



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ В АЭРОБИКЕ
НА ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ**

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ
НАПРАВЛЕНИЙ В АЭРОБИКЕ
НА ЗАНЯТИЯХ В ВУЗЕ**

Методические рекомендации
для преподавателей физического воспитания
гуманитарного вуза

Харьков
Издательство НУА
2017

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6р30
И 88

*Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии.
Протокол № 4 от 06.11.2017*

С о с т а в и т е л ь *И.И. Назаренко*

Р е ц е н з е н т канд. техн. наук *М. А. Красуля*

У методичних рекомендаціях визначено мету, завдання, засоби та відмінні риси різних напрямків в аеробіці, сформульовано основні поняття і принципи побудови занять, які необхідно знати викладачам.

И 88 **Использование** различных направлений в аэробике на занятиях в вузе : метод. рекомендации для преподавателей физ. воспитания гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. И.И. Назаренко]. – Харьков : Изд-во НУА, 2017. – 20 с.

В методических рекомендациях определены цель, задачи, средства и отличительные черты различных направлений в аэробике, сформулированы основные понятия и принципы построения занятий, которые необходимо знать преподавателям.

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6р30

© Народная украинская академия, 2017

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия в мире получили огромную популярность занятия аэробикой. Внешне она представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных ритмичных движений, выполняемых под музыку, различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью, но достаточно длительное время. Однако главное в аэробике, разумеется, не внешний эффект. Высокая двигательная активность человека служит интенсификации биохимических и энергетических процессов под воздействием повышенного содержания кислорода, проникающего в кровь и через сердечно-сосудистую систему в мышечные ткани, что несет оздоровительный эффект, подготавливает мышцы к высоким физическим нагрузкам, снимает усталость и возвращает человеку хорошее настроение.

Термин «аэробика» в современном значении этого слова был предложен в США врачом Кеннет Купером, когда он принимал участие в подготовке к полетам летчиков военно-воздушных сил, у которых возникают проблемы в связи с резкими перепадами барометрического давления.

В широком смысле к аэробике могут относиться даже ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах и велосипеде. Тем не менее, однообразие циклических движений в течение многих минут, а то и целого часа утомляют психологически. И здесь на помощь приходит ритмичная музыка. О ее чудодейственных свойствах возбуждать человека, снимать усталость, воодушевлять, обеспечивать душевный подъем знали уже в античном мире. Все это дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Постоянное обновление различных сторон общественной жизни требует новых подходов и к организации процесса образования в высших учебных заведениях. Вне зависимости от будущей специальности студенты должны быть всесторонне гармонически развитыми, иметь достаточный уровень физической подготовленности, развития всех физических качеств. Внедрение в процесс организации физического воспитания инновационных технологий мотивирует студентов к занятиям физическими упражнениями, оптимизирует собственную двигательную активность не только во время учебных занятий, но и во внеаудиторное время, способствует формированию здорового образа жизни. На сегодняшний день студентам предоставляется широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, наклонностей и способностей. Одним из видов организации занятий по физическому воспитанию является оздоровительная аэробика и ее разновидности.

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Цель занятий – пропаганда здорового образа жизни, последовательное формирование физической культуры личности специалиста, приобретение студентами знаний и навыков, необходимых для практического использования средств физической культуры в решении задач быта, учебы и отдыха.

Сейчас эффективность аэробики общепризнанна. Занятия аэробикой не только стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет и на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям.

Кроме того, занятия аэробикой развивают музыкальный слух, чувство прекрасного, дают возможность занимающимся выразить в движениях индивидуальные способности. Все это делает аэробику мощным комплексным средством и методом воздействия на человека в оздоровительном, образовательном и воспитательном отношении.

Также можно сказать, что аэробика влияет на выносливость, потому что комплексы упражнений продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами. Вот некоторые такие сдвиги:

- общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке;
- объем легких увеличивается;
- сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью;
- укрепляется костная система;
- повышается стрессоустойчивость;
- повышается работоспособность;
- улучшается координация движений.

