

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури

**Теорія і методика викладання аеробіки:**  
навчально-методичний комплекс

Навчально-методичний посібник

Суми 2016

УДК 378.147.091.33:796.412(075.8)

Б 50

*Друкується згідно з рішенням вченої ради  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
(протокол №6 від «28» листопада 2016 року)*

*Свідоцтво про реєстрацію авторського права на науковий твір  
№71166, дата реєстрації 27.03.2017*

**Рецензенти:**

- А. В. Цьось*, перший проректор, проректор адміністрування Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки, професор;
- В. М. Сергієнко*, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету;
- О. Я. Дубинська*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

**Бермудес Д. В.**

**Б 50** Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.

У Навчально-методичному посібнику викладено зміст робочої програми навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки». Навчально-методичний посібник містить матеріали до лекційного курсу, інструктивно-методичні матеріали до практичних занять і самостійної роботи, тестові завдання контролю знань студентів. Навчально-методичний посібник може бути використаний студентами інститутів і факультетів фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів III – IV рівнів акредитації для підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативного модуля «Аеробіка» у процесі професійної діяльності.

**УДК 378.147.091.33:796.412(075.8)**

© Бермудес Д. В., 2016

© ФОП Цьома С.П., 2016

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</b>	
«Теорія і методика викладання аеробіки».....	7
<b>РОЗДІЛ 2. МАТЕРІАЛИ ДО ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ</b> .....	16
<b>РОЗДІЛ 3. ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО</b>	
<b>ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ</b> .....	82
<b>РОЗДІЛ 4. ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ТА ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ</b>	
<b>МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ</b> .....	161
<b>РОЗДІЛ 5. ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТОРОЛЮ ЗНАНЬ</b> .....	180
<b>ДОДАТКИ</b> .....	190

## ВСТУП

У зміст нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів України включені засоби ритмічної гімнастики (біг, ходьба, загальнорозвивальні вправи, вправи на формування правильної постави, танцювальні кроки, ритмічні завдання та інші), які допомагають оволодіти рухами і є основою для опанування базових вправ аеробіки (різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присіди, випади та інші), що запропоновані варіативним модулем «Аеробіка» в навчальній програмі для учнів 5-11 класів.

Впровадження засобів аеробіки в навчальну програму з фізичної культури в школи України не випадкове. Ці засоби виховують відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою, сприяють не тільки фізичному, а і духовному та естетичному розвитку особистості школяра.

Тому, процес фізичного виховання з використанням засобів аеробіки вимагає від майбутніх учителів фізичної культури значного обсягу спеціальних знань, умінь і навичок для здійснення організації учнів, добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям учнів.

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки» складена відповідно шифру з ОПП – 3.03, галузі знань 01 – Освіта, спеціальності 014 – Середня освіта, предметної спеціалізації 014.11 – Фізична культура.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є теорія і методика викладання аеробіки в загальноосвітніх навчальних закладах.

**Міждисциплінарні зв'язки:** нормативна навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання аеробіки» тісно пов'язана з педагогікою, теорією і методикою фізичної культури, фізіологією, теорією і методикою викладання гімнастики, оздоровчим фітнесом, новими технологіями у фізичному вихованні, музично-ритмічним вихованням, педагогічною майстерністю та іншими дисциплінами.

### **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. **Метою** навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки» є підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативного модуля «Аеробіка» в процесі професійної діяльності.

1.2. **Завданнями** вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки» є:

- ознайомити з принципами і методами фізичного виховання;
- ознайомити з основною формою проведення занять з фізичної культури у школі – уроком, а також з іншими формами занять фізичною культурою із використанням засобів аеробіки;
- навчити добирати музичний супровід з урахуванням вікових особливостей, фізичної підготовленості учнів, а також структури ,завдань та змісту уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки;
- навчити добирати та використовувати методичні прийоми на узгодження рухів з музикою;
- ознайомити із сучасними видами аеробіки;
- навчити методам опанування техніки виконання базових рухів аеробіки;
- навчити методам конструювання з'єднань і комбінацій в аеробіці;
- ознайомити з методами педагогічного контролю на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати :**

- основи музичної грамоти;
- вербальні та невербальні (к'юїнг) термінологічні основи базових рухів і вихідних положень аеробіки;
- основи техніки виконання базових рухів аеробіки та методику їх викладання;
- форми і методи організації та проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки;
- методику проведення окремих частин уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки;
- методику проведення уроків аеробіки з учнями різних вікових;
- методи педагогічного контролю на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

**Вміти:**

- прорахувати музичний уривок, визначати розмір, ритм, темп та інші складові змісту музичного твору;
- добирати музичний супровід для проведення занять з учнями різного шкільного віку та різним рівнем фізичної підготовки;

- самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки;
- самостійно проводити окремі частини уроку з використанням засобів аеробіки на уроках фізичної культури;
- самостійно проводити уроки фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» навчальної програми «Фізична культура. 5–11 класи».

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години / 3 кредити ECTS.

## **ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **РОЗДІЛ I. Базові рухи аеробіки.**

**Тема 1.** Методика опанування постави під час виконання базових рухів аеробіки.

**Тема 2.** Методика опанування базових кроків аеробіки.

**Тема 3.** Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками.

### **РОЗДІЛ 2. Хореографія в аеробіці.**

**Тема 1.** Структурні компоненти хореографії в аеробіці.

**Тема 2.** Конструювання з'єднань і комбінацій.

**Тема 3.** Специфічні методи навчання в аеробіці.

**Тема 4.** Технологія складання навчальних комбінацій.

### **РОЗДІЛ 3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.**

**Тема 1.** Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

**Тема 2.** Степ-аеробіка.

**Тема 3.** Фітбол-аеробіка.

**Тема 4.** Памп-аеробіка.

### **Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.**

**Засоби діагностики успішності навчання** – написання конспектів самопідготовки, підготовка доповідей, підготовка рефератів, контрольні тестування, підсумкове тестування.

# РОЗДІЛ 1

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АЕРОБІКИ»

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<b>денна форма навчання</b>
Кількість кредитів-3	Галузь знань 01 – Освіта	Обов'язкова
Загальна кількість годин – 90	Спеціальність: 014 Середня освіта Предметна спеціалізація: 014.11 Фізична культура	<b>Рік підготовки:</b> 2-й
		<b>Семестр</b> 3-й
		<b>Лекції</b> 8 год.
		<b>Практичні</b> 38 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних -2 самостійної роботи студента – 2.2	Освітній ступінь: бакалавр	<b>Самостійна робота</b> 42 год.
		<b>Консультації:</b> 2 год.
		<b>Вид контролю:</b> залік

**Метою** навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки» є підготовка майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативного модуля «Аеробіка» в процесі професійної діяльності.

**Завданнями** вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання аеробіки» є:

- ознайомити з принципами і методами фізичного виховання;
- ознайомити з основною формою проведення занять з фізичної культури у школі – уроком, а також з іншими формами занять фізичною культурою із використанням засобів аеробіки;
- навчити добирати музичний супровід з урахуванням вікових особливостей, фізичної підготовленості учнів, а також структури,

завдань та змісту уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки;

- навчити добирати та використовувати методичні прийоми на узгодження рухів з музикою;
- ознайомити із сучасними видами аеробіки;
- навчити методам опанування техніки виконання базових рухів аеробіки;
- навчити методам конструювання з'єднань і комбінацій в аеробіці;
- ознайомити з методами педагогічного контролю на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати :**

- основи музичної грамоти;
- вербальні та невербальні (к'юінг) термінологічні основи базових рухів і вихідних положень аеробіки;
- основи техніки виконання базових рухів аеробіки та методіку їх викладання;
- форми і методи організації та проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки;
- методіку проведення окремих частин уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки;
- методіку проведення уроків аеробіки з учнями різних вікових;
- методи педагогічного контролю на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

**Вміти:**

- прорахувати музичний уривок, визначати розмір, ритм, темп та інші складові змісту музичного твору;
- добирати музичний супровід для проведення занять з учнями різного шкільного віку та різним рівнем фізичної підготовки;
- самостійно складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки;
- самостійно проводити окремі частини уроку з використанням засобів аеробіки на уроках фізичної культури;
- самостійно проводити уроки фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» навчальної програми «Фізична культура. 5–11 класи».



## **2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Теорія і методика викладання аеробіки»**

### **РОЗДІЛ І. Базові рухи аеробіки.**

**Тема 1.** Методика опанування постанти під час виконання базових рухів аеробіки.

**Тема 2.** Методика опанування базових кроків аеробіки.

**Тема 3.** Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками.

### **РОЗДІЛ 2. Хореографія в аеробіці.**

**Тема 1.** Структурні компоненти хореографії в аеробіці.

**Тема 2.** Конструювання з'єднань і комбінацій.

**Тема 3.** Специфічні методи навчання в аеробіці.

**Тема 4.** Технологія складання навчальних комбінацій.

### **РОЗДІЛ 3. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.**

**Тема 1.** Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

**Тема 2.** Степ-аеробіка.

**Тема 3.** Фітбол-аеробіка.

**Тема 4.** Памп-аеробіка.

### 3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
Лекції		Практ.	Конс.	Самост. робота	
<b>РОЗДІЛ I. Базові рухи аеробіки</b>					
<b>Тема 1.</b> Методика опанування постави під час виконання базових рухів аеробіки	8		2		6
<b>Тема 2.</b> Методика опанування базових кроків аеробіки	10	2	6		2
<b>Тема 3.</b> Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками.	8	2	4		2
<b>РОЗДІЛ II. Хореографія в аеробіці</b>					
<b>Тема 1.</b> Структурні компоненти хореографії в аеробіці.	10	2	2		6
<b>Тема 2.</b> Конструювання з'єднань і комбінацій	12		8		4
<b>Тема 3.</b> Специфічні методи навчання в аеробіці	8		4		2
<b>Тема 4.</b> Технологія складання навчальних комбінацій	4		2		2
<b>РОЗДІЛ III. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки</b>					
<b>Тема 1.</b> Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.	12		4	2	6
<b>Тема 2.</b> Степ-аеробіка	4		2		2
<b>Тема 3.</b> Фітбол-аеробіка	6		2		4
<b>Тема 4.</b> Памп-аеробіка	8		2		6
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>42</b>

### 4. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1	Сучасна аеробіка	2
2	Структура і зміст уроку аеробіки	2
3.	Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка»	2
4	Профілактика травматизму на уроках аеробіки і перша долікарська допомога	2
<b>Усього годин</b>		<b>8</b>

## 5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1	Методика опанування постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки	2
2	Методика опанування базових кроків аеробіки	6
3	Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками	4
4	Структурні компоненти хореографії в аеробіці	2
5	Конструювання з'єднань і комбінацій	8
6	Специфічні методи навчання в аеробіці	4
7	Технологія складання навчальних комбінацій	2
8	Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки	4
9	Степ-аеробіка	2
10	Фітбол-аеробіка	2
11	Памп-аеробіка	2
<b>Усього годин</b>		<b>38</b>

## 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма
1.	Роль і місце аеробіки в системі фітнесу	2
2.	Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки	2
3.	Історія розвитку аеробіки в Україні	2
4.	Техніка безпеки під час занять аеробікою	2
5.	Причини травматизму під час занять аеробікою	2
6.	Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою	2
7.	Поняття про здоровий спосіб життя	2
8.	Матеріально-технічне забезпечення занять аеробікою	2
9.	Зміст фізкультурно-оздоровчих занять	2
10.	Позаурочні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки	2
11.	Позашкільні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки	2
12.	Регулюючий ефект аеробних і силових вправ	2
13.	Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового спрямування	2
14.	Рекомендації щодо контролю маси тіла	2
15.	Правила гідратації під час занять аеробікою	2
16.	Правила харчування при заняттях аеробними вправами	2
17.	Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками	2
18.	Методика проведення самостійних занять з аеробіки	2

19.	Структура і зміст інтервального тренування (TWB – total body workout). Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT	2
20.	Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – ABT (Abdominal, Bams, Trighs).	2
21.	Структура і зміст системи вправ каланетик (CALLANETICS). Структура і зміст системи вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING)	2
<b>Усього годин</b>		<b>42</b>

## 7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточний контроль											Сам-на робота	Сума
РОЗДІЛ 1			РОЗДІЛ 2				РОЗДІЛ 3					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	31	100
6	6	14	5	4	2	12	4	2	2	12		

## 8. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 9. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Наукова, методична і спеціалізована література.
2. Конспекти лекцій за темами дисципліни.
3. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці).
4. Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях.

## 10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
4. Бермудес Д. В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
5. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 21 – 24.
6. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – 312 с.
7. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
8. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
9. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
10. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
11. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
12. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
13. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Коджаспиров Ю. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
14. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.

15. Косяк В. А. Універсум ритму: навчальний посібник / Косяк В. А. – Суми : Університетська книга, 2008. – 138 с.
16. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
17. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
18. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
19. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
20. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 383 с.
21. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
22. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2000. – 415 с.
23. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
24. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
25. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 Физическая культура / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
26. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Х. : ОВС, 2007. – 270 с.
27. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
28. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітерЛТД, 2011. – 368 с.
29. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие / А. В. Фишкин – Изд-во : Эксмо, 2008. – 352 с.
30. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.
31. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
32. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

### Допоміжна

33. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии / Бернштейн Н. А. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
34. Бирючков Б. И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе : учеб. пос. / Бирючков Б. И. – М. : РГАФК, 2002. – 132 с.
35. Бирючков Б. И. Методика подготовки и проведения урока гимнастики в школе : учеб. пос. / Бирючков Б. И. – М. : РГАФК, 1998. – 104 с.
36. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Вейдер С. – Ростов н/Д : Фенікс, 2007. – 192 с.
37. Викторов В. 5 минут йоги для красоты и здоровья / Викторов В. – СПб. : Весь, 2002. – 232 с.
38. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
39. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / Кібальник О. Я. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 46 с.
40. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Ю. Бойченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 43 – 46.
41. Ритмическая гимнастика на ТВ / [Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Советский спорт, 1989. – 63 с.
42. Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – 190 с.
43. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / Твердохліб О. Ф. – К. : Політехніка, 2005. – 160 с.

## РОЗДІЛ 2

### МАТЕРІАЛИ ДО ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ

### З ДИСЦИПЛІНИ: «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

### АЕРОБІКИ»

#### Лекція №1

#### Тема: Сучасна аеробіка

**Мета вивчення:** Визначити роль і місце аеробіки в системі фізичного виховання, ознайомитись із сучасними класифікаціями і засобами оздоровчих видів аеробіки.

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Вейдер С. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 192 с.
4. Викторов В. 5 минут йоги для красоты и здоровья / Викторов В. – СПб. : Весь, 2002. – 232 с.
5. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – 312 с.
6. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
7. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
8. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 191 с.
10. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Ю. Бойченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 43 – 46.
11. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Феникс, 2002. – 383 с.
12. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
13. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / Твердохліб О. Ф. – К. : Політехніка, 2005. – 160с.



## План

### 1. Роль і місце аеробіки в системі фізичної виховання.

- 1.1. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки.
- 1.2. Місце аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури (ОФК).
- 1.3. Напрямки та види аеробіки.

### 2. Сучасні класифікації видів аеробіки.

- 2.1. Класифікація основних видів оздоровчої аеробіки (В. Ю. Давидов і співавтори).
- 2.2. Класифікація аеробіки за М.М. Булатовою, Ю.А. Усачовим.
- 2.3. Класифікація аеробіки за С. В.Синицею, Л. Є. Шестеровою.

### 3. Характеристика засобів оздоровчих видів аеробіки.

## Основний зміст

### 1. Роль і місце аеробіки в системі фізичної культури

#### 1.1. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки

Ще в античні віки фізичні вправи під музику застосовувались для формування гарної постави, легкої ходи, пластичності рухів, сили і витривалості. Однією з різновидів грецької гімнастики була орхестрика – гімнастика танцювального напрямку. Її справедливо можна вважати родоначальницею всіх існуючих ритмічних, ритмопластичних систем вправ, включаючи сучасну художню і аеробічну гімнастику.

В середині ХІХ ст. почалося захоплення виразністю і ритмом рухів. Родоначальником цього напрямку був Ф. Дельсарт. Система Ф. Дельсарта охоплювала уміння співу і виразного володіння жестами, мімікою, рухами і позами, тому вона отримала назву виразної гімнастики.

Серед послідовників Ф. Дельсарта особливо відома А. Дункан, яка була засновником танцювальної гімнастики для жінок. А. Дункан відстоювала ідею загального художнього виховання. Особливе значення вона відводила гімнастичним рухам, вважаючи їх основою фізичного виховання.

На рубежі ХІХ – ХХ століть формується напрямок гімнастики, пов'язаний з іменем французького фізіолога Ж. Демені. Його система фізичних вправ була заснована на ведучому значенні ритму і гармонії рухів, ритмічному чергуванні напруження і розслаблення м'язів. Значну увагу Ж. Демені приділяв розвитку спритності і гнучкості, вмінню виконувати рухи правильно напружуючи необхідні групи м'язів і розслабляти другорядні. Таким чином автор основувався на економічності функціонування організму, основою якої вважав

правильну техніку руху. Ж. Демені наполягав на тому, щоб усі рухи були амплітудними, безперервними, «закругленими» і виконувались за усіма напрямками. Він особливо підкреслював безперервність руху, закладаючи цим основу поточного метода виконання вправ.

Б. Менсендик була послідовницею Ж. Демені. Вона розробила функціональну жіночу гімнастику основними завданнями якої були: зміцнення здоров'я за допомогою гігієнічної гімнастики, розвиток сили, виховання мистецтва руху в формі танцю. Ритм рухів вона поєднувала з ритмом дихання, яке вважала важливішою функцією організму.

Значну популярність ритміка набула на початку ХХ ст. з появою імені Ж. Е. Далькроза. Йому належить відкриття значення відчуття ритму у фізичній діяльності людини. Він вперше впровадив термін «ритмічна гімнастика». Основа метода Ж. Е. Далькроза – органічне поєднання музики і руху. Йому вдалося створити, так звану, нотну грамоту рухів, з допомогою якої він розвивав у музикантів відчуття ритму. В подальшому від простої допомоги музикантам ритмічна гімнастика перейшла до широких завдань виховання через рух, тобто до фізичного виховання.

Існуючі в Росії спортивно-танцювальні студії були підтримані керівництвом радянської влади. В 1919 р. була заснована «Студія пластичного руху» З. Вербової. Студія готувала викладачів гімнастики для шкіл і технікумів. Крім інших дисциплін в програму були впроваджені ритмічна гімнастика і сольфеджіо по Ж. Далькрозу, пластика, акробатика, танець і складання довільних вправ.

У 20-х рр. в Москві і Ленінграді з'явилася безліч студій танцю, основною з яких стала студія Л. Алексєєвої, що носила назву «Школа-лабораторія художньої гімнастики». Одним з методів викладання Л. Алексєєвої був метод художньо-емоційного виховання жінок за допомогою танцювально-ритмічного руху. У студію залучалися жінки незалежно від віку та тілобудови. Система Л. Алексєєвої і в даний час розвивається багатьма її послідовниками.

Наприкінці 60-х рр. з'являється нова форма гімнастики з використанням ритмічної музики – це джаз-гімнастика. Засновником цього гімнастичного напрямку є М. Бекман - автор книги «Джаз-гімнастика».

Особливості джаз-гімнастики полягають в наступному:

а) проведення занять з мінімальною кількістю часу на пояснення, висока моторна щільність;

б) використання засобів з галузі мистецтва для вирішення завдань фізичного виховання;

- в ) виконання вправ під музику;
- г) не змагальна спрямованість занять.

Сучасні види ритмічної гімнастики є результатом удосконалення систем, що існували раніше. Зміни їх змістовної сутності та спрямованості, використання різних засобів і методів спричинили появу нових видів гімнастики, наприклад, аеробічної гімнастики.

Термін «аеробіка» був вперше впроваджений К. Купером в 1960 році. Походження цього терміну йде від слова «аеробний», тобто процес який відбувається з участю кисню і має фізіологічну основу. К. Купером була запропонована бальна, суворо дозована система фізичних вправ, що мають аеробний характер енергозабезпечення (біг, плавання, лижі). Автор запропонував чітку і логічно побудовану систему самооцінки за допомогою таблиць, які дозволяють досить точно оцінити свій фізичний стан і той прогрес, який приносять йому регулярні фізичні вправи. «Вікові» таблиці К. Купера роблять аеробіку доступною практично для всіх контингентів населення. 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 засобів, які застосовував і поряд з іншими включив до неї гімнастичну аеробіку.

У 1989 р. Дж. Соренсен уперше запропонувала використовувати хореографічні підпорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і впровадила термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики.

Існує безліч різних систем в аеробіці, які об'єднує можливість ефективного розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації рухів та інших фізичних якостей. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих, науково-обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу дозволяють аеробіці протягом вже трьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури, використовуватися в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації і виділитися в самостійний вид спорту – спортивну аеробіку.

Як показали дослідження, вимоги до рівня функціонування серцево-судинної системи (ССС) при фізичній роботі такого роду досить високі. Причиною є складнокоординаційні вправи, які виконуються в «циклічному» режимі роботи. При цьому робота виконується в темпі музичного супроводу, що досягає 150 і більше музичних акцентів у

хвилину, а музика є своєрідним стимулятором, що дозволяє працювати, не помічаючи втоми. У цьому і криється елемент небезпеки передозування фізичного навантаження.

На думку багатьох дослідників велика популярність аеробіки криється в різнобічності впливу таких занять на організм. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму (за пробою PWC – 170) і відбуваються позитивні зміни в серцево-судинній системі. Використання засобів аеробіки в зоні переважно помірної потужності (в середньому, не більше 70 % від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно відрізняється від традиційних засобів фізичної культури.

### ***1.2. Місце аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури (ОФК)***

Для визначення місця аеробіки серед інших форм ОФК доцільно з'ясувати організаційно-методичні напрями фізичної культури.

1. *Лікувально-реабілітаційний напрям.* Об'єкт – люди, які мають низький рівень «практичного здоров'я», тобто хворі або з відхиленнями у стані здоров'я.

2. *Адаптивний напрям,* передбачає формування в осіб з обмеженими можливостями (інвалідів) якостей і вмінь, що дозволяють їм компенсувати пошкоджені функції.

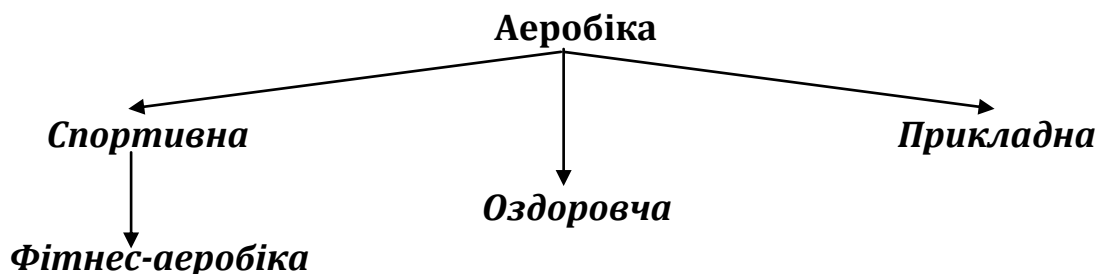
3. *Рекреативний напрям.* Рухова (фізична рекреація) – відновлення фізичного та психоемоційного стану людей через активний відпочинок шляхом організації розваг, активного дозвілля тощо, з використанням засобів фізичної культури.

4. *Кондиційно-профілактичний напрям.* Заняття спрямовані на підтримання оптимального рівня розвитку фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я «здорових», профілактику «захворювань цивілізації», «вікових захворювань».

Оздоровча аеробіка знайшла своє застосування в кондиційно-профілактичному напрямку ОФК, хоча може використовуватися як один із засобів адаптивного та рекреативного напрямів.

### **1.3. Напрямки та види аеробіки**

На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють **три основні її напрямки** – це *спортивна, оздоровча та прикладна аеробіка*, тому можна визначити, що арсенал засобів аеробіки відноситься до всіх вище зазначених напрямів ОФК.



*Спортивна аеробіка* – це вид спорту, характерною особливістю якого є здатність спортсменів виконувати у поєднанні із музикою безперервні, складні і високо інтенсивні поєднання рухів, що запозичені із традиційних аеробних вправ.

Перші змагання зі спортивної аеробіки пройшли в США в 1990 році. З 1995 року спортивна аеробіка визнана офіційною спортивною дисципліною Міжнародної федерації аеробіки (IAF), що входить до Міжнародної федерації гімнастики (FIG).

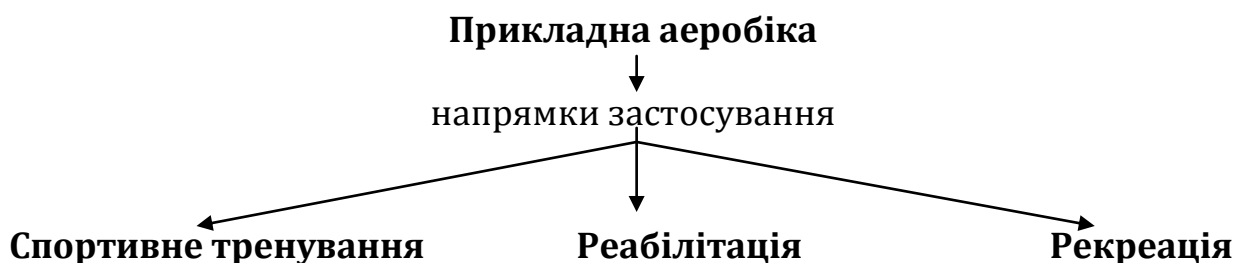
Змагальна програма в цьому виді спорту – це довільні вправи, в яких спортсмени демонструють безперервний і високо інтенсивний комплекс, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки і їх різновиди. У змагальній програмі при безперервному русі повинні демонструватися гнучкість, сила і сім «базових» аеробних кроків, що поєднуються з елементами складності і виконуються з високим ступенем досконалості.

Сьогодні в спортивній аеробіці існує кілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і відмінності у вимогах до змагальної програми та критеріях оцінювання різних її параметрів. У кожному з існуючих напрямків спортивної аеробіки проводяться чемпіонати світу та Європи, Кубки світу, матчеві зустрічі та інші види змагань.

Спортивна аеробіка заснована на фундаменті оздоровчої аеробіки, має схожість техніки базових вправ і спільні терміни.

*Фітнес-аеробіка* – це вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Цей вид спорту – середня ланка між спортивною та оздоровчою аеробікою. Він є більш доступний у порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй доступності, видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя.

*Прикладна (допоміжна) аеробіка* отримала поширення як додатковий засіб підготовки спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі і різних рекреаційних заходах. Види аеробіки цього напрямку поки не знайшли достатнього наукового обґрунтування, але, безсумнівно, представляють інтерес для фахівців.



У *спортивному тренуванні* – заняття прикладною аеробікою можуть використовуватися спортсменами різних видів спорту для розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, для зняття емоційного напруження і під час відновлення.

Для *реабілітації* – заняття прикладною аеробікою з особами, що мають постійні або тимчасові відхилення у стані здоров'я, можуть мати лікувальний, профілактичний та спортивний напрямок (спорт інвалідів).

Для *рекреації* – надзвичайно важливим є і більш широке використання видів аеробіки, спрямованих на залучення всіх груп населення в активний відпочинок, що супроводжується розвагою. Все різноманіття сучасних напрямків аеробіки базується на засадах, запозичених з систем оздоровчих занять.

*Оздоровча аеробіка* – один із напрямків оздоровчої фізичної культури з дозованим навантаженням, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Сучасна оздоровча аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно поповнює арсенал використовуваних засобів і методів аеробіки. З'являються нові напрямки та види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

## **2. Сучасні класифікації видів оздоровчої аеробіки**

Класифікації видів оздоровчої аеробіки можуть бути визначені різними цільовими завданнями, засобами, що використовуються, характером музичного супроводу.

Аналіз і систематизація існуючих напрямів і видів сучасної оздоровчої аеробіки дозволив представити логічно-побудовані і науково-обґрунтовані існуючі класифікації.

### **2.1. Класифікація основних видів оздоровчої аеробіки (В. Ю. Давидов і співавтору)**

За класифікацією В. Ю. Давидова, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснової визначальними ознаками були: цільова спрямованість занять, заходів; організаційно-методична форма їх проведення; пріоритетне використання засобів фізкультурно-спортивної діяльності; функціональна направленість; ступінь інтенсивності навантаження; анатомічні ознаки; віковий склад; склад за статтю; місце (середовище) проведення занять, заходів; кількісний склад; біомеханічні ознаки (взаємодії з опорою), технічне забезпечення.

На рисунку 1., представлена класифікація видів оздоровчої аеробіки (В. Ю. Давидов і співавтор.). При цьому, як видно з запропонованої авторами схеми, між окремими блоками є взаємозв'язок. Це означає, що, наприклад, переломив оздоровчу аеробіку для підлітків у блок «цільова направленість», можна отримати близько п'яти видів підліткової оздоровчої аеробіки, а переломив таким же чином рекреативну аеробіку в блок «технічне забезпечення», отримати десять і більше видів підтримуючої аеробіки, причому число це постійно зростає.

Розглянемо кожен блок класифікації окремо.

За *цільовою направленістю* всі види оздоровчої аеробіки поділяються на:

1. кондиційні види оздоровчої аеробіки;
2. рекреаційні види оздоровчої аеробіки;
3. реабілітаційні види (в т.ч. лікувальна фізична культура) оздоровчої аеробіки;
4. профілактичні види оздоровчої аеробіки.

Ідентифікувати підтримуючий і розвиваючий режими (кондиційні види) фізичного навантаження можна, спираючись на загальноприйняті зони відносної потужності фізичного навантаження, що визначаються за рівнем ЧСС.

За організаційно-методичної формою проведення занять, заходів види оздоровчої аеробіки поділяються на:

- 1) шоу-аеробіку; фестивалі;
- 2) конкурси (змагання);
- 3) урочні і позаурочні форми занять;
- 4) аеробіку по типу кругового тренування.



**Рис. 1.** Класифікація основних видів оздоровчої аеробіки  
(В. Ю. Давидов і співавт)



За пріоритетним використанням засобів фізкультурно-спортивної діяльності види оздоровчої аеробіки розділяється на такі:

- 1) базова;
- 2) танцювальна;
- 3) з елементами бойових видів спорту та одноборств;
- 4) з елементами гімнастичної йоги, гімнастики ушу,
- 5) комплексна.

Класичною (базовою) аеробікою називають таку, в якій аеробна серія вправ побудована на основі «базових» кроків, поєднань і комбінацій різного рівня інтенсивності. У танцювальній аеробіці аеробна частина заняття заснована на стилізованих танцювальних вправах. Аеробіка з елементами бойових видів спорту, йоги та ушу побудована на використанні елементів цих систем.

За *функціональною направленістю* види оздоровчої аеробіки можна розділити за переважною наявністю в комплексі:

- 1) аеробних серій вправ;
- 2) анаеробних серій вправ;
- 3) силових серій вправ.

Найбільш оптимальний комплекс – той, який містить всі види вправ в оптимальному співвідношенні. Таку аеробіку називають комбінованою.

За *ступенем інтенсивності навантаження* види оздоровчої аеробіки поділяють на

- 1) аеробіку низької інтенсивності;
- 2) аеробіку середньої інтенсивності;
- 3) аеробіку високої інтенсивності;
- 4) комбіновану аеробіку.

За *анатомічними ознаками* види оздоровчої аеробіки поділяються на:

- 1) аеробіку для рук і плечового поясу;
- 2) аеробіку для ніг і тазового поясу;
- 3) аеробіку для тулуба;
- 4) аеробіку для всього тіла.

За *віковим складом* види оздоровчої аеробіки поділяються на:

- 1) дитячу аеробіку;
- 2) підліткову аеробіку;
- 3) аеробіку для молоді;
- 4) аеробіку для осіб середнього та похилого віку.

Ці види оздоровчої аеробіки мають свою методику, структуру побудови комплексів вправ, особливості організації проведення занять, добір засобів.

За *статевим складом* оздоровчу аеробіку поділяють на:

- 1) чоловічу аеробіку;
- 2) жіночу аеробіку;
- 3) змішану аеробіку.

За *місцем (середовищем) проведення занять* можна виділити такі види оздоровчої аеробіки:

- 1) аеробіка в спортивному залі;
- 2) аеробіка на свіжому повітрі;
- 3) аеробіка у водному середовищі (аквааеробіка);
- 4) комбіновану.

За *кількісним складом* розрізняють оздоровчу аеробіку:

- 1) групову;
- 2) індивідуальну (без викладача);
- 3) персональну (з викладачем).

За *біомеханічною ознакою* (взаємодія з опорою) розрізняють аеробіку, яка включає рухи:

- 1) не опорну фазу (фазу польоту);
- 2) опорну фазу;
- 3) комбіновану.

За *технічним забезпеченням* виділяють такі види оздоровчої аеробіки:

- 1) з предметами (скакалка, гімнастична палиця, м'яч тощо);
- 2) з обтяженнями (гантелі, штанга, гумовий амортизатор, експандер);
- 3) з використанням спеціального обладнання (степ-платформа, слайд-дошка; великий гумовий надувний м'яч і ін.).

Підводячи підсумок, можна констатувати наступне:

1. Класифікація видів і напрямів сучасної оздоровчої аеробіки, яка побудована на основі ряду визначальних ознак, включає основні існуючі різновиди занять оздоровчою аеробікою.

2 При утворенні нових напрямів рухової оздоровчої активності можна без зусиль знайти їм місце в наявній класифікації, розширивши будь який з блоків.

## 2.2. Класифікація аеробіки за М. М. Булатовою, Ю. А. Усачовим

М. М. Булатова, Ю. А. Усачов класифікують аеробіку на категорії (рис. 2.), які спрямовані на розвиток:

- 1 – аеробної витривалості;
- 2 – силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- 3 – координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- 4 – гнучкості і досягнення релаксації.

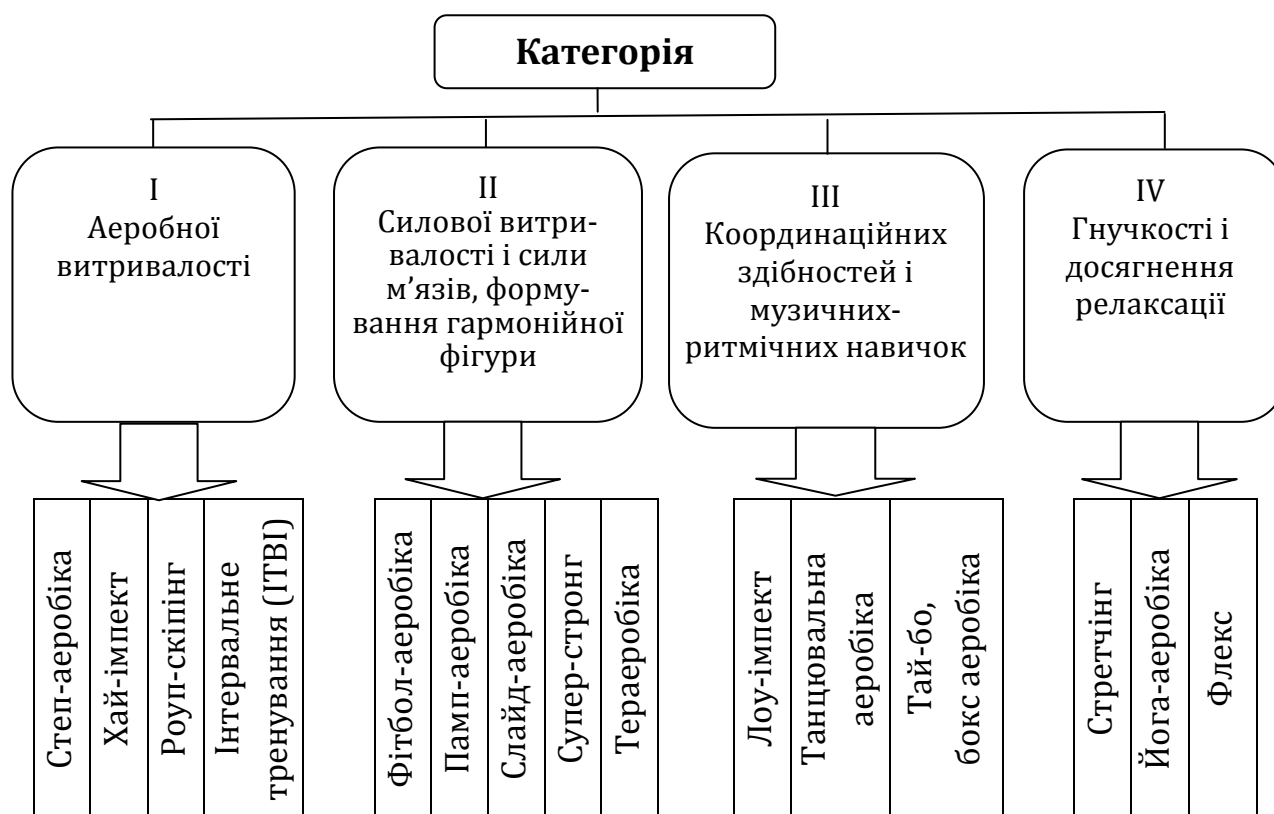


Рис. 2. Класифікація аеробіки за М. М. Булатовою, Ю. А. Усачовим

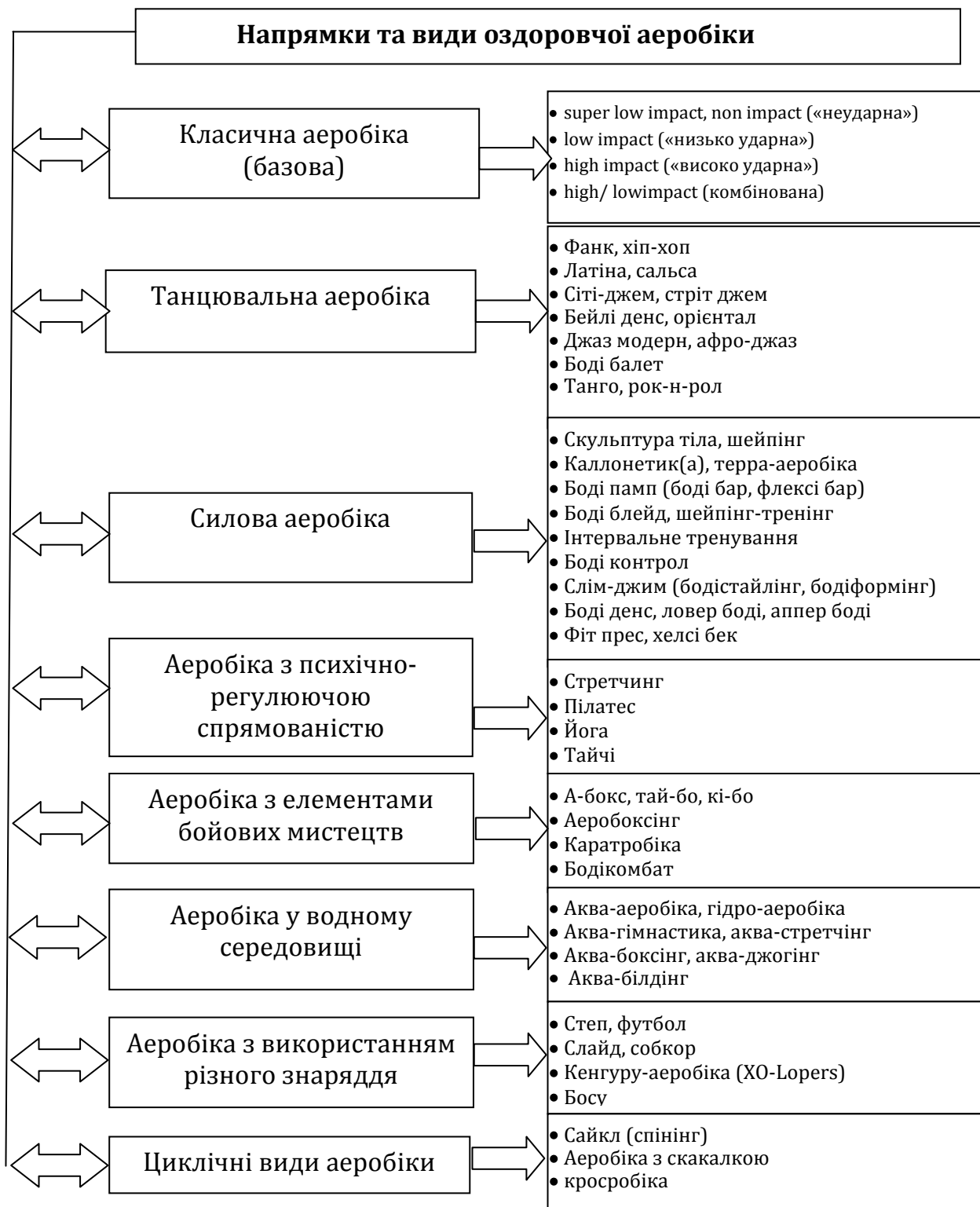
## 2.3. Класифікація аеробіки за С. Синицею, Л. Шестеровою

С. Синиця, Л. Шестерова вважають, що класифікувати види оздоровчої аеробіки слід таким чином, щоб при постійній зміні й доповненні новими технологіями зберігалася стійкість моделі, структури цієї класифікації. Тобто, коли апробуються нові види аеробіки, їх потрібно визначати за раніше встановленими спрямуваннями (блоками). *Наприклад:* афро-джаз – танцювальна аеробіка; боді памп – силова аеробіка тощо (рис. 3).

