

Сотник Ж. Г., к.фіз.вих., доцент (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## **АЕРОБІКА ЯК ОДИН ІЗ ПОПУЛЯРНИХ ВИДІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Анотація.** У статті розглянуто питання викладання навчального курсу «Аеробіка» для студентів спеціальності «Фізичне виховання». Представлено характеристику класичної аеробіки як виду оздоровчої фізичної культури. Визначено завдання, результати вивчення та характеристику тем дисципліни «Аеробіка». Показано, що популярність оздоровчої аеробіки та наявність варіативного модуля «Аеробіка» у шкільних програмах засвідчує попит на підготовку фахівців, які здатні організовувати і проводити заняття з цього виду рухової активності.

**Ключові слова:** навчальний курс, студенти, аеробіка.

**Аннотация.** В статье рассмотрен вопрос преподавания учебного курса «Аэробика» для студентов специальности «Физическое воспитание». Представлена характеристика классической аэробики как вида оздоровительной физической культуры. Определены задания и результаты изучения, характеристика тем дисциплины «Аэробика». Показано, что популярность оздоровительной аэробики и наличие вариативного модуля «Аэробика» в школьных программах свидетельствует о спросе на подготовку специалистов, способных организовать и проводить занятия с этого вида двигательной активности.

**Ключевые слова:** учебный курс, студенты, аэробика.

**Annotation.** In the article the question of teaching the Aerobics training course for students of the specialty «Physical education» is considered. The characteristic of classical aerobics as a kind of improving physical culture is presented. The tasks and results of the study, the subjects of the Aerobics discipline are determined. The popularity of health aerobics and the presence of the Variable Aerobics module in school programs indicate the demand for training specialists able to organize and conduct classes with this type of motor activity.

**Key words:** training course, students, aerobics.

Серед багатьох видів спортивно-оздоровчої діяльності і засобів фізичного виховання різних соціально-демографічних груп населення особливо виділяється оздоровча аеробіка. Існує достатня кількість

наукових досліджень, які доводять оздоровчий вплив занять різними видами аеробіки на фізичний стан здоров'я та окремі компоненти тілобудови, тих хто займається спортивною аеробікою, фізичні якості та психологічний стан людини [1; 2].

Аеробіка як дисципліна займає важливе місце у професійній підготовці студентів спеціальності «Фізичне виховання». Цей курс передбачає опанування методики підготовки і проведення навчальних занять з аеробіки в школі, коледжах, в закладах вищої освіти, а також з різними групами населення з врахуванням їх віку та рівня фізичної підготовленості [3; 4; 5].

Впровадження аеробіки в навчальні програми з фізичної культури в школах України вимагає підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативного модуля «Аеробіка» в процесі професійної діяльності.

**Проведений аналіз літературних джерел** засвідчує, що заняття з аеробіки використовують з метою вирішення цілої низки завдань: покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, психічного емоційного стану, профілактики захворювань, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення фізичної працездатності [1; 5; 6].

Заняття в групах аеробіки вирішують також завдання розвитку фізичних якостей, зокрема, витривалості, гнучкості і сили. Завдяки систематичним тренуванням досягається позитивний зовнішній ефект, зміцнюються м'язи черевного пресу і спини, які забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація [5; 7].

Багатьма авторами розкрито особливості викладання навчального курсу «Аеробіка», який входить до освітньої програми підготовки фахівців з фізичного виховання і передбачає опануваннями студентами знань, вмінь і навичок проведення занять з цього виду рухової активності [2; 3; 4].

**Метою нашої статті** є розкриття особливостей викладання дисципліни «Аеробіка» як навчального курсу для фахівців з фізичного виховання і спорту.

Для досягнення визначеної мети вирішувалися такі завдання:

1. Дати характеристику оздоровчій аеробіці як виду оздоровчої фізичної культури;
2. Визначити особливості викладання дисципліни «Аеробіка» для студентів спеціальності «Фізичне виховання».

**Класифікація видів аеробіки** залежить від завдань, які вирішуються під час її проведення і поділяється на оздоровчу аеробіку, прикладну аеробіку і спортивну аеробіку.

Оздоровча аеробіка – це вид фізичного тренування, в якому обов'язково повинна бути присутня аеробна частина заняття, яка направлена на зміцнення серцево-судинної системи. В цьому занятті можуть бути використані різноманітні допоміжні знаряддя (гантелі, штанги, експандери). Заняття проводяться у формі уроку під керівництвом інструктора і тривають від 45 до 90 хвилин [6].