Занятия аэробикой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения.

В результате занятий различными видами аэробики у студентов должны быть сформированы такие общекультурные и профессиональные компетенции:

- умение самостоятельно планировать систему физических занятий;
- в достижении цели;
- умение принимать правильное решение;
- умение работать в команде;
- подчинять личные интересы интересам коллектива;
- нести ответственность за результаты полученного дела;
- умение достигать высоких результатов;
- умение контролировать личные физические нагрузки.

Владея этими компетенциями, будущие специалисты смогут соответствовать требованиям современного общества: профессиональная подготовка, состояние здоровья и физическая подготовка, то есть способность выдерживать длительные умственные и физические нагрузки. А также способность к быстрому восстановлению после этих нагрузок.

I. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ

В связи со специфическими целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная;
- прикладная;
- спортивная.

Такая классификация принята большинством отечественных и зарубежных специалистов как наиболее полно отражающая специфику различных направлений аэробики. Каждое из них, в свою очередь, имеет свои разновидности.

Оздоровительная аэробика

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Показателем тренированности данной системы является максимальное потребление кислорода. Положительный эффект оказывает только оптимальная физическая нагрузка, достигаемая в процессе аэробных тренировок. Она должна быть такой, чтобы определенное количество времени тренировки частота сердечных сокращений (ЧСС) находилась в так называемой «целевой зоне пульса»: это 60-90% от максимальной ЧСС. Нагрузки умеренной интенсивности для большинства людей с невысоким уровнем физической подготовки соответствуют быстрой ходьбе.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением урока.

По содержанию программ оздоровительная аэробика подразделяется на три *разновидности*:

- 1) программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности);
- 2) программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами);
- 3) программы смешанного типа (фитнес, силовая аэробика).

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью

изменить содержание занятий в зависимости от их интересов и подготовленности.

Спортивная аэробика

Она возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Спортивная аэробика – это вид спорта, официально признанный в 1995 году, когда была избрана Международная федерация аэробики. В 2006 году в Сан-Диего (США) проведен первый чемпионат мира по спортивной аэробике.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики «базовые» аэробные шаги и их разновидности.

Спортивную аэробику относят к «сложнокоординированному, ациклическому виду спорта с атлетической направленностью, соревновательная программа которого сочетает высокоинтенсивные движения под музыкальное сопровождение, акробатические упражнения и упражнения на силу и гибкость».

Это чрезвычайно сложный, почти экстремальный вид спорта, по затратам физических сил его сравнивают с бегом на 800 метров, который является примером экстремальной физической деятельности в зоне смешанного (аэробно-анаэробного) энергетического обеспечения.

Прикладная аэробика

Прикладная аэробика получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре, в различных рекреационных мероприятиях (шоу-программы, группы поддержки спортсменов, черлидинг).

Основы прикладной аэробики заимствованы из системы оздоровительных занятий.

В спорте занятия прикладной аэробикой могут использоваться спортсменами различных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки.

Основу любого урока составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Не менее важным является и широкое использование видов аэробики, направленных на широкое вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением с физическими нагрузками.

II. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Популярность оздоровительной аэробики привела к появлению ее многочисленных вариаций и на сегодняшний день насчитывается уже более 30 видов аэробики

Каждый вид аэробики имеет свои особенности как в тренировочном процессе, так и в требованиях к уровню подготовки и состоянию здоровья занимающихся, общим же для них является возможность укрепить здоровье и улучшить физическую форму. Поэтому предлагаем ознакомиться с основными направлениями аэробики, чтобы выбрать наиболее подходящее направление для использования на занятиях в высших учебных заведениях.

Итак, к основным видам аэробики относятся:

Классическая аэробика. Это наиболее распространенный вид аэробики, который представляет собой набор общих упражнений, включая пробежки, скачки и подскоки, выполняемых под ритмичную музыку. Главная цель классической аэробики направлена на улучшение физической формы, развитие выносливости и повышение возможностей сердечно-сосудистой системы.