### 3. Характеристика засобів оздоровчих видів аеробіки

Найбільш розробленою, усталеною, суворо регламентованою системою є **базова (класична)** аеробіка. Як і будь-яка науково-обґрунтована система фізичних вправ, вона базується на основних педагогічних принципах, а

саме індивідуалізації, поступовості, доступності та ін. Так, у базовій аеробіці строго виключається ряд вправ, які негативно впливають на опорно-руховий апарат, наприклад, глибокі різкі присідання, нахили з прямими ногами, екстремальні розтягування м'язів, колові рухи головою, прогинання в поперековому відділі хребта і ін.



**Рис. 3.** Класифікація аеробіки за С. Синицею, Л. Шестеровою

**Базова аеробіка** – це синтез загальнорозвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскакувань, стрибків, виконуваних без пауз потоковим методом під музичний супровід 120 – 160 музичних акцентів на хвилину. Вправи базової аеробіки виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи (на місці, з просуванням вперед, назад, в сторону, по діагоналі і в ін. напрямках), лежачи, сидячи, в упорах (у партері). При цьому в силовій частині заняття широко застосовуються обтяження (від 1000 до 2000 гр.), еспандери, різні гумові амортизатори тощо.

Фахівці виділяють аеробіку з низьким рівнем ударності (low impact), середнім рівнем ударності (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження ударності (рис.4.).



**Рис 4.** Категорії рухових дій базової аеробіки за ознаками «ударності»

При цьому рівень фізичного навантаження тісно пов'язаний з технікою виконання рухів. Перший рекомендується для початківців, третій – для підготовлених, другий – проміжний варіант.

Перший варіант техніки – це низько ударне навантаження (low impact).

Він означає, що хоча б одна нога знаходиться на опорі і виконує пружні рухи в гомілковому суглобі. Як різновид цього виду техніки існує неударне навантаження (super low impact, non impact («безударна»)), при цьому вся ступня хоча б однієї ноги постійно знаходиться в контакті з підлогою. Тренувальний ефект подібних занять буде носити підтримуючий характер.

Добір хореографічних засобів базової аеробіки включає в себе найпростіші кроки, базові кроки, елементи, частини або блоки і комбінації. У аеробіку низької інтенсивності входять досить прості за координацією кроки, рухи руками, що дозволяє формувати базові навички, елементи «аеробічної школи».

Базова (класична) аеробіка високої ударності містить більшу кількість бігових вправ, стрибків, підскакувань. Підвищується темп виконання рухів, ускладнюється хореографія, подовжуються композиції. Техніка виконання основних рухів характеризується короткочасним відривом двох ступней від підлоги (невелика фаза польоту). У хореографічні композиції включені такі елементи техніки, як високо амплітудні рухи в швидкому темпі, швидкі зміни положення частин тіла, а також елементи техніки, що отримали назву «plyometric». Це додаткове навантаження м'язів за рахунок зменшення кутів в суглобах, імітація рухів ковзанярів на слизькій дошці з упорами для ніг (слайд-аеробіка). Рівень енерговитрат при такій інтенсивності роботи становить 60 % і вище від МСК, що означає фізичну роботу в зоні відносної потужності вище порога анаеробного обміну (ПАНО).

Регулярна робота в такій зоні підвищує функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем.

Слід зазначити, що поняття «низька ударність» не дає уявлення про ступінь навантаження на серцево-судинну систему. Програма «Low impact», яка побудована на рухах з великою амплітудою, може бути в тій же мірі інтенсивна, як і локальна робота в системі «High Impact». Однак у програмах високої інтенсивності навантаження на суглоби і хребет вище.

Також існує варіант комбінованої ударності - High/Low impact – це найбільш поширений у практиці оздоровчої аеробіки вид навантаження, який поєднує в собі: Low – безпеку та High – інтенсивність. Наприклад, виконується в межах однієї вправи три кроки і один стрибок, а також протягом усієї програми поєднуються окремі серії Low і High impact.

**Степ-аеробіка** розроблена у 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних степ-платформах висотою 10 – 30 сантиметрів. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження

на м'язи плечового пояса.

Навантаження на заняттях степ-аеробікою визначається залежно від вибраної висоти платформи, темпу і складності виконуваних рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різних обтяжень (гантелей, поясів, накладок тощо).

У степ-аеробіці використовується близько 250 способів піднімання на платформу, поєднаних у різні варіанти та комбінації. Простий варіант кроку на платформі виконується фронтально, переміно правою та лівою ногами. Широко використовуються кроки по діагоналі, перехід з однієї сторони платформи на іншу, кроки з підніманням ноги вперед, в сторону, випади та ін.

Найбільш відомі сьогодні види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-джогінг, дабл-степ. Специфіка кожного з них визначається характером рухів, що переважають на заняттях та їх спрямованістю.

***ITVI (Total Body Workout)*** – інтервальне тренування високої інтенсивності, можливе використання степ-платформи.

***Хай-імпект*** – спортивно орієнтована аеробіка, в якій використовуються прості вправи, а також стрибки, біг на місці.

***Роуп-скіпінг*** пропонує комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та у групах. Засновником цієї форми рухової активності став у 80-х рр. ХХ ст. бельгійський тренер Ричард Стендаль.

Цей вид аеробіки є одним із найбільш доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів.

Техніка рухів роуп-скіпінга заснована на виконанні базових стрибків: на двох ногах; розвертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва (степ) нога та ін.

Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіпінгом мінімальні: потрібні скакалки, музичний супровід і зручна спортивна форма.

***Аеробіка з використанням тренажерного взуття «Ексолоперс»*** (іноді іменована «кенгуробіка») – це базова оздоровча аеробіка, вправи якої виконуються в спеціальному взутті – тренажерах. Цей винахід схожий на роликові ковзани, де замість роликів є мініатюрна ресора зразок підкидного гімнастичного містка.

Використання цього пристосування дозволяє знизити завантаження на колінні і гомілковостопні суглоби, що важливо при виконанні великої кількості стрибків. Ці заняття емоційні і вносять елемент розваги. Проте тривала робота в такому взутті несе в собі серйозне навантаження на серцево-судинну систему, що виявили фізіологічні дослідження. Важливе значення має і те, що таке спеціалізоване взуття важить 3 кг. Така аеробіка (яку з повним правом можна назвати «анаеробікою») рекомендується для добре підготовлених і професійних спортсменів.

**Супер-стронг** – силова аеробіка, яка заснована на використанні важких гімнастичних палиць – бодібарів, а також різноманітного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса, плечового пояса.

**Памп-аеробіка** – створений в Австралії напрям силової аеробіки з використанням спортивних приладів (перекладин, міні-штанг, гантелей). Використовуються різноманітні жими, присідання, нахили, які вимагають залучення до роботи різних груп м'язів.

**Слайд-аеробіка** пропонує програму всебічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, які запозичені з ковзанярського спорту.

Заняття проводяться на спеціальних матах розміром 180×60 см з плоскою еластичною поверхнею, яка забезпечує оптимальний самоопір під час ковзання. Основне навантаження виконують м'язи ніг, імітуючи ковзанярський біг.

**Фітбол-аеробіка** – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч діаметром від 45 см (для дітей) до 85 см (для дорослих).

Можливість проведення аеробної частини заняття із положень сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи і вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент осіб, які займаються аеробними вправами.

На заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовки.

**Тераеробіка**, заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, включає танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження



стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання вправ.

**Каланетика** – статичні вправи на основі статичного напруження та розтягування різних груп м'язів.

**Лоу-імпект (лоу)** – танцювально-орієнтований напрям із вправами підвищеної координаційної складності, якщо немає ударних навантажень, які викликають негативний п'єзоефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

**Танцювальна аеробіка** (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно та послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики.

**Хіп-хоп** – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

**Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем** – напрями, засновані на однойменних музикальних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю.

**Аероданс** – використання елементів хореографії класичного танцю та балету.

**Сальса, латина** – заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, властивих латиноамериканській культурі.

**Сіті-джем** – стиль, створений на основі негритянських вуличних танців.

**Тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіка** – вид аеробіки, заснований на східних одноборствах, боксі, кікбоксингу. Використання на заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ й окремих технічних прийомів та елементів, які застосовуються в боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний фон занять.

**Аквааеробіка.** Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів, сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках полегшуються умови їх виконання, в інших – ускладнюються. Розрізняють аеробіку в глибокій і неглибокій воді.

За ступенем навантаження на серцево-судинну систему і опорно-руховий апарат аквааеробіка буває низької, середньої і високої інтенсивності.

Для занять у воді застосовується різне обладнання, яке може також використовуватися для зміни інтенсивності навантаження. Це спеціальні пояса, жилети, гантелі, манжети для рук, ніг, а також спеціальні планки, рукавички, ласті і весла.

Усі вищеперераховані види аеробіки тісно пов'язані з вправами на розтягування.

**Стретчінг (stretching – «розтягування»)** – система спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Організовані після основної розминки, закінчення аеробної частини або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчінгом знижують нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантаження, є профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчінгу – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у розтягнутому м'язі та посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, сухожилок, амплітуда рухів.

**Йога-аеробіка** – поєднання статичних і динамічних асан (поз, положень тіла), дихальних вправ, релаксації та стретчінгу. Асани спеціалізовано впливають на окремі м'язові групи і весь організм у цілому, позитивно впливають на суглоби, хребет, покращують поставу.

Не менш важливим аспектом занять оздоровчою аеробікою є психофізичні тренування, які спрямовані на покращення психоемоційного стану, концентрації уваги, оволодіння прийомами аутотренінгу, релаксації.

**Флекс** – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні з засобами психоемоційної регуляції.

**Пілатес.** Вправи пілатесу вирішують завдання розвитку м'язової витривалості шляхом виконання вправ для м'язів, які забезпечують тривале утримання тіла у вертикальному положення. Покращення статичної витривалості досягається шляхом систематичних вправ із збільшенням часу періоду скорочення м'язів. Кінцевою метою таких вправ є створення «м'язового корсету», який здатен утримувати тіло в спокої та в русі, це і є необхідною умовою для закріплення правильної постави.

Засоби «методу Пілатеса» базуються на дотриманні 8 принципів:

1. *Релаксація* – це точка відліку кожного початківця, дуже важливо, щоб перед початком занять було вміння позбутися напруги.

2. *Концентрація*. Пілатес вимагає постійного усвідомлення того, що відбувається в тілі, постійного зосередження на кожному русі. Це розвиває кінестезичне відчуття, почуття тіла, усвідомлення того, яке місце в просторі займає кожна частина тіла.

3. *Вирівнювання*. Навичка правильної постави. Постійно нагадуючи своєму тілу, як воно, повинне стояти, сидіти або лежати, і правильно рухатись.

4. *Подих*. Наповнюючи й розширюючи спину й боки. Це дійсно має сенс – адже легені розташовуються усередині грудної клітини, тому розширення її нижнього відділу дозволяє збільшити обсяг внутрішнього простору для вступника повітря.

5. *Центрування*. Останні медичні дослідження свідчать, що найкращої стабілізації корпусу можна досягти, якщо мобілізувати м'язи тазового дна, а потім м'язи нижньої частини живота. Нині використовуємо формулу «застебніться й підтягніться»: видихаючи.

6. *Координація*. Тренінг, що стимулює двостороннє «спілкування» між мозком і м'язами. Осмислено й точно повторюючи правильні рухи, ми можемо поступово зробити їх досконало природними для свого тіла.

7. *Плавність рухів*. Суть пілатеса полягає в правильному, граціозному й керованому виконанні зовсім природних рухів.

8. *Витривалість*. Це досягається поступовим збільшенням інтенсивності тренувань.

Оздоровчі фізичні заняття за «методом Пілатеса» включають: загальнорозвивальні вправи; корегуючі вправи; вправи на збільшення рухомості хребта; вправи на рівновагу; дихальні вправи; вправи для формування і закріплення навички правильної постави; вправи на розвиток м'язової витривалості; спеціальні вправи з предметами і без предметів, кожна з яких має свою назву, цікаву будову та емоційний характер виконання.

### **Питання для самостійної роботи:**

1. Роль і місце аеробіки в системі фітнесу.
2. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки.
3. Історія розвитку аеробіки в Україні.
4. Поняття про здоровий спосіб життя.
5. Вплив фізичних вправ на організм.

## Лекція № 2

### Тема: Структура і зміст уроку аеробіки

**Мета вивчення:** Вивчити структуру і зміст організації уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка».

#### Література:

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
2. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
3. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
4. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
5. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Коджаспиров Ю. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
6. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А.. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
7. Косяк В. А. Універсум ритму: навчальний посібник / Косяк В. А. – Суми : Університетська книга, 2008. – 138 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
10. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
11. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.
12. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
13. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітерЛТД, 2011. – 368 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

## План

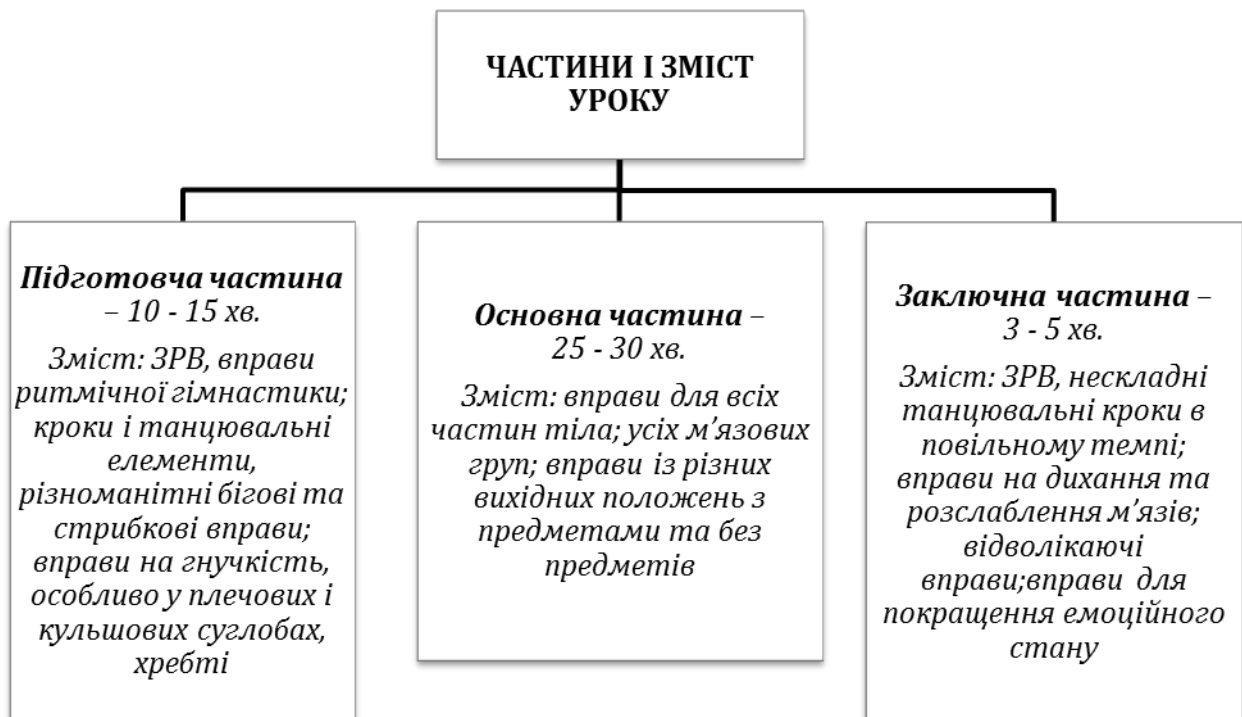
1. Урок – основна форма організації фізичної культури в школі.
2. Структура і зміст уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка».
3. Музичний супровід уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка».

## Основний зміст

### 1. Урок – основна форма організації фізичної культури в школі

**Урок** – це основна форма організації фізичної культури в школі, метою якої є: підготовка всіх учнів до самостійного життя, праці, формування в них потреби регулярно займатися фізичними вправами, зміцнювати здоров'я і підтримувати належний рівень фізичної підготовки протягом життя.

Урок фізичної культури має свою будову (структуру) та зміст (рис. 1).



**Рис. 1.** Структура та орієнтовний зміст уроку фізичної культури

**Структура уроку фізичної культури** – взаємне і послідовне розташування у часі і просторі всіх елементів змісту заняття.

**Зміст уроку фізичної культури** – це певний набір фізичних вправ і пов'язаних з ними знань, діяльність учня і робота вчителя, а також результати цієї роботи.

На уроці фізичної культури вправи аеробіки можуть мати різне призначення. Їх можна використовувати як підготовчі або підвідні вправи, як вправи для розвитку фізичних якостей, у вигляді спеціальної розминки або змагань.

Комплекси вправ необхідно добирати відповідно *меті та завданням* уроку.

## **2. Структура і зміст уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка»**

Заняття аеробікою з оздоровчою направленістю проводяться у формі уроку. Переваги урочної форми проведення занять полягають в тому, що навчальний процес очолює учитель фізичної культури, що забезпечує вирішення завдань і максимальну продуктивність занять.

Під час попередньої підготовки до уроку видами оздоровчої аеробіки потрібно визначити мету, завдання, продумати направленість і добрати зміст занять. Як і в будь-якому виді рухової активності, на уроках аеробіки вирішуються три основні групи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів (зміст і види рухів), що використовуються на уроках фізичної культури для вирішення педагогічних завдань, залежить від основної мети занять і контингенту учнів.

***Підготовка до уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» містить ряд послідовних дій.***

1. Вибір виду занять оздоровчою аеробікою з урахуванням фізичної підготовленості і інтересів учнів.
2. Добір музичного супроводу з визначеним числом ритмічних ударів в хвилину для кожної вправи.
3. Запис фонограми для всього уроку (без пауз у звучанні музики).
4. Складання вправ і хореографічних поєднань для різних частин уроку.
5. Розподіл на уроці різних за навантаженням вправ і поєднань.
6. Розучування учителем розробленої програми (самотренування).
7. Навчання учнів за запропонованою програмою аеробіки.
8. Управління навантаженням на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка».

В урочній формі проведення занять аеробікою виділяють три частини: ***підготовчу, основну і заключну.***

У кожній з частин уроку аеробіки можна виділити деякі характерні для даного виду занять оздоровчою аеробікою фрагменти, що дозволяють вирішувати певні приватні завдання.

У підготовчій частині уроку (Warm up) використовуються вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення постачання крові до м'язів;
- збільшення рухливості в суглобах.

Основна частина уроку (Aerobics + floor work) спрямована на:

- збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- підвищення витрати енергії при виконанні спеціальних вправ.

У заключній частині уроку (Cool down) використовуються вправи, що дозволяють:

- поступово знизити обмінні процеси в організмі;
- знизити частоту серцевих скорочень до вихідного рівня.

Кожна з частин уроку аеробіки специфічна, розрізняється фізіологічною спрямованістю, змістом і технікою вправ, а також величиною і прийомами регулювання навантаження.

Розглянемо найбільш типову схему уроку аеробіки (табл. 1).

Таблиця 1

### Загальна структура уроку аеробіки

Частина уроку	Направленість і тривалість частини уроку	Орієнтовні засоби (основні вправи)	Методичні вказівки і рекомендації
<b>Підготовча</b>	<b>1. Розминка</b> 1.1. Розігрівання Тривалість підготовчої частини уроку від 5 – 10 хвилин	Прості вправи локальної дії: рухи в суглобах кінцівок, рухи головою плечима, тазом. Вправи регіонального впливу: вправи в яких беруть участь кілька суглобів або частин тіла; елементи гімнастичних і танцювальних кроків; ЗРВ у поєднанні з елементами танцю	Використовувати середній темп руху з малою амплітудою, вправи на координацію і посилення кровообігу виконувати в середньому темпі із збільшенням амплітуди

	1.2. Стретчинг – вправи на гнучкість	Напівприсіди, випади, рухи тулубом, варіанти кроків на місці і з переміщенням у поєднанні з рухами руками, розтягування м'язів гомілк- ки, передньої і задньої частини стегна, попереку	Виконувати в повільному і середньому темпі з опорою руками на стегна, без використання махів і пружинних рухів
<b>Основна</b>	<b>2. Аеробна частина</b> Тривалість від 20- 40 хвилин 2.1. Аеробна розминка (3-10 хв)	Базові елементи і ускладнення рухів, варіанти кроків з рухами руками	Розучити танцю- вальні поєднання в середньому темпі на місці із переміщен- ням в різних напрямах
	2.2. «Аеробний пік» Тривалість 15 – 20 хвилин	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіацій, біг, стрибки у поєднанні з рухами руками	Виконувати поєд- нання «блоків» на місці і з переміщен- ням в різних нап- рямках, збільшення навантаження за рахунок координа- ційної складності, амплітуди і інтен- сивності рухів
	2.3. Перша аеробна «заминка» Тривалість 2 – 3 хвилини	Базові рухи, варіанти кроків з зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах	Зменшити амплітуду переміщень, темпу рухів. Рухи викону- вати в в.п. стійка ноги нарізно, випади, напівприсіди, у поєд- нанні з диханням, темп рухів зменшити
	<b>3. Вправи в партері</b> Тривалість 5 – 10 хвилин 3.1. Вправи для м'язів тулуба	У в.п. лежачи вправи для розвитку сили і силової витривалості м'язів черевного пресу і спини	Виконувати від 1 до 3 серій по 8-16 пов- торень. Методи ви- конання вправ і три- валість пауз між серіями залежить від рівня підготов- леності учнів
	3.2. Вправи для м'язів стегна	У в.п. лежачи вправи для розвитку сили і силової витривалості м'язів стегна	Можна використовувати обтяження, амортизатори або тренажери
	3.3. Вправи для м'язів рук і плечового поясу	Варіанти згинання і розгинання рук в різних вихідних положеннях	



<b>Заклучна</b>	<b>4. Друга «заминка»,</b> відновлення Зниження навантаження 2-5 хв. 4.1. Стретчинг Вправи на гнучкість, вправи на дихання, розслаблення	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхні стегна, гомілки, м'язів груді, спини, рук і плечового поясу	Вправи виконувати в різних вихідних положеннях, повільно, з фіксацією поз і подальшим розслабленням
-----------------	--	---	---

Представлена загальна структура уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» може мати різні варіанти в змісті і тривалості як окремих частин, так і всього уроку. Тривалість уроку – 45 хв. В окремих видах уроків аеробіки може бути відсутнім силова серія вправ і за рахунок неї продовжуватися аеробна частина.

На перших уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» рекомендовано продовжувати розминку і силову (партерну) частину уроку, при цьому зменшуючи аеробну («аеробний пік»).

#### *Методи організації учнів на уроках аеробіки*

На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують груповий метод організації учнів. Діяльність учнів на уроках аеробіки груповим методом може бути організована по-різному, навіть при використанні одного і того ж виду оздоровчої аеробіки можна використовувати фронтальний (всі учні одночасно виконують вправи), індивідуальний (самостійне виконання завдання під керівництвом учителя) або коловий метод виконання вправ (виконання вправ на «станціях» з різною цільовою спрямованістю).

### **3. Музичний супровід уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка»**

Серед емоційних засобів, що використовуються у школі на різних етапах навчання, які сприяють кращому засвоєнню навчальної програми з фізичної культури і формуванню духовної культури особистості, велику роль відіграє музика, яка своїми виразними засобами сприяє художньому та естетичному розвитку учнів.

#### ***Основи музичної грамоти***

Однією з особливостей проведення уроків аеробіки є використання музики. *Музика* – це один із видів мистецтва. Кожен вид мистецтва має свої особливості.

Основою музичного мистецтва є *мелодія*. З грецької мови слово *melodia* – «спів» або «наспів». Мелодія виражає визначену музичну думку. Вона є чергуванням звуків, які знаходяться у визначеному співвідношенні за висотою і мають визначений темп і ритм.

Мелодія допомагає запам'ятати музику, що полегшує запам'ятовування запропонованої вправи. Знаючи мелодію твору для виконання вправи, учні можуть повторити її без музики, зберігаючи потрібний темп, ритм і навіть динамічні відтінки. Почувши мелодію, можна швидко відновити (на основі умовно-рефлекторних зв'язків між музикою та рухом) послідовність вправ. Мелодія немовби підказує характер рухів, форму та послідовність елементів.

У мелодії є свої закони. Основний її закон – хвилеподібність. Мелодична лінія має свою неоднаковість – наростання або спадання. Сукупність руху музики вгору, вниз або на місці називається *мелодійним малюнком*.

Визначають такі види мелодійного малюнку:

- висхідний рух мелодії – перехід до більш високих звуків;
- спадний рух – перехід до більш низьких звуків;
- хвилеподібний рух – послідовність висхідних та низхідних звуків.

*Мелодійною вершиною* називається найбільш високий звук, досягнутий під час кожного підйому.

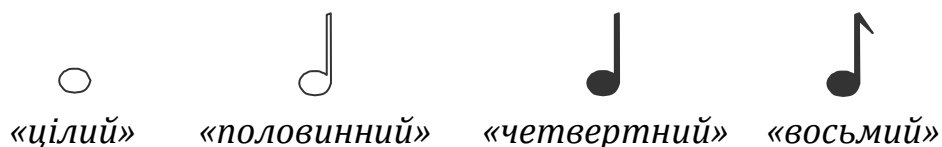
Момент найбільшого напруження в музичному творі або його частинах називають *кульмінацією*.

*Регістри* – це різна висота звучання музики. У кожному голосі або інструменті розрізняють три регістри: високий, середній та низький.

Голосність – це сила звучання музики. Музиканти називають її *динамікою*. Звук може бути голосним (сильним – форто) або тихим (слабким – піано). Різноманітність голосності звуків утворюють *динамічні відтінки*.

*Тривалість звуку* – це протяжність звуку. Звук може довго тягнутися або коротко звучати. Найбільш тривалий звук називають «*цілий*». У нотах його записують у вигляді не заштрихованого овалу. «*Половинний*» звук – це половина цілого. Його записують як цілий, але збоку додають штиль. Менш тривалий звук називають «*четвертний*». Записується як половинний, але заштрихований. Більш короткий – «*восьмий*». Записується як четверть, але додається хвостик.

Приклад:



*Ритм* – послідовне поєднання звуків різної довжини. Мелодія не існує без ритму. Ритм – це один з найбільш виразних засобів у музиці. Чергування звуків різної довжини називається *ритмічним малюнком мелодії*.

У кожній мелодії ударні (акцентовані, сильні) долі чергуються з неударними (неакцентованими, більш слабкими) долями. Така періодичність ударних і неударних звуків називається *метром*.

*Тактом* у музиці називають періодичність між сильними долями. Часто музичний твір починається не з сильної долі, тобто не з початку, а із середини такту. Такий неповний такт називається *затактом*.

*Темпом* називається швидкість музики. Визначають:

- *adagio* (адажіо) – повільний темп;
- *andante* (анданте) – помірний темп;
- *allegro* (алегро) – швидкий темп.

Поєднання всіх виразних засобів музики створення музичного образу називається *стилем музики*. Наприклад, латиноамериканська музика – це характерний ритм, визначена мелодика та характерні музичні інструменти.

Основні *музичні жанри* – це пісня, танок та марш. Від них беруть початок і всі інші – романс (більш серйозна пісня), серенада (нічна пісня), опера (поєднання співу і танцю), балет (танок).

Частини музичного твору називаються *побудовами*. Окремі побудови відрізняються один від одного ступенем завершеності музичної думки. Побудова, яка виражає відносно закінчену музичну думку, називається *періодом*. У ньому поєднуються два *музичних речення*. Вони зазвичай схожі за логічною основою, але закінчуються по-різному: перше з них звучить не досить закінчено, друге, навпаки, досить закінчено. Речення, в свою чергу, поділяється на більш дрібні побудови – *фрази* (рис. 2.).

*Музична фраза* – це невелика та найбільш закінчена частина музичного твору.

МУЗИЧНЕ РЕЧЕННЯ							
МУЗИЧНА ФРАЗА				МУЗИЧНА ФРАЗА			
ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ	ТАКТ

**Рис. 2.** Схема будови музичного періоду

Музичний супровід уроку фізичною культурою за варіативним модулем «Аеробіка» повинен бути виразним, характерним для кожного виду вправ, де чітко прослуховується музична фраза, а кількість доль відповідає тривалості вправи. Усі комбінації уроку повинні будуватися з урахуванням музичної фрази (тактової квадратності), починатися і закінчуватися разом із нею. Музичні фрази можуть бути малі і великі: 4 такти, 8 тактів, 16 тактів, 32 такти тощо.

*Розмір* показує кількість доль у такті. Основних розмірів два:

- дводольний (парний), в якому чергуються одна ударна й одна неударна доли ( $\frac{2}{4}$  – полька,  $\frac{4}{4}$  – марш);
- тридольний (непарний), в якому чергуються одна ударна і дві неударні доли ( $\frac{3}{4}$  – вальс).

Музичному розміру  $\frac{2}{4}$  відповідає рахунок «раз!» – «два», за більш дрібних рухів «раз» – «і» – «два» – «і», при цьому рахунок «раз» – промовляється голосно, оскільки наголос повинен збігатися з ударною долею, а «два» – менш голосно тому, що наголошувати неударну долю не потрібно.

Музичному розміру  $\frac{4}{4}$  відповідає рахунок «раз!» – «два!» – «три!» – «чотири!». Кожна доля цього музичного розміру є ударною, тому потрібний наголос на кожен рахунок.

Музичному розміру  $\frac{3}{4}$  відповідає рахунок «раз!» – «два» – «три» або «раз!» – «і» – «два» – «і» – «три» – «і». Перша доля є ударною та основною, відповідно її потрібно виділяти голосом, дві наступні – другорядні, промовляються з меншою інтонацією.

Отже, на фразу в музичних творах дводольного розміру припадає 8 рахунків; тридольного – 12 рахунків; чотирьохдольного – 16 рахунків, за тактами 4 рахунки. Ураховуючи побудову музичного твору, тривалість окремих вправ і навчальних композицій може становити 2, 4, 8, 16, 32 рахунки, за більшої тривалості – число кратне 32 (в окремих випадках – 16). Тривалість вправ, що виконуються під музику тридольного розміру, може бути 3, 6, 12, 24, 48 рахунків, а за більшої тривалості – число кратне 48.

### ***Фізіологічне обґрунтування музичного керування рухами людини***

Перспективні можливості для підвищення ефективності рухової діяльності приховує в собі ще одна особливість музики – її здатність стимулювати та регулювати ритміку рухів. Людина підсвідомо намагається в ритмі музики крокувати, стрибати, гребти, крутити педалі велосипеда, наносити удари в боксі або виконувати інші рухи. Причому

гармонійне поєднання ритму особистих рухів і музики викликає відчуття насолоди і підвищеної впевненості у своїх діях.

Ця особливість впливу музики ґрунтується на тому, що ритмічні звукові коливання поєднані з відчуттям руху. Якщо людина під час рухової діяльності чує музичну мелодію, то в неї виникає слухомоторна координація рухових дій, що помітно полегшує їх виконання.

Організм людини має здатність запозичувати ритм, який пропонує зовнішнє середовище. При цьому він нібито налаштовується на запропонований ритм, прискорюючи або уповільнюючи темп своєї роботи за певних умов.

Ключове розуміння даного процесу визначає запропонований ще А. А. Ухтимським принцип засвоєння ритму. В основі ритмоутворення на зовнішній подразник лежить рефлекторне налаштування ритмів і темпів діяльності окремих ділянок нервової системи. При цьому швидкості вегетативних процесів стають синхронними із засвоєними швидкостями рухового ансамблю.

Яскравим прикладом засвоєння ритму в спортивній діяльності є групове виконання гімнастичних вправ під музику, де, незважаючи на індивідуальну різницю в темпах активності, досягається синхронне виконання вправ усіма учасниками. Отже, музична стимуляція визначених ритмів роботи здатна перебудувати індивідуальні характеристики.

Слухаючи музику у процесі спортивної діяльності, людина підсвідомо сприймає восьмі долі нотної тривалості для виконання бігу, стрибків або дрібних рухів, чверті – для виконання кроків і рухів з більшою амплітудою, а цілі ноти поєднує з мірним диханням.

Особливості сприйняття та засвоєння музичного ритму пов'язані з функцією слухомоторного апарату людини. М'язові закінчення слухомоторного апарату можуть налаштовуватись на різні частотно-темпові коливання музичного ритму, що викликає у людини не одне, а цілу гаму рухових відчуттів та уявлень. При цьому, наприклад, за звучанням шістнадцятих долей у музиці можуть слідувати легкі пальцеві рухи слухача, а за основним темпом – більш важкі рухи всієї руки, ноги або тулуба. За пульсацією тактових долей може слідувати ритм серцевих скорочень, за пульсацією музичних фраз – ритм дихання.

Таким чином, специфічні особливості організації музичного ритму досить тонко відповідають природі нервово-м'язових процесів, у зв'язку з чим музичні ритми можуть засвоюватися організмом з достатньою адекватністю одночасно на різних функціональних рівнях. Це ще більше

розширює можливості цілеспрямованої музичної стимуляції та регуляції у спортивній діяльності.

Функціональна музика є тонким інструментом наукової організації занять фізичною культурою, яка не терпить дилетантського підходу, вона може зробити її застосування не корисним, навіть пагубним. Її необхідно застосовувати з великою обережністю, зі знанням справи, відповідно до місця та часу.

### ***«Функціональна музика» на уроках фізичної культури***

Серед емоційних засобів, що використовуються у школі на різних етапах навчання, які сприяють кращому засвоєнню навчальної програми і формуванню духовної культури особистості, велику роль відіграє музика, яка своїми виразними засобами сприяє художньому та естетичному розвитку школярів.

Використання музики на уроці фізичної культури викликає позитивні асоціації, полегшує засвоєння навчального матеріалу, згладжує напружений ритм уроку, підвищує емоційний тонус, працездатність в учнів, створює оптимальні умови для роботи на уроці, робить урок більш змістовним, цілеспрямованим, емоційним, а набуті учнями знання більш стійкими.

***Під функціональною музикою розуміють спеціально підібрані музичні твори різних жанрів, які спрямовані на стимулювання та регулювання діяльності робочих функцій та психічного стану учнів.***

Проведення уроків фізичної культури із музичним супроводом допомагає викликати у тих, хто займається, радість рухової активності та естетичну насолоду, позитивно впливає на ставлення до занять.

Вплив музики і вплив фізичних вправ на людину мають практично тотожний механізм дії на всі системи організму, на розумову та рухову функції, особливо на роботу центральної нервової системи (ЦНС) як органу управління та узгодження дій усіх частин людського організму.

Організм людини – біологічна система, що саморегулюється, усі ланки якої повинні працювати в гармонії. Саме мозок здійснює головну функцію в цій системі – функцію керування, що забезпечує стабільність системи в зовнішньому середовищі і в самій системі.

Центральна нервова система реагує на всі зовнішні впливи (емоційні та фізичні), опрацьовує вхідну інформацію, перетворює цілі організму в рухові цілі. Будь-яка рухова дія розглядається із двох сторін – змістовної і фізіологічної. Теорія управління рухами людини доводить роль свідомості для вирішення рухового завдання. Мозок управляє

діями виконавчих систем організму, застосовуючи нервово-м'язові і нейрогуморальні механізми регуляції. Музика у першу чергу впливає на мозок, активізуючи процеси регуляції. Застосовуючи музику для виконання фізичних вправ, можна посилити їх фізіологічний вплив на організм та отримати *«подвійний ефект»*.

Виконання вправ у заданому темпі дозволяє контролювати та дозувати інтенсивність та обсяг навантаження. Ритм музики дозволяє синхронізувати серцево-судину та м'язову діяльність. Швидкість музики забезпечує необхідний рівень фізичного навантаження. Характер музики допомагає налаштувати на виконання певних видів вправ, використання різних музичних стилів, дозволяє збільшити різноманітність занять і підвищити їх емоційність. Застосування музики посилює інтерес до занять і зберігає його стійкість. Музика забезпечує високий емоційний фон для виконання фізичних вправ, стимулює активність, усуває нервову напругу і втому, сприяє появі відчуття впевненості у своїх силах.

***Вплив функціональної музики залежить від таких аспектів:***

- 1) *педагогічного*, пов'язаного з метою та змістом уроку або позаурочного заняття, зі структурою, характером, сюжетом та методичними прийомами;
- 2) *психофізіологічного*, який включає емоційність мелодії, її вплив на психіку, поведінку та соматовегетативні функції учнів (дихання, обмін речовин, серцево-судинну діяльність, нервово-м'язову систему, органи чуття);
- 3) *музично-фонетичного*, який включає композиційну побудову, розвиток мелодико-тематичного матеріалу, ритм, фактуру, гармонію, формоутворення (повторність, контрастність, мотив, речення, період).

*Сукупність усіх впливів музики на людину називають «ефектом Моцарта».*

***Режими музичної стимуляції на заняттях фізичної культури***

За характером впливу на учнів та метою використання музика може бути мобілізуючою, структурно-сюжетною, фоновою, відновлювальною (заспокійливою).

***Мобілізуюча музика*** – так умовно можна назвати музику, яка усуває сонне гальмування, підвищує емоційний тонус учнів. Це мажорні, бадьорі мелодії, які стимулюють до дії, допомагають учителю мобілізувати увагу учнів на виконання вправ або будь-якого завдання. Мобілізуюча музика сприяє активізації рухових центрів, утворенню робочої домінанти у процесі проведення з учнями різних масових заходів.

**Структурно-сюжетна** музика підпорядкована змісту навчального матеріалу, пов'язана із сюжетом та структурою навчально-виховного процесу. Така музика сприяє процесу навчання й утворює єдність емоційного і виховного впливів, активно сприймається учнями. У фізичному вихованні ця музика органічно поєднана з ритмом, збуджує до активних дій. Наприклад, під ходьби та бігу з підскакуванням вона визначає ритм, танцювальні мелодії (вальс, галоп, польку), підказує характер фізичної вправи.

**Фонова музика** може не мати прямого зв'язку з змістом, структурою та характером матеріалу, який вивчається. За своєю дією – це сторонній подразник. Дія цього стороннього подразника (музики) викликає позитивну реакцію, посилює збудження та енергетику. Тихий музичний фон, впроваджений під час напруженої роботи, не відволікає, а посилює ефект навчання та підвищує працездатність.

**Відновлювальна (заспокійлива) музика** дає можливість заспокоїти учнів, відновити їх функції після тривалої та напруженої роботи. Мелодійні мінорні мелодії заспокоюють дихання, серцеву діяльність. Прослуховування таких мелодій на уроках фізичної культури можна супроводжувати дихальними вправами та вправами на повне розслаблення м'язів. Це швидко усуває втому і ліквідує кисневий борг.

Музика одночасно з функціональним справляє виховний вплив, заповнює прогалини слухача у сфері музичної освіти.

#### ***Використання функціональної музики на уроках фізичної культури.***

Музика, що використовується на заняттях – це основа, від якості якої багато в чому залежить ефективність і привабливість занять фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки. При проведенні занять широко використовується сучасна музика, на яку «накладаються» відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру. Це зумовлює необхідність відповідної підготовки учителя фізичної культури (тренера).

#### ***Вимоги до використання функціональної музики на уроках фізичної культури.***

1. Найбільш раціональним є дискретний графік музичних сеансів.
2. Заняття з використанням музики доцільно чергувати із заняттями без використання музики.
3. На заняттях доцільно використовувати музику під час виконання простих вправ, які не потребують високої концентрації уваги, розумової роботи та відповідальності.