Навчальний курс «Аеробіка» передбачає ознайомлення студентів з різними видами оздоровчої аеробіки. До оздоровчої аеробіки відносять: класичну аеробіку, танцювальні види аеробіки, аеробіку з предметами на спеціальних знаряддях, види аеробіки силової спрямованості, види аеробіки з елементами бойових видів спорту (Martial Arts), циклічні види аеробіки, види аеробіки з метою релаксації і розтягування [1].

Класична (базова) аеробіка займає перше місце серед різних видів оздоровчої аеробіки, для якої характерне виконання найбільш простих базових кроків і рухів руками на основі розучування більш складних стилів і напрямів аеробіки.

Аеробіка танцювального спрямування – це оздоровчі заняття, де основу базових кроків складають танцювальні рухи в аеробній частині заняття. В залежності від музики та танцювального стилю розрізняють такі види аеробіки: латин-аеробіка (Latin-aerobic), фолк-аеробіка (Riverdance. Rachenfolk), сіті-джем або стріт-джем, фанк-аеробіка, Body-Ballet, джаз-аеробіка, club-dance. Латин-аеробіка складається з латиноамериканських танців: салса, меренга, самба, мамбо тощо. Фолк-аеробіка будується на основі фольклорних танців. Танцювальні заняття з аеробіки, що включають в себе хореографічні зв'язки з елементами хіп-хопу, представляють сіті-джем, стріт-джем. Фанк-аеробіка поєднує в себе пружинисту техніку рухів ногами і вільну пластику рук. Body-Ballet – танцювальна аеробіка, яка побудована на основі елементів класичної хореографії. Основу джаз-аеробіки складає джазовий танок з характерним для нього поліцентрікою, ізоляцією, мультипликацією, опозицією. Club-dance – направлення танцювальної аеробіки, для якого характерне навантаження середньої інтенсивності з використанням сучасної музики клубних спрямувань.

До аеробіки з предметами і на спеціальних приладах належать: степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, слайд-аеробіка, терра-аеробіка, аеробіка зі скакалкою, BOSU. Для виконання вправ зі степ-аеробіки необхідні обов'язково степ-платформи висотою 15–30 см. За допомогою висоти можна впливати на інтенсивність навантаження, а також використовувати платформу для розвитку сили та гнучкості. Фітбол-аеробіка (Resist-A-boll) – це система тренувань з застосуванням спеціальних, великих м'ячів (фітболів), з якими виконують вправи як аеробного, так і силового характеру, а також вправи на гнучкість. Слайд-аеробіка (Slaide) – оздоровча аеробіка, яка має атлетичну спрямованість з наявністю слайд-дошки і спеціального взуття. Значна кількість вправ нагадує рухи ковзання. Ефект тренувань слайд-аеробікою полягає у покращенні діяльності серцево-судинної системи, розвитку м'язової сили ніг і нижньої частини тулуба, координації рухів. Терра-аеробіка – це вид направлення в аеробіці, де передбачені низько ударні, високо інтенсивні кардіотренування за рахунок застосування амортизаторів, що фіксуються у тих, хто нею

займається одночасно на руках і ногах. Індивідуальний підхід досягається завдяки регулюванню натягу амортизаторів і довжини стрічки. Аеробіка зі скакалкою (Rope skipping) – різноманітні стрибки, підскоки, скачки індивідуально та в парах, виконання акробатичних елементів з використанням скакалок. Оздоровча аеробіка на спеціальних платформах у вигляді півсфери – BOSU, яка направлена на тренування рівноваги, координацію рухів, вестибулярного апарату у поєднанні з силовими вправами з використанням можливостей власного тіла.

До видів аеробіки з силовою направленістю відносять памп-аеробіку, ABL, TNT, ABT, Body conditioning, Anner body, Working, TABS, Muscle Toning, Body sculp, інтервальне аеробне тренування, колове аеробне тренування. Тренування атлетичної спрямованості з застосуванням мініштанги вагою від 2 до 20 кг з використанням жимів, нахилів тулуба і присідань являє собою памп-аеробіка. ABL – це вправи, які спрямовані на розвиток м'язів ніг і черевного пресу, TNT – на зміцнення м'язів ніг; ABT – на зміцнення м'язів нижнього відділу спини (сідниць) і черевного пресу, Body conditioning – на тренування м'язів плечового поясу і рук, Anner body – на зміцнення м'язів верхньої частини тіла, рук, спини і грудних м'язів. Силова аеробіка, яка направлена на тренування м'язів шийного і спинного відділів хребта називається Working; на м'язи черевного пресу – TABS. Універсальною є система Muscle Toning, яка передбачає у своїй програмі розвиток і зміцнення всіх м'язових груп. Урок направлений на зміцнення основних груп м'язів з використанням степ-платформи за бажанням представляє Body sculp. Характеристика інтервального аеробного тренування полягає у чергуванні частин аеробного і анаеробного спрямування з використанням силових фрагментів для тренування м'язів. Колове аеробне тренування спрямоване на зміцнення різних м'язових груп та розвиток загальної витривалості і передбачає застосування «станцій», на яких учасники програми виконують фізичні вправи.