Степ-аэробика. Особенностью данного вида аэробики является использование специальной степ-платформы. Она позволяет выполнять шаги и подскоки с нее, на нее и через нее в различных направлениях, а, кроме того, используется как вспомогательный элемент для выполнения упражнений на пресс, руки, спину и другие мышцы. Степ-аэробика способствует укреплению мышц нижней части туловища, также является прекрасным средством для профилактики остеопороза и артрита, восстановлению после травм коленей.

Силовые виды аэробики. К ним относят памп-аэробику, бодипинг, боди-стайлинг и другие. В данных видах аэробики упор делается на использование различных отягощений и специального силового оборудования. Занятия данными видами аэробики требует достаточно высокого уровня подготовки, но и результат от занятий тоже соответствующий.

Танцевальная аэробика. Основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а также с упражнениями спортивного характера. Шаги в танцевальной аэробике видоизменяются в зависимости от избранного стиля, выражаемого средствами популярной музыки. Использование в занятиях сочетания танцевально-гимнастических упражнений и отдельных технических приемов и элементов, способствует развитию силы, быстроты, выносливости, координации, повышает эмоциональный фон занятий.

К данным видам аэробики относят:

- Хип-хоп аэробика (или стрит-денс)

- Латино-аэробика
- Сальса-аэробика
- Ретро-диско
- Джаз-аэробика
- Фанк-аэробика
- Боди-балет

Отличительной особенностью танцевальной аэробики является использование оригинальных танцевальных движений под музыку, соответствующих различным видам танца.

Аква–аэробика. Как следует из названия, этот вид аэробики в обязательном порядке происходит в воде на различной глубине. Занятия аэробикой в водной среде позволяют усилить нагрузку на мышцы и одновременно снять ее с суставов, что делает их незаменимыми для людей с лишним весом, пожилым, беременным и людям с проблемными суставами, а также при восстановлении после травм и операций.

Фитбол-аэробика. Этот вид аэробики, где все упражнения выполняются с помощью специальных надувных мячей (фитболов). Фитбол позволяет скорректировать недостатки фигуры, исправить осанку, улучшить гибкость и координацию движений. В зависимости от набора выполняемых упражнений фитбол подойдет как хорошо подготовленным, так и физически ослабленным людям.

Велоаэробика. Включает в себя два вида: сайклинг и спиннинг. Как правило, занятия велоаэробикой проходят перед большим экраном, на котором отображается пейзаж «поездки». Постоянная смена картинок: крутые подъемы и резкие спуски, повороты и другие элементы пути, побуждают менять интенсивность нажатия на педали, а при поворотах заставляет наклоняться в стороны. Такой «эффект присутствия» приводит к тому, что нагрузка ложится практически на все группы мышц, но особенно заметно подтягиваются мышцы голеней, бедер и ягодиц, а также повышается выносливость сердечно-сосудистой системы.

Йога-аэробика. Этот вид аэробики удачно сочетает в себе упражнения из классической аэробики с дыхательными упражнениями и упражнениями на растяжку и расслабление мышц из йоги.

Флекс-аэробика. Она была разработана для развития гибкости. Занятия флекс-аэробикой проходят под спокойную музыку с приглушенным освещением, часто используются ароматические лампы. Все это позволяет расслабиться и хорошо растянуть мышцы всего тела.

Слайд-аэробика. Это комплекс упражнений, выполняемый на специальной скользящей и узкой дорожке – слайде. Движения на слайде имитируют скользящие движения конькобежца или лыжника. Благодаря тому, что нагрузка акцентируется на внутреннюю и внешнюю сторону бедра, занятия слайд-аэробикой рекомендуют, если нужно сократить объем бедер, избавиться от «ушек» и подтянуть мышцы ягодиц.

Микс-аэробика. Это занятия, основанные на комбинациях упражнений из разных видов аэробики.