4. Звучання музики повинне бути чистим. Якщо рівень сторонніх шумів вище ніж 70 дБ, звуки функціональної музики заглушаються до такого ступеня, що починають сприйматися як шум і впливати на організм негативно.
5. Під час проведення занять із використанням музичного супроводу будь-які звукові контакти між присутніми затрудняють сприйняття, підвищують стомлення, заважають.
6. Подаючи команди до початку і до закінчення вправи, учитель повинен знати, що команда до початку кожної вправи повинна збігатися із закінченням музичної фрази.
7. Невиконання цієї вимоги порушує ритмічну узгодженість рухових дій, знижує ефективність музичної стимуляції.
8. Потрібно враховувати музичні вподобання більшості учнів. Із музичних жанрів найбільш ефективні легка естрадна, поп-музика, електронна музика, марші, танцювальні та народні мелодії.
9. Добір музичного супроводу для заняття повинен відповідати структурі та змісту заняття.
10. Музичний супровід не повинен відволікати увагу, тому потрібно добирати музику яка не несе цікавої музичної інформації.
11. Ритм музики повинен бути регулярним.

Слід зазначити, що в деяких оздоровчих заняттях музика використовується як фон (фонова музика) для зняття монотонності від однотипних багаторазово повторюваних рухів (атлетична гімнастика, каланетика, стретчинг). В інших музика використовується як лідер (мобілізує музика), тобто задає ритм, характер і управляє темпом рухів (ритмічна гімнастика, аеробіка, фітнес та ін).

Серед багатьох показників, що визначають кваліфікацію спеціаліста, в першу чергу необхідно виділити вміння використовувати музично-рухові знання при проведенні занять фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки.

### ***Вимоги до музично-рухової підготовленості учителя фізичної культури.***

1. Уміння добирати і використовувати вправи відповідно до музичного супроводу:

- вчасно подавати команди і спеціальні жести до початку і до закінчення вправ (відповідно з музикою);
- проводити вправи відповідно до побудовою музичного твору;

– рахунок для виконання вправи повинен подаватися згідно з метром і розміром музики.

2. Уміння складати вправи відповідно до «музичного квадрату» (на 2, 4, 8, 16, 32 і т. д. в геометричній прогресії рахунків).

3. Уміння добирати вправи і складати навчальні і танцювальні поєднання і комбінації відповідно змісту, формі, ритму, динамічним відтінкам музичних творів.

4. Уміння добирати музичний супровід до окремих вправ, навчальних поєднань, комбінацій, танцювальним поєднань і комбінацій.

6. Уміння складати фонограми для різних комплексів вправ.

Отже, від уміння учителя фізичної культури проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним змістом, привертати увагу тих, хто займається до виразних, точних і гарних рухів залежить ефективність занять.

#### **Питання для самостійної роботи:**

1. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.
2. Позаурочні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки.
3. Позашкільні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки.

### **Лекція № 3**

#### **Тема: Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка»**

**Мета вивчення:** навчити визначати оптимальне безпечне фізичне навантаження на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка».

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Бермудес Д. В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів і елементами хореографії : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.

4. Бирючков Б. И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе : учеб. пос. / Бирючков Б. И. – М. : РГАФК, 2002. – 132 с.
5. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
6. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
7. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
8. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
9. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування / Кібальник О. Я. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. – 46 с.
10. Кокареєв Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокареєв Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А.. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
13. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
14. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
15. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.
16. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
17. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

## План

1. Основні критерії дозування фізичного навантаження на організм учнів.
2. Презентація дослідження визначення оптимального безпечного фізичного навантаження на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка».
3. Структура і зміст уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

### Основний зміст

#### 1. Основні критерії дозування фізичного навантаження на організм учнів

Особливої актуальності в останні роки, коли в Україні трапилися випадки смертності під час уроків фізичної культури, набула проблема обґрунтування фізичних навантажень для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Допустиме навантаження на уроці для учнів основної, а також підготовчої і спеціальної медичних груп, які відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

У зміст нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 1 – 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів України включені засоби ритмічної гімнастики (біг, ходьба, загальнорозвивальні вправи, вправи на формування правильної постави, танцювальні кроки, ритмічні завдання та інші), які допомагають оволодіти рухами і є основою для опанування базових вправ аеробіки (різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присіди, випади та інші), що запропоновані варіативним модулем «Аеробіка» в навчальній програмі для учнів 5 – 11 класів.

Впровадження засобів аеробіки в навчальну програму з фізичної культури в школи України не випадкове. Ці засоби виховують відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою, сприяють не тільки фізичному, а і духовному та естетичному розвитку особистості школяра.

Тому, процес фізичного виховання з використанням засобів аеробіки вимагає від майбутніх учителів фізичної культури значного обсягу спеціальних знань, умінь і навичок для здійснення організації учнів, добору

навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям учнів.

Ефективність процесу фізичного виховання значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження на

організм учнів. Головне завдання вчителя фізичної культури полягає у суворій індивідуалізації і регламентації діяльності учнів, визначенні найбільш оптимального обсягу, зусиль і темпу роботи, що забезпечували б сприятливе протікання адаптаційних процесів на розвиток рухових здібностей школярів.

Відомо, що величина фізичного навантаження в процесі фізичного виховання, насамперед, залежить від обсягу й інтенсивності застосовуваних на ньому фізичних вправ. Для контролю за навантаженням проводиться оцінка значення її компонентів: тривалості виконання вправ, їхньої інтенсивності, тривалості інтервалів відпочинку, характеру відпочинку, числа повторень, координаційної складності вправ та інших.

Отже, перераховані параметри дають можливість використовувати різноманітні способи контролю і регулювання навантаження.

**Фізичне навантаження** – це дія фізичних вправ на організм людини.

Тривалість і число повторень усіх вправ на уроці характеризує обсяг навантаження. При тривалій безупинній роботі обсяг ідентичний тривалості навантаження.

Величина навантаження характеризується параметрами його обсягу і інтенсивності.

**Величина фізичного навантаження** – це міра дії фізичних вправ. Ця міра визначається з одного боку, кількістю та якістю фізичних вправ («зовнішнє навантаження»), а з другого – реакцією організму на виконанні вправи («внутрішнє навантаження»).

**Обсяг фізичного навантаження** – це сумарна дія фізичних вправ на організм людини.

**Інтенсивність фізичного навантаження** – це кількість виконаної роботи за одиницю часу, або кількість виконаних комбінацій.

Найбільш простий і доступний у практичному відношенні спосіб контролю навантаження в процесі фізичного виховання складається в спостереженні за зовнішніми ознаками стомлення (табл. 1.).

Інформативність зовнішніх ознак стомлення можна вважати достатньою лише в тих випадках, коли потрібно підвищити чи знизити рівень запропонованого навантаження. Виявляються вони через якийсь час після виконання вправ, накопичуються протягом усього уроку і можуть бути основою для відсторонення учня від подальшої роботи на уроці.

Зміни обсягу й інтенсивності навантаження можуть викликати зміни в діяльності цілого ряду систем організму школяра (серцево-судинної, дихальної і т.п.). У даний час одним з найбільш вивчених і

інформативних показників динаміки обох параметрів фізичного навантаження вважається реакція серцево-судинної системи (зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС) в одиницю часу).

Таблиця 1

**Ступінь та зовнішні ознаки стомлення**

Ступінь стомлення	Ознаки стомлення
<i>Незначне стомлення</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слабе почервоніння обличчя;</li> <li>- незначне потовиділення;</li> <li>- часте рівне дихання;</li> <li>- координація рухів не порушена;</li> <li>- відсутність скарг на самопочуття</li> </ul>
<i>Стомлення середнього ступеня</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- значне почервоніння обличчя;</li> <li>- значне потовиділення;</li> <li>- прискорене дихання з періодичними глибокими вдихами та видихами;</li> <li>- напружений вираз обличчя;</li> <li>- порушення координації рухів (невпевненість у рухах, нечітке виконання завдання);</li> <li>- скарги на стомлення, серцебиття, біль в м'язах, задишку</li> </ul>
<i>Перевтома</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сильне почервоніння, блідість або синюшність шкіри обличчя;</li> <li>- значне загальне потовиділення;</li> <li>- занадто прискорене дихання, задишка;</li> <li>- вираз страждання на обличчі;</li> <li>- відмова від виконання вправ;</li> <li>- значне порушення координації рухів;</li> <li>- тремтіння кінцівок;</li> <li>- скарги на запаморочення, шум у вухах, головний біль, нудоту, запаморочення та інші ознаки.</li> </ul>

Правильно дозоване навантаження визначається реакцією на нього організму. Адекватним показником реакції на навантаження можна вважати частоту серцевих скорочень.

Оцінку інтенсивності фізичного навантаження та реакцію учнів на фізичне навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів аеробіки проводять за допомогою побудови фізіологічної кривої змін пульсу.

Одночасно з хронометражем складових частин уроку аеробіки у 2–3 школярів різної статі, які обрані об'єктами спостереження, проводять **пульсометрію**, накладаючи пальці на ділянку сонної артерії на шиї, або на променеву артерію на передпліччі.

За стандартом підрахунок проводять протягом 10 секунд. Обов'язковим є вимірювання пульсу до уроку та після його закінчення. Протягом уроку реєстрацію пульсу проводять через 5–10 хвилин, причому проміжки часу залежать від виду навантаження: за безупинного навантаження (загальнорозвивальні вправи, вправи танцювального характеру, аеробічні поєднання) вимірювання проводять через стандартні проміжки часу (5–7 хв.). Результати показників пульсу вносять до бланка-протоколу хронометражного спостереження.

Графічним зображенням реакції серцево-судинної системи (пульсу) у відповідь на фізичне навантаження є **фізіологічна крива** оцінки реакції учня на фізичне навантаження.

Графічне зображення динаміки зміни пульсу під час фізичного навантаження у вигляді кривої будується з дотриманням таких умов: по осі абсцис (по горизонталі) від вихідної точки відкладають час уроку з указівкою його частин, по осі ординат (по вертикалі) – пульс за одну хвилину, починаючи шкалу осі з вихідної точки «частота серцевих скорочень у стані спокою».

За умов правильної побудови уроку фізіологічна крива пульсу повинна мати двовершинну (або одновершинну) параболічну форму. По цій кривій можна судити про ефективність окремих частин уроку за фізичним навантаженням.

Незначний підйом і рівний верхній край фізіологічної кривої свідчить про недостатнє фізичне навантаження. Багатозубчаста фізіологічна крива вказує на тривалі періоди бездіяльності між вправами з високим фізичним навантаженням. Різке прискорення пульсу, відсутність вираженої тенденції до його зниження наприкінці уроку є ознакою надмірного фізичного навантаження. При цьому варто мати на увазі, що зміни частоти серцевих скорочень відбуваються не тільки в залежності від характеру і величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, що на уроках фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики і аеробіки нерідко досягають значної сили.

Максимальній резерв ЧСС розраховується як різниця між максимальною ЧСС і ЧСС у стані спокою. Для дозування інтенсивності занять з використанням показника ЧСС, відповідний відсоток (50–85 %) максимального резерву ЧСС (ЧСС макс) додається до величини ЧСС у стані спокою (ЧСС спокою) (табл.2.).

Таблиця 2

**Визначення мінімального та максимального значення пульсу  
під час занять оздоровчою фізичною культурою**

<b>Алгоритм розрахунку показників</b>	<b>Мінімальне значення (50% резерву ЧСС макс)</b>	<b>Максимальне значення (85% резерву ЧСС макс)</b>
ЧСС спокою *	Ps	Ps
ЧСС макс	220 – вік (роки)	220 – вік (роки)
Резерв ЧСС макс	ЧСС макс – ЧСС спокою	ЧСС макс – ЧСС спокою
Приріст ЧСС за умови навантаження	ЧСС приріст 50% = (ЧСС макс – ЧСС спокою) x 50 : 100	ЧСС приріст 85% = (ЧСС макс – ЧСС спокою) x 85 : 100
Значення пульсу	ЧСС приріст 50% + ЧСС спокою	ЧСС приріст 85% + ЧСС спокою

**Примітки:**\* – ЧСС спокою реєструється на початку заняття;

Ps – удари за хвилину.

Для визначення мінімального та максимального значення пульсу під час виконання фізичного навантаження необхідно використовувати алгоритм, що наведений в таблиці 3.

Таблиця 3

**Приклад визначення мінімального та максимального значення  
пульсу під час занять оздоровчою фізичною культурою для учня  
10 років із ЧСС спокою 65 ударів за хвилину**

<b>Алгоритм розрахунку показників</b>	<b>Мінімальне значення (50% резерву ЧСС макс)</b>	<b>Максимальне значення (85% резерву ЧСС макс)</b>
ЧСС спокою	65	65
ЧСС макс	220 – 10	220 – 10
Резерв ЧСС макс	210 – 65	210 – 65
Приріст ЧСС за умови навантаження	145 x 0,50 = 72,5	145 x 0,85 = 123,25
Значення пульсу	72,5 + 65 = 137,5	123,25 + 65 = 188,25

Регулювання навантаження на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» досягається за допомогою одного або кількох прийомів:

- кількості вправ у комплексі;
- кількості повторень виконання вправи;
- амплітуди виконання вправ;
- складності вправ (табл. 4.);
- темпу музичного супроводу (табл. 5.);
- темпу виконання вправ, кількості їх повторень за одиницю часу;



Таблиця 4

## Засоби аеробіки за складністю виконання

1 група	2 група	3 група	4 група
Прості вправи	Середні за складністю виконання	Складні вправи	Складні комбіновані вправи
Прості вправи локальної дії: рухи в суглобах кінцівок, рухи головою плечима, тазом (згинання-розгинання, супінація-пронація, повороти, скручування)			
*	Вправи регіонального впливу: вправи в яких беруть участь кілька суглобів або частин тіла; елементи гімнастичних і танцювальних кроків; ЗРВ у поєднанні з елементами танцю на 32 такти		
*	*	Рухи в яких беруть участь м'язи всього тіла(нахили,випади, махи ногами з руками руками, колові рухи. Пружні рухи та ін.); танцювальні комбінації на 32 рахунки; різновиди танцювальних кроків у поєднанні з бігом, стрибками, підскоками, перенесенням маси тіла, обертаннями	
*	*	*	Поєднання танцювальних кроків і базових кроків аеробіки з різними рухами руками і ногами з переміщенням уперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, з переміщенням по колу

- часу і характеру відпочинку (активний або пасивний);
- тривалості заняття;
- використання предметів та обтяжень;
- зміни виконання вправ аеробіки за рахунок ускладнень поєднань;
- рівня психічного збудження.

Починати заняття аеробікою завжди необхідно з низької або середньої інтенсивності навантаження, виконуючи вправи в середньому темпі, з помірною амплітудою (важливо не тільки не перенавантажити дітей, але й залишити шлях для можливого посилення впливу вправ на організм за рахунок зазначених чинників).

Мінімальне навантаження може бути в комплексах фізкультурної хвилини, гімнастики до навчальних занять, на заняттях із молодшими школярами та недостатньо підготовленими школярами. Максимальне – на уроці фізичної культури з елементами аеробіки у учнів старших класів або з учнями які мають відповідну фізичну підготовку.

Складаючи комплекс вправ, потрібно пам'ятати, що одним з міцних чинників підвищення або зниження навантаження є темп (швидкість) виконання рухів. В аеробіці швидкість виконання рухів визначається темпом музичного супроводу (табл.5).

*Таблиця 5*

**Темп музики, рекомендований для вправ аеробіки**

<b>Темп музики</b>	<b>Кількість музичних акцентів за хв.</b>	<b>Частина уроку</b>	<b>Орієнтовні вправи</b>
Повільний	40–60	«Заключна заминка» – зниження навантаження в заключній частині уроку	Вправи на дихання, розслаблення, рівновагу
Помірний	60–90	Розминка – друга частина, «заминка» після аеробної частини, вправи на силу	Вправи на «розтягування» (стретчинг), різновиди кроків, рухи руками, наклони тулуба, махи, згинання – розгинання ніг, силові вправи
Середній	90–120	Аеробна частина – низьке ударне навантаження, «заминка» після високого ударного навантаження	Базові кроки аеробіки, випади, нахили, згинання ніг, силові вправи

Вище середнього	120–130	Аеробна частина – уроки танцювальної направленості	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки і танцювальних рухів
Високий (швидкий)	130–160	Аеробна частина – високе ударне навантаження	Ходьба, біг, стрибки, не амплітудні махи, хореографічні поєднання базових аеробних кроків і танцювальних рухів
Дуже швидкий	160–180	Аеробна частина – високе ударне навантаження	Швидкі ходьба, біг, стрибки, підскоки

Серії вправ циклічного характеру (біг, стрибки, підскакування, елементи танцю) є значним навантаженням. Тривалість і кількість серій циклічних вправ залежить від форми проведення занять та підготовки учнів.

## **2. Презентація дослідження визначення оптимального безпечного фізичного навантаження на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка»**

Для визначення оптимального безпечного фізичного навантаження в процесі фізичного виховання з використанням аеробіки в загальноосвітніх навчальних закладах: добору засобів аеробіки; визначення інтенсивності фізичного навантаження та реакцію учнів на фізичне навантаження нами проведені дослідження учнів загальноосвітніх закладів міста Суми.

Програма дослідження була розрахована на перше півріччя навчального року (вересень – січень). Дослідження проводились на базі санаторію профілакторію медичного інституту Сумського державного університету.

Дослідження проходило в кабінетах функціональної діагностики і фітнес-залі санаторію профілакторію медичного інституту СумДУ з використанням сучасної комп'ютерної інструментальної функціонально-діагностичної програми «Комплекс діагностичний автоматизований «Комплекс діагностичний автоматизований «Кардіо+»» (свідоцтво № 100, від 12.03.2013р.) (Рис.1).

В дослідженні брали участь учні кожної паралелі класів (10–17 років) загальноосвітньої школи № 29 міста Суми, які були віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

На підготовчому етапі дослідження нами були проведені батьківські збори, де відбулися бесіди з батьками на яких була подана інформація про мету, завдання, зміст і організацію дослідження. Нами були отримані усні згоди, щодо участі дітей у дослідженні.



*Рис. 1. Інструментальна функціонально-діагностична комп'ютерна програма «Комплекс діагностичний автоматизований «Кардіо+»»*

Для визначення оптимального безпечного дозування інтенсивності фізичного навантаження з використанням показника ЧСС для кожного досліджуваного учня індивідуально були визначені вихідні дані, а саме:

- рік народження;
- стать;
- вага;
- зріст;
- ЧСС спокою;
- мінімальні та максимальні значення пульсу під час виконання фізичного навантаження (табл. 6.).
- тривалість комплексу вправ;
- тривалість окремих частин комплексу вправ.

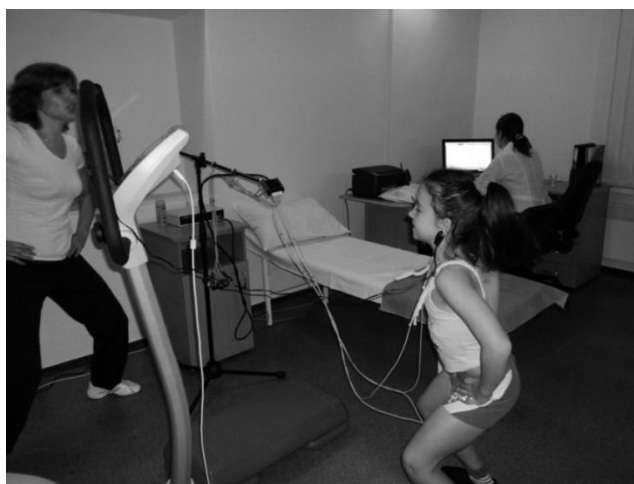
Вихідні дані кожного досліджуваного учня реєструвалися до інструментальної функціонально-діагностичної комп'ютерної програми «Комплекс діагностичний автоматизований Кардіо+».

Учням було запропоновано виконувати комплекс вправ аеробіки із закріпленими з допомогою електродів трьох стандартних і трьох посилених відведень. Це забезпечило можливість безперервної фіксації і реєстрації ЧСС впродовж всіх структурних періодів виконання комплексу вправ (рис.2., рис. 3).

Учням кожної вікової групи були запропоновані комплекси вправ аеробіки структура і зміст яких були побудовані відповідно віковим особливостям психічного, фізичного розвитку, фізичній підготовленості і руховим навичкам учнів. В зміст комплексів вправ були включені засоби, які враховують сенситивні періоди розвитку рухових якостей.



**Рис. 2.** Підготовка до виконання комплексу вправ аеробіки



**Рис. 3.** Виконання комплексу вправ аеробіки

Комплекси вправ аеробіки були побудовані за структурними періодами уроку, тобто мали підготовчу, основну і заключну частини. Добір засобів аеробіки для запропонованих комплексів вправ передбачав збільшення ЧСС у підготовчій частині уроку на 15–20%, в основній частині на 50–60% від початкової величини ЧСС на початку комплексу. Під час «пікового навантаження» в основній частині комплексу ЧСС підвищувався на 70–85%, що пояснюється збільшенням ударного навантаження. У заключній частині комплексу добром засобів передбачувалося зниження ЧСС до рівня вихідних значень з можливим перевищенням початкового показнику на 5–10%.

Виконання учнями запропонованих комплексів відбувалося безупинно (потокним способом виконання вправ). Інтенсивність виконання вправ задавалася темпом і ритмом музичного супроводу (табл. 6).

В ході дослідження за допомогою інструментальної функціонально-діагностичної комп'ютерної програми «Комплекс діагностичний автоматизований Кардіо+», яка фіксувала оперативну інформацію про зміни показників ЧСС, реакцію досліджуваних учнів на фізичне

навантаження впродовж виконання всього комплексу запропонованих вправ, ми мали можливість коригувати інтенсивність фізичного навантаження, комплекси вправ і добирати засоби які були б безпечними на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

За результатами дослідження зміни пульсометрії під час виконання комплексів вправ були удосконалені розроблені нами структура і зміст комплексів аеробіки для дітей шкільного віку (табл.6 – 9), за середніми показниками ЧСС кожної вікової групи учнів побудовані фізіологічні криві зміни пульсу кожної вікової групи досліджуваних (рис. 3 – 6), що може бути орієнтиром для вчителів фізичної культури під час дозування навантаження на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки.

### 3. Структура і зміст уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки для учнів загальноосвітніх навчальних закладів

#### 5 – 6 клас

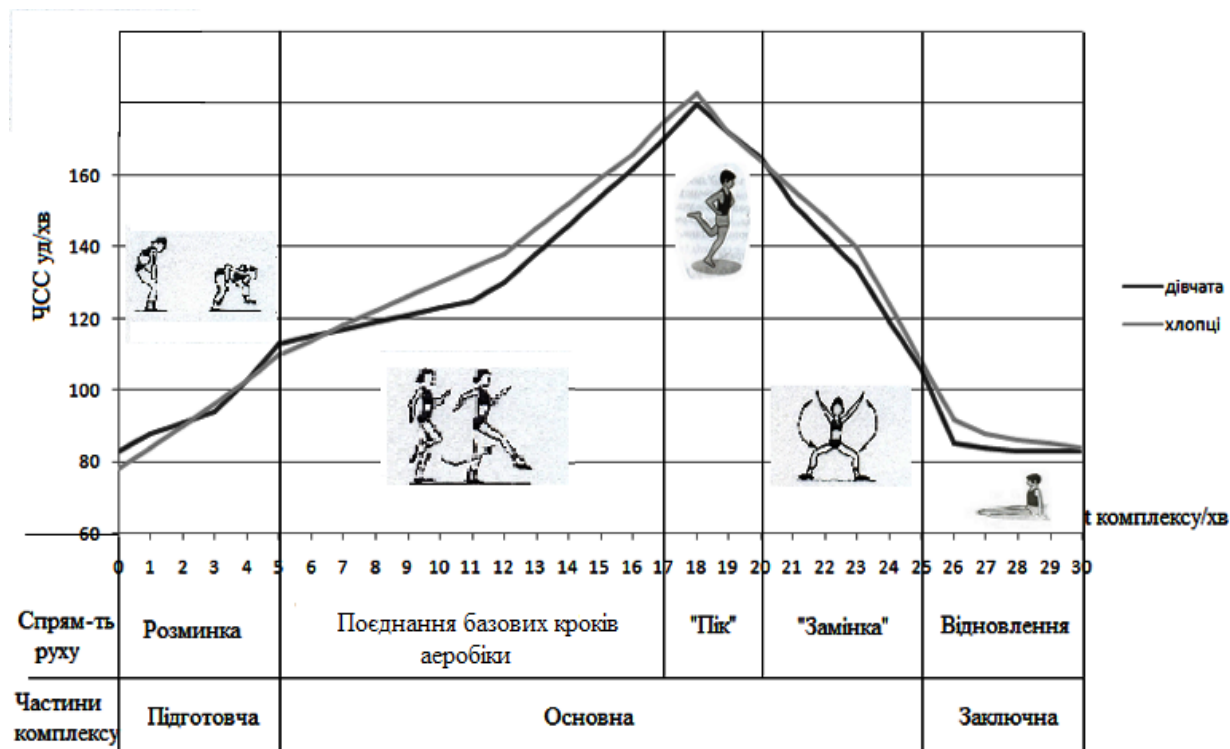


Рис. 4. Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 10 – 11 років при виконанні комплексу вправ аеробіки

Таблиця 6

## Орієнтовна структура комплексу аеробіки для учнів 10 – 11 років

<i>Структура і зміст комплексу вправ аеробіки для дітей середнього шкільного віку 10 – 11 років (тривалість – 30 хв)</i>						
Частина комплексу	Направленість і тривалість частини уроку	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення	К-ть вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Засоби
Підготовча	Розминка – розігрівання, стретчинг (вправи на гнучкість)  5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці в. п.: в русі	8–10	90–96  105–115	Прості вправи локальної дії: рухи в суглобах кінцівок, рухи головою, плечима, тазом Вправи регіонального впливу: вправи в яких беруть участь кілька суглобів або частин тіла; елементи гімнастичних і танцювальних кроків; ЗРВ у поєднанні з елементами танцю Розтягування м'язів тулуба, гомілки, передньої і задньої частини стегна
Основна	Аеробна частина:  аеробна розминка 12 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		132–145	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з варіантами рухів руками на 32 рахунки
	«Аеробний пік»  3 хв	120–140 швидкий	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		177–190	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіацій, біг, стрибки у поєднанні з рухами руками

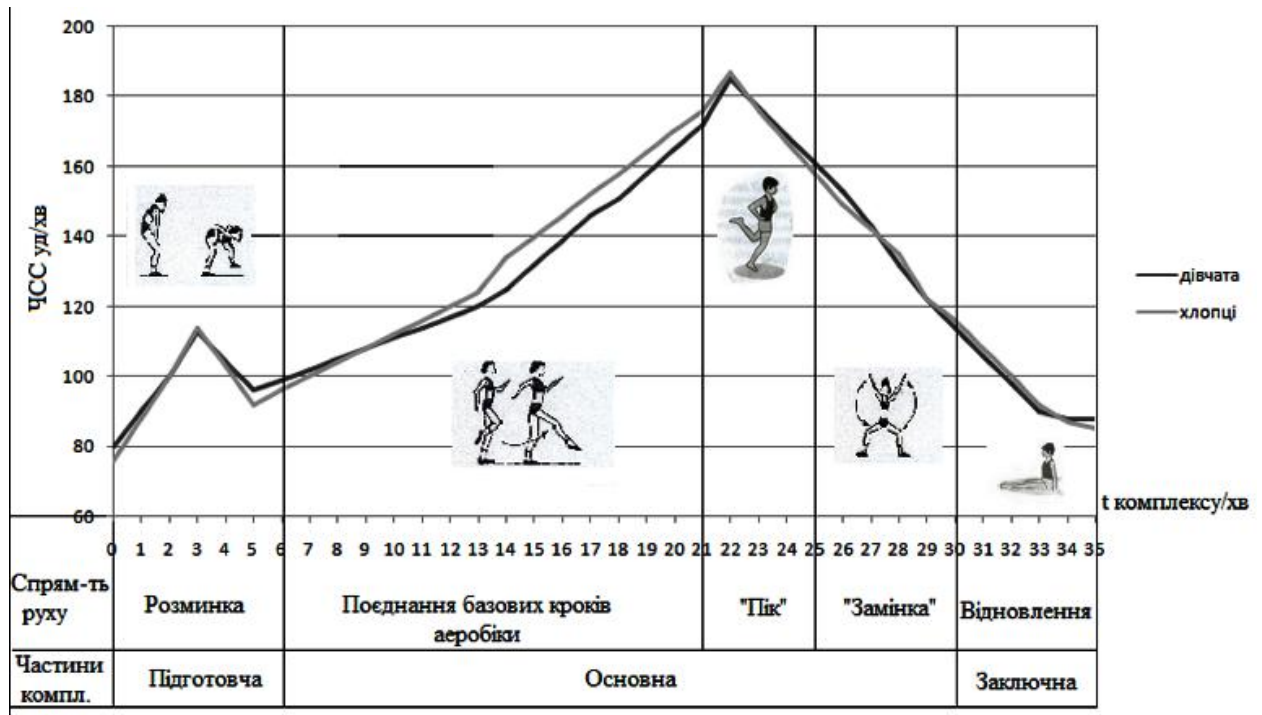
Продовження таблиці 6

	«Аеробний заминка» 5 хв	90 – 120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		128–136	Базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах
Заклучна	Відновлення, зниження навантаження: стретчинг, вправи на дихання, розслаблення 5 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи		88–92	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхи стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням

**Примітка:** рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2–3 хв. після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 10–11 років – 75–85 ударів на хвилину.



## 7-8 клас



*Рис 5. Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 12 – 13 років при виконанні комплексу вправ аеробіки*

**Орієнтовна структура комплексу аеробіки для дітей  
шкільного віку(12 – 13 років)**

<i>Структура і зміст комплексу вправ аеробіки для дітей середнього шкільного віку 12 – 13 років (тривалість – 35 хв)</i>						
Частина комплексу	Направленість і тривалість частини уроку	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення	К-ть вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Засоби
Підготовча	Розминка – розігрівання, стретчинг (вправи на гнучкість)  6 хв	90–120 середній	В.п.: на місці в.п.: в русі	10–12	110–115  90–95	ЗРВ у поєднанні з елементами танцю, вправи ритмічної гімнастики. Розтягування м'язів тулуба, гомілки, передньої і задньої частини стегна
Основна	Аеробна частина: аеробна розминка  15 хв	90–120 середній	В.п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		120–135	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з варіантами рухів руками та ускладненням на 32–64 рахунки
	«Аеробний пік»  4 хв	120–140 швидкий	В.п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		174–187	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіацій у поєднанні з бігом, стрибками, рухами руками

Продовження таблиці 7

	«Аеробний заминка» 5 хв	90–120 середній	В.п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		145–155 122–138	Базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах
Заключна	Відновлення, зниження навантаження: стретчинг, вправи на дихання, розслаблення 5 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В.п.: сидячи та лежачи		85–93	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхи стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням

**Примітка:** рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2–3 хвилини після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 12–13 років – 75–80 ударів на хвилину.

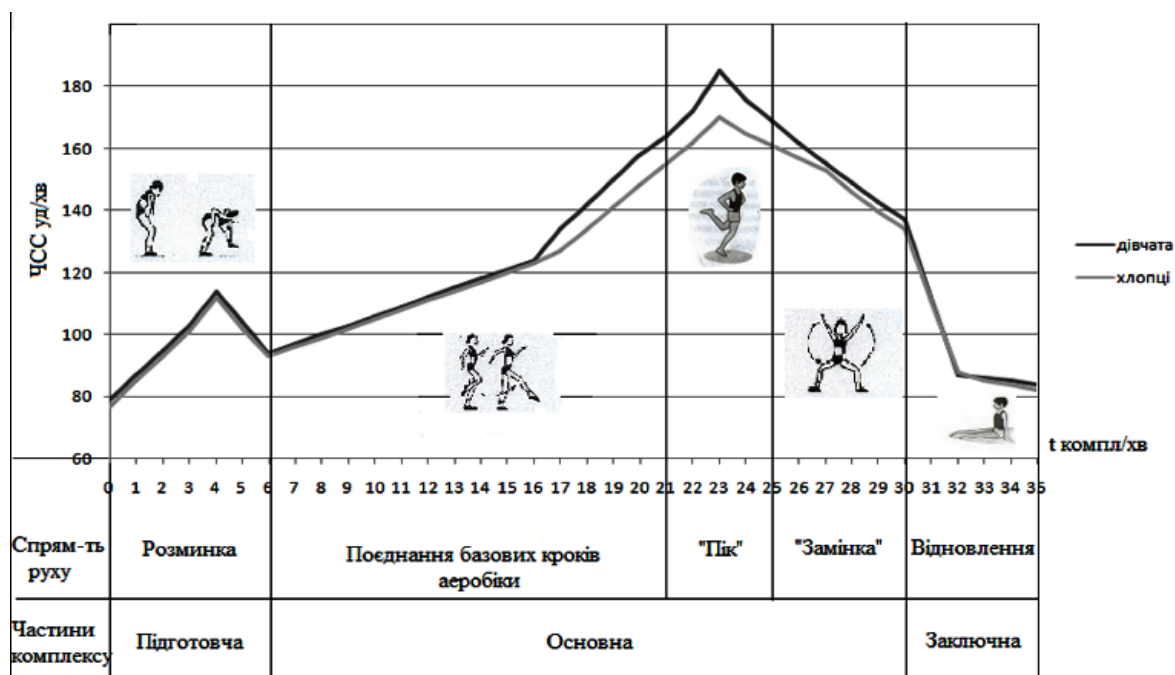
Результати дослідження показали, що для учнів 10 – 15 років в комплекси вправ аеробіки необхідно впроваджувати засоби, які сприяють здібності до витривалості, розвитку силових здібностей і гнучкості.

Тому, в підготовчій частині комплексу вправ нами були запропоновані: прості вправи локальної дії – рухи в суглобах кінцівок, рухи головою, плечима, тазом; вправи регіонального впливу – це вправи в яких беруть участь кілька суглобів або частин тіла: елементи гімнастичних і танцювальних кроків, загальнорозвивальні вправи у поєднанні з елементами танцю, розтягування м'язів гомілки, передньої і задньої частини стегна.

Основна частина комплексу вправ для учнів середніх класів носила аеробний характер і включала: аеробну розминку (хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з варіантами рухів руками на 32 рахунки); «аеробний пік» (танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіації, біг, стрибки у поєднанні з рухами руками); «аеробну заминку» (базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах).

Заключна частина комплексу була спрямована на зниження навантаження, відновлення і включала вправи на розтягування передньої, задньої і внутрішньої поверхні стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням.

### 9–11 клас



**Рис 6.** Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 14–15 років при виконанні комплексу вправ аеробіки

**Орієнтовна структура комплексу аеробіки для дітей  
шкільного віку(14 – 15 років)**

<b>Структура і зміст комплексу вправ аеробіки для дітей середнього шкільного віку 14 – 15 років (тривалість – 35 хв)</b>						
<b>Частина комплексу</b>	<b>Направленість і тривалість частини уроку</b>	<b>Темп музики (акцентів у хв)</b>	<b>Вихідне положення</b>	<b>Кіл-ть вправ</b>	<b>Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)</b>	<b>Засоби</b>
Підготовча	Розминка – розігрівання, стретчинг (вправи на гнучкість)  6 хв	90–120 середній	В. п.: на місці в. п.: в русі	10–12	115–120  92–96	ЗРВ у поєднанні з елементами танцю, вправи ритмічної гімнастики з предметами і без предметів. Розтягування м'язів тулуба, гомілки, передньої і задньої частини стегна
	Аеробна частина: аеробна розминка  15 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщен- ням в різних напрямок		125–135	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з варіантами рухів руками та ускладненням на 32–64 рахунки
Основна	«Аеробний пік»  4 хв	140–160 швидкий	В. п.: на місці із переміщен- ням в різних напрямок		168–186	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіацій у поєднанні з бігом, стрибками, рухами руками, не амплітудні махи
	«Аеробний заминка»  5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщен- ням в різних напрямок		145–155  125–138	Базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах

Продовження таблиці 8

Заключна	Відновлення, зниження навантаження: стретчинг, вправи на дихання, розслаблення  5 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи		86–92	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхи стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням
----------	---	---	----------------------------	--	-------	---

**Примітка:** рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2–3 хвилини після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 14–15 років – 70–75 ударів на хвилину.

Таблиця 9

### Орієнтовна структура комплексу аеробіки для дітей шкільного віку(16 – 17 років)

<i>Структура і зміст комплексу вправ аеробіки для дітей старшого шкільного віку 16 – 17 років (тривалість – 45 хв)</i>						
Частина комплексу	Направленість і тривалість частини уроку	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення	К-ть вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Засоби
Підготовча	Розминка – розігрівання, стретчинг (вправи на гнучкість) 5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці в. п.: в русі	10–12	115–120  90–110	ЗРВ у поєднанні з елементами танцю, вправи ритмічної гім- настики з предметами і без предметів. Розтягування м'я- зів тулуба, гомілки, передньої і задньої частини стегна

Продовження таблиці 9

Основна	Аеробна частина: аеробна розминка 16 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщен- ням в різних напрямах		125–140	Хореографічні поєднання ба- зових кроків аеробіки з варі- антами рухів руками та уск- ладненням на 32–64 рахунки
	«Аеробний пік» 4 хв	140–160 швидкий	В. п.: на місці із переміщен- ням в різних напрямах		169–183	Танцювальні комбінації аероб- них кроків і їх варіацій у поєд- нанні з бігом, стрибками, рухами руками, не амплітудні махи
	«Аеробний замінка» 5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщен- ням в різних напрямах		140–160  120–135	Базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах
	Вправи в партері: вправи для м'язів тулуба, ніг, рук і плечового поясу 10 хв	90–120 середній	Різні в. п. в партері	12–16	95–110	Вправи для розвитку сили і силової витривалості м'язів черевного пресу, спини, м'язів стегна і плечового поясу з влас- ною вагою або використанням інвентарю та обладнання
Заключна	Відновлення, зниження навантаження: стретчінг, вправи на дихання, розслаблення 5 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи		85–90	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхи стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням

**Примітка:** рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2–3 хвилини після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 16–17 років – 70–75 ударів на хвилину.

Результати дослідження показали, що для учнів 16 – 17 років комплекси вправ аеробіки повинні бути спрямовані на розвиток силових здібностей і витривалості.

Тому, підготовча частина комплексу вправ включала: загальнорозвивальні вправи у поєднанні з елементами танцю, вправи аеробіки з предметами і без предметів, вправи на розтягування великих груп м'язів (стретчінг).

Основна частина комплексу містить аеробну частину і вправи в партері.

Аеробна частина складалася з аеробної розминки, «аеробного піку», «аеробної заминки». В зміст аеробної розминки були включені хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з варіантами рухів руками та поступовим ускладненням рухів на 32 – 64 рахунки. Під час «аеробного піку» пропонувалося виконання танцювальних комбінацій аеробних кроків і їх варіацій у поєднанні з бігом, стрибками, не амплітудними махами, рухами руками. «Аеробна заминка» була спрямована на поступове зменшення навантаження після «піку», були впроваджені базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, різні види нахилів, повороти, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегна.

Вправи в партері були спрямовані на розвиток сили і силовій витривалості м'язів черевного пресу, спини, м'язів стегна, плечового поясу з власною вагою або з використанням інвентарю (гантелей, медицинболів, гумових амортизаторів та ін.) та обладнання (фїтболів, степ-платформ).

В заключну частину комплексу були включені вправи на зниження навантаження і відновлення: вправи стретчінгу, вправи на відновлення дихання.

#### **Питання для самостійної роботи:**

1. Регулюючий ефект аеробних і силових вправ.
2. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового спрямування.
3. Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.
4. Структура і зміст інтервального тренування (TWB – total body workout).
5. Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY.
6. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – ABT (Abdominal, Bams, Trighs).
7. Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT.



## Лекція № 4

### Тема: Профілактика травматизму на уроках аеробіки і перша долікарська допомога.

**Мета вивчення:** визначити причини виникнення травм на уроках фізичної культури, ознайомити з засобами профілактики травматизму на уроках аеробіки і надання першої долікарська допомоги.

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів і елементами хореографії : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 21 – 24.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
7. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
8. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.
9. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие /А. В. Фишкин – Изд-во :Эксмо, 2008. – 352 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

#### План

1. Причини виникнення травм на уроках фізичної культури.
2. Профілактика травматизму на уроках аеробіки і перша долікарська допомога.
3. Фактори, що забезпечують безпеку уроках аеробіки.

## Основний зміст

### 1. Причини виникнення травм на уроках фізичної культури

Уроки фізичної культури з використанням аеробіки сприяють різноманітному позитивному впливу на організм учнів, суттєво підвищують їхню фізичну працездатність. Останнім часом, на жаль, збільшилися випадки травмування на уроках фізичної культури. Використання засобів профілактики, раціональна побудова занять і правильне дозування фізичного навантаження дають змогу звести до мінімуму ці негативні явища й тим самим підвищити оздоровчий ефект.

Для успішної реалізації заходів профілактики ушкоджень треба знати причини і умови виникнення травм, а також уміння надати своєчасну долікарську допомогу.