Тераробика. Она основана в 1995 г. немецким тренером Ю. Вайсхарзом, включает в себя танцевальные движения, выполняемые в аэробном режиме, в сочетании с силовой гимнастикой и стретчингом. При этом в качестве амортизатора используется специальная латексная лента, имеющая различное сопротивление и фиксируемая на кисти и голени занимающихся. Возможно применение также обыкновенной резиновой ленты. Ритмичное музыкальное сопровождение, несложная хореография, дифференцированное отягощение лент делают занятия тераробикой привлекательными и позволяют осуществлять индивидуальный подход в процессе их выполнения.

Пилатес. Система, разработанная Джозефом Пилатесом и названная его именем, представляет собой комплекс из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятия работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Пилатес делится на:

- оздоровительный пилатес,
- пилатес на мяче,
- пилатес для беременных.

Калланетика. Созданная американской балериной Каллан Пинкни система физических упражнений является альтернативой травмоопасным вариантам аэробики, более эффективной в отношении сроков достижения результатов. Цель занятий калланетикой – улучшение фигуры посредством специально подобранных и организованных статодинамических упражнений на растягивание различных мышечных групп.

Стретчинг. Данный комплекс упражнений и поз, получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Занятия стретчингом начинают и гармонично завершают подавляющее большинство оздоровительных тренировок. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.

III. ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АЭРОБИКЕ

Основу любого занятия по аэробике составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, прыжках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений. Выбор нагрузки обязательно должен соответствовать уровню физической подготовки занимающихся. Различают три основных режима интенсивности тренировки – низкий, средний и высокий. Их рассчитывают относительно максимально возможной частоты сердечных сокращений. Этот показатель

можно получить путем вычитания цифры вашего возраста в годах из 220. При минимальной нагрузке пульс не должен быть выше предельного уровня более чем на 60%, при средней – на 70%, высокой – на 85%. Выбор упражнений для конкретного занятия зависит, в первую очередь, от возраста и уровня физической подготовки. В аэробике различают упражнения, выполняемые с низкой ударной нагрузкой (Low или Lo) и высокой ударной нагрузкой (High impact или Hi). В данном случае слово «impact» означает толчковую нагрузку, оказываемую на суставы и позвоночник при выполнении разных вариантов ходьбы, бега и прыжков. При выполнении упражнений с низкой ударной нагрузкой (Lo), как минимум одна стопа должна находиться на полу, а руки не должны подниматься выше уровня плеч (в горизонтальной плоскости). При движениях с высокой ударной нагрузкой (Hi) обе ноги на короткое время отрываются от пола (т.е. движение выполняется с фазой «полета»), а руки поднимаются выше уровня плеч. На занятиях по аэробике часто используются различные комбинации движений рук и ног с разной нагрузкой. Например, Lo – движения ногами и Hi – движения руками. Тем не менее, обозначения Low и Hi impact не обязательно свидетельствуют об интенсивности тренировки. При описании упражнений для оздоровительных программ указывается количество движений (частота) в минуту, которая должна соответствовать числу счетов тактовых долей. Для Low impact используется музыкальное сопровождение с частотой 120–130 уд/мин. Для High impact – от 130 до 160 (очень редко – более 160) уд/мин.

Наиболее типичными для большинства занятий по аэробике являются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:
 - упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
 - упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
 - упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).
2. Общеразвивающие упражнения, сидя и лежа:
 - упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
 - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);
 - упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или с разгибанием);
 - упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднятия рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

3. Упражнения на растягивание:
 - в полуприседе – для задней и передней поверхностей бедра;
 - в положении лежа – для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
 - в полуприседе или в упоре на коленях – для мышц спины;
 - стоя – для грудных мышц и плечевого пояса.
4. Ходьба:
 - ходьба, размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
 - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
 - ходьба с хлопками ладонями;
 - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
 - основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
5. Бег: во время бега возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.
6. Подскоки и прыжки:
 - на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях;
 - с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);
 - сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Поскольку в оздоровительной аэробике большая часть движений оказывает нагрузку на суставы и позвоночник, при выборе упражнений особое внимание следует уделить правильной технике и безопасности условий выполнения. Многие упражнения, дающие определенный тренировочный эффект, но подобранные без учета подготовленности, при длительном, интенсивном повторении могут представлять определенный риск для здоровья и вести к травмам или повреждениям. Во всех аэробных упражнениях запрещены баллистические «хлестообразные», «рывковые» движения.

IV. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Общепризнанной является форма занятия, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. В каждой части занятия выделяют фрагменты оздоровительного направления, позволяющие решать частные задачи.

В подготовительной части занятия используются упражнения, направленные на постепенное повышение ЧСС, увеличение температуры тела, подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке

и усиление притока крови к работающим мышцам, увеличение подвижности в суставах.

В основной части занятия необходимо добиться увеличения ЧСС до уровня «целевой зоны», повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия используют упражнения, позволяющие постепенно снизить обменные процессы в организме, понизить ЧСС до уровня близкого к норме.

Поточный (непрерывный) и серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями) методы проведения упражнений характерны для любого занятия аэробикой. В оздоровительной аэробике также используют «интервальный» метод и метод «круговой» тренировки, суть которых заключается в чередовании упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость. Содержание и объем информации на занятии зависит от этапа обучения и уровня подготовленности занимающихся. Использование визуальных и словесных подсказок в сочетании с демонстрацией упражнения чаще всего рекомендуется для групп, начинающих заниматься аэробикой или разнородных по составу. Тренер (инструктор) должен контролировать у занимающихся качество выполнения упражнений и применять различные приемы информации о результате действий.

Наибольший оздоровительный эффект на занятиях аэробикой достигается при комплексном использовании нескольких ее видов или направлений. Такое сочетание необходимо в первую очередь для того, чтобы обеспечить равномерное распределение физической нагрузки на основные мышечные группы. Не менее важно при этом и то, что комплексные разнонаправленные занятия не приводят к однообразию, снижению эмоциональности занятий и потере к ним интереса. Для поддержания интереса к занятиям тренеру необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. Тренер должен видеть всех занимающихся, замечать признаки перенапряжения или недостаточность нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: ЧСС, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение кожных покровов, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких признаков необходимо внести изменения в нагрузку: соответственно снизить или увеличить темп движений, уменьшить или увеличить амплитуду движений, перейти на низкую или высокую интенсивность движений.

V. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Для музыкального сопровождения любых занятий аэробикой чаще всего выбираются музыкальные произведения «квадратного» строения, т.е. такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. Каждый такт музыкальной фразы состоит из 8 долей (счетов) или из 4 долей, если считать по четвертям (через счет). Таким образом, музыкальная фонограмма для занятий имеет 4 такта по 8 счетов каждый, то есть длится 32 счета (при подсчете «на каждый счет») или 16 счетов (при подсчете «через счет»). Соответственно и простейшие комбинации в различных стилях аэробики состоят из четырех частей (восьмерок). То есть комбинация составляется на 32 счета и рассчитана на 4 элемента, по 8 счетов каждый. Первое движение в «восьмерке» должно начинаться с ведущей ноги под ударную ноту (счет).

Следует отметить, что музыка также используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений (калланетика, стретчинг). Либо музыка используется как лидер, т. е. задает ритм, характер и управляет темпом движений.

Занятия с музыкальным сопровождением имеют и большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т. к. движения легче запоминаются.

При подборе музыки к определенному занятию надо учитывать два основных момента:

- 1) музыкальные вкусы занимающихся;
- 2) темп музыкального сопровождения (см. таблицу 1).

Изменение темпа выполнения танцевальных комбинаций или других движений в аэробике является важным методическим приемом. Можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента. Если в начале изучения нового материала темп будет слишком высокий, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его. Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардио-респираторную систему, а, следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся. Музыкальный ритм содействуют в процессе занятий физическими упражнениями воспитанию умения применять различные по амплитуде, длительности и интенсивности движения, сочетать их во времени и пространстве. Вместе с тем они положительно влияют на развитие сложной координации, ориентировки в пространстве, быстроты реакции и других важных качеств.