*Причини травм у школярів:*

*Зовнішні чинники:*

- недоліки в організації (нераціонально складено розклад, перенавантаження спортивних майданчиків, допуск до участі у фізкультурно-масових заходах учнів, які не мають достатньої підготовки тощо) та методиці проведення занять (відсутність індивідуального підходу до учнів, недотримання правил поступовості підвищення навантаження, неповноцінна розминка або її відсутність та ін.);
- недоліки в матеріально-технічному забезпеченні уроку (незадовільний стан місць занять та інвентарю);
- недотримання гігієнічних норм (освітлення, вентиляція, температурний режим під час проведення уроку);
- недотримання вимог лікарського контролю (несвоєчасний поділ учнів за медичними групами, допуск до уроку без медичного огляду).

*Внутрішні чинники:*

- недостатня підготовленість до виконання фізичних навантажень (наприклад, у зв'язку з тривалими перервами в заняттях або нещодавно перенесених захворюваннях, що приводить до зниження функціонального стану організму);
- стан стомленості (і як її наслідок, розлад координації), погіршення захисних реакцій і зниження уваги, що приводить до порушення техніки виконання рухів.

## 2. Профілактика травматизму на уроках аеробіки і перша долікарська допомога

### **Можливі травми на уроках аеробіки.**

- Міалгії (м'язові болі, що виникають у результаті невідповідності м'язового навантаження стану м'язів). Допомога: щоб зменшити біль, посприяти розслабленню і якнайшвидшому відновленню м'язів застосовують теплу ванну і масаж.
- Судоми (столнення м'язів у результаті недостатньої підготовленості їх до виконання фізичного навантаження, загальна слабкість, втома тощо). Профілактика: використання раціональних фізичних навантажень, поступове й правильне збільшення фізичного навантаження, обов'язкове проведення розминки. Допомога: варто припинити виконання вправи, не робити різких рухів. Наприклад: під час судоми в литковому м'язі треба зігнути ногу в коліні, підняти й злегка промасувати м'яз рукою.
- Розтягнення й розриви зв'язкового апарату (виникає гострий біль і припухлість у ділянці травми в результаті вираженого крововиливу в тканини. Рухові функції обмежені). Долікарська допомога: накладити тугу пов'язку і холод (міхур з льодом на 30 хв.) на зону ушкодження. Відновлювати заняття дозволяється лише після зникнення білів і набряків, при повному відновленні рухових функцій. Одразу після видужання перед заняттям рекомендується бинтувати ділянку ушкодження еластичним бинтом.
- Садна, забиття. Долікарська допомога: промити поверхню рани і оточуючу зону водою (бажано кип'яченою) → обробити 3% розчином перекису водню.
- Захворювання сухожилів (виникає у разі багаторазових перенапруг і мікротравм). Допомога: припинити інтенсивні заняття. Профілактика: не допускати ходьбу, біг, стрибки у взутті на тонкій підошві, а також у тісному взутті – це може привести до хронічного запалення і кісткових наростів. При плоскостопості варто використовувати ортопедичні устілки.
- Кровотечі (травми судин): Артеріальна кровотеча (пульсуючий струмінь крові яскраво червоного кольору). Венозна кровотеча (кров виливається рівномірно, повільно, колір її темно-червоний). Капілярна кровотеча (кров виступає на ушкодженій поверхні дрібними краплями). Долікарська допомога: підняти, відносно тіла, положення ділянки, з якої кровоточить → притиснути судини (для

зупинки капілярної кровотечі досить накладати звичайну пов'язку; венозну кровотечу, а також кровотечу із дрібних артерій можна зупинити за допомогою тугої пов'язки). Кровотечу з великих артерій зупиняють притискаючи артерію до прилягаючої кістки одними, двома, чотирма пальцями або кулаком вище місця поранення.

- *Струс головного мозку (поділяють на: легкі, середні, важкі). Легкий* (слабкість, затьмарення свідомості, головний біль, запаморочення, нудота (іноді блювання), шум у вухах, потемніння в очах, плідність обличчя, холодний піт, мляве мовлення. Може не визначатися непритомність, однак при цьому все ж з'являється запаморочення). *Струс головного мозку середньої важкості* (непритомність триває від 5 хв. до 1 години і більше, відзначається блювання, виражена слабкість, загальмованість реакції на зовнішні подразники, можна відзначити й розлад пам'яті). *Струс важкого ступеню* (тривала непритомність, виразна повторна блювота, ускладнене дихання, низький АТ, зіниці розширені й слабо реагують (або зовсім не реагують) на світло. Долікарська допомога: якщо в потерпілого є відкриті ушкодження, треба обробити шкіру навколо рани йодною настоячкою → забинтувати рану стерильним бинтом → обережно покласти хворого на носилки в положення лежачи на боці, або на животі (при цьому ногу, розташувати знизу, потрібно зігнути в колінному та в тазостегновому суглобах), забезпечивши вільний доступ повітря. Якщо виникне блювота, то таке положення буде перешкоджати попаданню в дихальні шляхи блювотних мас, що загрожує асфіксією, якщо потерпілий перебуває в непритомному стані → необхідно покласти на голову холод, укрити потерпілого і викликати «Невідкладну допомогу».
- *Зупинка серцевої діяльності (відсутність пульсу в артеріях і реакції зіниці на світло (зіниці розширені). Долікарська допомога: непрямий масаж серця і штучне дихання шляхом вдмухування повітря у верхні дихальні шляхи постраждалого.*

### **3.Фактори, що забезпечують безпеку уроках аеробіки**

#### ***Зовнішні:***

- спортивний зал і додаткові приміщення відповідають гігієнічним нормам;
- правильний добір засобів на заняття фізичною культурою з використанням засобів аеробіки;

- безпечний спортивний інвентар;
- відповідний заняттям і комфортний спортивний одяг і взуття;
- компетентний учитель фізичної культури.

### **Внутрішні:**

- відсутність хворобливого стану і захворювань функціональних систем організму;
- відсутність травм або медичний висновок про відновлення після травм;
- відповідність добору вправ фізичній підготовленості учня;
- правильна техніка виконання рухів;
- дотримання рекомендацій щодо систематичності занять і величини фізичного навантаження.

Добір вправ без урахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть представляти певний ризик для здоров'я і призводити до травмування або пошкоджень.






Найбільш типові вихідні положення і рухи, які повинні бути враховані для безпечного добору вправ при проведенні занять фізичною культурою з використанням засобів оздоровчих видів аеробіки (табл.1).

Таблиця 1

### **Вихідні положення (в.п) і рухи, які повинні бути враховані для безпечного добору вправ при проведенні занять фізичною культурою за варіативним модулем «Аеробіка»**

<b>Не рекомендовані вправи</b>		<b>Рекомендовані вправи</b>	
Вправи	Рисунок	Вправи	Рисунок
<b>Рухи головою</b>			
Колові оберти і переكاتи («півколо») головою назад		Переكاتи («півколо») головою вперед в повільному темпі, нахили вперед	
Нахили головою назад		Нахили головою в сторону	
<b>Рухи тулубом</b>			
Нахили тулуба в сторону і вперед (зігнувшись або прогнувшись) без упору руками на стегна, коліна		Нахили тулуба в сторону і вперед (зігнувшись або прогнувшись) з упором руками на стегна, коліна	
Нахили тулуба назад із будь-яких в.п.		Не амплітудні відведення ніг і рук назад з витягуванням із в.п. лежачи на животі	

Колові рухи тулубом і нахили з поворотами		«Півколо» тулубом через нахили вперед з упором руками на стегна	
Піднімання тулуба із в.п. лежачи на спині в сід або упор сидячи		Із в.п. лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи на підлозі, піднімання тулуба (лопатки над підлогою), не згинаючи тулуба, без нахилу голови	
<b>Рухи ногами</b>			
Махи прямими ногами вперед вище 90°		Махи прямими ногами вперед не вище 45°	
Махи прямими ногами назад		Махи гомілкою в будь-якому напрямку (Low Kick)	
Мах прямою ногою в сторону із в.п. лежачи на боку з упором на передпліччя		Мах прямою ногою в сторону не вище 45° із в.п. лежачи на боку, одна рука зігнута під головою, інша в упорі спереду	
Махи прямою ногою в сторону із в.п. упор стоячи на колінах		Із упора на колінах і передпліччях, відведення в сторону зігнутої ноги	
Махи назад із в.п. стоячи на колінах з прогинанням в поперек		Махи ногою назад, не вище 45°, в упорі на колінах і передпліччях	
Присідання і випади зі значним згинанням колін (кут в колінах суглобах менше 90°)		В присіданнях і випадах кут в колінних суглобах більше 90°, коліна направлені в сторону стопи, розвернуті на зовні, вага тіла перенесена на п'ятки	
піднімання прямих ніг із в.п. лежачи на спині		Піднімання ніг із в.п. лежачи на спині із зігнутими ногами	

Колові рухи у колінних суглобах вперед		Переміщення колінних суглобах по дузі у в.п. стоячи	
<b>Руки руками</b>			
Активні піднімання, колові оберти і згинання – розгинання рук з максимальною амплітудою і швидкістю		Руки руками з постійним м'язовим контролем, з амплітудою в зоні візуального контролю	
Згинання – розгинання рук в упорі сидячі ззаду		Згинання і розгинання рук в упор лежачи з зігнутими ногами (коліна на підлозі)	
<b>Пози і вправи, запозичені з інших видів спорту</b>			
Елементи акробатики (міст, стійка на лопатках), гімнастики (сід і упор кутом)		Танцювальні елементи, базові кроки аеробіки	
«Поза бар'єриста» – в.п. сід: одна нога спереду, інша зігнута в сторону-назад			
Пози, запозичені з йоги («плуг» і ін.)			

При виконанні вправ, що містять рухи руками, необхідно уникати наступних помилок:

- перерозгинання у ліктьових суглобах;
- розведення рук в сторони більш ніж на 180°;
- при підйомі рук вгору переміщення їх далі вертикалі;
- «ривкових» і «пружинних» рухів.

Кількість вправ, координаційна складність, амплітуда і інтенсивність їх виконання повинні бути оптимальними для кожної вікової групи учнів. В усіх вправах не рекомендовані балістичні, «хлестоподібні», «ривкові» рухи.

#### Питання для самостійної роботи:

1. Матеріально-технічне забезпечення занять аеробікою.
2. Техніка безпеки під час занять аеробікою.
3. Причини травматизму під час занять аеробікою.
4. Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою.



# РОЗДІЛ 3

## ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АЕРОБІКИ»

### Практичне заняття № 1

#### Тема: **Методика опанування постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки**

**Мета вивчення:** опанувати методику виконання техніки правильної постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки.

#### **Література:**

1. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
2. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
3. Морель Ф. Р. Хореографія в спорті / Морель Ф. Р. – М. : Фізкультура і спорт, 1987. – 110 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімпійська література, 2000. – 415 с.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 Физическая культура / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
7. Шипилина І. А. Хореографія в спорті / Шипилина І. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на лекційних заняттях – 4 бали; активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 3 бали.

#### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Визначити поняття «постава», «правильна постава тіла». Значення правильної постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки.

Опанування базових кроків та рухів аеробіки слід починати з визначення правильної постави тіла.



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

*Постава* – це звична поза людини, яка невимушено стоїть, набута без зайвого напруження.

**Завдання 2.** Опанувати методику виконання техніки правильної постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки.

*Вимоги до постави під час виконання основних рухів аеробіки:*

- стопи трохи розведені нарізно (найбільш часто – ледве ширше, ніж ширина стегна);
- стопи рівнобіжні одна одній, або трохи розведені носками назовні, коліна в напрямку носків;
- коліна ледве розслаблені (допускається легке згинання);
- м'язи живота і сідниць трохи напружені і спрямовують таз вперед (без підкреслення кривизни поперекового відділу хребта);
- таз розташований рівно, без перекосу;
- плечі на одній висоті;
- голова прямо й утворює з тулубом одну лінію – лопатки зрушені до хребта.



Не правильно



Правильно

**Обговорення питань самостійно вивченого матеріалу:**

1. Роль і місце аеробіки в системі фітнесу.
2. Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки.
3. Історія розвитку аеробіки в Україні.

## Практичне заняття № 2

### Тема: Методика опанування базових кроків аеробіки

**Мета вивчення:** опанувати методику навчання техніці виконання базових кроків аеробіки (MARCH/WALKING, STEP-TOUCH, DOUBLE STEP TOUCH, TAP-UP, TOE TAP, OPEN STEP).

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник О. А., Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
5. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
6. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
7. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітерЛТД, 2011. – 368 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 3 бали.

### Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Визначити поняття «базові кроки та рухи аеробіки». Ознайомити з термінологічними основами базових кроків аеробіки.

*Базовими кроками та рухами* в термінології сучасної оздоровчої аеробіки називають кроки та рухи, що найбільш часто застосовуються для складання навчальних комбінацій.

Для проведення уроку з аеробіки використовуються *спеціальні назви рухів – терміни*. Оскільки багато з напрямів сучасної аеробіки запозичені із зарубіжних джерел, часто використовують для назви рухів терміни англійською мовою, що не відповідає принципу доступності як

однієї з вимог до термінології. У зв'язку з цим, вважається за потрібне, супроводжувати термін англійською мовою відповідним йому терміном та описом особливостей руху українською мовою.

Таблиця 1

**Базові кроки аеробіки, що найбільш часто використовуються**

<b>Терміни англійською мовою</b>	<b>Терміни та пояснення українською мовою</b>
<b>Низька ударність, низька інтенсивність</b>	
<i>March</i>	марш
<i>Lunge</i>	випад
<i>Basic step</i>	базовий крок
<i>Step-touch</i>	приставний крок
<i>Double step touch</i>	подвійний рух убік приставними кроками
<i>Tap-up</i>	виставлення ноги в будь-якому напрямку
<i>Open step</i>	переміщення з ноги на ногу в широкій стійці ноги нарізно
<i>Mambo</i>	варіація танцювального кроку мамбо
<i>Pivot</i>	поворот навколо опорної ноги (точки обертання)
<i>V - step</i>	різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім у стійку ноги разом
<i>Slide</i>	ковзання - кроки ковзним рухом стопою по підлозі
<i>Cha-cha-cha</i>	частина танцювального кроку «ча-ча-ча»
<i>Twist</i>	напівоберти на двох ногах вперед-назад
<i>Grape wine</i>	«схресний» крок вбік
<i>Grape wine</i>	«схресний» крок вбік
<i>Step-Cross</i>	«хрест» – варіант схресного кроку з переміщенням уперед
<i>Cross-Step</i>	варіант схресного кроку, першим виконується крок «навхрест»
<i>Straddle</i>	ходьба ноги нарізно - ноги разом
<i>squat</i>	присідання
<b>Низька ударність, висока інтенсивність</b>	
<i>Knee up</i>	підйом коліна
<i>Low kick</i>	різновид маху гомілкою
<i>Leg curl</i>	у стійці ноги нарізно переміщення з ноги на ногу, із згинанням гомілки назад
<i>Leg Back</i>	піднімання прямої ноги назад
<i>Leg Side</i>	піднімання прямої ноги вбік
<b>Висока ударність</b>	
<i>Jog</i>	біг
<i>Skip</i>	підскакування
<i>Jumping jack</i>	стрибок ноги разом – ноги нарізно
<i>Jumping</i>	стрибки

**Рухи руками, що найбільш часто використовуються на уроках аеробіки**

<b>Терміни англійською мовою</b>	<b>Терміни та пояснення українською мовою</b>
<b>Рухи низької амплітуди</b>	
<i>Biceps curl</i>	скорочення біцепсу
<i>Low row</i>	низька гребля
<i>Low pinch</i>	низький удар
<i>Triceps press back</i>	скорочення трицепсу ззаду
<b>Рухи середньої амплітуди</b>	
<i>Upright row</i>	висока гребля
<i>Side lateral rises</i>	підйоми рук в сторону
<i>Front shoulder rises</i>	підйоми рук вперед
<i>Shoulder punch</i>	плечовий удар
<i>Double side out</i>	подвійний боковий в сторону
<i>L-side</i>	вперед – в сторону
<b>Рухи високої амплітуди</b>	
<i>Alternating overhead press</i>	згинання рук над головою
<i>L-front</i>	вперед – вгору
<i>Slice</i>	вгору – вниз

**Завдання 2.** Опанувати методику навчання техніки виконання базових кроків аеробіки (MARCH/WALKING, STRADDLE, STEP-TOUCH, DOUBLE STEP TOUCH, TAP-UP, TOE TAP, OPEN STEP).

З метою уникнення травмувань і опанування правильною технікою виконання базових кроків аеробіки С. Синиця визначив коефіцієнт раціональної техніки (Krt).

$$Krt = L/h; \text{ де}$$

Krt – коефіцієнт раціональної техніки

L – довжина кроку (см)

h – довжина нижньої кінцівки.

**Коефіцієнт раціональної техніки (Krt) базових кроків аеробіки:**

Базові кроки	Коефіцієнт раціональної техніки
STEP-TOUCH	1.31
OPEN STEP	1.4
BASIC STEP	0.89
V-STEP	0.84/1.16
LUNGE	1.74
LEG CURL	1.35

KNEE UP	0.78
GRAPE WINE	2.63
SLIDE	1.7
MAMBO	0.68/0.72
JUMPING JACK	1.24
CHASSE	1.6
STEP LINE	2.25

Таким чином, для розрахунку оптимальної амплітуди виконання техніки базових кроків аеробіки, з урахуванням антропометричних даних конкретного учня, учитель фізичної культури може користуватися коефіцієнтом раціональної техніки. Для цього необхідно довжину нижньої кінцівки учня помножити на коефіцієнт раціональної техніки і отримане число відповідає довжині базового кроку аеробіки учня.

MARCH/ WALKING– марш (ходьба на місті / ходьба в різних напрямках).

*Методика навчання.* Стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), іншу згинаючи підняти точно вперед (коліно нижче горизонтального положення), без супровідного руху, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок витягнутий (тобто гомілковостопний суглоб зігнути).

Ходьба може виконуватись:

- на місці;
- із пересуванням у будь-якому напрямку;
- із пружинним рухом у колінах.

STRADDLE – ходьба ноги нарізно – ноги разом.

– Музичний розмір  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

- В. п.: о. с.
- 1 – крок правою вбік;
- 2 – крок лівою вбік;
- 3 – крок правою у в. п.;
- 4 – крок лівою у в. п.

STEP-TOUCH – приставний крок.

– Музичний розмір  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

- Виконується на 2 рахунки.
- В. п.: о. с.
- 1 – крок правою вбік;
- 2 – приставити ліву.

DOUBLE STEP TOUCH – два приставних кроки.

- Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .
- Виконується на 4 рахунки.
- В. п.: о. с.
- 1 – крок правою вбік;
- 2 – приставити ліву;
- 3, 4 – те саме.

TAP-UP – виставлення ноги в будь-якому напрямку.

- Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .
- Виконується на 2 рахунки.
- В. п: о. с.
- 1 – виставити ногу (без перенесення ваги тіла) у будь-якому напрямку;
- 2 – в. п.

TOE TAP – нога в сторону на носок.

- розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .
- Виконується на 2 рахунки.
- В. п: о. с.
- 1 – виставити ногу в сторону на носок;
- 2 – в. п.

OPEN STEP – переміщення з ноги на ногу в широкій стійці ноги нарізно.

- Виконується на 2 рахунки.
- Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .
- В. п.: широка стійка ноги нарізно.
- 1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ятка на підлозі;
- 2 – носок вільної ноги поставити на підлогу.

### **Обговорення питань самостійного вивчення:**

1. Вплив фізичних вправ на організм.
2. Матеріально-технічне забезпечення занять аеробікою.

## Практичне заняття № 3

### Тема: Методика опанування базових кроків аеробіки

**Мета вивчення:** опанувати методику навчання техніки виконання базових кроків аеробіки (BASIC STEP, V-STEP, KNEE UP, LEG BACK, LEG SIDE LEG CURL, LUNGE, HEEL TOUCH).

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
5. Кокареєв Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокареєв Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
6. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
7. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 2 бали.

#### Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Повторити техніку виконання базових кроків аеробіки (MARCH/WALKING, STRADDLE, STEP-TOUCH, DOUBLE STEP TOUCH, TAP-UP, TOE TAP, OPEN STEP).

**Завдання 2.** Опанувати методику навчання техніки виконання базових кроків аеробіки (BASIC STEP, V-STEP, KNEE UP, LEG BACK, LEG SIDE, LEG CURL, LUNGE, HEEL TOUCH).

BASIC STEP – базовий крок.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

Виконується на 4 рахунки.

В. п.: о. с.

- 1 – крок правою ногою вперед;
- 2 – приставити ліву ногу;
- 3 – крок правою ногою назад;
- 4 – приставити ліву ногу.

V-STEP– різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім у стійку ноги разом.

Виконується із пересуванням вперед, назад на 4 рахунки.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: о. с.

- 1 – з п'ятки крок вперед-вбік із правої ноги;
- 2 – крок вперед-вбік з лівої ноги;
- 3 – крок назад у в. п. із правої ноги;
- 4 – крок назад у в. п. із лівої ноги.

KNEE UP – підйом коліна.

*Методика навчання.* З положення стоячи на одній нозі (прямій), іншу підняти зігнувши вперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок витягнутий. Тулуб доцільно утримувати у вертикальному положенні, не допускаються супровідні рухи ноги, що піднімається, поворот тазу. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, із переміщенням у будь-яких напрямках, із поворотом, на кроках, бігу, підскакуваннях). Вправу можна виконувати кроком вперед, кроком правої по діагоналі праворуч, кроком правої по діагоналі ліворуч; по одному разу, по три рази однією ногою підряд, сім разів однією ногою підряд.

LEG BACK – підйом прямої ноги назад.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

LEG SIDE – підйом прямої ноги вбік.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

LEG CURL– зі стійки ноги нарізно переміщення з ноги на ногу, із згинанням гомілки назад.

Виконується на 2 рахунки.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: широка стійка ноги нарізно.

- 1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ята на підлозі;
- 2 – вільну ногу зігнути назад.



LUNGE – випад.

*Методика навчання.* Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком), а також у різних напрямках (вперед, назад, вбік). Основним варіантом цього кроку є положення випаду вперед. При цьому вага тіла переміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинен бути 90°, гомілка опорної ноги розташовується близько до вертикального положення, а проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язкове опускання на п'ятку опорної ноги). Поворот таза не допускається, нога позаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята вгору.

HEEL TOUCH – зі стійки ноги нарізно переміщення з ноги на ногу вільна нога виставляється вперед на п'ятку.

Виконується на 2 рахунки.

*Музичний розмір* –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: широка стійка ноги нарізно.

- 1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ята на підлозі;
- 2 – вільну ногу виставити вперед на п'ятку.

### **Обговорення питань попередніх занять і самостійно вивченого матеріалу:**

1. Поняття «постава тіла», «правильна постава тіла». Значення правильної постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки.
2. Поняття «Здоровий спосіб життя».

## **Практичне заняття № 4**

### **Тема: Методика опанування базових кроків аеробіки.**

**Мета вивчення:** опанувати методику навчання техніки виконання базових кроків аеробіки (GRAPE WINE, STEP-CROSS, CROSS-STEP, SLIDE, MAMBO CHA-CHA-CHA, TWIST, TWIST JUMP, KICK, LOW KICK, JUMPING JACK, JOG, SKIP, PIVOT).

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

4. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник О. А., Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
5. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
6. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
7. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали.

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Повторити техніку виконання базових кроків аеробіки (BASIC STEP, V-STEP, KNEE UP, LEG BACK, LEG SIDE LEG CURL, LUNGE, HEEL TOUCH).

**Завдання 2.** Опанувати методику навчання техніки виконання базових кроків аеробіки (GRAPE WINE, STEP-CROSS, CROSS-STEP, SLIDE, MAMBO CHA-CHA-CHA, PIVOT, PIVOT TURN, TWIST, KICK, LOW KICK, JUMPING JACK, TWIST JUMP, JOGGING, SKIP).

GRAPE WINE– «схресний» крок вбік.

Виконується на 4 рахунки.

В. п.: о. с.

1 – крок правою вбік;

2 – крок лівою праворуч позаду (схресно);

3 – крок правою вбік;

4 – приставити ліву ногу до правої.

STEP-CROSS («хрест») – варіант схресного кроку з переміщенням вперед.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

CROSS-STEP – варіант схресного кроку, першим виконується крок «навхрест».

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

SLIDE – ковзання – ковзний крок стопою по підлозі.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

MAMBO – варіація танцювального кроку мамбо.

Виконується на 4 рахунки.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: стійка ноги нарізно.

1 – крок правою ногою на місці;

2 – крок лівою ногою вперед (вагу тіла на ногу повністю не переносити);

3 – перенести вагу тіла на праву ногу і встати на неї;

4 – в. п.

СНА-СНА-СНА – частина танцювального кроку «ча-ча-ча». Потрійний крок – варіант кроків із додатковим рухом між основним тактом музики – на «і».

В. п.: о. с.

1 – крок правою;

і – крок лівою;

2 – крок правою.

PIVOT – поворот навколо опорної ноги (точки обертання).

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: о. с.

1 – крок правою ногою вперед на всю стопу (вага тіла рівномірно розподілена на всю стопу).

Переносячи вагу тіла на праву ногу, виконати поворот ліворуч навколо (рух починається з п'ятки);

2 – не розгинаючи опорної ноги, перенести вагу тіла на ліву ногу;

3 – 4 – те саме.

PIVOT TURN – мамбо в повороті.

TWIST – напівоберти на двох ногах вперед – назад (на носках) тулубом або тазом навколо вертикальної осі.

KICK – мах.

*Методика навчання.* Виконується із положення стоячи на одній нозі. Махова пряма нога піднімається вперед, дозволене незначне виворотне положення стопи, але без супровідного маху та без повороту таза. Амплітуда маху визначається рівнем підготовки тих, хто займається, не допускаються «хльостоподібні» рухи і неконтрольоване опускання ноги після маху – «падіння». Дозволяється будь-який варіант маху (на місці, із кроками, бігом, стрибками). Можлива також різна площина руху (мах вперед, або вперед – вбік). Якщо мах поєднується з підскакуванням, то під час приземлення варто обов'язково опускатися на всю стопу, уникати балістичних приземлень і втрати рівноваги.

LOW KICK – різновид маху гомілкою.

*Методика навчання.* Виконується на 2 рахунки. «1» – згинаючи коліно, підняти праву ногу вперед – вниз (або в будь-якому іншому напрямку). У момент розгинання правої ноги зробити мах гомілкою. «2» – повернутися у вихідне положення.

JUMPING JACK – стрибок ноги разом – ноги нарізно.

*Методика навчання.* Виконується із вихідного положення ноги разом (п'ятки разом, носки трохи нарізно).

Рух містить дві основні частини:

1 – а – відштовхуючись обома ногами, вистрибнути вгору, під час приземлення прийняти положення напівприсіда ноги нарізно (стопи злегка повернуті назовні або рівнобіжні), під час приземлення потрібно опускатися на всю стопу. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп повинен збігатися;

2 – а – невеликим підскакуванням з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. Під час виконання цього руху не допускається переміщення тулуба (нахили, повороти тощо).

JOGGING – біг.

*Методика навчання.* Перехід з однієї ноги на іншу, як під час ходьби, але з фазою польоту. Відштовхуючись однією ногою і виконуючи незначний мах іншою, перейти в безопорне положення. Приземлюючись на махову ногу, доцільно погасити балістичний рух, опуститися на всю стопу і трохи зігнути коліно. Під час поштовху нога завершує згинання до положення – тазостегновий суглоб розігнутий, коліно спрямоване вниз, п'ята майже торкається сідниці.

SKIP – підскакування.

*Методика навчання.* Підскакування, в якому основний рух виконується в ритмі «і – раз» або «раз – два». Перший рух виконується невеликим кроком (стрибком), при цьому вага тіла передається на одну ногу, потім варто опуститися на всю стопу і трохи зігнути коліно, а іншу ногу зігнути назад (коліно вниз, п'ята к сідниці). Другий рух включає такі дії: виконати підскакування на опорній нозі і, розгинаючи коліно зробити невеликий мах іншою ногою вниз (носок піднятий над підлогою). Під час приземлення обов'язкове опускання на всю стопу.

### **Питання до обговорення попередніх занять:**

1. Шляхи опанування методикою навчання техніки виконання базових кроків аеробіки.

## Практичне заняття № 5

### Тема: Методика опанування базових кроків аеробіки з рухами руками

**Мета вивчення:** опанувати методику поєднання базових кроків аеробіки із рухами руками.

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
5. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
6. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
7. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 4 бали.

#### Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Ознайомити з термінологією рухів руками, що використовуються на уроках аеробіки.

У термінології рухів руками часто використовуються анатомічні назви м'язів.

WALKING ARMS – звичайні рухи рук при ходьбі.

CLAP HANDS – хлопки перед тілом над головою, на рівні грудей, праворуч (ліворуч) або внизу.

BICEPS CURL – згинання рук для біцепса. Із вихідного положення руки внизу (притиснуті збоку до тулуба), кисті стиснуті в кулак – згинання та

розгинання рук в ліктьових суглобах. При згинанні кисть повертається долонною стороною до плеча. Можливі варіанти виконання цієї вправи, наприклад, обертання передпліччями (дуга передпліччя всередину).

TRISEPS CURL – згинання рук для трицепсу. Із вихідного положення руки відведені назад-вниз і зігнуті в ліктях – розгинання і згинання рук.

TRISEPS KICK BACK – із вихідного положення кисті на грудях стиснуті в кулак, руки в сторони або вперед-всторони (по діагоналі) і ледь повернути кисті всередину, повернутися у вихідне положення. Можна чергувати напрямом при розгинанні рук.

TRISEPS KICK SIDE – із вихідного положення руки на поясі, кисті стиснуті в кулак – розігнути руки в сторони-вниз, ледь повертаючи кисті всередину, і повернутися у вихідне положення.

PUMPING ARMS – «насос» – із вихідного положення руки зігнуті перед грудьми, кисті в кулак разом – розігнути руки вниз і повернутися у вихідне положення.

FUNKY ARMS – «фанки» – із вихідному положенні руки до плечей, лікті вниз-всторони, пальці нарізно – розігнути руки вниз, повернутися у вихідне положення.

UPRIGHT ROW – «вертикальна веслування» – із вихідного положення руки внизу, кисті всередину – дугами всередину, зігнути руки і підняти кисті до плечей, розгинаючи руки, повернутися у вихідне положення.

ROWING ARMS – «веслування». Із вихідного положенні руки зігнуті перед грудьми, кисті в кулак разом – розігнути руки вперед-назовні, повертаючи кисть долонею вниз, повернутися у вихідне положення.

FRONT LATERALS – піднімання рук вперед. Із вихідного положення руки внизу, прямі, підняти їх вперед до рівня плечей (допускаються різні положення кисті у вихідному положенні і під час руху).

SIDE LATERALS – піднімання рук в сторони. Із вихідного положення руки вниз, кисть всередину – підняти їх в сторони до рівня плечей (допускаються різні положення кисті під час руху).

ROLLING ARMS – із вихідного положення руки схрестно вперед-вниз розвести руки в сторони-вниз, повернутися у вихідне положення. У цій вправі можна змінювати амплітуду і напрямом розгинання рук, а також положення кисті.

SHOULDER PULL – «тягнути до плечей» – із вихідного положення руки вперед (напівзігнуті), кисті в кулак, зігнути руки до плечей, кисті спереду, лікті в сторони, повернутися у вихідне положення.

SWINGING ARMS – «маятник» – почергові згинання і розгинання рук коловими рухами перед собою.

OVERHEAD PRESS – «тиснути потилицю». Із вихідного положення руки до плечей, лікті в сторони, розігнути і зігнути руки (акцентовано, з зусиллям).

BUTTERFLY – «метелик». Із вихідного положення зігнути руки вперед, передпліччя вгору – розвести лікті в сторони, повернутися у вихідне положення, утримуючи передпліччя вертикально.

CRISS CROSS – «схрещення». Із вихідного положення руки схрещені внизу на рівні стегон, лікті притиснуті до тулуба, повертаючи кисть вгору, розвести руки в сторони і вертикально, повернутися у вихідне положення.

CHEST PRESS – «тиснути грудну клітку». Із вихідного положення руки до плечей, лікті вниз – розігнути і зігнути руки (акцентовано, з зусиллям). Можуть бути виконані і інші варіанти рухів: 1) при напіврозгинанні рук, підняти лікті в сторони і повернутися у вихідне положення; 2) при напіврозгинанні рук відвести кисті в сторони, повернутися у вихідне положення; 3) схрещення зігнутих рук на рівні плечей.

PUNCHING ARMS – «поштовхи, удари руками». Із вихідного положення руки на поясі, почергові удари руками вперед-вниз (ніби удари боксера), кисті в кулак.

DIAGONAL PUNCH – «діагональний удар» – із вихідного положення руки (напівзігнути) попереду на рівні грудей, з поворотом тулуба руки схрестно вперед або вперед-вгору.

DELTOID ARMS – «на дельтовидні м'язи» – із вихідного положення руки внизу напівзігнути й напружені, кисті стиснуті в кулак – підняти руки в сторони, повернутися у вихідне положення.

SEMICIRCLE ARM – «півколо» – дуга рукою перед тілом, наприклад, із положення права рука в сторону, дугою руку вліво. Те ж в зворотному напрямку.

PENDULUM ARM – «маятник руками». Із вихідного положення руки вліво (права напівзігнута), іншою вниз, праворуч.

**Завдання 2.** Повторити техніку виконання базових кроків аеробіки (GRAPE WINE, STEP-CROSS, CROSS-STEP, SLIDE, MAMBO CHA-CHA-CHA, PIVOT, PIVOT TURN, TWIST, KICK, LOW KICK, JUMPING JACK, TWIST JUMP, JOGGING, SKIP).

**Завдання 3.** Опанувати методику поєднання базових кроків аеробіки з рухами руками.

Деякі рухи руками, що використовуються в аеробіці, мають спеціальні назви. Положення кисті при цих рухах, як правило, нейтральне (кисть ледве розігнута або пальці стиснуті в кулак). При виконанні вправ руками в аеробіці необхідно дотримувати певний режим роботи м'язів. Наприклад, зусилля витрачається не тільки на згинання рук в ліктьових суглобах, але і на повернення у вихідне положення (здійснюється «постійний м'язовий контроль»). Такий вид вправ при правильному використанні сприяє зміцненню м'язів і розвитку витривалості. Для цього режиму характерно перемикання напруги м'язів-антагоністів. Слід зазначити, що дійсно антагонізму в роботі м'язів немає, так як м'язи не тільки спів дружньої (розташовані на одній стороні осі суглоба – синергісти), а й протилежної дії працюють злагоджено, забезпечуючи виконання рухів групи м'язів.

Рухи руками, які використовуються в аеробіці, різноманітні. На заняттях з початківцями найчастіше використовуються найбільш прості одночасні і симетричні рухи руками із заданою амплітудою і напрямком. На заняттях, що мають танцювальну направленість (Funk, Sity (street)-jam) та ін.), часто використовуються несиметричні і послідовні рухи руками, досить складні за координацією.

#### **Питання обговорення самостійного навчального матеріалу:**

1. Техніка безпеки під час занять аеробікою.
2. Причини травматизму під час занять аеробікою.
3. Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою.

### **Практичне заняття № 6**

#### **Тема: Методика опанування базових кроків аеробіки з рухами руками**

**Мета вивчення:** опанувати методику поєднання базових кроків аеробіки із рухами руками.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.



3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
5. Кокарев Б. В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
6. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
7. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** контроль попередніх тем – тестування (10 балів).

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Повторити термінологію рухів руками, що використовуються на уроках аеробіки.

**Завдання 2.** Закріпити техніку виконання базових кроків аеробіки з рухами руками.

**Завдання 3.** Опанувати методику поєднання базових кроків аеробіки з рухами руками у комплексі вправ.

*Орієнтовний комплекс вправ базових кроків аеробіки з рухами руками.*

*Музичний розмір  $\frac{4}{4}$ .*

1-4 – V-step (правою), руки за спину;

5-8 – стрибок ноги нарізно-ноги разом (jumping jack), руки на поясі;

9-12 – схресний крок праворуч, коло руками назовні;

13-16 – те саме ліворуч;

17-24 – повтор 3 коліна праворуч, руки в сторони, руки вперед;

25-28 – step cross (лівою), руки вільно ;

29-32 – tambo pivot (лівою), руки вгору.

33-64 – те саме з лівої.

## Питання до контролю попередніх занять

### Орієнтовні контрольні тести до першого розділу

Впишіть невірний варіант відповіді у відповідну графу таблиці

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Варіант відповіді																				

#### 1. Основними завданнями аеробіки на уроках фізичної культури є:

- а) сприяти гармонійному фізичному, психічному та естетичному розвитку учнів;
- б) підвищити рухову активність за браку часу, відведеного на урок фізичної культури;
- в) посилити інтерес до уроків фізичної культури, формувати потребу систематично займатися фізичною культурою;
- г) навчити чітко розрізняти сучасні види аеробіки.

#### 2. Основними засобами аеробіки є:

- а) загальнорозвивальні вправи (ЗРВ);
- б) вправи на розвиток педагогічних здібностей;
- в) танцювальні вправи і вправи хореографії;
- г) базові кроки і рухи.

#### 3. Вправи аеробіки виховують:

- а) відчуття ритму;
- б) навичку узгоджувати рух з музикою;
- в) риторичну майстерність;
- г) музичність.

#### 4. На уроках аеробіки використовують музику таких музичних жанрів:

- а) марш;
- б) диско;
- в) фітнес-музику;
- г) поп-музику.

#### 5. Назвати сучасні види аеробіки:

- а) аеробна гімнастика;
- б) бодібілдинг;
- в) степ-аеробіка;
- г) фітбол-аеробіка.

**6. Під час добору музичного твору на урок аеробіки потрібно враховувати:**

- а) вік учнів;
- б) музичні вподобання вчителя;
- в) рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів;
- г) мету, завдання та зміст уроку фізичної культури.

**7. М. М. Булатова, Ю. А. Усачов класифікують аеробіку на категорії, що спрямовані на розвиток:**

- а) загальної витривалості;
- б) аеробної витривалості; силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- в) координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- г) гнучкості і досягнення релаксації.

**8. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток аеробної витривалості, відносяться:**

- а) степ-аеробіка;
- б) інтервальне тренування;
- в) супер-стронг;
- г) роуп-скіпінг.

**9. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури, відносяться:**

- а) фітбол-аеробіка;
- б) слайд-аеробіка;
- в) памп-аеробіка;
- г) танцювальна аеробіка.

**10. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок, відносяться:**

- а) каланетик;
- б) бокс-аеробіка;
- в) танцювальна аеробіка;
- г) лоу-імпект.

**11. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації, відносяться:**

- а) йога;
- б) стретчинг;
- в) боді-флекс;
- г) кардіофанк.

**12. Назвати базові кроки аеробіки:**

- а)  $\alpha$ -step;
- б) v-step;
- в) basic-step;
- г) step-touch.

**13. Техніка виконання рухів аеробіки передбачає:**

- а) виконання рухів на 2, 4 або 8 рахунків;
- б) виконання кроків на передній частині стопи;
- в) амортизацію у колінному суглобі;
- г) виконання кроків з п'ятки з перенесенням ваги тіла на всю частину ступні.

**14. На уроках аеробіки використовують музику таких розмірів:**

- а)  $\frac{1}{4}$ ;
- б)  $\frac{2}{3}$ ;
- в)  $\frac{3}{4}$ ;
- г)  $\frac{4}{4}$ .

**15. Існують такі вимоги до постави під час виконання основних рухів аеробіки:**

- а) стопи рівнобіжні одна одній або злегка розгорнуті назовні;
- б) плечі підняті, спина розслаблена, таз відведений назад;
- в) м'язи живота і сідниць трохи напружені і спрямовують таз вперед;
- г) голова прямо й утворює з тулубом одну лінію, лопатки опущені до хребта.

**16. Назвати терміни аеробіки, що відповідають рухам:**

- а) kick – мах;
- б) step-touch – підскакування;
- в) basic-step – основний крок;
- г) march – крок.

**17. Зовнішніми якісними характеристиками виконання рухів аеробіки є:**

- а) показників якості виконуваних вправ не існує;
- б) амплітуда виконання вправ;
- в) економічність виконання вправ;
- г) ритмічне виконання вправ.

**18. Термін «аеробіка» був вперше впроваджений:**

- а) Дж. Соренсен в 1989 р ;
- б) К. Купером в 1960 р;
- в) А. Дунканна початок ХХ ст;
- г) Ф. Дельсартом кінець ХІХ ст.

**19. Засоби аеробіки використовуються у:**

- а) лікувально-реабілітаційному і рекреативному напрямі ОФК;

- б) самостійному напрямі ОФК;
- в) адаптивний напрямі ОФК,
- г) кондиційно-профілактичний напрямі ОФК.