Таблица 1

Темп музыки и движения в аэробике

Темп музыки	Количество музыкальных акцентов/мин	Части урока	Возможные упражнения
Медленный	40–60	«Последняя заминка» снижение нагрузки в конце урока	Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие
Умеренный	60–90	«Разминка – вторая часть», «заминка» после аэробной части, упражнения на силу	Упражнения на «растягивание» (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы
Средний	90–120	Аэробная часть – низкая ударная нагрузка (Lo), калланетика – упражнения на силу, «заминка» – после высокой ударной нагрузки (Hi)	Базовые аэробные шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения
Выше среднего	120–130	Аэробная часть уроков танцевальной направленности	Хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (твист, самба, ча-ча-ча)
Высокий (быстрый)	130–160	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Hi)	Ходьба, бег, прыжки, небольшие махи, хореографические соединения базовых аэробных шагов и танцевальных движений (хип-хоп, рок-н-ролл)
Очень быстрый	160–180	Аэробная часть – высокая ударная нагрузка (Hi)	Быстрые ходьба и бег, подскоки

VI. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРЕНЕРА ПО АЭРОБИКЕ

Работа с музыкой – один из важнейших навыков, который необходим тренеру для работы в группах аэробики.

Музыка в групповых занятиях не только мотивирует и заряжает энергией, а и задает четкий темп выполнения шагов, синхронизируя музыкальные биты и движения.

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Это предопределяет необходимость соответствующей подготовки тренера. От умения тренера проводить

различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям в какой-то мере зависит эффективность занятий. Для тренера важны:

1. Знание терминологии и техники выполнения всех базовых элементов аэробики, наглядный показ элементов, умение создавать новые элементы на основе базовых, составлять из них связки и комбинации.

2. Умение проводить занятия в соответствии с музыкой: во время подавать команды и специальные жесты для начала и окончания упражнений в соответствии с музыкой; проводить упражнения в соответствии с построением музыки.

3. Умение составлять комбинации в соответствии с «музыкальным квадратом».

3. Умение подбирать и составлять упражнения в различных ритмических сочетаниях.

4. Умение подбирать музыку к отдельным упражнениям, комбинациям, танцевальным связкам.

5. Умение составлять упражнения на заданную музыку в соответствии с ее содержанием, формой, ритмом, динамическими оттенками, т.е. создавать композицию.

6. Умение создавать фонограммы для различных комплексов упражнений.

VII. ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК, КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ

Наиболее оптимальная частота занятий – три раза в неделю, поскольку именно такое распределение нагрузок дает возможность организму полностью восстановиться и сохранить достигнутый уровень тренированности и выносливости. Большое количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение и до двух раз в неделю позволит лишь поддерживать достигнутый результат на том же уровне, без дальнейшего улучшения.

Немаловажное значение также имеет продолжительность одного занятия, которая может варьироваться от 30 минут до 1,5 часов. Следует тщательно взвешивать возможности занимающихся и выбирать занятия, время проведения которых более всего соответствует уровню их подготовленности. Весьма важен также выбор самого типа тренировок. В зависимости от целей и задач, которые стоят перед занимающимися, отдается предпочтение тому или иному направлению оздоровительной аэробики.

При систематических занятиях заметное улучшение функционального состояния организма занимающихся произойдет через 3–6 месяцев. Появление бодрого настроения, желание работать, успехи в учебе и работе,

хороший сон, нормальный вес, правильная осанка будут свидетельствовать о правильной системе тренировок.

Для самоконтроля своего состояния в процессе занятий рекомендуется контролировать динамику функционального состояния и физической подготовленности с помощью предлагаемых ниже тестов.

Тесты, характеризующие функциональное состояние

1. Подсчет нормального веса с помощью индекса Брока-Бругша. Показатель нормального веса в килограммах для лиц ростом до 165 см рассчитывается так: рост в сантиметрах минус 100; для лиц ростом 166–175см – минус 105; для лиц выше 175см – минус 110.

2. Проба с физической нагрузкой. Измерив пульс, выполнить 20 приседаний за 30 секунд. Повторно измерить пульс через 3 минуты. Если разница в показаниях пульса не более 5 ударов в минуту, то реакция хорошая, более 10 ударов в минуту – неудовлетворительная.

Тесты на уровень физической подготовки

1. Проверка уровня поддержки равновесия и координации движений. Исходное положение. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руками упритесь в поясницу и не двигайте ими для удержания равновесия.

Зафиксируйте время. Закройте глаза, поднимите ногу от пола и вытяните ее высоко вверх. Задача – удержать равновесие как можно дольше. Затем снова зафиксируйте время. Оценка результатов:

Отличный – без труда сохраняете равновесие более 20 с.

Хороший – сохраняете равновесие приблизительно 10 с.

Удовлетворительный – удерживаете равновесие приблизительно 5 с.

Слабый – удерживаете равновесие менее 5 с.

2. Выяснение уровня выносливости и подготовленности к физическим нагрузкам. Исходное положение. Встаньте лицом к невысокой ступеньке или устойчивой скамье. Зафиксируйте время – 4 мин.

Тестирование. В течение 4 мин осуществляйте подъем-спуск с платформы в достаточно быстром темпе. По окончании теста сразу же измерьте пульс. Оценка результатов: хороший – до 90 ударов в минуту; удовлетворительный – более 90 ударов в минуту.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз).

Тест на уровень гибкости суставов и связок

1. Исходное положение. Сидя на полу, вытяните ноги и поднимите ступни под прямым углом вверх.

Выдохнув, поднимите руки вверх и, медленно опуская, потяните их к стопам. Задача - как можно дальше тянуться туловищем по направлению к стопе. Оценка результатов:

Отличный – легко, без напряжения можете обхватить ладонями внешнюю поверхность стоп на уровне пятки.

Хороший – можете обхватить руками пальцы ног.

Удовлетворительный - можете обхватить руками внешний свод стопы на уровне ахиллесова сухожилия.

Слабый – можете обхватить ладонями только икры.

2. В сомкнутой стойке наклон вперед, ладонями коснуться пола. Положение наклона сохраняется 3 секунды.

3. Из положения лежа на спине – "мост" (3секунды).

VIII. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Аэробикой может заниматься любой желающий. При самостоятельных занятиях любыми видами аэробики желательно предварительно просмотреть видеоконспекты упражнений, обратив внимание на те группы мышц, которые будут задействованы во время выполнения тех или иных упражнений, ознакомиться с базовыми шагами в аэробике. Рекомендуется начинать с более простых движений, а затем постепенно переходить к более сложным, особенно людям со слабым вестибулярным аппаратом и плохой координацией движений.

Занятия аэробикой практически не имеют противопоказаний. Исключение составляет лишь серьезные заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также острый период каких-либо хронических или инфекционных заболеваний.

Занимаясь самостоятельно, следуйте простым советам: занимайтесь 2–3 раза в неделю; тренируйтесь в соответствии со своим уровнем физической подготовленности и самочувствием; следите за тем, чтобы потеря веса тела составляла не более 1 кг в неделю; во время тренировки регулярно пейте воду; во время занятия периодически измеряйте пульс.

Составьте план тренировок и неукоснительно следуйте ему. Определите регулярность занятий. Если вы хотите просто держать себя в форме, три дня в неделю по 40–60 минут будет вполне достаточно. Если же ваша цель имеет более широкий масштаб, придется уделить тренировкам больше времени.

После 2–3 месяцев систематических занятий рекомендуется самостоятельно оценить свою физическую готовность с помощью предлагаемых выше тестов (см. разд. VII).

Чтобы ваша фигура выглядела гармонично и пропорционально, подбирайте упражнения на все группы мышц. Даже самые простые на первый взгляд упражнения требуют точного соблюдения техники. И не забывайте про разминку: 5 минут прыжков на скакалке, махов рук и ног, несколько приседаний будет достаточно, чтобы хорошо разогреться. При выборе упражнений ориентируйтесь на свой тип фигуры.