**20. На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють такі основні напрямки аеробіки:**

- а) спортивний ;
- б) прикладний;
- в) комбінований;
- г) оздоровчий.

## **Практичне заняття № 7**

### **Тема: Структурні компоненти хореографії в аеробіці**

**Мета вивчення:** Визначити структурні компоненти хореографії в аеробіці.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник О. А., Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
7. Кокарєв Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарєв Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А.. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
12. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 1.

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Визначити поняття «хореографія в аеробіці». Визначити структурні компоненти хореографії в аеробіці.

Під *хореографією* розуміють усе те, що відноситься до мистецтва танцю: класичного, народного, історико-побутового, джазового, сучасного та ін.

Система вправ, що традиційно склалася, в сфері рухової активності з використанням засобів аеробіки дістала назву «*хореографія в аеробіці*».

*Структурні компоненти хореографії в аеробіці:*

- 1) елемент;
- 2) різновиди елементів;
- 3) з'єднання елементів;
- 4) комбінація елементів.

*Елемент* – це найменша, але разом з тим цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: підготовчу, основну та заключну фази.

В аеробіці виділяють кілька шляхів створення *різновидів елементів*, що дозволяють урізноманітнювати засоби, змінювати фізичне навантаження на уроках фізичної культури.

1. Вертикальне переміщення загального центру тяжіння. *Наприклад*, додаються пружні рухи стопами, присіди та ін.
2. Горизонтальне переміщення тіла. Рухи можуть виконуватись із пересуванням вперед, назад, у сторони, по діагоналі.
3. Зміна площини виконання руху. Рухи можуть виконуватись у фронтальній та горизонтальній площинах.
4. Різні рухи руками головою, тулубом.
5. Повороти всім тілом. *Наприклад*, звичайна ходьба з поворотом кругом.

Елементи можуть поєднуватися в *з'єднання*, при цьому велике значення має логічний перехід від одного руху до іншого:

- 1) завершальна фаза рухової дії попередньої вправи повинна відповідати початку наступної;

- 2) перехід між елементами здійснюється з вільної ноги;
- 3) початкова фаза руху виконується в площині, в якій завершився попередній рух.

З'єднання елементів в аеробіці називаються **аеробні хореографічні з'єднання**.

*Аеробні хореографічні з'єднання (зв'язки або поєднання) – це комбінації базових аеробних кроків, що поєднуються з рухами руками: ці з'єднання рухів з високим і низьким ударним навантаженням виконуються в повній відповідності з музикою, з творчим поданням її динаміки, ритму і тривалості.*

Кілька сполучень з'єднань утворюють танцювальну *комбінацію*. Танцювальна комбінація використовується як засіб аеробного навантаження на заняттях аеробікою.

**Завдання 2.** Повторити термінологію базових кроків і рухів, що використовуються на уроках аеробіки. Закріпити поєднання базових кроків аеробіки з рухами руками у комплексі вправ.

*Орієнтовний комплекс вправ базових кроків аеробіки з рухами руками.*

*Музичний розмір –  $\frac{4}{4}$ .*

- 1 – 4 – марш вперед (правою), руки на поясі;
- 5 – 6 – lunge (правою), руки уперед;
- 7 – 8 – lunge (лівою), руки уперед;
- 9 – 10 – step-touch (приставний) правою, руки в сторони;
- 11 – 12 – те саме з лівої;
- 13 – 16 – повтор 3 коліна вгору, руки вільно ;
- 17 – 32 – те саме лівою.
- 1 – 4 – галоп праворуч, татбо назад, руки в сторони;
- 5 – 8 – те саме ліворуч;
- 9-14 – татбо, руки вгору;
- 15 – 16 – ча-ча-ча, руки вільно;
- 17 – 32 – те саме лівою.

### **Питання до обговорення попередніх занять:**

1. Шляхи опанування методики навчання техніки виконання базових кроків аеробіки.

## Практичне заняття № 8

### Тема: Конструювання з'єднань і комбінацій

**Мета вивчення:** Опанувати методи створення з'єднань і комбінацій. Метод «лінійної прогресії». Метод від «голови» до «хвоста». Метод «зигзаг».

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
7. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А.– Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
12. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали.



## Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Повторити термінологію базових кроків і рухів, що використовуються на уроках аеробіки. Закріпити поєднання базових кроків аеробіки із рухами руками у комплексі вправ.

*Орієнтовний комплекс вправ базових кроків аеробіки із рухами руками.*

*Музичний розмір  $\frac{4}{4}$ .*

### Варіант 1.

- 1 – 4 – V-step (правою), руки за спину;
- 5 – 8 – стрибок ноги нарізно-ноги разом (jumping jack), руки на поясі;
- 9 – 12 – схресний крок праворуч, коло руками назовні;
- 13 – 16 – те саме ліворуч;
- 17 – 24 – повтор 3 коліна праворуч, руки в сторони, руки вперед;
- 25 – 28 – step cross (лівою), руки вільно ;
- 29 – 32 – mambo pivot (лівою), руки вгору.
- 33 – 64 – те саме з лівої.

### Варіант 2.

- 1 – 4 – марш вперед (правою), руки на поясі;
- 5 – 6 – lunge (правою), руки уперед;
- 7 – 8 – lunge (лівою), руки уперед;
- 9 – 10 – step-touch (приставний) правою, руки в сторони;
- 11 – 12 – те саме з лівої;
- 13 – 16 – повтор 3 коліна вгору, руки вільно ;
- 17 – 32 – те саме лівою.
- 1 – 4 – галоп праворуч, mambo назад, руки в сторони;
- 5 – 8 – те саме ліворуч;
- 9-14 – mambo, руки вгору;
- 15 – 16 – ча-ча-ча, руки вільно;
- 17 – 32 – те саме лівою.

### **Завдання 2.**

Опанувати методи створення з'єднань і комбінацій. Метод «лінійної прогресії». Метод від «голови» до «хвоста». Метод «зигзаг».

*Виділяють такі методи створення з'єднань і комбінацій:*

1. Метод «лінійної прогресії».
2. Метод від «голови» до «хвоста».
3. Метод «зигзаг».
4. Метод «складання».
5. «Блок»-метод.
6. Метод поділу «блоків».

7. Метод поділу в середині «блоку».

8. Метод заміни в середині «блоку».

Метод «лінійної прогресії».

*Реалізація методу.* Спочатку багато разів повторюється певний елемент ногами (наприклад, приставний крок), потім, продовжуючи виконувати його, додаються рухи руками. Далі можна ускладнювати за рахунок зміни напрямку, темпу тощо. Потім виконують інші елементи. Отже, будується «ланцюжок» з елементів. Така побудова цілком доступна початківцям і за певної тривалості добре впливає на серцево-судинну і дихальну системи, тобто дотримується достатнє аеробне навантаження. Одночасно створюються координаційні заготовлення для подальшого ускладнення рухових завдань.

Метод від «голови» до «хвоста».

*Реалізація методу.* Метод, який реалізується через використання сполучень із двох вправ. Спочатку виконується і багато разів повторюється вправа «А», потім «Б», знову повертаємося до «А» і поєднується з вправою «Б». Кожна вправа повторюється багато разів. Потім розучується новий рух – «В». Потім прямує тренування сполучення «Б – В» Вправа «А» не повторюється, далі наступна «Г» тощо.

Метод «зигзаг».

*Реалізація методу.* Використовуються комбінації з різних елементів, тому цей метод застосовується вже в у тих випадках, коли ті, хто займається, засвоїли окремі елементи і сполучення. Вживання методу вимагає концентрації уваги тих, хто займається, і достатньої підготовки в щодо координації рухів.

### **Питання обговорення навчального матеріалу:**

1. Поняття «хореографія в аеробіці». Структурні компоненти хореографії в аеробіці.

## **Практичне заняття № 9**

### **Тема: Конструювання з'єднань і комбінацій**

**Мета вивчення:** Опанувати методи створення з'єднань і комбінацій. Метод «складання». «Блок»-метод.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
7. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А.. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
12. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 2 бали.

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Повторити термінологію базових кроків і рухів, що використовуються на уроках аеробіки. Закріпити поєднання базових кроків аеробіки із рухами руками, використовуючи метод «лінійної прогресії».

*Схема методу «лінійної прогресії»*

$A \rightarrow B \rightarrow B \rightarrow \Gamma \rightarrow D \rightarrow \dots$
--

де, наприклад :

**A** – MARCH/WALKING, руки вперед → **B** – STRADDLE, руки в сторони → **B**

– STEP-TOUCH, руки на поясі →Г – DOUBLE STEP TOUCH, руки в сторони-вперед →Д – TAP-UP, руки вільно →...

**Завдання 2.** Опанувати методи створення з'єднань і комбінацій. Метод «складання». «Блок»-метод.

Метод «складання».

*Реалізація методу.* У комбінації повторюються не окремі вправи, а їх сполучення (з'єднання). Можливе складання комбінації з декількох (звичайно 4 – 8) з'єднань елементів.

«Блок»-метод.

*Реалізація методу.* Найбільш складна форма організації різних елементів хореографії в аеробіці. Можливе складання комбінації з декількох (звичайно 4 – 8) з'єднань елементів.

«Блок» – це зв'язування рухів, виконуваних на 32 рахунки музичного періоду, з послідовним виконанням їх із правої та лівої ноги. Зазвичай використовують серії рухів на 7 рахунків (одну вісімку). Чотири вісімки, об'єднані разом, – це «блок».

Як правило музика, яка використовується для занять аеробікою, має розмір  $\frac{4}{4}$ . Такий музичний розмір називають «квадратним» – 2 рази по  $\frac{4}{4}$ .

Якщо вважати, що кожна частка випадає на 2 рахунки, то в музичному квадраті поєднується 16 часток або 32 рахунки. Для зручності кожні 4 долі можна називати «вісімкою» (8 рахунків). Отже,

*Етапи засвоєння «блоку»:*

1. Вивчити блок рухів, що складається із простих базових елементів, акцентуючи увагу на початковому і кінцевому рухах блоку.
2. Виконувати поступову заміну рухів на більш складні у прямому або зворотному порядку розташування в блоці, не порушуючи при цьому обрану схему його побудови.

Додати переміщення, повороти, змінити напрямок руху, хореографію й амплітуду.

**Обговорення питань самостійного вивчення навчального матеріалу:**

1. Позаурочні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки.
2. Позашкільні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки.

## Практичне заняття № 10

### Тема: Конструювання з'єднань і комбінацій

**Мета вивчення:** Опанувати методи створення з'єднань і комбінацій. Метод поділу «блоків».

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
7. Кокареєв Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокареєв Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О.А.. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
12. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

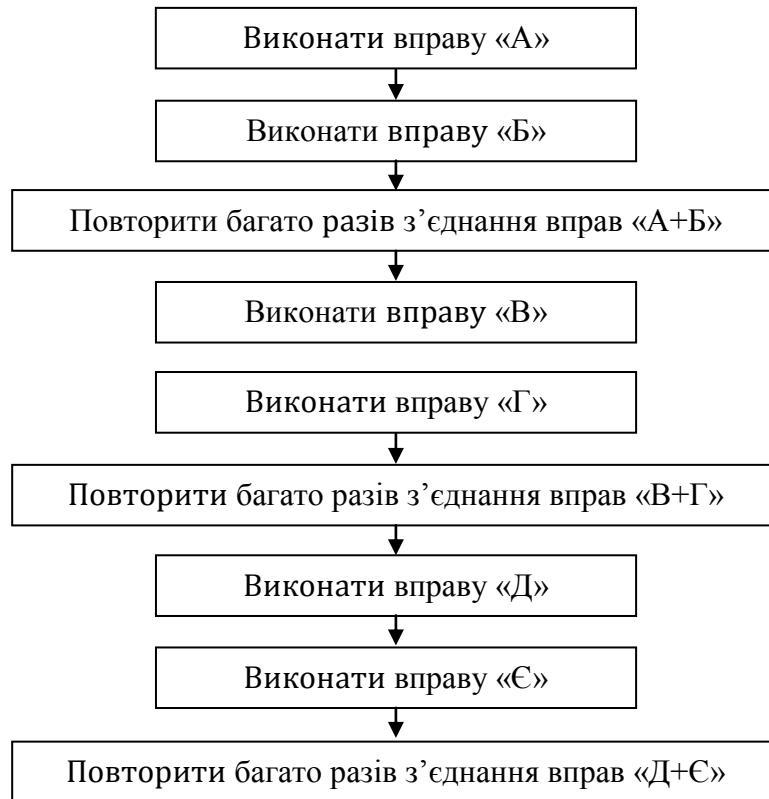
**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 2 бали.

## Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Повторити створення з'єднань і комбінацій методом «Блоків».

### Схема блок-методу



Де, наприклад:

- А) 1- 4 рахунки – марш вперед із правої  
+
- Б) 5 – 8 – V-step (правою), руки за голову  
В) 9 – 10 – step-touch (приставний) правою назад-вбік, руки вгору  
11 – 12 – те саме лівою  
+
- Г) 13 – 14 – lunge назад (правою), руки вперед  
15 – 16 – те саме лівою  
Д) 17 – 20 – схресний крок праворуч, руки в сторони  
21 – 24 – те саме лівою  
+
- Є) 25 – 28 – pivot правою, руки вгору  
29 – 32 – twist, руки вперед.

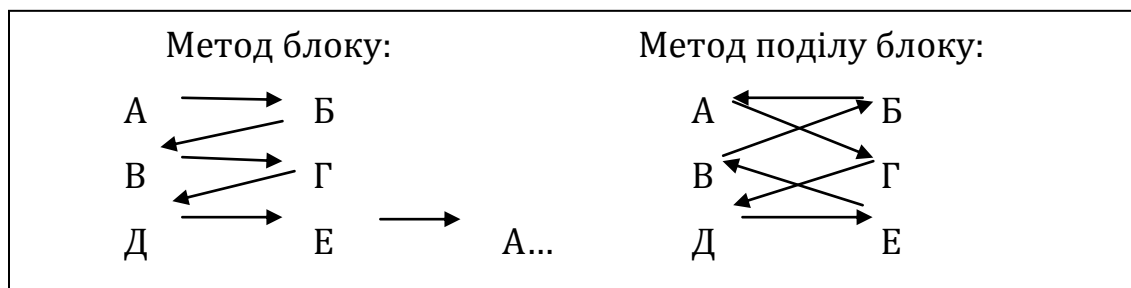
**Завдання 2.** Опанувати методи створення з'єднань і комбінацій. Метод поділу «блоків».

Метод поділу «блоків».

*Реалізація методу.* Цей метод є різновидом блокової хореографії. Він полягає у зміні структури раніше вивченої комбінації. Застосовують для

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

*Схема методу поділу «блоків»*



**Обговорення та осмислення навчального матеріалу попередніх занять:** «Конструювання з'єднань і комбінацій».

**Обговорення самостійно вивченого матеріалу:** «Методика проведення самостійних занять з аеробіки».

## Практичне заняття № 11

### Тема: Конструювання з'єднань і комбінацій

**Мета вивчення:** Опанувати методи створення з'єднань і комбінацій. Метод поділу в середині «блоку». Метод заміни в середині «блоку».

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музыкальная ритмика и хореография. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
7. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої

- аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
  9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
  10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
  11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.
  12. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

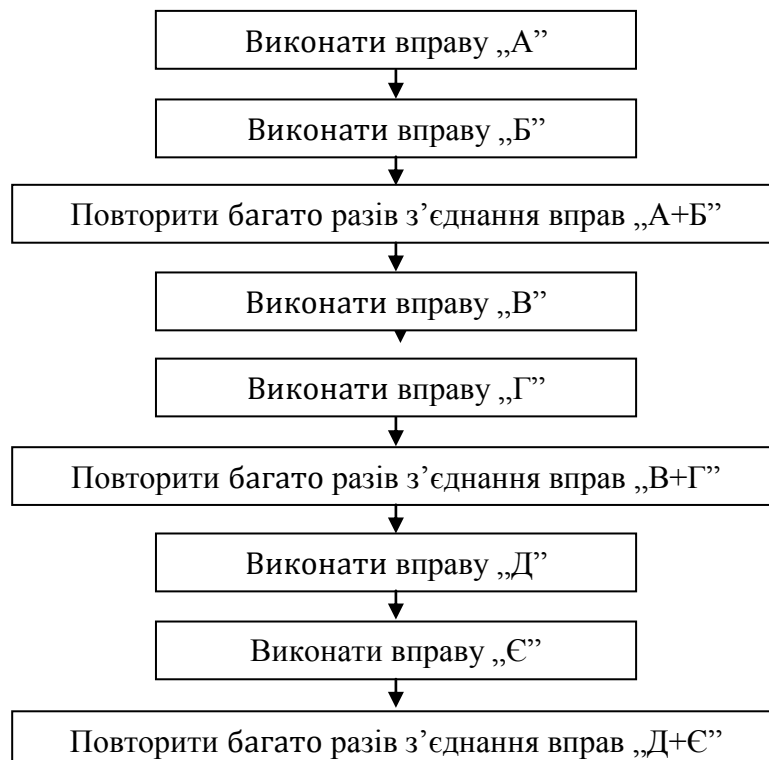
**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали.

### Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Повторити створення з'єднань і комбінацій методом «блоків».

#### Схема «блок»-методу



*Де, наприклад:*

- 1 – 4 – біг вперед з правої, руки вгору, вниз
- 5 – 6 – стрибок коліно вгору, ліва рука вгору
- 7 – 8 – те саме лівою



+

9 – 12 – 2 jumping jack, руки в сторону, руки вгору  
 13 – 14 – стрибком lunge правою, права рука в сторону, ліва вперед  
 15 – 16 – те саме лівою

+

17 – 20 – step cross (правою);  
 21 – 24 – open step (відкритий) правою, ліва рука вперед;

+

25 – 28 – leg curl, руки вперед;  
 29 – 32 – крок коліно, lunge (правою), стрибком lunge (лівою), стрибком lunge (правою), коліно.

**Завдання 2.** Опанувати методи створення з'єднань і комбінацій. Метод поділу в середині «блоку». Метод заміни в середині «блоку». Метод поділу в середині «блоку».

*Реалізація методу.* Метод поділу в середині «блоку» схожий з попереднім методом. Зміст цього методу становить логічна зміна чергування рухів раніше вивченої комбінації.

*Схема методу поділу в середині «блоку»*

1-8 – Grape wine вправо, вліво

9-16 – V-step з правої



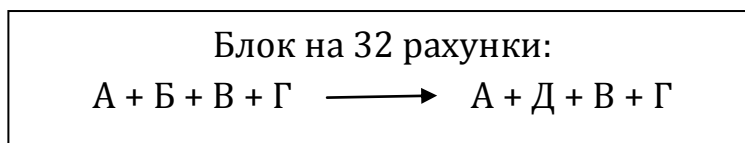
1-4 – Grape wine вправо, 5-8 – V-step з лівої

9-12 – Grape wine вліво, 13-16 – V-step з правої

*Метод заміни в середині «блоку»*

*Реалізація методу.* Передбачає заміну однієї вправи комплексу іншою, попередньо розученою. Застосовується для ускладнення та урізноманітнення танцювальних комбінацій. Використання цього методу потребує певних вимог щодо рухової пам'яті, технічної підготовленості та координації рухів тих, хто займається. За допомогою цього методу фахівець вносить у заняття момент несподіванки.

*Схема методу заміни в середині «блоку»*



**Обговорення та осмислення навчального матеріалу попередніх занять:** Конструювання з'єднань і комбінацій.

## Практичне заняття № 12

### Тема: Специфічні методи навчання в аеробіці.

**Мета вивчення:** Ознайомити зі специфічними методами навчання в аеробіці. Метод музичної інтерпретації. Метод ускладнень.

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник О. А., Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
7. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
12. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 2 бали.

## Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Повторити методи створення з'єднань і комбінацій.

1. Метод лінійної прогресії.
2. Метод від «голови» до «хвоста».
3. Метод «зигзаг».
4. Метод «складання».
5. Блок-метод.
6. Метод поділу «блоків».
7. Метод поділу в середині «блоку».
8. Метод заміни в середині «блоку».

**Завдання 2.** Ознайомити зі специфічними методами навчання в аеробіці. Метод музичної інтерпретації. Метод ускладнень.

Під час проведення уроків аеробіки широко використовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів.

До них відносяться:

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод подібності.
4. Метод «блоків».
5. Метод «Каліфорнійський стиль».

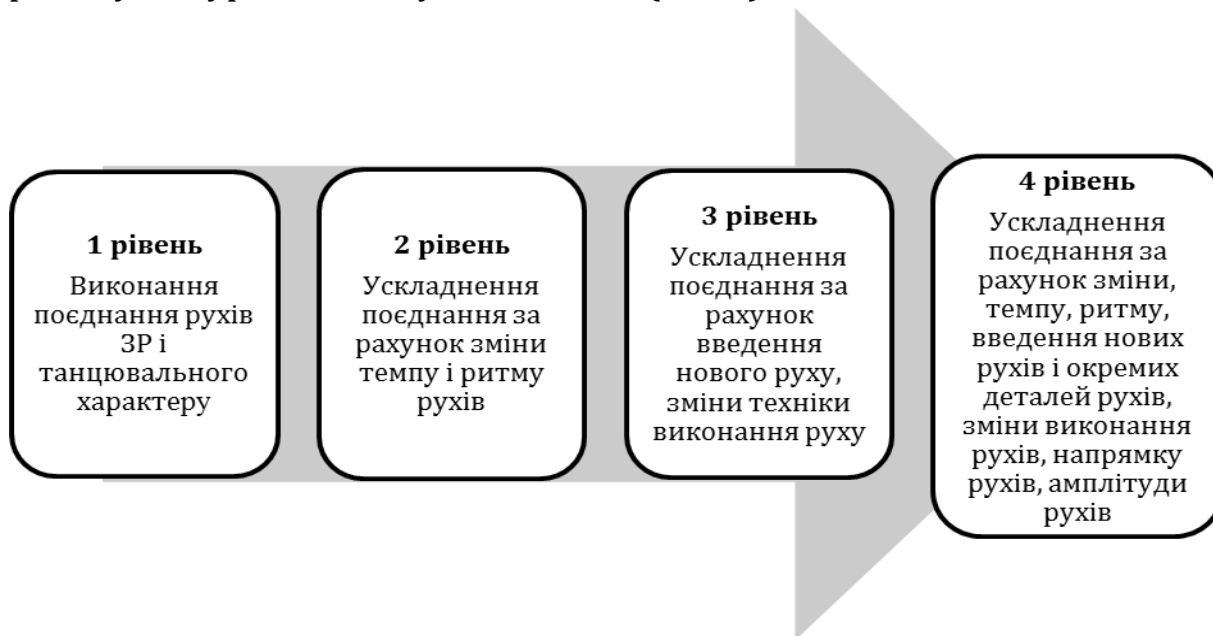
*Метод музичної інтерпретації* широко використовується під час побудови танцювальних композицій в аеробіці. У його реалізації можна виділити два підходи: перший – пов'язаний з конструюванням конкретної вправи, а другий – з варіаціями рухів відповідно до змін у змісті музики.

В основу першого підходу покладено складання вправи на задану музику з урахуванням змісту, форми, ритму, динамічних відтінків, тобто конструювання вправи з урахуванням основ музичної грамоти. Найбільш «зручним» для виконання багатьох вправ є музичний розмір 2/4 або 4/4. Можна скласти вправу, в якій кожен рух виконується на один або декілька тактів музичного твору, але при цьому потрібно, щоб початок і закінчення вправи співпало з музичною фразою (музичним реченням). Найчастіше в аеробіці складаються вправи на 2 або 4 рахунки. Але можуть бути більш складні вправи на 8 – 16 рахунків. При визначенні кількості повторень кожної вправи потрібно, щоб перехід на новий рух був проведений відповідно до «музичного квадрату». *Наприклад*, вправу, складену на 4 рахунки, потрібно повторити 8 (16) разів для того, щоб закінчення руху

співпало з відносно закінченим музичним фрагментом – музичним реченням або музичним періодом. Сильні і слабкі такти музичного твору можуть бути відображені рухами (хлопки, стрибки, притупування і т.п. краще виконувати на акцентовані, сильні частки такту).

Реалізація другого підходу власне і є методом музичної інтерпретації. Треба скомпонувати підібрані вправи відповідно до музичної теми. Під час приспіву (якщо такий є) можна виконувати однакові композиції. Під час звучання куплету можна виконувати різні набори вправ або можна аналогічні, але з невеликою зміною ритму, рухів рук, амплітуди рухів.

*Методом ускладнень (методом модифікації)*, в аеробіці, називається визначена логічна послідовність навчання вправ. Педагогічно грамотний добір вправ з урахуванням їх доступності для тих, хто займається, поступове ускладнення вправ за рахунок нових деталей реалізує на уроці метод ускладнення (Рис.1).



**Рис. 1.** Рівні ускладнень поєднань вправ аеробіки

Ускладнення простих за технікою виконання вправ може здійснюватися за рахунок різних прийомів:

- зміна темпу руху (спочатку кожен рух виконується на 2 рахунки, а потім на кожний);
- зміна ритму руху (*наприклад*, варіант ходьби: 1 – крок правою, 2 – крок лівою, 3–4 – крок правою. Для того щоб учні краще засвоїли цей ритм руху, можна використовувати підказку «швидко – швидко – повільно»);
- уведення нових рухів в раніше вивчену вправу (*наприклад*, схресний крок убік закінчити підйомом коліна вперед);

- зміна техніки виконання руху (*наприклад*, виконання підйому коліна поєднати зі стрибком);
- зміна напрямку руху (однієї частини тіла або переміщення в просторі);
- зміна амплітуди руху;

Застосування методу ускладнення характерне для уроку аеробіки і дозволяє тим, хто займається опанувати правильну техніку виконання кожної вправи.

У результаті застосування такого прийому перехід від елементарних до більш складних за координацією рухів здійснюється без особливих зусиль.

### **Обговорення самостійного вивчення навчального матеріалу:**

1. Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового спрямування.

## **Практичне заняття № 13**

### **Тема: Специфічні методи навчання в аеробіці**

**Мета вивчення:** Ознайомити зі специфічними методами навчання в аеробіці. Метод подібності. Метод «блоків». Метод «Каліфорнійський стиль».

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
7. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А.. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.

8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
12. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 1 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 3 бали.

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Повторити специфічні методи навчання в аеробіці. Метод музичної інтерпретації. Метод ускладнень.

**Завдання 2.** Ознайомити зі специфічними методами навчання в аеробіці. Метод подібності. Метод «блоків». Метод «Каліфорнійський стиль».

*Метод подібності* використовується тоді, коли під час добору кількох вправ береться за основу одна рухова тема, напрямок переміщень або стиль рухів. *Наприклад*, добираються вправи, в яких переважною темою є рух вперед та назад:

1-а вправа: 1 – праву ногу вперед на п'яту, руки зігнути вперед, кисть в кулак;

2 – праву ногу назад на носок, розігнути руки назад (3 – 4 – виконується те саме, що 1 – 2, лівою ногою);

2-а вправа: 1 – зігнути праву ногу вперед (підйом коліна), руки назад; 2 – праву ногу назад (випад), руки зігнути вперед, кисть в кулак; 3 – повторити рахунок « 1 » ; 4 – повернутися в.п.;

3-я вправа: 1 – крок правою ногою вперед, руки вниз; 2 – напівприсід на праву ногу, торкнутися підлоги ззаду лівим носком, руки вперед-вгору, 3 – крок лівою ногою назад, руки вниз; 4 – напівприсід на ліву ногу, торкнутися підлоги попереду правим носком, руки назад.

Такий комплекс може складатися із двох і більше вправ. Залежно від рівня підготовки, перехід до кожної наступної вправи може бути повільним або більш швидким.

Кількість повторень кожної вправи планується з урахуванням його тривалості – 4, 8 рахунків і координаційної складності, але так, щоб перехід здійснювався відповідно до « музичного квадрату».

*Метод «блоків»* виявляється в об'єднанні між собою різних раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовки тих, хто займається, і складності рухів кожна з дібраних для «блоку» вправ може повторюватися кілька разів. Застосування цього методу дозволяє досягти потрібної якості виконання вправ, оскільки кожна з них повторюється багаторазово. Під час використання варіацій «блоків» можна урізноманітнювати програму.

*Метод «Каліфорнійський стиль»* фактично є комплексним проявом вимог до викладених методів. Перед виконанням «блоків» кожна вправа розучується поступово (метод ускладнення), потім основні вправи об'єднуються в «блоки» і виконуються з переміщенням в різних напрямках (з поворотами, по квадрату, колу, діагоналі). Кожній вправі учитель повинен прагнути надати танцювальне забарвлення. Для цього вправа доповнюється різноманітними рухами руками, ударами, а також притупуванням, підскакуваннями тощо. Всі рухи повинні узгоджуватися з музикою.

Чим більшою кількістю вправ і прийомів їх проведення володіє вчитель, тим якісніше буде його робота.

Представлений вище матеріал дає інформацію про різноманіття змісту і методики проведення уроків з аеробіки, оволодіння якими дозволяє підвищити професійну підготовку учителя фізичної культури та добитися успіхів у своїй роботі.

### **Обговорення самостійного вивченого навчального матеріалу:**

1. Рекомендації щодо контролю маси тіла.
2. Правила гідратації під час занять аеробікою.
3. Правила харчування при заняттях аеробними вправами.

## **Практичне заняття № 14**

### **Тема: Технологія складання навчальних комбінацій**

**Мета вивчення:** Ознайомити з технологією складання навчальних комбінацій.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Губанов В. А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением : методическая разработка для студентов / В. А. Губанов, М. И. Губанова – М. : ГЦОЛИФК, 1989. – 38 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
7. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
9. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
12. Шипилина И. А. Хореография в спорте / Шипилина И. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 211 с.

**Обладнання:** музичний супровід.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 1 бал; контроль попередніх занять – тестування (10 балів).

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Повторити специфічні методи навчання в аеробіці.

**Завдання 2.** Технологія складання навчальних комбінацій.

У складання навчальних комбінацій виділяють два напрями:

1. Регламентований варіант.
2. Вільний стиль.

#### *1. Регламентований варіант*

Складання навчальних комбінацій розділяють на такі етапи.

*Перший етап* – добір елементів, які будуть включені до комбінації.

Вибір складових повинен з одного боку відповідати рівню підготовки



групи, а з другого боку, поставленим завданням. Залежно від місця комбінації на уроці (у підготовчій частині або в основній) продумати характер виконання елементів, а саме «опорної техніки» – на кроках або «без опори» – з підскакуваннями і стрибками, іншими словами, ступінь навантаження елементів за координацією і дією на функціональні системи організму (Low Impact або Hi Impact).

*Другий етап* – вибір музичного супроводу. Це дуже важливий компонент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики залежить темп і характер виконання вправ, емоційний вплив рухових дій на учнів.

*Третій етап* – безпосередньо складання композиції на певну кількість рахунків (32, 64 рахунки і тощо) з урахуванням динамічних акцентів музики. Потрібно враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки виконуються на 2 рахунки, як, наприклад, приставний крок (step-touch), а інші – на 4 рахунки (V-step).

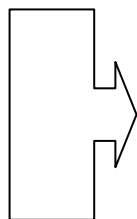
Наприклад:

2 Grapevines = 8 рахунків

+ 4 Step touch = 8 рахунків

+ 2 V-Step = 8 рахунків

+ 4 Jumping Jaks = 8 рахунків



Комбінація = 32 рахунки

*Четвертий етап* – вибір методики для вивчення комбінації (метод складання або блок-метод) і «розкладання» комбінації по навчальній методиці.

*П'ятий етап* – виконання повної програми із засвоєння комбінації з контролем за ЧСС для орієнтованої оцінки фізіологічного навантаження програми.

## 2. Вільний стиль.

В аеробіці застосовується вільний стиль, що залишає вчителю можливість імпровізувати в процесі уроку. Цей стиль вимагає високого рівня підготовленості вчителя по таким параметрам:

- висока рухова ерудиція;
- великий досвід роботи;
- висока музичність;
- володіння педагогічними прийомами управління групою.

На практиці застосовуються два методи: заздалегідь чітко розроблена програма і вільний стиль.

**Питання до контролю попередніх занять**  
**Орієнтовні контрольні тести до другого розділу**

*Впишіть невірний варіант відповіді у відповідну графу таблиці*

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Варіант відповіді																				

**1. Під час проведення уроків аеробіки використовують такі специфічні методи:**

- а) метод спрощення;
- б) метод музичної інтерпретації;
- в) метод подібності і метод ускладнень (модифікації);
- г) метод блоків.

**2. Реалізація методу музичної інтерпретації на практиці відбувається за рахунок таких методичних прийомів:**

- а) виконання різних наборів вправ із невеликою зміною ритму, рухів, амплітуди рухів;
- б) конструювання конкретної вправи;
- в) варіацій рухів відповідно до змін у змісті музики;
- г) добору вправ, в яких переважною темою є рух вперед та назад.

**3. Реалізація методу блоків на практиці відбувається за рахунок таких методичних прийомів:**

- а) об'єднання між собою різних раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання;
- б) з'єднання рухів, що виконуються на 36 рахунки музичної фрази;
- в) об'єднання серії рухів на 7 рахунків (одну вісімку) та конструювання «блоків» на 32 рахунки, тобто з'єднання чотирьох вісімок;
- г) поступового переходу від елементарних до більш складних за координацією рухів.

**4. Реалізація методу модифікації на практиці відбувається за рахунок таких методичних прийомів:**

- а) підбору вправ з урахуванням їх доступності для тих, хто займається;
- б) поступового ускладнення вправ за рахунок нових деталей;
- в) переходу від виконання елементарних до більш складних за координацією рухів;
- г) об'єднання рухів в одну вісімку.

**5. Реалізація методу подібності на практиці відбувається за рахунок таких методичних прийомів:**

- а) добору вправ, в яких за основу береться одна рухова тема;
- б) переходу від однієї до іншої, схожої за основою вправи;
- в) добору вправ за принципом «від складного до простого»;
- г) повільного або більш швидкого переходу, залежно від рівня підготовки тих, хто займається, до кожної наступної вправи.

**6. Визначають такі етапи засвоєння «блоку»:**

- а) розучування простих базових елементів;
- б) поступова заміна рухів;
- в) додавання переміщень, поворотів, зміна напрямку руху, хореографії, амплітуди;
- г) виконання з'єднання елементів без музичного супроводу.

**7. Хореографічна композиція в аеробіці включає такі структурні компоненти:**

- а) частину елемента;
- б) елемент;
- в) різновиди елементів;
- г) з'єднання елементів, композицію.

**8. Визначити методи, що найбільш часто використовують на практиці для створення хореографічних з'єднань і комбінацій в аеробіці:**

- а) метод лінійної прогресії;
- б) метод «складання»;
- в) блок-метод;
- г) метод від «початку» до «закінчення».

**9. Регламентований варіант створення хореографічних комбінацій в аеробіці складається із таких етапів:**

- а) добір елементів, які будуть включені до комбінації; вибір музичного супроводу;
- б) складання композиції на певну кількість рахунків (32, 64 рахунки і тощо);
- в) вибір методики для вивчення комбінації;
- г) імпровізація у процесі уроку.

**10. Імпровізоване створення хореографічних комбінацій у процесі уроку (застосування вільного стилю) вимагає від учителя високого рівня підготовленості за такими параметрами:**

- а) висока техніко-тактична підготовленість;
- б) висока рухова ерудиція та музичність;

- в) володіння педагогічними прийомами управління групою;
- г) великий досвід роботи.

**11. За ознаками «ударності» рухові дії базової аеробіки поділяються на такі категорії:**

- а) поступової ударності;
- б) низької ударності;
- в) середньої ударності;
- г) високої ударності.

**12. Основною формою організації фізичної культури в школі:**

- а) заняття;
- б) спортивні секції;
- в) фізкультурні свята;
- г) урок.

**13. На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» найбільш значне фізичне навантаження приходить:**

- а) на підготовчу частину;
- б) на початок основної частини;
- в) на заключну частину;
- г) на середину основної частини.

**14. У структурі уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» виділяють такі частини:**

- а) ввідна частина;
- б) підготовчу частину;
- в) основної частини;
- г) заключну частину;

**15. В основній частині загальної структури уроку аеробіки виділяють:**

- а) аеробну «розминку»;
- б) аеробну частину;
- в) аеробний «пік»;
- г) аеробну «заминку».

**16. На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують такі методи організації учнів:**

- а) груповий;
- б) наглядний;
- в) фронтальний;
- г) індивідуальний.

**16. На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують такі методи виконання вправ:**

- а) індивідуальний;
- б) потоковий;
- в) коловий;
- г) практичний.

**17. Відношення часу використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загальної тривалості уроку аеробіки називається:**

- а) інтенсивність фізичного навантаження;
- б) об'єм фізичного навантаження;
- в) загальна щільність;
- г) моторна щільність.

**18. У підготовчій частині уроку аеробіки (Warm up) використовуються вправи, що забезпечують:**

- а) поступове підвищення частоти серцевих скорочень, температури тіла;
- б) підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення постачання крові до м'язів, збільшення рухливості в суглобах;
- в) збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;
- г) розвиток силових здібностей.

**19. Основна частина уроку аеробіки (Aerobics + floor work) спрямована на:**

- а) збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;
- б) розвиток гнучкості;
- в) підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- г) підвищення витрати енергії при виконанні спеціальних вправ.

**20. У заключній частині уроку аеробіки (Cool down) використовуються вправи, що дозволяють:**

- а) поступово підвищувати частоту серцевих скорочень;
- б) поступово знизити обмінні процеси в організмі;
- в) знизити частоту серцевих скорочень до вихідного рівня;
- г) знизити загальну щільність.

## Практичне заняття № 15, №16

### Тема:Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки

**Мета вивчення:** Ознайомити з методичними принципами і методами навчання на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

#### Література:

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
8. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Сайкина, Ю. Бойченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 43 – 46.
9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітерЛТД, 2011. – 368 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

**Обладнання:** комп'ютерне забезпечення заняття.

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 4 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 2 бали.

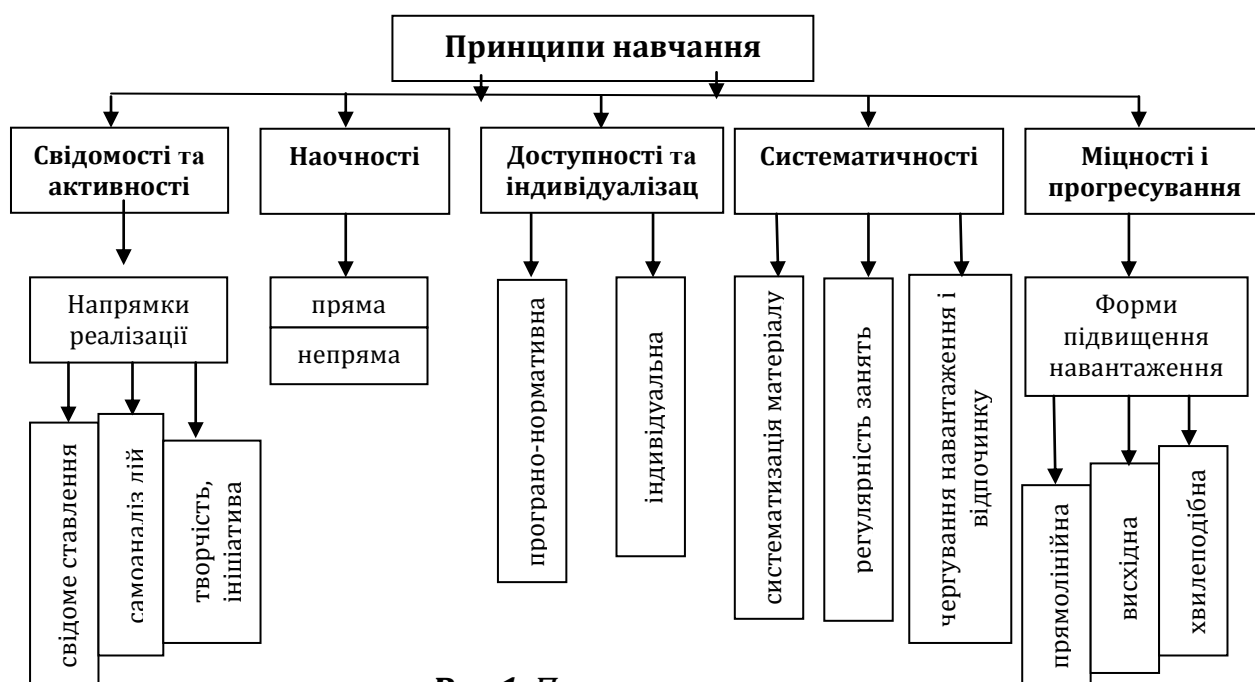
### Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Ознайомити з методичними принципами навчання на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

Оптимізація процесу фізичного виховання можлива при реалізації принципів. Принцип в тлумачному словнику визначається як «основні вихідні положення будь якої теорії, вчення, науки». Походить від лат. *principium* – основа.

У теорії фізичного виховання розуміють *принципи* як основні положення, що визначають зміст, закономірності, правила, форми навчально-виховного процесу у фізичному вихованні.

До процесу фізичного виховання застосовують загальнопедагогічні і специфічні принципи навчання (Рис.1).



**Рис.1.** Принципи навчання

Принципи в цілому регламентують виховний процес і також розвиток рухових здібностей. Тому доцільно їх називають методичними. Тобто такі, що дають змогу реалізовувати методи в практику фізичного виховання.

**Завдання 2.** Ознайомити з методами навчання на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

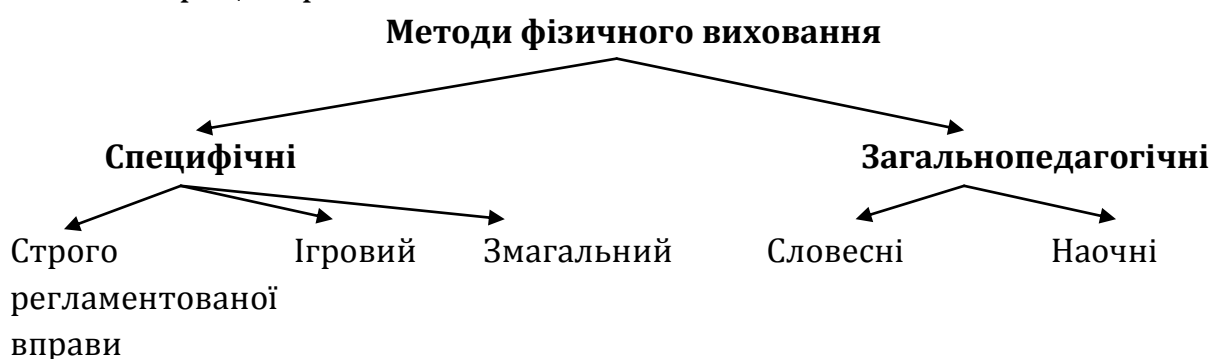
Способи впливу вчителя на учнів, способи роботи учнів – усе це відноситься до методів (у перекладі з грецької – спосіб, шлях) і методичних прийомів.

*Метод* – це система дій вчителя в процесі викладання, та система дій учня при засвоєнні навчального матеріалу.

Відповідно до дидактичного завдання й умов фізичного виховання кожен метод реалізується за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу.

*Методичний прийом* – це спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання.

У теорії фізичного виховання методи навчання, як правило, класифікують на дві групи: специфічні і загально педагогічні (Рис.2). Група загально педагогічних методів використовується у всіх випадках навчання, група специфічних методів практично використовується тільки в процесі фізичного виховання.



**Рис.2.** Методи фізичного виховання

На уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки всі методи навчання застосовуються у тісному взаємозв'язку. З фізіологічної точки зору цей взаємозв'язок пояснюється єдністю першої та другої сигнальної систем сприйняття.

Особливістю проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки є переважний *показ* вправ (демонстрація положень і рухів) учителем. Таким чином не витрачається додатковий час на пояснення та розучування вправ. Це значно збільшує рухову активність (РА) учнів та підвищує щільність занять за браку часу, який відведений на проведення уроку, а також дає змогу враховувати психологічні особливості дітей, в яких друга сигнальна система ще не відіграє керівної ролі в діяльності. Іншими словами, показана вправа сприймається та запам'ятовується учнями швидше та легше, ніж її тривале пояснення.

Головна мета показу вправ для учнів середніх та старших класів полягає в підвищенні фізичного навантаження, зменшенні інтервалів відпочинку, а також часу, який витрачається на пояснення вправ, якщо вправи прості і не потребують тривалого пояснення.



*Словесне пояснення* – прийом передачі інформації про техніку виконання вправ, тому пояснення, команди, виправлення повинні постійно супроводжувати безперервний показ, спрямовуючи на правильне виконання вправ. Крім того, часто виконання вправ потрібно прораховувати, голосом виділяючи акцентовані музичні звуки. Це дозволить учням координувати свої рухи відповідно ритмічному малюнку музичного твору.

Для того, щоб передати інформацію про вправи, виправити помилки і заохотити учнів, не перериваючи уроку аеробіки, вчитель фізичної культури використовує спеціальну мову – термінологію, а також прийоми візуальної інформації для контакту з учнями.

Часто вміння використовувати вказівки і команди називаються «к'юінгом» (від англійського слова «cue», що перекладається як «вказівка, натяк»). «К'юінг» передбачає об'єднання (одночасне використання) словесних (вербальних) і візуальних (невербальних) прийомів. Вказівки, що даються вчителем під час уроку, повинні бути правильними за формою і чіткими, тобто вони повинні бути побудовані на основі літературної мови. Інструкції для учнів повинні використовуватися правильно за часом (не порушувати хід уроку), бути конкретними і точними, а також переконливими.

*Вказівки і команди, які використовуються на уроках аеробіки.*

*Словесні (вербальні):*

- мовні визначення (терміни);
- мовні вказівки (початок і закінчення рухів, напрямок, постава і техніка рухів);
- цифрові (число повторень вправ – рахунок «прямий» – 1, 2, 3, 4 і «зворотний» – 4, 3, 2, 1);
- мовна мотивація (заохочення).

*Візуальні (невербальні):*

- «мова рухів» – тіла (показ вправ з дотриманням вимог до виконання техніки);
- специфічні жести (напрямок рухів, «пальцевий» рахунок, спеціальні визначення);
- міміка (усмішка, кивок головою та ін.).

У словесних вказівках зазвичай використовуються кілька слів, що несуть інформацію про рухову дію, заміну рухів, або коригування. Ефективність таких вказівок визначається вмінням учителя своєчасно,

чітко і голосно подавати їх, не перериваючи демонстрації руху і не збиваючи дихання.

Зазвичай на уроках аеробіки застосування словесних вказівок поєднується з оптичними (візуальними) вказівками і символікою, так як учні швидше сприймають зорову інформацію. Це особливо важливо, якщо вчителю необхідно одночасно дати кілька вказівок, наприклад, вести рахунок до вправи і інформувати про початок нового руху.

Широке застосування візуальних вказівок при проведенні занять аеробікою призвело до появи спеціальних *символів-жестів*. Наведемо деякі з них (табл.1).

Таблиця 1

**Символи-жести, які використовуються на уроках аеробіки**

<b>Команда-вказівка</b>	<b>Символ-жест</b>
Кількість раз – «пальцьовий рахунок» (ще 4, ще 3, ще 1)	Показ пальцями піднятою вгору долоні лівої (правої) зігнутої у бік руки, передпліччя вгору (4, 3, 2 або 1, інші в кулак)
Виконувати кроки на місті	Руки вперед – вгору долоні разом
Переміщення вперед	Зігнути руки (або одну руку) вперед, лікті назад, долонями разом і повернути їх вперед
Переміщення назад	Зігнути руки (або одну руку) вперед, передпліччям вгору, кість в кулак, великі пальці вказують назад
Переміщення праворуч/ліворуч	Руки (або одна рука) долонею вперед підняти в сторону, відповідно напрямку
Рухи «схресними» кроками	Підняти руки схресно над головою і показати напрямок руху
Поворот або рух по дузі, коло	Коло рукою над головою в потрібну сторону, вказівний палець вгору, інші в кулак
Зупинка, стоп – закінчити рух з переходом до наступного	Руку вгору, долонею вперед, або – зігнути руки над головою, ліву в кулак
Виконати вправу с початку	Зігнути руки над головою, долонею вниз
Тільки дивитись (продовжувати попереднє завдання)	Зігнути руку перед очима, розвести вказівний і середній пальці, інші в кулак
Рух з низьким ударним навантаженням	Із положення ліва (права) рука зігнута в сторону, передпліччям вгору, кість повернута в сторону долонею вниз на рівні вуха – опустити руку вниз
Рух з високим ударним навантаженням	Із положення ліва (права) рука зігнута в сторону, передпліччям вгору, кість повернута в сторону долонею вгору на рівні стегна – підняти руку вгору
Попередня команда до зміни вправи або команда переходу	Руки на поясі або два швидких хлопка долонями
Добре! Гарно!	Зігнути руку вперед, великий палець вгору, інші в кулак

Для того, щоб візуальні команди і вказівки були зрозумілі, вони повинні виконуватися з деяким випередженням (хоча б за 2 – 4 рахунки до початку наступної вправи; також необхідно зберігати жест деякий час, щоб учням було зрозуміло, який рух буде наступним). Демонстрація команд-вказівок повинна бути чіткою і постійною для конкретних рухів.

Зміст і обсяг інформації на уроці залежать від етапу навчання та рівня підготовленості учнів. Використання візуальних і словесних підказок у поєднанні з демонстрацією вправи найчастіше рекомендується використовувати для початкового засвоєння вправ аеробіки. Дуже важливо, щоб учитель контролював якість виконання вправ в учнів і застосовував різні прийоми інформації про результат їх дій. Це може бути коригуюча інформація про біомеханічні характеристики руху (швидкість, амплітуду, напрямку тощо) або оцінююча інформація (про ефективність, відповідно естетичним стандартам та іншим характеристикам). Оцінка повинна бути позитивною, і підвищувати діяльність учнів на уроці. Загальні та індивідуальні зауваження повинні бути в доброзичливій формі. Для підтримки інтересу до уроків аеробіки вчителю необхідно дотримуватися визначеної стратегії навчання та виконання танцювальних програм відповідно до рухового досвіду, підготовленості і віку учнів.

Для будь-якого виду уроку аеробіки характерні потоковий (безперервний) і серійно-потоківий (з мінімальними перервами між різними вправами) методи проведення вправ. Також в аеробіці використовують «інтервальний» метод і метод «колового» тренування, суть яких полягає у чергуванні вправ (серій, блоків), спрямованих на вдосконалення силових можливостей різних м'язових груп, і вправ, що розвивають аеробну витривалість. Застосування їх дає можливість забезпечити комплексний вплив на організм учнів. Слід зазначити, що необхідність здійснення навчання вправам без зниження інтенсивності їх виконання, висуває підвищені вимоги до професійної підготовленості учителя.

Усі методичні прийоми, які використовуються на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки і спрямовані на вирішення поставлених завдань можна розділити, залежно від їх призначення, на такі *групи*:

*Прийоми навчання вправам і їх проведенню:*

- словесні пояснення і вказівки;
- безпосередній і опосередкований показ;
- розучування вправ по частинах;

- розучування вправ в цілому;
- впровадження ігрового і змагального методів.

*Прийоми виправлення помилок:*

- повторне виконання вправ у полегшених умовах;
- виконання підготовчих і підвідних вправ;
- повторний показ завдання;
- імітація виконання;
- словесне супроводження виконання дії.

*Прийоми регулювання навантаження:*

- кількості вправ у комплексі;
- кількості повторень виконання вправи;
- амплітуди виконання вправ;
- складності вправ;
- темпу музичного супроводу;
- темпу виконання вправ (кількості їх повторень за одиницю часу);
- часу і характеру відпочинку (активний або пасивний);
- тривалості уроку;
- використання предметів та обтяжень;
- зміни виконання вправ аеробіки за рахунок ускладнень поєднань;
- рівня психічного збудження учнів.

*Прийоми організації учнів:*

*методи організації учнів:*

- фронтальний;
- груповий;
- індивідуальний;
- колового тренування;

*способи виконання завдання:*

- одночасний;
- змінний;
- потоковий;
- груповий;
- інтервальний;
- коловий.

У кожній з визначених груп існують свої специфічні способи, якими повинен володіти учитель фізичної культури.

**Обговорення самостійного вивчення навчального матеріалу:**

1. «Регулюючий ефект аеробних і силових вправ».

## Практичне заняття № 17

### Тема: Степ-аеробіка

**Мета вивчення:** Ознайомити з методикою проведення уроку фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки.

#### Література:

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
8. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Сайкина, Ю. Бойченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – С. 43 – 46.
9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

**Обладнання:** комп'ютерне забезпечення заняття.

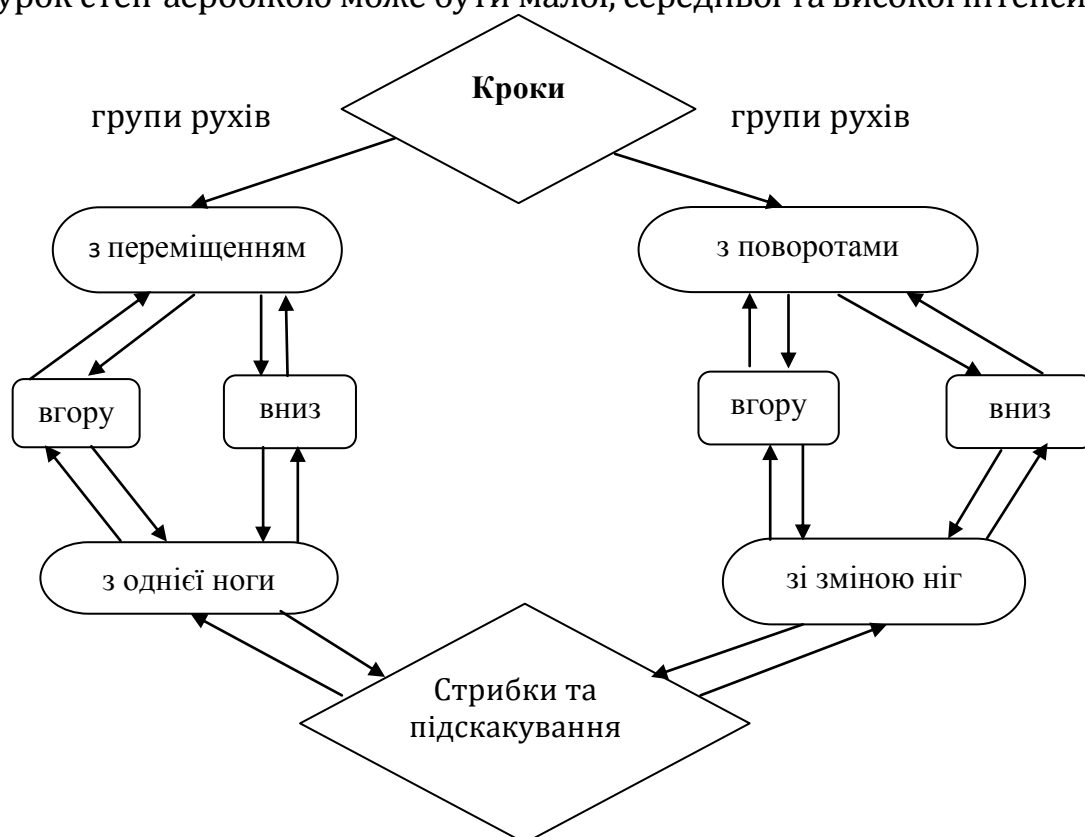
**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 3,5 бали.

## Хід практичної роботи

**Завдання 1.** Ознайомити з класифікацією елементів степ-аеробіки. Ознайомити з положеннями платформи, вихідними положенням учнів відносно платформи.

Популярність степ-аеробіки зумовлюється наступними факторами:

- основні рухи прості і доступні навіть для учнів без спеціальної рухової і хореографічної підготовки;
- учитель фізичної культури може моніторити і коригувати навантаження;
- різноманітність рухів (від простих рухів – до складних за координацією хореографічних комбінацій з різними варіантами положення степ-платформи);
- степ-аеробіка передбачає роботу великих груп м'язів і активно впливає на серцево-судинну і дихальну системи організму;
- степ-платформи можна використовувати як кардіо тренажер з метою розвитку витривалості, а також для силових тренувань;
- матеріальна доступність;
- легкість організації уроку степ-аеробіки (степ-платформу легко установити і убрати на уроці);
- регулярні уроки степ-аеробікою позитивно впливають на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і психоемоційний стан учнів;
- урок степ-аеробікою може бути малої, середньої та високої інтенсивності.



*Рис. 1. Класифікація елементів степ-аеробіки*

*Умовний розподіл груп залежно від руху:*

1) напрямки вертикального руху (вгору або вниз):

- кроки вгору (Step Up) – рухи, що починаються на підлозі і виконуються з підйомом на платформу;
- кроки вниз (Down Step) – рухи, що починаються з платформи і виконуються на підлозі;

2) з ведучої ноги:

- з однієї і тієї ж ноги – елементи виконують з однієї і тієї ж ноги на 4 рахунка;
- зі зміною ніг – рух виконується зі зміною ніг на 4 рахунки;

3) наявність або відсутність поворотів навколо поздовжньої осі, що дозволяє розділяти елементами на такі види:

- без поворотів – з переміщенням;
- з поворотами;

4) наявність або відсутність опорної фази, дозволяє класифікувати рухи на:

- кроки;
- стрибки і підскакування.

Урізноманітнити рухи можливо за рахунок положення степ-платформи вздовж або поперек тулуба, а також використовуючи дві платформи.

### ***Основні вихідні положення на степ-платформі.***

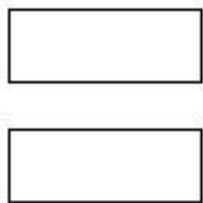


Поперечне положення платформи

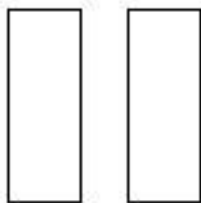


Поздовжнє положення платформи

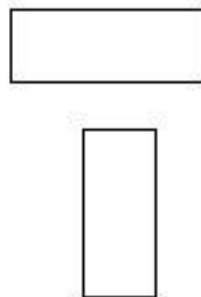
На двох платформах:



Поздовжньо



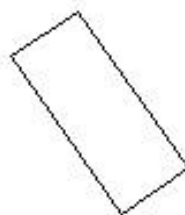
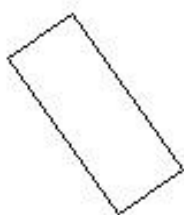
Поперечно



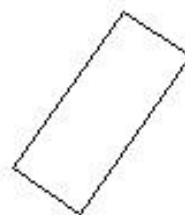
Т-положення



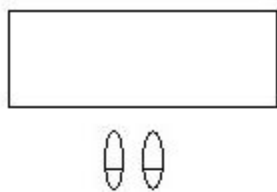
А-положення



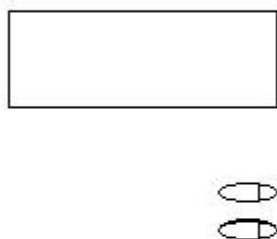
В-положення



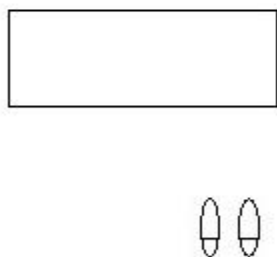
***Вихідні положення учнів відносно степ-платформи***



В.п. – поперечна стійка перед платформою



В.п. – поздовжня стійка з краю, боком до платформи

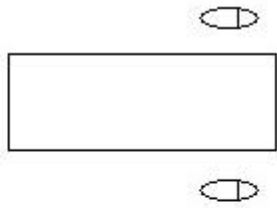


В.п. – поперечна стійка з краю, обличчям до платформи



В.п. – поздовжня стійка на платформі





В.п. – поздовжня стійка, ноги нарізно



В.п. – поперечна стійка з боку платформи



В.п. – поздовжня стійка з боку платформи

Вихідне положення визначає напрямок руху. Більшість базових кроків степ-аеробіки можна виконувати майже в усіх напрямках:

- на місці (on place);
- на місці з поворотом (Turn);
- рухаючись вперед (Walk forward);
- рухаючись назад (Walk back);
- по діагоналі вперед, назад, з поворотом (Diagonal forward, back turn);
- обличчям або спиною до дзеркала (Face to the mirror, Back to the mirror);
- у будь-якому напрямку.

**Завдання 2.** Ознайомити з вимогами до техніки виконання рухів і організації уроку степ-аеробіки.

*Вимоги до техніки виконання рухів і організації уроку степ-аеробіки.*

Перед початком уроку фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки, слід ознайомити учнів з технікою виконання основних рухів зі степ-платформою.

1. Сходження на платформу виконувати з незначним природнім нахилом тулуба вперед.
2. Виключити прогинання у поперековому відділі хребта. Утримувати правильну поставу.
3. При виконанні рухів не допускати перерозгинання в колінних суглобах (колінний суглоб весь час амортизує рух). Не допускати згинання в колінному суглобі більше 90°.
4. Постановка ноги на платформу повністю всією ступнею. Сходження зі степ-платформи з носка на п'ятку на відстані однієї ступні від платформи.

5. Початківцям необхідно здійснювати зоровий контроль під час постановки ноги на платформу і виконання рухів. Після адаптації до виконання рухів на платформі контролювати техніку виконання рухів з меншим зоровим контролем.
6. Виконання кроків: із в.п. – о.с. – ступні розташовані паралельно або у вільному положенні, можуть бути розведені для збереження рівноваги, не торкатися одна однієї; із в.п. – стійка ноги нарізно – ступні розташовані паралельно або у вільному положенні.
7. Включати в роботу рухи руками тільки після опанування технікою виконання роботи ніг.
8. Не виконувати стрибки зі степ-платформи.
9. Не допускати спуск зі степ-платформи кроком або стрибком спиною до платформи.
10. При виконанні випадів і поворотів не опускати п'ятку на підлогу (виконання на передній частині ступні).
11. Кількість повторень одного елемента з підніманням ніг (*наприклад*: підйом зігнутої вперед ноги) не більше 8 раз.
12. Час виконання базових кроків з обертаннями з однієї ноги не повинен перевищувати 1 хвилини.
13. Рухи можна виконувати із різних вихідних положень відносно степ-платформи. Це урізноманітнить хореографію в даному виді аеробіки.
14. Добір висоти платформи відповідно фізичній підготовленості учнів (табл. 1).
15. Добір музичного супроводу відповідно фізичній підготовленості учнів (табл. 1).

*Таблиця 1*

***Висота степ-платформи і темпу музичного супроводу відповідно рівням фізичної підготовленості учнів***

Рівень підготовленості учнів	Висота степ-платформи (см)	Темп-музичного супроводу (акц/хв)
Низький (не регулярні заняття)	10	118 – 122
Середній (регулярні заняття)	15 і вище	124
Достатній (регулярні заняття)	20 і вище	126
Високий (регулярні заняття)	25 і вище	128 і вище

**Завдання 3.** Ознайомити з базовими кроками степ-аеробіки.

У степ-аеробіці *виділяють*:

1. Кроки без зміни ведучої ноги. *Ведуча нога* – це нога з якої починається виконання кроку на новий музичний такт.
2. Кроки зі зміною ведучої ноги. Кроки виконуються з правої і лівої ноги.

Базові кроки степ-аеробіки виконуються на 4 або на 8 рахунків. На відміну від класичної, в степ-аеробіці виконання базових кроків на 2 рахунки не можливе, так як потрібен час для підйому на платформу. Кроки можна виконувати як з правої так і з лівої ноги. Опанування технікою виконання базових кроків степ-аеробіки починають з типової для більшості учнів ведучої ноги (частіше – це права нога).

*Кроки без зміни ведучої ноги*

**BASIC STEP** (на 4 рахунки)

- 1 - крок правою на степ-платформу;
- 2 - крок лівою на степ-платформу;
- 3 - крок правою зі степ-платформи;
- 4 - крок лівою зі степ-платформи.

Те саме лівою ногою.

**V-STEP** (на 4 рахунки)

- 1 – крок вперед-вбік на степ- платформу з правої;
- 2 – крок вперед-вбік на степ- платформу з лівої;
- 3 – крок назад зі степ-платформи із правої ноги;
- 4 – крок назад зі степ-платформи із лівої ноги.

Те саме лівою ногою.

**OVER THE TOP** або **OVER** (на 4 рахунки) – переклад «через» або «через гору». Перехід на іншу сторону платформи.

- 1 - крок правою боком на степ-платформу;
- 2 - крок лівою на степ-платформу з одночасним поворотом ліворуч спиною вперед;
- 3 - крок правою зі степ-платформи назад;
- 4 - крок лівою зі степ-платформи назад.

Те саме з лівої ноги з одночасним поворотом праворуч.

**STRADDLE**(на 8 рахунків)

- 1 - крок правою боком на степ-платформу;
- 2 - крок лівою боком на степ-платформу (поздовжня стійка на платформі);
- 3 - крок правою вниз з однієї сторони степ-платформи;
- 4 - крок лівою вниз з іншої сторони степ-платформи (поздовжня стійка, ноги нарізно);
- 5 - в крок правою на степ-платформу;
- 6 - крок лівою на степ-платформу (поздовжня стійка на платформі);
- 7 - крок правою вниз зі степ-платформи;

8 - крок лівою вниз із степ-платформи (повернутися у поперечну стійку перед платформою).

Те саме з лівої ноги. STRADDLE можна виконувати в різних напрямках.

TURN STEP (на 4 рахунки)

Крок TURN STEP виконується так само як BASIC STEP, але крок з степ-платформи виконується не назад а в сторону.

1 - крок правою на степ-платформу;

2 - крок лівою на степ-платформу з поворотом праворуч;

3 - крок правою в назад зі степ-платформи (нога поздовжньо до платформи);

4 - крок лівою зі степ-платформи назад.

На наступні 4 рахунки можна повернутися в зворотному напрямку.

*Кроки зі зміною ведучої ноги.*

Кожний раз кроки виконуються з іншої ноги.

TAP UP (на 4 рахунки)

1 - крок правою вліво по діагоналі в кут степ-платформи (права ступня у лівому куті), перенести масу тіла на праву (опорну) ногу;

2 - носком лівої ноги торкнутися степ-платформи поруч з правою ногою (маса тіла на правій (опорній) нозі);

3 - ліву повернути на підлогу;

4 - крок правою в назад зі степ-платформи.

Те саме з лівої ноги.

KNEE UP – підйом коліна (на 4 рахунки)

1 - крок правою вліво по діагоналі в кут степ-платформи (права ступня у лівому куті), перенести масу тіла на праву (опорну) ногу;

2 - ліву (робочу) підняти зігнуту в коліні;

3 - ліву повернути на підлогу;

4 - крок правою в назад зі степ-платформи.

Те саме з лівої ноги.

STEP KICK (на 4 рахунки)

1 - крок правою вліво по діагоналі в кут степ-платформи (права ступня у лівому куті), перенести масу тіла на праву (опорну) ногу;

2 - лівою (робочою) виконати мах (кидок гомілкою від коліна);

3 - ліву повернути на підлогу;

4 - крок правою в назад зі степ-платформи.

Те саме з лівої ноги.

### STEP CURL (на 4 рахунки)

- 1 - крок правою вліво по діагоналі в кут степ-платформи (права ступня у лівому куті), перенести масу тіла на праву (опорну) ногу;
- 2 - лівою (робочою) виконати згинання гомілки назад;
- 3 - ліву повернути на підлогу;
- 4 - крок правою в назад зі степ-платформи.

Те саме з лівої ноги.

### STEP LIFT (на 4 рахунки)

- 1 - крок правою вліво по діагоналі в кут степ-платформи (права ступня у лівому куті), перенести масу тіла на праву (опорну) ногу;
- 2 - лівою (робочою) виконати мах вперед (front), в сторону (side) або назад (back);
- 3 - ліву повернути на підлогу;
- 4 - крок правою в назад зі степ-платформи.

Те саме з лівої ноги.

### L-STEP (на 8 рахунків)

- 1 - крок правою в лівий кут степ-платформи (права ступня у лівому куті), перенести масу тіла на праву (опорну) ногу;
- 2 - ліву (робочу) підняти зігнуто в коліні;
- 3 - крок лівою ліворуч вниз в сторону від степ-платформи, перенести масу тіла на ліву (тепер опорну) ногу;
- 4 - праву (робочу) підняти зігнуто в коліні;
- 5 - крок правою в сторону на степ-платформу, перенести масу тіла на праву (опорну) ногу;
- 6 - ліву (робочу) підняти зігнуто в коліні;
- 7 - крок правою вниз зі степ-платформи;
- 8 - крок лівою вниз зі степ-платформи (повернутися у поперечну стійку перед платформою).

Те саме з лівої ноги.

### **Обговорення самостійного вивчення навчального матеріалу:**

1. Структура і зміст інтервального тренування (TWB – total body workout).
2. Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT.

## Практичне заняття № 18

### Тема: Фітбол-аеробіка

**Мета вивчення:** Ознайомити з методикою проведення уроку фізичної культури з використанням засобів фітбол-аеробіки.

#### Література:

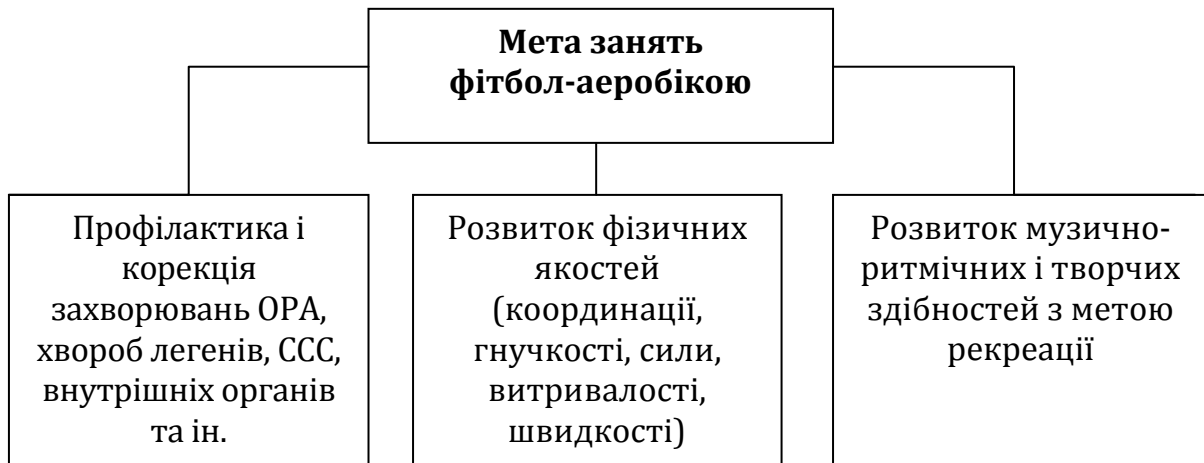
1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Алтер Майкл Дж. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 422 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
8. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Сайкина, Ю. Бойченко // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №7. – . 43 – 46.
9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
10. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
11. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
13. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

**Обладнання:** музичний супровід, гімнастичні гумові м'ячи (фітболи).

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 3,5 бали.

## Хід практичної роботи

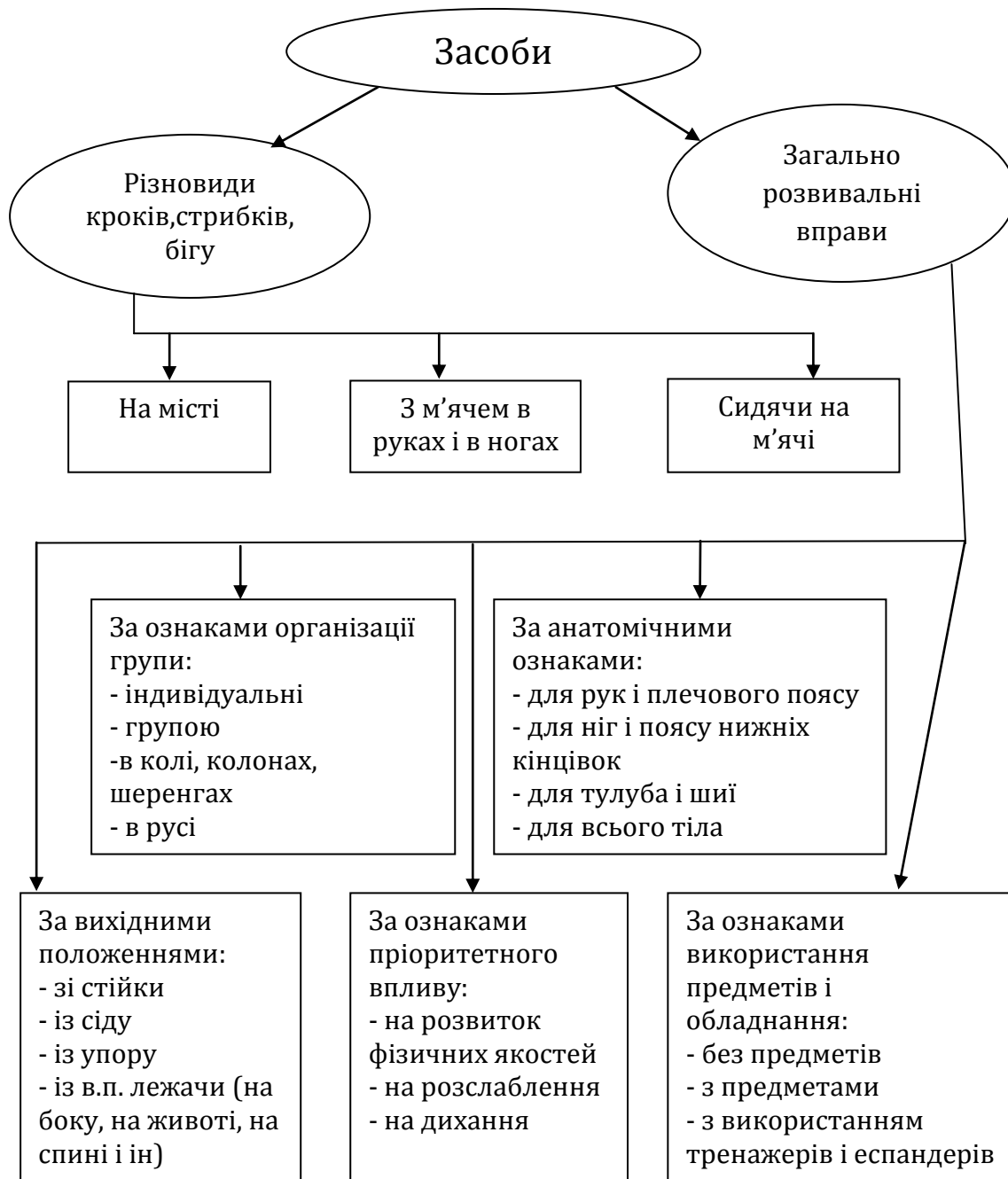
**Завдання 1.** Ознайомити з класифікаціями і засобами фітбол-аеробіки.



*Рис. 1.* Класифікація занять фітбол-аеробікою за метою занять

В залежності від поставлених на урок завдань і добору засобів, комплекси фітбол-аеробіки спрямовані на:

- укріплення м'язів рук і плечового поясу;
- укріплення м'язів черевного пресу;
- укріплення м'язів спини і тазу;
- укріплення м'язів ніг і ступней;
- збільшення гнучкості і рухливості в суглобах;
- розвиток функцій рівноваги і вестибулярного апарату;
- формування постави;
- розвиток гнучкості і рухливості в суглобах;
- розвиток координаційних здібностей;
- розвиток силових здібностей;
- розвиток музично-ритмічних і хореографічних навичок.;
- розслаблення і релаксацію.



*Рис. 2. Класифікація занять фітбол-аеробікою за спрямуванням педагогічних задач*





*Рис. 5. Класифікація ЗРВ без предмета, сидячи на м'ячі, за анатомічними ознаками*

Гімнастичні вправи
Різновиди кроків, бігу, стрибків
Основні (базові) рухи аеробіки, з'єднання в блоки і комбінації
Танцювальні рухи з елементами ритміки, хореографії і сучасних танців
Вправи лікувальної фізичної культури
Рухливі і музичні ігри і естафети
Вправи з інших оздоровчих и спортивних видів фізичної культури

*Рис. 4. Класифікація вправ фітбол-аеробіки за педагогічною ознакою*



**Рис. 5.** Класифікація ЗРВ з використанням предмета

**Завдання 2.** Ознайомити з основними вихідними положеннями на м'ячі.

*Добір м'ячів для уроків фітбол-аеробікою здійснюється за ростовіковими показниками учнів, а саме:*

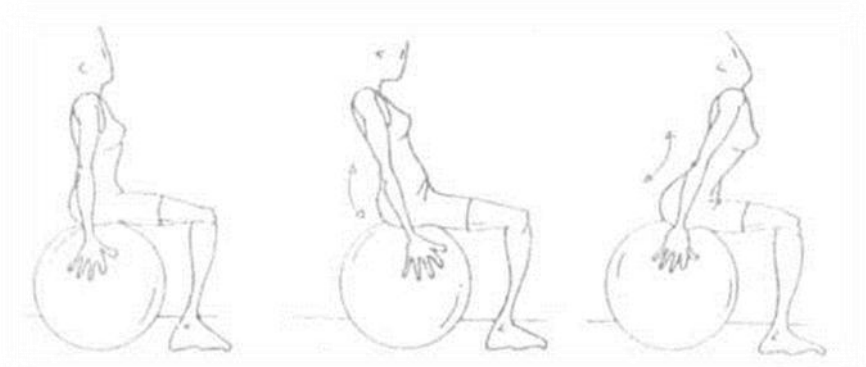
- для дітей віком 3 – 5 років діаметр м'яча – 45 см;
- для дітей віком 5 – 10 років діаметр м'яча – 55 см;
- для дітей 150 – 170 см діаметр м'яча – 65 см;
- для дітей 170 – 190 см діаметр м'яча – 75см;
- для дітей вище 190 см діаметр м'яча – 85 см.

При правильному доборі розміру м'яча кут між стегном і гомілкою у в.п. сидячи на м'ячі складає 95 – 110°.

### **Основні вихідні положення фітбол-аеробіки**

1. Основне (базове) вихідне положення. Сидячи точно на середині м'яча, зберігати правильну поставу, не допускати прогинання в хребті або нахилу корпусу назад; ноги нарізно, коліно над ступнею, кут між стегном і гомілкою складає 95 – 110°.

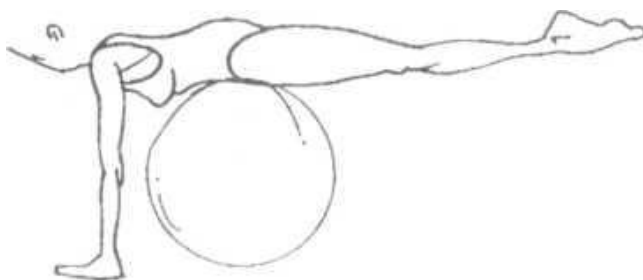
Для підтримки рівноваги можна виконувати упор руками в м'яч.



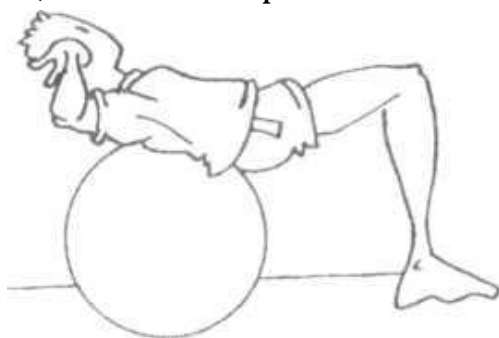
2. В.п. лежачи на м'ячі обличчям вниз. Лежачи на м'ячі з опорою на коліна і руки. Стежити за тим, щоб грудна клітка не здавлювалася, дихання не було утрудненим.



3. В.п. лежачи на м'ячі з опорою на руки. Лежачи на м'ячі з опорою на руки, м'яч розташований під тазостегновим суглобом, корпус паралельно підлозі.



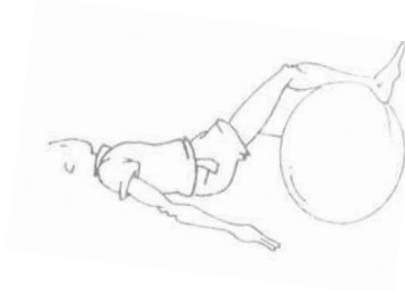
4. В.п. лежачи на м'ячі обличчям вгору. Лежачи на спині, упор попереку в м'яч; руки за головою, спина і шия рівно.



5. В.п. лежачи боком на м'ячі. Лежачи боком на м'ячі, упор коліном однієї ноги, м'яч підтримувати руками.



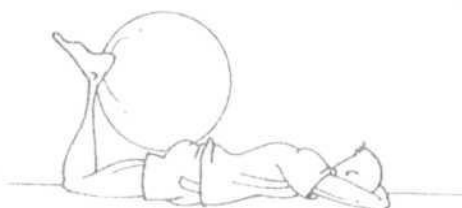
6. В.п. лежачи на спині, ноги на м'ячі.



7. В.п. лежачи на боку, нога на м'ячі.



8. В.п. лежачи на животі, м'яч прижаний п'ятками до сидниць.