Предлагаем вам несложные связки из базовой аэробики:

- 4 V-step (вперед)
- 8 Knee up
- 8 Double Step touch
- 4 Mambo
- 4 Pivot
- 4 V-step (назад)

- 8 Step touch (зигзагом)
- 8 Jump
- 4 Grape-wine
- 4 V-step (вперед)
- 4 Grape-wine
- 4 V-step (вперед)

- 8 Mambo (вперед и назад)
- 4 V-step
- 4 Cross
- 8 Step touch (вперед)
- 8 Step touch (угол)
- 8 Grape (туда и обратно)

- 8 X-step
- 8 Lunch
- 4 V-step
- 4 Batman

В качестве дополнительной части тренировки можете выполнить несложный, но, тем не менее, эффективный комплекс упражнений на все группы мышц.

Начните тренировку с упражнения на ноги. Исходное положение: ног и на ширине плеч, руки на поясе. Приседайте в медленном темпе, но не стоит выполнять присед до конца. Выполните 15-20 раз в 2 подхода.

Далее — наиболее проблемные мышцы живота. Помимо тренировки обычного пресса необходимо не забывать о мышцах косого пресса. Возьмите в руки небольшой мяч, сядьте на пол, ноги немного согните в коленях. Перемещайте мяч из стороны в сторону, старайтесь поместить его за спину. Движения следует выполнять максимально быстро.

Нелишней будет тренировка мышц плеч, спины и рук. Для этого подойдут обычные отжимания от пола с колен. Вначале попробуйте выполнять хотя бы по 5 полных отжиманий, при регулярности занятий вы сможете выполнять их по 15–20.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Красуля М.А. Исследование влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток / Красуля М.А. // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 54–57.
2. Миловидов В. К. Оздоровительная аэробика : метод. рекомендации по изучению курса / В. К. Миловидов, А. З. Мишаров, А. Ю. Рябов. – Челябинск : Изд-во УрСЭИАТиСО. – 2006. – 44 с.
3. Назаренко И. И. Роль физической культуры в подготовке специалистов / И.И. Назаренко // Наука в современном обществе: инновационные подходы : программа и материалы междунар. науч.-теор. конф. молодых ученых, 16 апр. 2011 г. / Нар. укр. акад. – Харьков, 2011.– С. 75–76.
4. Назаренко И. И. Исследование влияния различных видов аэробики на физическое развитие студенток / Назаренко Инга Игоревна // Архивариус : междисциплин. науч. журн. : сб. науч. публ. XIV Междунар. науч.-практ. конф. «Наука в современном мире», (19 нояб. 2016 г.). – Киев, 2016. – С. 38–41.
5. Обучение основам степ-аэробики и методике построения комбинаций : метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – 36 с.
6. Составление комбинаций в аэробике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманит. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2013. – 32 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ АЭРОБИКИ	5
II. ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА .	7
III. ВЫБОР УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АЭРОБИКЕ	9
IV. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	11
V. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.....	13
VI. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРЕНЕРА ПО АЭРОБИКЕ	14
VII. ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРЕНИРОВОК, КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ	15
VIII. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	19

Навчальне видання

ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ НАПРЯМКІВ В АЕРОБІЦІ НА ЗАНЯТТЯХ У ВНЗ

Методичні рекомендації для викладачів
фізичного виховання гуманітарного ВНЗ

(російською мовою)

У п о р я д н и к НАЗАРЕНКО Інга Ігорівна

В авторській редакції

Комп'ютерний набір *Н. Ю. Осадча*

Підписано до друку 10.11.2017. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».

Ум. друк. арк. 1,39. Обл.-вид. арк. 1,64.

Тираж 5 пр. Зам. №

План 2017/18 навч. р., поз. № 3.1.3.4 в переліку робіт кафедри

Видавництво

Народної української академії

Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві

Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.