**Завдання 3.** Структура і засоби уроку фізичної культури з використанням засобів фітбол-аеробіки.

Структура уроку фізичної культури з використанням засобів фітбол-аеробіки включає три частини: *підготовчу, основну і заключну.*

У кожній з частин уроку фітбол-аеробіки можна виділити деякі характерні для даного напрямку заняття фрагменти, що дозволяють вирішувати певні приватні завдання.

У *підготовчій частині уроку (Warm up)* використовуються вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення постачання крові до м'язів;
- збільшення рухливості в суглобах.

*Основна частина фітбол-аеробіки уроку (Aerobics + floor work)* спрямована на:

- збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- підвищення витрати енергії при виконанні спеціальних вправ.

У *заклучній частині уроку (Cool down)* використовуються вправи, що дозволяють%:

- поступово знизити обмінні процеси в організмі;
- знизити частоту серцевих скорочень до вихідного рівня.

Кожна з частин уроку фітбол-аеробіки специфічна, розрізняється фізіологічною спрямованістю, змістом і технікою вправ, а також величиною і прийомами регулювання навантаження.

Структура уроку фітбол-аеробіки має типову будову уроку аеробіки.

*Засоби футбол аеробіки в структурі уроку фітбол-аеробіки.*

*Підготовча частина.*

Прості вправи локальної дії: рухи в суглобах кінцівок, рухи головою плечима, тазом. Вправи регіонального впливу: вправи в яких беруть участь кілька суглобів або частин тіла; базові кроки аеробіки.

*Основна частина.*

Аеробна частина:

- марш (MARCH/WALKING);
- кроки ноги разом-ноги нарізно (STRADDLE);
- відкритий крок (OPEN STEP);

- приставний крок(STEP-TOUCH);
- крок-торкання(TOUCH-STEP);
- твіст (TWIST);
- стрибки ноги разом - ноги нарізно (JUMPING JACK);
- кік (KICK);підйом коліна (KNEE UP) і інші.

Після опанування, базові кроки аеробіки на фітбол м'ячах виконують з різними рухами руками.

Вправи для розвитку сили м'язів:

- вправи для розвитку м'язів живота;
- вправи для розвитку м'язів ніг;
- вправи для розвитку м'язів рук;
- вправи для розвитку м'язів спини.

*Заключна частина.*

Вправи на розтягування м'язів (стретчинг):

- вправи для розтягування м'язів живота;
- вправи для розтягування м'язів ніг;
- вправи для розтягування плечового пояса і м'язів рук;
- вправи для розтягування м'язів тулуба і спини.

### **Обговорення самостійного вивчення навчального матеріалу:**

1. Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY.
2. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – АВТ (Abdominal, Vams, Trighs).

## **Практичне заняття № 19**

### **Тема: Памп-аеробіка**

**Мета вивчення:**Ознайомити з методикою проведення уроку фізичної культури з використанням засобів памп-аеробіки.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

4. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
7. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
8. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
9. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

**Обладнання:** музичний супровід, гімнастичні палиці, гімнастичні палиці з обтяженням (бодібари).

**Критерії оцінювання:** активна робота студента на практичному занятті – 2 бали; доповідь за темами самостійно вивченого матеріалу – 3 бали.

Контроль попередніх занять – тестування (10 балів).

### **Хід практичної роботи**

**Завдання 1.** Ознайомити з основними напрямками памп-аеробіки.

**Памп-аеробіка** – створений в Австралії напрям силової аеробіки з використанням спортивних приладів (перекладин, міні-штанг, гантелей). Використовуються різноманітні жими, присідання, нахили, які вимагають залучення до роботи різних груп м'язів.

**Супер-стронг** – силова аеробіка, яка заснована на використанні важких гімнастичних палиць – бодібарів, а також різноманітного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса, плечового пояса.

**Тераеробіка**, заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, включає танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому як

амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання вправ.

**Завдання 2.** Ознайомити з основними вихідними положеннями і хватом під час виконання вправ з гімнастичними палицями з обтяженнями – бодібарми:

*Основні в. п. і хвати під час виконання вправ з бодібарми:*

*Вузкий хват* – бодібар тримати двома руками, кісті поруч.

*Бодібар вниз* – бодібар тримати широким хватом двома опущеними руками, торкатися стегон.

*Бодібар на груди* – бодібар тримати широким хватом зігнутими руками і торкатися грудей.

*Бодібар перед собою* – бодібар тримати звичайним хватом на прямих руках, відведених вперед.

*Бодібар на лопатки* – бодібар тримати широким хватом зігнутими руками за спиною, опущений нижче плечей і торкатися лопаток.

*Бодібар назад* – бодібар тримати звичайними або широким хватом, руки відведені назад.

*Бодібар за спину (на пояс)* – бодібар тримати зігнутими в ліктях руками.

**Завдання 3.** Ознайомити з комплексом вправ памп-аеробіки.

*Орієнтований комплекс вправ з бодібарми.*

*(музичний розмір –  $\frac{4}{4}$ )*

1) В. п.: стійка ноги нарізно, бодібар внизу.

1 – 2 – бодібар вгору, потягнутись (вдих);

3 – 4 – в. п. (видих).

2) В. п.: о. с., бодібар внизу.

1 – нахил вниз (видих);

2 – в. п.;

3 – 4 – те саме.

3) В. п.: стійка ноги нарізно, бодібарна лопатки .

1 – поворот тулуба вліво (видих);

2 – в. п.;

3 – те саме вправо;

4 – в. п.



- 4) В. п: о. с., бодібар внизу, хват знизу, лікті ледь зігнуті.  
1 – 2 – бодібар вгору, ліва нога назад (вдих);  
3 – 4 – в. п.;  
5 – 6 – те саме лівою ногою;  
7 – 8 – в. п.
- 5) В. п. – ноги разом, бодібар горизонтально за спиною під ліктями.  
1 – нахил тулуба вліво, ліва нога вбік на носок (видих);  
2 – в. п. (вдих);  
3 – те саме в правий бік;  
4 – в. п.
- 6) В. п. – стійка ноги нарізно, бодібар внизу.  
1 – нахил тулуба (видих);  
2 – в. п. (вдих);  
3 – 4 – те саме.
- 7) В. п.: стійка ноги нарізно, бодібарна лопатки.  
1 – поворот тулуба вліво (видих);  
2 – в. п.;  
3 – 4 – те саме вправо.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, бодібар внизу.  
1 – 2 – відвести бодібар вперед, переступити через палицю;  
3 – 4 – переступити через бодібар в зворотному напрямку.
- 9) В. п.: стійка ноги нарізно, бодібар внизу.  
1 – присід, бодібар вперед (видих);  
2 – в. п. (вдих);  
3 – 4 – те саме.
- 10) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс, бодібар на підлозі між ногами.  
1 – 2 – 3 – стрибкі на місті на двох ногах;  
4 – стрибок з поворотом на 180°.

### **Обговорення самостійного вивчення навчального матеріалу:**

1. Структура і зміст системи вправ каланетик (CALLANETICS)
2. Структура і зміст системи вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING)

**Питання до контролю попередніх занять**  
**Орієнтовні контрольні тести до третього розділу**

*Впишіть невірний варіант відповіді у відповідну графу таблиці*

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Варіант відповіді																				

**1. Основними вимогами до музично-рухової підготовленості учителя фізичної культури є:**

- а) уміння складати вправи відповідно до «музичного квадрату» (на 2, 4, 8, 16, 32 і т. д. в геометричній прогресії рахунків);
- б) уміння добирати вправи і складати навчальні і танцювальні поєднання і комбінації відповідно змісту, формі, ритму, динамічним відтінкам музичних творів;
- в) учитель експромтом добирає музичний супровід відповідно віку, фізичній підготовленості і рівню розвитку рухових навичок;
- г) уміння добирати музичний супровід до окремих вправ, навчальних поєднань, комбінацій, танцювальним поєднань і комбінацій.

**2. Величина фізичного навантаження на уроках аеробіки залежить:**

- а) від уміння складати вправи відповідно до «музичного квадрату» (на 2, 4, 8, 16, 32 і т. д. в геометричній прогресії рахунків);
- б) від інтенсивності застосовуваних фізичних вправ;
- в) від контролю за зовнішніми ознаками стомлення;
- г) від обсягу застосовуваних фізичних вправ.

**3. Для передачі інформації про вправи, виправлення помилок і заохочення учнів, не перериваючи уроку аеробіки, вчитель фізичної культури використовує:**

- а) візуальний контакт;
- б) термінологію;
- в) к'юїнг;
- г) тільки пряму демонстрацію рухів.

**4. На уроках аеробіки використовують такі методи виконання вправ:**

- а) коловий;
- б) інтервальний;
- в) потоковий, серійно-потоковий;
- г) інтенсивний.

**5. На уроках аеробіки використовують такі методичні прийоми навчання вправам і їх проведенню:**

- а) словесні пояснення і вправи;
- б) виконання вправ у полегшених умовах;
- в) безпосередній і опосередкований показ;
- г) розучування вправ в цілому і по частинах.

**6. На уроках аеробіки використовують такі методичні прийоми виправлення помилок:**

- а) словесне супроводження дії;
- б) повторне виконання вправ у полегшених умовах;
- в) повторний показ завдання;
- г) розучування вправи по частинах.

**6. На уроках аеробіки використовують такі основні прийоми регулювання навантаження:**

- а) регулювання обсягу навантаження;
- б) регулювання інтенсивності навантаження;
- в) регулювання рівня психічного збудження;
- г) впровадження ігрового і змагального методів.

**6. На уроках фізичної культури використовують такі елементи степ-аеробіки:**

- а) різновиди кроків з переміщенням;
- б) різновиди кроків з обертаннями;
- в) стрибки і підскакування;
- г) різновиди кроків з обтяженням.

**7. Добір висоти степ-платформи необхідно здійснювати з урахуванням:**

- а) віку учнів;
- б) рівня фізичного розвитку;
- в) рівня фізичної підготовленості;
- г) ваги обтяження.

**8. Ритм як комплексна характеристика техніки фізичних вправ відображує:**

- а) закономірний порядок розподілу зусиль у часі та просторі, послідовність і міра їх зміни (нарощування і зменшення) у динаміці руху;
- б) взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил у просторі руху;
- в) точність рухової дії та її кінцевий результат;
- г) частоту рухів за одиницю часу.

**9. Під методами фізичного виховання розуміють:**

- а) основні положення, які визначають організаційні форми навчального процесу відповідно з його змагальними цілями і закономірностями;
- б) керівні положення, які розкривають окремі сторони використання того чи іншого принципу навчання;
- в) конкретні причини, які змушують особистість діяти, виконувати рухові дії;
- г) способи виконання практичних вправ.

**10. Дати визначення поняття «методичні принципи»:**

- а) це найбільш важливі відправні положення, які узагальнено відображають фундаментальні закономірності у вигляді певних правил та вимог;
- б) це закономірності навчання та виховання у сфері фізичної культури;
- в) це методи навчання руховим діям і методи виховання фізичних якостей;
- г) це система знань та умінь, які використовуються під час навчання конкретній руховій дії.

**11. Які методичні принципи використовуються на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки як керівні положення:**

- а) загальнометодичні;
- б) загальносоціальні та загальнопедагогічні;
- в) специфічні;
- г) загальнометодичні, специфічні, загальносоціальні, загальнопедагогічні.

**12. Перед початком навчального року медичний огляд для школярів призначений:**

- а) для оцінки фізичного розвитку;
- б) оцінки рівня фізичної підготовленості;
- в) для визначення фізичний стану учнів;
- г) для розподілу за учбовими групами.

**13. Урізноманітнити використання засобів степ-аеробіки можна за рахунок:**

- а) використання кроків в різних напрямках;
- б) використання вправ з обтяженням;
- в) положення степ-платформи (поперечне або поздовжнє);
- г) використання двох платформ.

**14. Засоби фітбол-аеробіки класифікують за такими ознаками:**

- а) за анатомічними ознаками;
- б) за росто-віковими ознаками;
- в) за метою занять;
- г) за спрямуванням педагогічних задач.

**15. Структура уроку фізичної культури з використанням засобів фітбол-аеробіки включає:**

- а) ввідну частину (підготовка до уроку);
- б) підготовчу частину (розминка);
- в) основну частину (аеробна + силова частина);
- г) заключну частину (заминка).

**16. Основними вимогами до техніки виконання рухів степ-аеробіки є:**

- а) при виконанні рухів не допускати перерозгинання в колінних суглобах, не допускати згинання в колінному суглобі більше 90°;
- б) сходження на степ-платформу виконувати з незначним природнім нахилом тулуба вперед, виключити прогинання у поперековому відділі хребта, утримувати правильну поставу;
- в) спуск зі степ-платформи виконувати кроком або стрибком спиною до платформи;
- г) постановка ноги на платформу повністю на всю ступню, сходження зі степ-платформи з носка на п'ятку на відстані однієї ступні від платформи.

**17. Основними вимогами до організації уроку степ-аеробіки є:**

- а) перед початком уроку фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки, слід ознайомити учнів з технікою виконання основних рухів зі степ-платформою;
- б) добір музичного супроводу відповідно фізичній підготовленості учнів;
- в) добір ширини платформи відповідно довжини ступні учня;
- г) добір висоти платформи відповідно фізичній підготовленості учнів.

**18. Найчастіше зовнішніми причинами травматизму учнів на уроках фізичної культури є:**

- а) недоліки в організації і методиці;
- б) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні уроку, недотримання гігієнічних норм;
- в) недоліки у фізичному вихованні учнів в сім'ї;
- г) недотримання вимог лікарського контролю.

**19. Найчастіше внутрішніми причинами травматизму учнів на уроках фізичної культури є:**

- а) стан стомленості;
- б) недостатня підготовленість до виконання фізичних вправ;
- в) недостатній руховий досвід;
- г) недостатня уважність учня на уроці.

**20. Для безпечного добору вправ при проведенні уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки рекомендовано враховувати:**

- а) стан стомленості;
- б) підготовленість до виконання фізичних вправ;
- в) руховий досвід;
- г) уважність учня на уроці.

## РОЗДІЛ 4

# ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ТА ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Самостійне заняття 1

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Роль і місце аеробіки в системі фітнесу».

#### Орієнтований план підготовки:

1. Місце аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури (ОФК).
2. Напрямки та види аеробіки.
3. Сучасні класифікації засобів аеробіки.

#### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
4. Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е. С. / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 342 – 379.
6. Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 227 – 278.

### Самостійне заняття 2

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Історія розвитку оздоровчої аеробіки».

#### Орієнтований план підготовки:

1. Охрестрика – попередниця ритмічних, пластичних і ритмопластичних систем вправ.
2. Система фізичних вправ Жоржа Демені.

3. Виразна гімнастика Франсуа Дельсарта.
4. Школа ритмічної гімнастики Жака Далькроза.
5. Культ тіла Айсидори Дункан.
6. Аеробіка Кеннета Купера.
7. Танцювальна аеробіка Джейн Фонди.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С.9 – 16.
2. Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – С. 100 – 107.
3. Твердохліб О. Історичні і філософські аспекти, зміст та структура древніх європейських танцювальних практик / О. Твердохліб // Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. – № 3. – С.29 – 34.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – С. 65 – 66.
5. Ритмическая гимнастика на ТВ / [Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Советский спорт, 1989. – С. 3-5.
6. Ротерс Т. Т. Історичний аспект гармонійного розвитку школяра /
7. Т. Т. Ротерс, Г. І. Масалітова // Творчість: ідеал і принцип педагогічної діяльності : зб. наук. праць. – К. – Запоріжжя, 1998. – С. 28 – 31.

### **Самостійне заняття 3**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття:

**Тема:** «Історія розвитку аеробіки в Україні».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Розвиток танцювально-ритмічного напрямку в Україні після Жовтневої революції.
2. Спортивна аеробіка – молодий вид спорту.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С.9 – 16.
2. Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – С. 100 – 107.
3. Твердохліб О. Історичні і філософські аспекти, зміст та структура древніх європейських танцювальних практик / О. Твердохліб // Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. – № 3. – С.29 – 34.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Голощапов Б. Р. – М. : Академия, 2001. – С. 65 – 66.



5. Ритмическая гимнастика на ТВ / [Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Советский спорт, 1989. – С. 3-5.
6. Ротерс Т. Т. Історичний аспект гармонійного розвитку школяра /
7. Т. Т. Ротерс, Г. І. Масалітова // Творчість: ідеал і принцип педагогічної діяльності : зб. наук. праць. – К. – Запоріжжя, 1998. – С. 28 – 31.

#### **Самостійне заняття 4**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Техніка безпеки під час занять аеробікою».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Гігієнічні вимоги до проведення уроку аеробіки.
2. Правила поведінки на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.
3. Умови організації уроку фізичної культури з використанням сучасного інвентарю та обладнання.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 21 – 24.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
7. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
8. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.
9. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие /А. В. Фишкин – Изд-во :Эксмо, 2008. – 352 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

## Самостійне заняття 5

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Причини травматизму під час занять аеробікою».

### Орієнтований план підготовки:

1. Причини і умови виникнення травм на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки (зовнішні і внутрішні чинники).
2. Найбільш характерні травми на уроках фізичної культури.
3. Долікарська допомога.

### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 21 – 24.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. ДонФренкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
7. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
8. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
9. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие /А. В. Фишкин – Изд-во :Эксмо, 2008. – 352 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

## Самостійне заняття 6

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою».

### Орієнтований план підготовки:

1. Фактори, що забезпечують безпеку на уроках аеробіки .
2. Дозування навантаження на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.
3. Безпечний добір вправ при проведенні на уроках фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої аеробіки.

### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. – 2009. – №4. – С. 21 – 24.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
7. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
8. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітерАЛТД, 2011. – 368 с.
9. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие /А. В. Фишкин – Изд-во :Эксмо, 2008. – 352 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

## **Самостійне заняття 7**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Поняття про здоровий спосіб життя».

### **Орієнтований план підготовки:**

1. Визначити поняття «здоровий спосіб життя». Складові здорового способу життя.
2. Шкідливі звички як фактор ризику.
3. Ознаки здорової і нездорової людини.
4. Головні причини недотримання і правил і норм здорового способу життя.

### **Література:**

1. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
2. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
3. Міхеєнко О. І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
4. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.

## **Самостійне заняття 8**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Матеріально-технічне забезпечення занять аеробікою».

### **Орієнтований план підготовки:**

1. Забезпечення уроку фізичної культури музичним супроводом.
2. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки.
3. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури з використанням засобів фітбол-аеробіки.
4. Матеріально-технічне забезпечення уроків фізичної культури з використанням засобів силової аеробіки.

### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.

2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

### **Самостійне заняття 9**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Зміст фізкультурно-оздоровчих занять».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Структура занять оздоровчою аеробікою.
2. Зміст занять оздоровчою аеробікою.
3. Фізіологія і біомеханіка опорно-рухового апарату під час виконання базових рухів.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Безпутчик В. Г. Степ-аэробика / В. Г. Безпутчик // Физкультура в школе. – 2001. – № 1. – С. 24 – 27.
3. Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е. С. / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.
4. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 342 – 379.
6. Едвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 227 – 278.
7. Губарева Е. С. Развитие педагогических технологий в оздоровительных видах гимнастики : дис. ... канд. наук по физ. восп. и сп. : 24.00.02 / Губарева Е. С. / НУФВСУ. – 2001. – 211 с.
8. Губарева О. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики занять оздоровчою гімнастикою для жінок «Фітнес-мікс» / О. Губарева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 1. – С. 3 – 6.
9. Давиденко О. Тай-бо як інноваційна фітнес-програма в процесі фізичної підготовки військових ліцеїстів / О. Давиденко, Г. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 68 – 70.
10. Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация её упражнений / Е. Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 43 – 46.

## Самостійне заняття 10

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Позаурочні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки».

### Орієнтований план підготовки:

1. Фізкультурні хвилинки, динамічні перерви і паузи, рухалки, вправи аеробіки на подовженій перерві.
2. Аеробіка у групах подовженого дня.
3. Фізкультурно-художні свята з використанням засобів аеробіки.
4. Дні здоров'я у школі.

### Література:

1. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / Под общей редакцией А.В. Карасёва. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
2. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 232 – 252.
4. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 26 – 62.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – С. 7 – 157.

## Самостійне заняття 11

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Позашкільні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки».

### Орієнтований план підготовки:

1. Заняття аеробікою за місцем проживання.
2. Заняття аеробікою в фітнес-клубах.
3. Секційні заняття оздоровчою аеробікою.

### **Література:**

1. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / Под общей редакцией А.В. Карасёва. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
2. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 232 – 252.
4. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / Сосина В. Ю. – К. : Здоровье, 1986. – 67 с.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 «Физическая культура» / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – С. 26 – 62.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – С. 7 – 157.

### **Самостійне заняття 12**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Регулюючий ефект аеробних і силових вправ».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Аеробне навантаження.
2. Анаеробне навантаження.
3. Регулюючий ефект аеробних і силових вправ.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУімені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
5. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.

6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
11. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.
12. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
13. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

### **Самостійне заняття 13**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового спрямування».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Фізіологічні зміни при виконанні фізичних вправ.
2. Основи теорії адаптації.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.



3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
5. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
11. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.
12. Сениця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Сениця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
13. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

### **Самостійне заняття 14**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Рекомендації щодо контролю маси тіла».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Визначення рівня основного обміну.
2. Визначення фактору фізичної активності.
3. Оцінка загальних енерговитрат.
4. Визначення індексу маси тіла.

## Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУімені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
5. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.
9. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
10. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / Романенко В. А. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
11. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.
12. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
13. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

## Самостійне заняття 15

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Правила гідратації під час занять аеробікою».

### Орієнтований план підготовки:

1. Вода і здоров'я людини.
2. Визначення питного режиму.
3. Питний режим під час аеробного навантаження.

### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
4. Леонов О. Раціональний питний режим як складова власного здоров'я / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – №10. – 2010. – С. 45 – 48.
5. Міхеєнко О. І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
6. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

## Самостійне заняття 16

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Правила харчування при заняттях аеробними вправами».

### Орієнтований план підготовки:

1. Основні компоненти повсякденного раціону.
2. Принципи раціонального харчування.
3. Правила харчування при заняттях аеробними вправами.

### Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули,

- Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
4. Леонов О. Раціональний харчування – запорука здоров'я / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – №1. – 2009. – С. 42 – 46.
  5. Міхеєнко О. І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини : навчально-методичний посібник / О. І. Міхеєнко. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. – 400 с.
  6. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

### **Самостійне заняття 17**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Фізичне навантаження.
2. Хронометраж і пульсометрія.
3. Ступінь та зовнішні ознаки стомлення.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
4. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
5. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
6. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
7. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.
8. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення :

- навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
9. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітераЛТД, 2011. – 368 с.
  10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
  11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

### **Самостійне заняття 18**

**Завдання:** Підготовка реферату та доповідь за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Методика проведення самостійних занять з аеробіки».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Форми самостійних занять з аеробіки.
2. Структура і зміст самостійних занять з аеробіки.
3. Самоконтроль під час самостійних занять аеробікою.

#### **Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 72 с.
3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
4. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Захаров Е. Н., Карасёв А. В., Сазонов А. А. / под общей редакцией А. В. Карасёва – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
5. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
6. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів / Прокопова Л. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. – 208 с.
7. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Сергієнко Л. П. – Харків : ОВС, 2007. – 270 с.
8. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

9. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.

### **Самостійне заняття 19**

**Завдання:** Підготовка доповіді за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Структура і зміст інтервального (TWB – total body workout) і силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT».

#### **Орієнтований план підготовки:**

1. Структура і зміст інтервального (TWB – total body workout) заняття
  - 1.1. Скласти комплекс вправ для інтервального (TWB – total body workout) заняття.

*Зразок:*

#### **Комплекс вправ для інтервального (TWB – total body workout) заняття**

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1			.	
2				
3				

2. Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT.

- 2.1. Скласти комплекс вправ силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT.

*Зразок:*

#### **Комплекс вправ силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT**

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1			.	
2				
3				

## Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
4. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

## Самостійне заняття 20

**Завдання:** Підготовка доповіді за темою самостійного заняття.

**Тема:** «Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – АВТ (Abdominal, Vams, Trighs)».

Орієнтований план підготовки:

1. Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY
  - 1.1. Скласти комплекс вправ для силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY.

*Зразок:*

### Комплекс вправ для силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1			.	
2				
3				

2. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – АВТ (Abdominal, Vams, Trighs)».

2.1. Скласти комплекс вправ силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – АВТ (Abdominal, Vams, Trighs).

Зразок:

**Комплекс вправ силового тренування  
для м'язів черевного преса, сідниць і стегон –  
АВТ (Abdominal, Bams, Trighs)**

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1				
2				
3				

**Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
4. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
5. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

**Самостійне заняття 21**

**Завдання:** Підготовка доповіді за темою самостійного заняття:

**Тема:** «Структура і зміст системи вправ каланетик (CALLANETICS). Структура і зміст системи вправ вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING)».

**Орієнтований план підготовки:**

1. Структура і зміст системи вправ каланетик (CALLANETICS)
  - 1.1. Скласти комплекс системи вправ каланетик (CALLANETICS)

Зразок:

**Комплекс системи вправ каланетик (CALLANETICS)**

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1				
2				
3				



2. Структура і зміст системи вправ вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING).

2.1. Скласти комплекс системи вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING).

Зразок:

**Комплекс системи вправ для розвитку гнучкості  
та розслаблення – стретчинг (STRETCHING)**

№ пор.	Музичний розмір	Вправа	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1				
2				
3				

**Література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Едвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Едвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.
4. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

## РОЗДІЛ 5

### ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ КОНТОРОЛЮ ЗНАНЬ

#### Варіант 1

*Впишіть обрані варіанти відповіді у відповідну графу таблиці*

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Варіант відповіді																					
№ запитання	21	22	23	24	25																
Варіант відповіді																					

**1. Основними завданнями аеробіки на уроках фізичної культури є:**

- а) сприяти гармонійному фізичному, психічному та естетичному розвитку учнів;
- б) підвищити рухову активність за браку часу, відведеного на урок фізичної культури;
- в) посилити інтерес до уроків фізичної культури, формувати потребу систематично займатися фізичною культурою;
- г) навчити чітко розрізняти сучасні види ритмічної гімнастики.

**2. Назвати сучасні види аеробіки:**

- а) аеробна гімнастика;
- б) бодібілдинг;
- в) степ-аеробіка;
- г) фітбол-аеробіка.

**3. М. М. Булатова, Ю. А. Усачов класифікують аеробіку на категорії, що спрямовані на розвиток:**

- а) загальної витривалості;
- б) аеробної витривалості; силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- в) координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- г) гнучкості і досягнення релаксації.

**4. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури, відносяться:**

- а) фітбол-аеробіка;
- б) слайд-аеробіка;
- в) памп-аеробіка;

г) танцювальна аеробіка.

**5. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток гнучкості та досягнення релаксації, відносяться:**

- а) йога-аеробіка;
- б) стретчинг;
- в) боді-флекс;
- г) кардіофанк.

**6. Назвати базові кроки аеробіки:**

- а)  $\alpha$ -step;
- б) v-step;
- в) basic-step;
- г) step-touch.

**7. На уроках аеробіки використовують музику таких розмірів:**

- а)  $\frac{1}{4}$ ;
- б)  $\frac{2}{4}$ ;
- в)  $\frac{3}{4}$ ;
- г)  $\frac{4}{4}$ .

**8. Зовнішніми якісними характеристиками виконання рухів аеробіки є:**

- а) показників якості виконуваних вправ не існує;
- б) амплітуда виконання вправ;
- в) економічність виконання вправ;
- г) ритмічне виконання вправ.

**9. На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють такі основні напрямки аеробіки:**

- а) спортивний ;
- б) прикладний;
- в) комбінований,
- г) оздоровчий.

**10. Визначають такі етапи засвоєння «блоку»:**

- а) розучування простих базових елементів;
- б) поступова заміна рухів;
- в) додавання переміщень, поворотів, зміна напрямку руху, хореографії, амплітуди;
- г) виконання з'єднання елементів без музичного супроводу.

**11. Визначити методи, що найбільш часто використовують на практиці для створення хореографічних з'єднань і комбінацій в аеробіці:**

- а) метод лінійної прогресії;
- б) метод «складання»;

- в) блок-метод;
- г) метод від «початку» до «закінчення».

**12. За ознаками «ударності» рухові дії базової аеробіки поділяються на такі категорії:**

- а) поступової ударності;
- б) низької ударності;
- в) середньої ударності;
- г) високої ударності.

**13. На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» найбільш значне фізичне навантаження приходить:**

- а) на підготовчу частину;
- б) на початок основної частини;
- в) на заключну частину;
- г) на середину основної частини.

**14. В основній частині загальної структури уроку аеробіки виділяють:**

- а) аеробну «розминку»;
- б) аеробну частину;
- в) аеробний «пік»;
- г) аеробну «заминку».

**15. На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують такі методи виконання вправ:**

- а) індивідуальний;
- б) потоковий;
- в) коловий;
- г) практичний.

**16. У підготовчій частині уроку аеробіки (Warm up) використовуються вправи, що забезпечують:**

- а) поступове підвищення частоти серцевих скорочень, температури тіла;
- б) підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення постачання крові до м'язів, збільшення рухливості в суглобах;
- в) збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;
- г) розвиток силових здібностей.

**17. У заключній частині уроку аеробіки (Cool down) використовуються вправи, що дозволяють:**

- а) поступово підвищувати частоту серцевих скорочень;

- б) поступово знизити обмінні процеси в організмі;
- в) знизити частоту серцевих скорочень до вихідного рівня;
- г) знизити загальну щільність.

**18. Величина фізичного навантаження на уроках аеробіки залежить:**

- а) від уміння складати вправи відповідно до «музичного квадрату» (на 2, 4, 8, 16, 32 і т. д. в геометричній прогресії рахунків);
- б) від інтенсивності застосовуваних фізичних вправ;
- в) від контролю за зовнішніми ознаками стомлення;
- г) від обсягу застосовуваних фізичних вправ.

**19. На уроках аеробіки використовують такі методи виконання вправ:**

- а) коловий;
- б) інтервальний;
- в) потоковий, серійно-потоківий;
- г) інтенсивний.

**20. На уроках аеробіки використовують такі методичні прийоми виправлення помилок:**

- а) словесне супроводження дії;
- б) повторне виконання вправ у полегшених умовах;
- в) повторний показ завдання;
- г) розучування вправи по частинах.

**21. На уроках фізичної культури використовують такі елементи степ-аеробіки:**

- а) різновиди кроків з переміщенням;
- б) різновиди кроків з обертаннями;
- в) стрибки і підскакування;
- г) різновиди кроків з обтяженням.

**22. Які методичні принципи використовуються на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки як керівні положення:**

- а) загальнометодичні;
- б) загальносоціальні та загальнопедагогічні;
- в) специфічні;
- г) загальнометодичні, загальнопедагогічні загальносоціальні, специфічні.

**23. Урізноманітнити використання засобів степ-аеробіки можна за рахунок:**

- а) використання кроків в різних напрямках;
- б) використання вправ з обтяженням;
- в) положення степ-платформи (поперечне або поздовжне);

г) використання двох платформ.

**24. Структура уроку фізичної культури з використанням засобів фітбол-аеробіки включає:**

- а) ввідну частину (підготовка до уроку);
- б) підготовчу частину (розминка);
- в) основну частину (аеробна + силова частина);
- г) заключну частину (заминка).

**25. Основними вимогами до організації уроку степ-аеробіки є:**

- а) перед початком уроку фізичної культури з використанням засобів степ-аеробіки, слід ознайомити учнів з технікою виконання основних рухів зі степ-платформою;
- б) добір музичного супроводу відповідно фізичній підготовленості учнів;
- в) добір ширини платформи відповідно довжини ступні учня;
- г) добір висоти платформи відповідно фізичній підготовленості учнів.

## Варіант 2

Впишіть обрані варіанти відповіді у відповідну графу таблиці

№ запитання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Варіант відповіді																					
№ запитання	21	22	23	24	25																
Варіант відповіді																					

### 1. Основними засобами аеробіки є:

- а) загальнорозвивальні вправи (ЗРВ);
- б) вправи на розвиток педагогічних здібностей;
- в) танцювальні вправи і вправи хореографії;
- г) базові кроки і рухи.

### 2. Під час добору музичного твору на урок аеробіки потрібно враховувати:

- а) вік учнів;
- б) музичні вподобання вчителя;
- в) рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів;
- г) мету, завдання та зміст уроку фізичної культури.

### 3. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток аеробної витривалості, відносяться:

- а) степ-аеробіка;
- б) інтервальне тренування;
- в) супер-стронг;
- г) роуп-скіпінг.

### 4. До категорії видів аеробіки, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок, відносяться:

- а) каланетик;
- б) бокс-аеробіка;
- в) танцювальна аеробіка;
- г) лоу-імпект.

### 5. Техніка виконання рухів аеробіки передбачає:

- а) виконання рухів на 2, 4 або 8 рахунків;
- б) виконання кроків на передній частині стопи;
- в) амортизацію у колінному суглобі;

г) виконання кроків з п'ятки з перенесенням ваги тіла на всю частину ступні.

**6. Існують такі вимоги до постави під час виконання основних рухів аеробіки:**

- а) стопи рівнобіжні одна одній або злегка розгорнуті назовні;
- б) плечі підняті, спина розслаблена, таз відведений назад;
- в) м'язи живота і сідниць трохи напружені і спрямовують таз вперед;
- г) голова прямо й утворює з тулубом одну лінію, лопатки опущені до хребта.

**7. Засоби аеробіки використовуються у:**

- а) лікувально-реабілітаційному і рекреативному напрямі ОФК;
- б) самостійному напрямі ОФК;
- в) адаптивний напрямі ОФК,
- г) кондиційно-профілактичний напрямі ОФК.

**8. Під час проведення уроків аеробіки використовують такі специфічні методи:**

- а) метод спрощення;
- б) метод музичної інтерпретації;
- в) метод подібності і метод ускладнень (модифікації);
- г) метод блоків.

**9. Хореографічна композиція в аеробіці включає такі структурні компоненти:**

- а) частину елемента;
- б) елемент;
- в) різновиди елементів;
- г) з'єднання елементів, композицію.

**10. Регламентований варіант створення хореографічних комбінацій в аеробіці складається із таких етапів:**

- а) добір елементів, які будуть включені до комбінації; вибір музичного супроводу;
- б) складання композиції на певну кількість рахунків (32, 64 рахунки і тощо);
- в) вибір методики для вивчення комбінації;
- г) імпровізація у процесі уроку.

**11. Основною формою організації фізичної культури в школі:**

- а) заняття;
- б) спортивні секції;
- в) фізкультурні свята;



г) урок.

**12. У структурі уроку фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» виділяють такі частини:**

- а) ввідна частина;
- б) підготовчу частину;
- в) основної частини;
- г) заключну частину;

**13. На уроках фізичної культури за варіативним модулем «Аеробіка» найчастіше використовують такі методи організації учнів:**

- а) груповий;
- б) наглядний;
- в) фронтальний;
- г) індивідуальний.

**14. Відношення часу використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загальної тривалості уроку аеробіки називається:**

- а) інтенсивність фізичного навантаження;
- б) об'єм фізичного навантаження;
- в) загальна щільність;
- г) моторна щільність.

**15. Основна частина уроку аеробіки (Aerobics + floor work) спрямована на:**

- а) збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;
- б) розвиток гнучкості;
- в) підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- г) підвищення витрати енергії при виконанні спеціальних вправ.

**16. Основними вимогами до музично-рухової підготовленості учителя фізичної культури є:**

- а) уміння складати вправи відповідно до «музичного квадрату» (на 2, 4, 8, 16, 32 і т. д. в геометричній прогресії рахунків);
- б) уміння добирати вправи і складати навчальні і танцювальні поєднання і комбінації відповідно змісту, формі, ритму, динамічним відтінкам музичних творів;
- в) учитель експромтом добирає музичний супровід відповідно віку, фізичній підготовленості і рівню розвитку рухових навичок;
- г) уміння добирати музичний супровід до окремих вправ, навчальних поєднань, комбінацій, танцювальним поєднань і комбінацій.

**17. Для передачі інформації про вправи, виправлення помилок і заохочення учнів, не перериваючи уроку аеробіки, вчитель фізичної культури використовує:**

- а) візуальний контакт; в) к'юїнг;
- б) термінологію; г) тільки пряму демонстрацію рухів.

**18. На уроках аеробіки використовують такі методичні прийоми навчання вправам і їх проведенню:**

- а) словесні пояснення і вправи;
- б) виконання вправ у полегшених умовах;
- в) безпосередній і опосередкований показ;
- г) розучування вправ в цілому і по частинах.

**19. На уроках аеробіки використовують такі основні прийоми регулювання навантаження:**

- а) регулювання обсягу навантаження;
- б) регулювання інтенсивності навантаження;
- в) регулювання рівня психічного збудження;
- г) впровадження ігрового і змагального методів.

**20. Добір висоти степ-платформи необхідно здійснювати з урахуванням:**

- а) віку учнів;
- б) рівня фізичного розвитку;
- в) рівня фізичної підготовленості;
- г) ваги обтяження.

**21. Перед початком навчального року медичний огляд для школярів призначений:**

- а) для оцінки фізичного розвитку;
- б) оцінки рівня фізичної підготовленості;
- в) для визначення фізичний стану учнів;
- г) для розподілу за учбовими групами.

**22. Засоби фітбол-аеробіки класифікують за такими ознаками:**

- а) за анатомічними ознаками;
- б) за росто-віковими ознаками;
- в) за метою занять;
- г) за спрямуванням педагогічних задач.

**23. Основними вимогами до техніки виконання рухів степ-аеробіки є:**

- а) при виконанні рухів не допускати перерозгинання в колінних суглобах, не допускати згинання в колінному суглобі більше 90°;

- б) сходження на степ-платформу виконувати з незначним природнім нахилом тулуба вперед, виключити прогинання у поперековому відділі хребта, утримувати правильну поставу;
- в) спуск зі степ-платформи виконувати кроком або стрибком спиною до платформи;
- г) постановка ноги на платформу повністю на всю ступню, сходження зі степ-платформи з носка на п'ятку на відстані однієї ступні від платформи.

**24. Найчастіше зовнішніми причинами травматизму учнів на уроках фізичної культури є:**

- а) недоліки в організації і методиці;
- б) недоліки в матеріально-технічному забезпеченні уроку, недотримання гігієнічних норм;
- в) недоліки у фізичному вихованні учнів в сім'ї;
- г) недотримання вимог лікарського контролю.

**25. Найчастіше внутрішніми причинами травматизму учнів на уроках фізичної культури є:**

- а) стан стомленості;
- б) недостатня підготовленість до виконання фізичних вправ;
- в) недостатній руховий досвід;
- г) недостатня уважність учня на уроці.



# **ДОДАТКИ**

## **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ З АЕРОБІКИ**

### **ДЛЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

#### **для загальноосвітніх навчальних закладів**

**5 – 9 класи**

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»

від 11.02.2010 №1/11-733

Автор: Білецька Вікторія Вікторівна доц. кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України, канд. наук з фіз. вих. і спорту.

#### **Пояснювальна записка**

Варіативний модуль «Аеробіка» складається зі змісту навчального матеріалу для учнів 5 – 9 класів, Державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів з аеробіки.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, технічна підготовка, загальна та спеціальна фізична підготовка.

На першому, другому та третьому роках навчання учні вивчають основні базові кроки танцювальної аеробіки, вчаться виконувати їх одночасно з різноманітними рухами руками, поєднують базові кроки у комплекс вправ, та виконують їх при переміщенні в різних напрямках залу. На четвертому та п'ятому роках навчання учні вивчають вправи силової спрямованості у різних вихідних положеннях, вчаться виконувати вправи з різною інтенсивністю, опановують інтервальний тренінг та основи стретчингу.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок вивченого матеріалу.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають навчальні нормативи з аеробіки для контролю якості засвоєного матеріалу: самостійно виконують в темпі музики танцювальну комбінацію, самостійно виконують в темпі музичного супроводу комплекс вправ силової спрямованості та комплекс вправ на розтягування і розслаблення.

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі

за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовані на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконуються групою учнів під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

### АЕРОБІКА

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>1 рік навчання.</b>	
<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Роль та місце аеробіки в системі фітнесу Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки Назва базових кроків в аеробіці Техніка безпеки при заняттях аеробікою Заходи щодо попередження травм при заняттях аеробікою</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>Називає</b> роль та місце аеробіки в системі фітнесу, базові кроки аеробіки <b>Характеризує</b> історію виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки <b>Дотримується</b> заходів щодо попередження травм при заняттях аеробікою</p>
<b><i>Технічна та загальна фізична підготовка</i></b>	
<p>Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою Навчання техніці виконання базових кроків: MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках; SIDE TO SIDE Відкритий крок, переكات; STEP TOUCH Приставний крок; DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки; V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно; TOE TAP Нога в сторону на носок; KNEE UP Коліно піднімається вгору; LEG KURL Зігнути ногу назад; HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку; LUNGE Випад Виконання базових кроків у поєднанні з рухами рук Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>	<p><b>Характеризує</b> основні рухи та базові кроки, що використовуються в заняттях аеробікою <b>Виконує</b> базові кроки: MARCHING / WALKING Ходьба на місці / ходьба в різних напрямках; SIDE TO SIDE Відкритий крок, переكات; STEP TOUCH Приставний крок; DOUBLE STEP TOUCH 2 приставних кроки; V-STEP Крок вперед у стійку ноги нарізно; TOE TAP Нога в сторону на носок; KNEE UP Коліно піднімається вгору; LEG KURL Зігнути ногу назад; HEEL TOUCH Вільна нога виставляється вперед на п'ятку;</p>

	LUNGE Випад <b>Володіє</b> поєднанням базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ
<b>2 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
Історія розвитку аеробіки в Україні Основні знання про здоровий спосіб життя. Вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається Термінологія, що використовується при заняттях аеробікою Назва базових кроків в аеробіці. Невербальні команди Правила безпеки. Заборонені вправи в аеробіці	<b>Характеризує</b> історію розвитку аеробіки в Україні <b>Розкриває</b> основні знання про здоровий спосіб життя <b>Обґрунтовує</b> вплив фізичних вправ на організм тих, хто займається <b>Дотримується</b> правил безпеки та знає заборонені вправи в аеробіці <b>Володіє</b> термінологією, що використовується при заняттях аеробікою, знає базові кроки та невербальні команди
<b>Технічна та загальна фізична підготовка</b>	
Повторення базових кроків, що вивчалися на 1-му році занять Освоєння основних рухів та базових кроків, що використовуються в заняттях аеробікою Навчання техніці виконання базових кроків: GRAPE WINE Схресний крок; PIVOT TURN Мамбо в повороті; JOGGING Біг; KICK Мах ногою; MAMBO Танцювальний крок мамбо; JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом; BASIC STEP Базовий крок вперед; CROSS Хрест; LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою; SLIDE Ковзання; CHASSE Галоп; CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»; TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон; SKIP Підскік Поєднання роботи руками і ногами при	<b>Знає та виконує</b> базові кроки: GRAPE WINE Схресний крок; PIVOT TURN Мамбо в повороті; JOGGING Біг; KICK Мах ногою; MAMBO Танцювальний крок мамбо; JUMPING JACK Стрибок ноги нарізно – ноги разом; BASIC STEP Базовий крок вперед; CROSS Хрест; LOW KICK Мах ногою з ударом гомілкою; SLIDE Ковзання; CHASSE Галоп; CHA-CHA-CHA Частина основного танцювального кроку «ча-ча-ча»; TWIST JUMP Стрибки на двох з поворотом стегон; SKIP Підскік <b>Володіє</b> навичками поєднання роботи руками і ногами при

<p>виконання базових кроків аеробіки          Поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплексі вправ</p>	<p>виконання базових кроків аеробіки  <b>Застосовує</b> навички поєднання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами руками у комплекс вправ</p>
<b>3 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Зміст фізкультурно-оздоровчих занять          Характеристика різних видів аеробіки          Матеріально-технічне забезпечення занять          Аеробіка з використанням спеціального обладнання (степ - аеробіка, тераробіка, фітбол – гімнастика та фітбол- аеробіка, памп-аеробіка)          Причини травматизму при заняттях аеробікою</p>	<p><b>Розкриває</b> зміст фізкультурно-оздоровчих занять  <b>Називає</b> різновиди аеробіки  <b>Володіє</b> знаннями про матеріально-технічне забезпечення занять (обладнання для проведення занять степ-аеробікою, тераробікою, фітбол-аеробікою та фітбол-гімнастикою, памп-аеробікою)  <b>Застосовує</b> заходи щодо попередження травматизму при заняттях аеробікою</p>
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Повторення базових кроків, що вивчались на 1-му та 2-му році навчання          Вивчення невербальних команд          Вивчення вправ ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками          Освоєння стрибкових вправ на двох ногах, зі зміною положень ніг          Поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками          Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі          Виконання базових кроків аеробіки з переміщенням по колу          Виконання вправ з хореографії</p>	<p><b>Знає та вміє виконувати</b> базові кроки 1-го та 2-го років навчання, невербальні команди («повторити ще 4, 3, 2, 1 рази»; «стоп»; «спочатку»; «марширувати»; «руки сюди»; «вперед, назад, праворуч/ ліворуч»; «добре»; «поворот»; «лоу-імпект»; «хай-імпект»; «тільки дивитись»  <b>Володіє</b> вправами ходьби та бігу у поєднанні з рухами руками, стрибковими вправами на двох ногах, зі зміною положення ніг  <b>Виконує</b> базові кроки аеробіки з переміщенням вперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, базові кроки аеробіки з переміщенням по колу  <b>Застосовує</b> поєднання стрибків на місці з переміщенням та роботою руками, вправи з хореографії</p>



<b>4 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
<p>Принципи побудови занять з аеробіки Характеристика аеробних та силових вправ Регулюючий ефект аеробних та силових вправ Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування Профілактика травматизму, правила надання першої допомоги при травмах</p>	<p><b>Характеризує</b> аеробні та силові вправи <b>Обґрунтовує</b> регулюючий ефект аеробних та силових вправ, термінові та віддалені ефекти аеробного та силового тренування <b>Дотримується</b> заходів щодо профілактики травматизму на заняттях <b>Володіє</b> навиками надання першої допомоги при травмах <b>Застосовує</b> принципи побудови занять з аеробіки</p>
<b>Технічна та спеціальна фізична підготовка</b>	
<p>Повторення вправ ходьби та бігу, стрибкових вправ, вправ з хореографії, базових кроків з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання Виконання вправ у в.п. – сидячи та лежачи: - вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи); - вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи); - вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг); - вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба) Виконання вправ на розтягування: - у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна; - у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна; - у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; - стоячи для м'язів грудей та плечевого поясу</p>	<p><b>Знає</b> вправи ходьби та бігу, стрибкові вправи, вправи з хореографії, базові кроки з переміщенням, що вивчались на 3-му році навчання <b>Виконує</b> вправи у в.п. – сидячи та лежачи: - вправи для ступні (почергове згинання і розгинання, колові рухи); - вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи); - вправи для м'язів черева в положенні лежачи на спині (піднімання тулуба та ніг); - вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі та в упорі на колінах (піднімання рук, ніг, тулуба) <b>Здійснює</b> виконання вправ на розтягування: - у напівприсіді для задньої та передньої поверхні стегна; - у положенні лежачи для задньої, передньої та внутрішньої поверхні стегна;</p>

	- у напівприсіді та в упорі на колінах для м'язів спини; - стоячи для м'язів грудей та плечевого поясу
<b>5 рік навчання</b>	
<b>Теоретичні відомості</b>	
Рекомендації по контролю за масою тіла. Правила гідратації при заняттях аеробікою. Правила харчування при заняттях аеробними вправами Контроль та самоконтроль при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками Спеціальна фізична підготовка Профілактика травматизму під час занять аеробікою Дзеркальний показ вправ та методика проведення самостійних занять з аеробіки	<b>Характеризує</b> правила гідратації при заняттях аеробікою та правила харчування при заняттях аеробними вправами, особливості дзеркального показу вправ аеробіки, спеціальну фізичну підготовку <b>Надає</b> рекомендації по контролю за масою тіла <b>Дотримується</b> вимог правил безпеки з метою профілактики травматизму під час занять аеробікою <b>Володіє</b> методикою проведення самостійних занять з аеробіки <b>Застосовує</b> навички контролю та самоконтролю при заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
Спеціальна фізична підготовка в аеробіці 1. Танцювальна аеробіка: HIGH ІМПАКТ (Хай імпакт) – високоударна аеробіка. Навантаження високої інтенсивності; LOW ІМПАКТ (Лоу імпакт) – низькоударне аеробне тренування. Навантаження низької інтенсивності 2. Інтервальне тренування: TWB (total body workout) – інтервальне тренування з чергуванням аеробної роботи високої інтенсивності та силових вправ. Навантаження високої інтенсивності; CALLANETICS (Калланетіка) – система вправ, що викликає активність глибоко розташованих груп м'язів; UPPER BODY – силові вправи, спрямовані на	<b>Виконує</b> вправи танцювальної аеробіки в різному темпі: високоударна та низькоударна аеробіка), силові вправи при інтервальному тренуванні, спрямованому на розвиток різних груп м'язів (TWB, CALLANETICS, UPPER BODY, SCULPT, ABT) <b>Застосовує</b> вправи для розтягування різних груп м'язів <b>Володіє</b> основними кроками аеробіки та виконує їх у дзеркальному показі <b>Здійснює</b> поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками, самоконтроль

<p>тренування м'язів верхньої частини тулуба. Навантаження середньої інтенсивності; SCULPT – тренування всіх великих груп м'язів. Навантаження середньої і високої інтенсивності; АВТ (Abdominal, Vams, Thighs) – силове тренування для м'язів черевного пресу, сідниць та стегон. Навантаження високої інтенсивності 3. Розтягування: STRETCHING (Стретчінг)– вправи для розвитку гнучкості та розслаблення всіх груп м'язів Виконання основних кроків – дзеркальна робота. Поєднання кроків ногами та невербального к'юінгу руками</p>	<p>за суб'єктивними та об'єктивними показниками <b>Дотримується</b> вимог техніки безпеки під час занять</p>
--	--

# НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ З АЕРОБІКИ

## 1 рік навчання Навчальні нормативи

### Самостійне виконання в темпі музики танцювальної зв'язки:

Рахунок	Рухи ногами	Рухи руками	Напрямок руху
1-16	MARCHING	на пояс	на місці
1-8	STEP TOUCH	в сторони	в сторони
1-8	SIDE TO SIDE	за голову	в сторони
1-16	DOUBLE STEP TOUCH	по одній в сторону руху	в сторони
1-16	V-STEP	по одній вперед	вперед
1-8	TOE TAP	на пояс	в сторони
1-16	KNEE UP	вперед	вперед
1-16	LEG KURL	вгору	в сторони
1-8	HEEL TOUCH	на пояс	вперед
1-8	LUNGE	вперед	назад
1-16	MARCHING	на пояс	на місці

#### Рівні компетентності:

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

**2 рік навчання**  
**Навчальні нормативи**

**Самостійне виконання в темпі музичного супроводу**  
**танцювальної зв'язки:**

<b>Рахунок</b>	<b>Рухи ногами</b>	<b>Рухи руками</b>	<b>Напрямок руху</b>
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці
1-8	STEP TOUCH	по одній вгору	в сторони
1-8	SIDE TO SIDE	в сторону	в сторони
1-8	V-STEP	за спину	назад
1-8	TOE TAP	на пояс	в сторону
1-8	KNEE UP	вільно	вперед
1-8	LEG KURL	вперед	в сторону
1-8	GRAPE WINE	круг руками назовні	в сторону
1-8	PIVOT TURN	вільно	на місці
1-8	JOGGING	вільно	на місці
1-8	KICK	по одній вперед	вперед
1-8	STEP TOUCH	зігнути руки в сторони	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	«батерфляй»	в сторони
1-8	MAMBO	вільно	вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці
1-8	BASIC STEP	зігнути руки вперед	вперед
1-8	CROSS	вільно	на місці
1-8	LOW KICK	по одній вперед	вперед
1-8	SLIDE	вперед	в сторони
1-8	CHASSE	круг руками в сторону руху	в сторони
1-8	CHA-CHA-CHA	вільно	в сторони
1-8	TWIST JUMP	зігнути у ліктях	на місці
1-8	SKIP	на пояс	на місці
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці

**Рівні компетентності:**

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

**3 рік навчання**  
**Навчальні нормативи**

**Самостійне виконання в темпі музичного супроводу**  
**танцювальної зв'язки у різних напрямках руху:**

<b>Рахунок</b>	<b>Рухи ногами</b>	<b>Рухи руками</b>	<b>Напрямок руху</b>
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по діагоналі вперед
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по діагоналі назад
1-8	SIDE TO SIDE	по одній в сторону	в сторони
1-8	STEP TOUCH	на пояс	по квадрату
1-8	V-STEP	за спину	назад
1-8	KNEE UP	вільно	вперед
1-8	LEG KURL	вперед	По квадрату
1-8	GRAPE WINE	круг руками назовні	по діагоналі вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці з поворотом на 360°
1-8	GRAPE WINE	круг руками назовні	по діагоналі назад
1-8	JUMPING JACK	на пояс	на місці з поворотом на 360°
1-8	JOGGING	вільно	вперед-назад
1-8	KICK	по одній вперед	вперед
1-8	STEP TOUCH	зігнути руки в сторони	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	«батерфляй»	в сторони
1-8	DOUBLE STEP TOUCH	«батерфляй»	по квадрату
1-2	CHASSE	вільно	вправо
1-2	MAMBO	вільно	вперед
1-2	CHASSE	вільно	вліво
1-2	MAMBO	вільно	вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	просуваючись вперед
1-8	JUMPING JACK	на пояс	просуваючись назад
1-8	BASIC STEP	зігнути руки вперед	вперед
1-8	CROSS	вільно	на місці
1-8	LOW KICK	по одній вперед	вперед
1-8	SLIDE	вперед	в сторони
1-8	CHASSE	вільно	по квадрату
1-8	CHA-CHA-CHA	вільно	в сторони
1-8	MARCHING	через сторони вгору-вниз	на місці

### **Рівні компетентності:**

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, помилки при виборі напрямку руху, нечіткість рухів під музику, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів руками.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави.

## **4 рік навчання**

### **Навчальні нормативи**

#### **Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу комплексу силових вправ:**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
1.	В.п. – широка стійка ноги нарізно 1-4 напівприсіди вправо 1-4 напівприсіди вліво	4 р.	Вугол між стегном та гомілкою 90°
2.	1-4 почергові випади назад	4 р.	Тримати спину прямо
3.	1-4 почергові випади вперед	4 р.	Стопи паралельно
4.	Stretching м'язів задньої поверхні стегна та сідниць	10 сек.	Виконувати в парах
5.	В.п.- сидячи 1-16 піднімання прямої правої ноги вгору 1-16 піднімання прямої лівої ноги вгору	2 р.	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, максимальна амплітуда
6.	В.п.- сидячи 1-16 відведення правої ноги в сторону 1-16 відведення лівої ноги в сторону	2 р.	Руки в замок на коліні, тримати спину прямо, стопа на себе

*Продовження таблиці*

7.	В.п. – лежачи на правому боці 1-16 піднімання зігнутої лівої ноги 1-16 піднімання прямої лівої ноги 1-16 колові рухи прямою лівою ногою Теж на лівому боці	2 р.	Стопа на себе, м'язи живота напружені
8.	В.п. - лежачи на спині, стопи на полу, ноги зігнуті під кутом 90°, руки під головою 1-16 – піднімання тазу	2 р.	М'язи сідниць та стегон напружені, підйом максимально вгору
9.	В.п. – те ж саме 1-16 піднімання тулуба	2 р.	Лікті в сторону, попереk притиснути до підлоги, погляд вперед
10.	В.п. – лежачи на животі, ноги нарізно, руки за голову 1-16 піднімання тулуба 1-16 піднімання ніг 1-16 піднімання тулуба та ніг одночасно	2р.	Руки в замок  прогнутися підняти стегна
11.	В.п. – стоячи на колінах, опір на передпліччя 1-16 махи вгору прямою ногою 1-16 махи зігнутою ногою 1-16 махи в сторону прямою ногою	2 р.	Стопа на себе Кут 90°
12.	Stretching м'язів гомілки, стегна	10 сек.	Стопа на себе
13.	В.п. – напівприсід ноги нарізно, руки на колінах 1-4 кругла спина 1-4 прогнута спина	2 р.	Подивитися вниз Подивитися вгору
14.	В.п. – стійка схресно позаду правою, права рука вгору 1-4 нахили вліво 1-4 теж саме вправо	2 .	Тягнутися за рукою, вперед і назад не відхилятися
15.	В.п. – стійка ноги нарізно 1-2 дугами назовні руки вгору 1-2 дугами назовні руки вниз	2 р.	Вдих Видих

**Рівні компетентності:**

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних силових вправ, правильні рухи руками, ногами.



**5 рік навчання**  
**Навчальні нормативи**

**Самостійно виконувати в темпі музичного супроводу комплекс вправ на розтягування і розслаблення:**

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В.п. – стійка ноги нарізно 1 руки вгору 2-3 нахил руки вперед 4 в.п.	2 р.	Повільний вдих Повільний видих
2.	В.п. – стійка ноги нарізно 1-8 напівколо головою спереду (вправо-вліво)  1-8 колові рухи тулубом вправо-вліво  1-8 колові рухи тазом вправо-вліво 1-8 нахили прогнувшись вперед	4р.  4р.  4р. 4р.	Голову назад не нахилити З максимальною амплітудою М'язи пресу напружені Торкнутися долонями підлоги
3.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору 1-4 прогнутися вперед-назад 1-4 потягнутися вгору	4 р.	У «замок»  Дивитись вгору
4.	В.п. – стійка ноги нарізно 1-16 нахили руки вперед 1-8 тримати у нижньому положенні	2 р.	Торкнутися долонями підлоги
5.	В.п. – стійка ноги нарізно 1-4 ліву ногу зігнути назад, захват стопи долонею 1-4 теж на лівій	4 р.  4 р.	тулуб прямо, вперед не нахилитися
6.	В.п. – сидячи 1-16 нахили руки вперед 1-8 тримати у нижньому положенні	4 р.	Перед початком вправи максимально «втягнути» хребет
7.	В.п. –сидячи ноги нарізно, руки за голову 1-16 нахили вправо-вліво 1-8 тримати у нижньому положенні	4 р.	Торкнутися ліктем підлоги поза коліном
8.	В.п. – сидячи ноги нарізно 1-16 нахили передпліччя вперед 1-8 тримати	4 р.	Передпліччями торкнутися підлоги
9.	В.п. – лежачи на животі в упорі долонями 1-2 підйом тулуба 1-2 в.п.	8 р.	Долоні біля грудей, лікті зведені, прогнутися, темп повільний
10.	«Кішечка»	6 р.	Максимально прогнутися і вигнутися
11.	Дихальні вправи В.п. – сидячи 1-повний повільний вдих, затримка 2-3 сек. 2-повний повільний видих, затримка 2-3 сек.	4 р.	«повне дихання йогів», дихання виконується безшумно таким чином, щоб свого дихання не було чути

12.	Релаксація		
А)	В.п. - лежачи на спині, руки і ноги вгору, розслабити 1-8 струшувальні рухи руками і ногами	4 р.	Долоні і стопи розслаблені
Б)	В.п. - лежачи на спині, ноги нарізно 1-8 повне розслаблення	1 р.	Долоні догори, всі м'язи розслаблені

**Рівні компетентності:**

**Низький** – помилки послідовності виконання вправ, нечіткість рухів під музику, технічні помилки при виконанні рухів ногами та руками.

**Середній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, помилки при виконанні рухів.

**Достатній** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, нечіткі рухи.

**Високий** – послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних вправ, правильні рухи руками, ногами.

## ЗАСОБИ АЕРОБІКИ

### *Засоби аеробіки для дітей 5 – 6 класів*

***Knee up*** – підйом коліна.

*Методика навчання.* З положення стоячи на одній нозі (прямій), іншу підняти зігнувши вперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок витягнутий. Тулуб доцільно утримувати у вертикальному положенні, не допускаються супровідні рухи ноги, що піднімається, поворот таза. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, із переміщенням у будь-яких напрямках, із поворотом, на кроках, бігу, підскакуваннях). Вправу можна виконувати кроком вперед, кроком правої по діагоналі праворуч, кроком правої по діагоналі ліворуч; по одному разу, по три рази однією ногою підряд, сім разів однією ногою підряд.

***Kick***–мах.

*Методика навчання.* Виконується із положення стоячи на одній нозі. Махова пряма нога піднімається вперед, дозволене незначне виворотне положення стопи, але без супровідного маху та без повороту таза. Амплітуда маху визначається рівнем підготовки тих, хто займається, не допускаються «хльостоподібні» рухи і неконтрольоване опускання ноги після маху – «падіння». Дозволяється будь-який варіант маху (на місці, із кроками, бігом, стрибками). Можлива також різна площина руху (мах вперед, або вперед – вбік). Якщо мах поєднується з підскакуванням, то під час приземлення варто обов'язково опускатися на всю стопу, уникати балістичних приземлень і втрати рівноваги.

***Lowkick***– різновид маху гомілкою.

*Методика навчання.* Виконується на 2 рахунки. «1» – згинаючи коліно, підняти праву ногу вперед – вниз (або в будь-якому іншому напрямку). У момент розгинання правої ноги зробити мах гомілкою. «2» – повернутися у вихідне положення.

***Jumpingjack*** – стрибок ноги разом – ноги нарізно.

*Методика навчання.* Виконується із вихідного положення ноги разом (п'ятки разом, носки трохи нарізно).

Рух містить дві основні частини:

1 – а – відштовхуючись обома ногами, вистрибнути вгору, під час приземлення прийняти положення напівприсіда ноги нарізно (стопи злегка повернуті назовні або рівнобіжні), під час приземлення потрібно опускатися на всю стопу. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп повинен збігатися;

2 – а – невеликим підскакуванням з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. Під час виконання цього руху не допускається переміщення тулуба (нахили, повороти тощо).

**Lunge**– випад.

*Методика навчання.* Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком), а також у різних напрямках (вперед, назад, вбік). Основним варіантом цього кроку є положення випаду вперед. При цьому вага тіла переміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинен бути 90°, гомілка опорної ноги розташовується близько до вертикального положення, а проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язкове опускання на п'ятку опорної ноги). Поворот таза не допускається, нога позаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята вгору.

**March**– марш.

*Методика навчання.* Стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), іншу згинаючи підняти точно вперед (коліно нижче горизонтального положення), без супровідного руху, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок витягнутий (тобто гомілковостопний суглоб зігнути).

Ходьба може виконуватись:

- на місці;
- із пересуванням у будь-якому напрямку;
- із пружинним рухом у колінах.

**Jog**– біг.

*Методика навчання.* Перехід з однієї ноги на іншу, як під час ходьби, але з фазою польоту. Відштовхуючись однією ногою і виконуючи незначний мах іншою, перейти в безопорне положення. Приземлюючись на махову ногу, доцільно погасити балістичний рух, опуститися на всю стопу і трохи зігнути коліно. Під час поштовху нога завершує згинання до положення – тазостегновий суглоб розігнутий, коліно спрямоване вниз, п'ята майже торкається сідниці.

**Skip**– підскакування.

*Методика навчання.* Підскакування, в якому основний рух виконується в ритмі «і – раз» або «раз – два». Перший рух виконується невеликим кроком (стрибком), при цьому вага тіла передається на одну ногу, потім варто опуститися на всю стопу і трохи зігнути коліно, а іншу ногу зігнути назад (коліно вниз, п'ята к сідниці). Другий рух включає такі дії: виконати підскакування на опорній нозі і, розгинаючи коліно зробити невеликий мах іншою ногою вниз (носок піднятий над

підлогою). Під час приземлення обов'язкове опускання на всю стопу.

**Basic step** – базовий крок.

Музичний розмір  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

Виконується на 4 рахунки.

В. п.: о. с.

- 1 – крок правою ногою вперед;
- 2 – приставити ліву ногу;
- 3 – крок правою ногою назад;
- 4 – приставити ліву ногу.

**Step-touch** – приставний крок.

Музичний розмір  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

Виконується на 2 рахунки.

В. п.: о. с.

- 1 – крок правою вбік;
- 2 – приставити ліву.

**Tap-up** – виставлення ноги в будь-якому напрямку.

Музичний розмір  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

Виконується на 2 рахунки.

В. п.: о. с.

- 1 – виставити ногу (без перенесення ваги тіла) у будь-якому напрямку;
- 2 – в. п.

**Double step touch** – подвійний рух убік приставними кроками.

Музичний розмір  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

**Open step** – переміщення з ноги на ногу в широкій стійці ноги нарізно.

Виконується на 2 рахунки.

Музичний розмір  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: широка стійка ноги нарізно.

- 1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ятка на підлозі;
- 2 – носок вільної ноги поставити на підлогу.

**Leg curl** – у стійці ноги нарізно переміщення з ноги на ногу, із згинанням гомілки назад.

Виконується на 2 рахунки.

Музичний розмір  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: стійка ноги нарізно (2 стопи між ногами).

- 1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ята на підлозі;
- 2 – вільну ногу зігнути назад.

**Mambo** – варіація танцювального кроку мамбо.

Виконується на 4 рахунки.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: стійка ноги нарізно.

- 1 – крок правою ногою на місці;
- 2 – крок лівою ногою вперед (вагу тіла на ногу повністю не переносити);
- 3 – перенести вагу тіла на праву ногу і встати на неї;
- 4 – в. п.

**Pivot** – поворот навколо опорної ноги (точки обертання).

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: о. с.

- 1 – крок правою ногою вперед на всю стопу (вага тіла рівномірно розподілена на всю стопу).

Переносючи вагу тіла на праву ногу, виконати поворот ліворуч навколо (рух починається з п'ятки);

- 2 – не розгинаючи опорної ноги, перенести вагу тіла на ліву ногу;

3–4 – те саме.

**V – step** – різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім у стійку ноги разом.

Виконується із пересуванням вперед, назад на 4 рахунки.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: о. с.

- 1 – з п'ятки крок вперед-вбік із правої ноги;
- 2 – крок вперед-вбік з лівої ноги;
- 3 – крок назад у в. п. із правої ноги;
- 4 – крок назад у в. п. із лівої ноги.

**Slide** – ковзання – ковзний крок стопою по підлозі.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

**Cha-cha-cha** – частина танцювального кроку «ча-ча-ча». Потрійний крок – варіант кроків із додатковим рухом між основним тактом музики – на «і».

В. п.: о. с.

- 1 – крок правою;
- і – крок лівою;

2 – крок правою.

**Twist** – напівоберти на двох ногах вперед – назад (на носках) тулубом або тазом навколо вертикальної осі.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

**Grapewine** – «схресний» крок вбік.

Виконується на 4 рахунки.

В. п.: о. с.

1 – крок правою вбік;

2 – крок лівою праворуч позаду (схресно);

3 – крок правою вбік;

4 – приставити ліву ногу до правої.

**Step-Cross** («хрест») – варіант схресного кроку з переміщенням вперед.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

**Cross-Step** – варіант схресного кроку, першим виконується крок «навхрест».

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

**Straddle** – ходьба ноги нарізно – ноги разом.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

В. п.: о. с.

1 – крок правою вбік;

2 – крок лівою вбік;

3 – крок правою у в. п.;

4 – крок лівою у в. п.

**LegBack** – піднімання прямої ноги назад.

Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .

**LegSide** – піднімання прямої ноги вбік.

### **Орієнтовні танцювальні зв'язки базової аеробіки**

(Музичний розмір  $\frac{4}{4}$ .)

#### 1 варіант:

1 блок.

1–4 – V-step (правою);

5–8 – стрибок ноги нарізно-ноги разом (jumpingjack);

9–12 – схресний крок праворуч;

13-16 – те саме ліворуч;  
17-24 – повтор 3 коліна праворуч;  
25-28 – stepcross (лівою);  
29-32 – mambopivot (лівою).

*2 блок.*

33-64 – те саме з лівої.

2 варіант:

*1 блок.*

1-4 – марш вперед (правою);  
5-6 – lunge (правою);  
7-8 – lunge (лівою);  
9-10 – step-touch (приставний) правою;  
11-12 – те саме з лівої;  
13-16 – повтор 2 коліна вгору;  
17-32 – те саме лівою.

*2 блок.*

1-4 – галоп праворуч, тамбо назад;  
5-8 – те саме ліворуч;  
9-14 – тамбо;  
15-16 – ча-ча-ча;  
17-32 – те саме лівою.

*Музичний розмір –  $\frac{2}{4}$  або  $\frac{4}{4}$ .*

### ***Засоби аеробіки для дітей 7 – 8 класів***

#### ***Орієнтовні танцювальні зв'язки базової аеробіки***

*1 блок.*

1-4 – марш вперед із правої;  
5-8 – V-step (правою), руки за голову;  
9-10 – step-touch (приставний) правою назад-вбік, руки вгору;  
11-12 – те саме лівою;  
13-14 – lunge назад (правою), руки вперед;  
15-16 – те саме лівою;  
17-20 – схресний крок праворуч, руки в сторони;  
21-24 – те саме лівою;  
25-28 – pivot правою, руки вгору;  
29-32 – twist, руки вперед;

*2 блок.*

33-64 – те саме з лівої.



### *3 блок.*

- 65–68 – біг вперед з правої, руки вгору, вниз;
- 69–70 – стрибок коліно вгору, ліва рука вгору;
- 71–72 – те саме лівою;
- 73–76 – 2 jumpingjack, руки в сторону, руки вгору;
- 77–78 – стрибком lunge правою, права рука в сторону, ліва вперед;
- 79–80 – те саме лівою;
- 81–84 – stepcross (правою);
- 85–86 – openstep (відкритий) правою, ліва рука вперед;
- 87–88 – legcurl, руки вперед;
- 89–96 – крок коліно, lunge (правою), стрибком lunge (лівою), стрибком lunge (правою), коліно.

### *4 блок.*

- 97–128 – те саме з лівої.

## ***Орієнтований комплекс аеробіки***

### *Підготовча частина.*

1. В. п.: стійка ноги нарізно, руки вниз, кисті в замок долонями вниз.
  - 1–2 – піднятися на носки, руки вперед;
  - 3 – 4 – напівприсід коліна в сторони, руки вгору.
2. В. п. стійка на носках, руки до плечей, лікті вниз.
  - 1 – опуститися на всю ступню правої ноги, ліву зігнути на носок, руки вгору;
  - 2 в. п.;
  - 3–4 те саме іншою ногою.
3. В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
  - 1 – поворот праворуч, напівприсід, лікті вперед, голову опустити;
  - 2 – в. п.;
  - 3–4 – те саме в іншу сторону.

### *Основна частина.*

4. В. п.: о. с.
  - 1 – напівприсід, нахил голови вперед;
  - 2 – в. п.;
  - 3 – напівприсід, нахил голови ліворуч;
  - 4 – в. п.;
  - 5 – напівприсід, нахил голови праворуч;
  - 6 – в. п.
  - 7 – вдих;

8 – видих.

5. В. п.: стійка ноги нарізно.

1 – 2 – нахилиючи голову вперед, півколо головою праворуч;

3 – 4 – те саме ліворуч.

6. В. п.: стійка ноги нарізно.

1 – 2 – нахилиючи голову назад, півколо головою праворуч;

3 – 4 – те саме ліворуч.

7. В. п.: стійка ноги нарізно, руки вниз.

1 – підняти праве плече;

2 – підняти ліве плече;

3 – опустити праве плече;

4 – опустити ліве плече.

8. В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1 – коловий оберт передпліччям в середину, лікті не опускати;

2 – напівприсідання, оплеск в долоні над головою;

3 – коловий оберт назовні, стійка ноги нарізно;

4 – стійка ноги нарізно, руки вперед оплеск в долоні.

9. В. п.: стійка ноги разом, руки вперед.

1 – випад вправо, руки в сторону;

2 – коловий оберт правою до середини;

3 – коловий оберт лівою до середини;

4 – в. п.

5 – 8 – те саме.

10. В. п. широка стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – напівприсід з поворотом тулуба ліворуч, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – 4 те саме праворуч.

11. В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони;

1 – нахил тулуба ліворуч;

2 – нахил тулуба праворуч;

3 – нахил тулуба вперед;

4 – в. п.

12. В. п.: широка стійка ноги нарізно, права рука в сторону.

1 – випад з поворотом праворуч, прогнутися назад, ліва рука на правому стегні;

2 – в. п.;

3 – нахил вперед, торкнутися правою рукою лівого носка;

4 – в. п.;

- 5-8 – те саме з поворотом ліворуч.
13. В. п.: стійка ноги разом, руки вниз.
- 1 – напівприсідання на лівій, підняти праву зігнуту ногу вперед, руки в сторони;
- 2 – В. п.;
- 3 – 4 – те саме лівою ногою.
14. В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
- 1-2 – випад праворуч, упор на руки перед собою;
- 3-4 – з поворотом ліворуч присід на правій ліва попереду;
- 5-6 – з упором руками випрямити праву ногу;
- 7-8 – випад ліворуч, упор на руки перед собою;
- продовжувати вправу в другу сторону не повертаючись у в.п.
15. Різні види бігу.
16. Різні види стрибків.
17. В. п.: упор лежачи на боці (лівому), право нога схресно над лівою.
- 1-2 – з упором на ліву руку і стопи підняти правий бік, права рука в сторону.
- 3-4 – в. п.
18. В. п.: упор стоячи на колінах.
- 1-3 – 3 кроки вперед на руках, поступово випрямляючи коліна;
- 4 – упор лежачи на стегнах, прогнутися;
- 5-8 – повернутися у в. п.
19. В. п.: сидючи упор позаду.
- 1-2 – підняти таз, згинаючи коліна перенести вагу тіла вперед до п'яток;
- 3-4 – в. п.
20. В. п.: стійка на лівому коліні, права зігнута в сторону, руки за головою.
- 1 – нахил праворуч;
- 2 – в. п.;
- 3 – присід на ліву п'ятку, нахил вперед, руки вперед;
- 4 – в. п.
21. В. п.: сидючи на п'ятках з захватом гомілковостопних суглобів.
- 1-2 – піднімаючи таз, прогнутися, нахил голови назад;
- 3-4 – в. п.
22. В. п.: сидючи, руки перед грудьми.
- 1-2 – зігнути ліву ногу, поворот ліворуч, ліва рука в сторону;
- 3-4 – в. п.
- 5-8 – те саме праворуч.

23. В. п.: лежачи на спині, прямі ноги догори, руки в сторони.  
1-2 – повільно опустити ноги праворуч;  
3-4 – в. п.;  
5-8 – те саме ліворуч.
24. В. п.: упор лежачи на боці (лівому);  
1 – підняти праву зігнуту ногу коліном до плеча;  
2 – розвернути праву ногу коліном в підлогу, гомілкою вгору;  
3 – підняти праву зігнуту ногу коліном до плеча;  
4 – в. п.  
Те саме на лівому боці.
25. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки в сторони.  
1 – підняти таз і спину, прогнутися;  
2 – в. п.;  
3 – опустити обидва коліна праворуч;  
4 – в. п.;  
5-8 – те ж в іншу сторону.
26. В. п.: лежачи на спині, руки за головою.  
1 – зігнути ноги, підтягнути коліна до грудей;  
2 – випрямити ноги догори;  
3 – зігнути ноги;  
4 – випрямити ноги вниз, не торкаючись підлоги.
27. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вгору.  
1 – перейти в положення сидячи, руки вперед;  
2 – в. п.;  
3-4 – саме ж.
28. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою.  
1 – підняти голову і плечі, потягнутися правою рукою до лівого коліна;  
2 – повернутися в в. п.;  
3-4 – те саме в іншу сторону.
29. В. п.: лежачи на спині, руки вгору;  
1-2 – перейти в положення сидячи, зігнуті ноги підняти (гомілки паралельно до підлоги), руки вперед.  
3-4 – в. п.
30. В. п.: лежачи на спині, ліва нога зігнута.  
1 – мах правою ногою вперед;  
2 – в. п.  
3-4 – те саме лівою ногою.

31. В. п.: упор стоячи на колінах.

1 – мах правою ногою;

2 – в. п.;

3-4 – те саме лівою ногою.

32. В. п.: упор лежачи на боці (лівому);

1-2 – підняти зімкнуті ноги;

3-4 – в. п.

Те саме на правому боці.

*Заключна частина.*

33. В. п.: сидючи ноги зігнуті колінами вгору, руками захватити п'ятки.

1-4 – повільно випрямити коліна, руки не відривати;

5-8 – в. п.

34. В. п.: лежачи на животі, ноги зігнути, захватити гомілки руками.

1-4 – повільно випрямити ноги;

5-8 – в. п.

35. В. п.: стійка ноги нарізно.

1-4 – повільно підняти руки вгору (вдих);

5-8 – повільно опустити руки, розслабитись (видих).

### ***Засоби аеробіки для дітей 9 – 11 класів.***

#### ***Орієнтовні танцювальні зв'язки базової аеробіки.***

##### **варіант 1:**

###### ***1 блок.***

1-8 – S – lunge (правою, лівою);

9-16 – S-3 legcurl;

17-32 – те саме лівою.

###### ***2 блок.***

1-4 – S -ча-ча-ча правою;

5-8 – S – ча-ча-ча лівою;

9-12 – S – reverse (правою);

13-16 – S- legside (мах в сторону);

17-32 – те саме лівою.

##### **варіант 2:**

###### ***1 блок.***

1-8 – L – step 3 коліна (правою);

9-12 – L-tambo (лівою);

13-16 – S – legside (мах в сторону);

17–20 – S – legcurl через степ (лівою);

25–28 – S – reverse (правою);

29–32 – S-kick.

2 блок.

1–32 те саме з лівої.

### ***Орієнтований комплекс вправ стретчингу.***

1. В. п.: присід, плечі та руки між колінами. у цьому положенні залишитися на певний час.

*Вправа для колінних і гомілковостопних суглобів, м'язів паху та спини.*

2. В. п.: стійка на колінах, сісти на п'ятки, руки вниз. Можна ледь відхилитися назад.

*Вправа для розтягування задньої поверхні стегна.*

3. В. п.: сидячи на підлозі. Ногу зігнути, коліно підтягнути до грудей з допомогою рук. Намагатися зажати коліно піднятої ноги під пахвою.

*Вправа для м'язів задньої поверхні стегна.*

4. В. п.: лежачи на спині. Вправа аналогічна з попередньою.

5. В. п.: сидячи, ноги широко нарізно. Зігнути одну ногу попереду. Нахилити тулуб до прямої ноги, намагатися не згинати ногу.

*Вправа для м'язів задньої та бокової поверхні стегна, косих м'язів живота та спини, міжреберних м'язів.*

6. В. п.: лежачи на спині, руки в сторони. Відвести праву ногу схресно через ліву і якомога ближче наблизити її до лівої руки.

7. В. п.: те саме. Зігнути ноги в колінах й, опускаючи на підлогу, максимально наблизити спочатку до однієї ноги, потім до іншої.

8. В. п.: лежачи на лівому боці, зігнути праву ногу і прижати її до сідниці. Потім прогнутися, піднімаючи ногу вгору.

*Вправи для розтягування м'язів спини.*

9. В. п.: сидячи, зігнувши ноги. Перекат у групуванні на спину і повернутися у в. п.

10. В. п.: стійка на лопатках (ноги зігнуті або прямі), перекат назад, торкнутися прямими ногами підлоги за головою.

*Вправи для розтягування м'язів рук та верхнього плечового пояса.*

11. В. п.: з'єднати пальці рук у «замок» і підняти долонями вгору.

12. В. п.: права рука вгору, зігнути її так, щоб вона торкалась лопатки. Лівою натискати на лікоть.

13. В. п.: руки за спиною, взятися пальцями однієї за лікоть другої. Лопатки з'єднати.

### ***Орієнтовні вправи для розслаблення м'язів.***

1. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, відвести в сторону. Розслабитися.
2. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах відвести, в сторону. Розслабитися. Покласти ногу за ногу, опустити праворуч, ліворуч. Розслабитися.
3. В. п.: Лежачи на спині, руки за головою. Підняти голову вперед, опускаючи голову, розслабитися.
4. Лежачи на спині, руки вгору. Напружити всі м'язи, потягнутися ногами вперед, руками назад, потім різко розслабитися.
5. В. п.: лежачи на спині, прижати коліно однієї ноги до живота, розслабитися. Потім другої.
6. Вправа та ж, але прижати дві ноги до живота.
7. Після цієї вправи потрібно час полежати на спині, розслабитися.
8. В. п.: лежачи на спині, руки в сторони. Згинаючи одну ногу, перевести її через іншу, протилежною рукою прижимаючи коліно до підлоги. Повернутися у в. п., розслабитися.
9. Закінчити виконання комплексу вправ у позі повного розслаблення.

Навчально методичне видання

БЕРМУДЕС Діана Валеріївна

# **Теорія і методика викладання аеробіки:** навчально-методичний комплекс

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерний набір *Д. В. Бермудес*  
Комп'ютерна верстка *Н. С. Цьома*

Підп. до друку 28.11.2016.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 12,56.

Ум. фарб.-відб. 12,56. Обл.-вид. арк. 8,76.

Тираж 100 пр. Вид. № 100.

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.