Назви видів аеробіки з елементами бойових видів спорту походять від бойових мистецтв і сприяють розвитку витривалості, швидкості, кмітливості, усуненню надлишкової агресивності. Основа різновидів аеробіки таких, як А-бокс, тай-бо, каратробіка, аеробіксинг та інших видів, складається з імітації ударів руками, ногами, стрибків, падінь, кидків. Техніка виконання вправ запозичена від різних видів бойових мистецтв. Удари руками взяті з боксу, ногами – із тхеквандо, підсікання – із ушу, кидки – із дзюдо, решта залишається за аеробікою чи силовим тренуванням. Рівень навантаження досягається за рахунок багатократного виконання повтору рухів з високою частотою і великими зусиллями. Під час занять застосовується обладнання: боксерські груші, «лапи», «мати», скакалки тощо.

До циклічних видів аеробіки належить велика група програм з використанням циклічних видів рухової активності, які виконуються під

музичний супровід з застосуванням тренажерів і загально-розвивальних вправ. Сайкл-аеробіка (спінінг-аеробіка) виконується на велотренажері, в якому передбачені різні варіанти обертання педалей: без рук, з опорою на руки, з опорою на зігнуті руки, без опори на сидіння. Види аеробіки з використанням гребних тренажерів (Rowing) і аеробіки на бігових доріжках (Trekking) передбачають індивідуальне дозування фізичних навантажень і позитивно впливають на серцево-судинну систему. Характерною особливістю аква-аеробіки (Aqua-aerobics) є виконання загальних розвиваючих вправ у басейні з застосуванням спеціально підібраного обладнання (поясів, манжетів, ластів, перчаток, рукавичок, палок та інші).

Види аеробіки, які передбачають релаксацію і розтягування, сприяють зняттю втоми і розвитку гнучкості. До них належать Body-balance, Flex-йога, йога- аеробіка, активна йога. Отже, Body-balance, поєднує в собі елементи східних дисциплін таких як, йога, тай-чи з елементами пілатесу, де вправи спрямовані на розтягування, контроль дихання і концентрацію уваги з метою досягнення стану спокою і гармонії. Розвиток гнучкості за допомогою плавних і м'яких технік на м'язи, отримання відчуття релаксації, антистресового впливу на людину передбачене під час занять Flex-йогою. Йога-аеробіка представляє собою поєднання рухів східної та західної культур, де асани чергуються з елементами класичної аеробіки, рухами кондиційної гімнастики. Оздоровчий ефект досягається завдяки активному включенню психіки, концентрації уваги, тих хто займається, на роботі м'язів і діяльності внутрішніх органів. Активна йога (Power Yoga) – оздоровчий вид йоги, де асани строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під конкретну музику.

На заняттях оздоровчої спрямованості застосовують аеробні та анаеробні вправи, вправи на розтягування. В залежності від рівня підготовленості учасників групи і завдань, які ставляться під час проведення занять з аеробіки існує три рівні інтенсивності.

При першому рівні застосовуються вправи низької інтенсивності з застосуванням менш ніж 50 % функціонального резерву організму. До таких вправ відносять розучування і виконання базових елементів у повільному і середньому темпі. Другий рівень передбачає навантаження середньої інтенсивності 60–80 % функціонального потенціалу організму, які викликають позитивну реакцію різних систем організму. Третій рівень рекомендується для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості, оскільки, при його виконанні функціональний потенціал складає 80–100 %.

Завданнями вивчення дисципліни «Аеробіка» є: ознайомлення студентів з основною формою проведення занять з фізичної культури у школі – уроком, а також з іншими формами занять фізичної культури із використанням засобів аеробіки; здатністю добирати музичний супровід з урахуванням вікових особливостей, фізичної підготовленості учнів, а також структури

завдань до змісту уроку фізичної культури з використанням засобів аеробіки, використовувати методичні прийоми на узгодження рухів із музикою; ознайомлення з сучасними видами аеробіки; навчання методам опанування техніки виконання базових рухів аеробіки, методам конструювання з'єднань і комбінацій в аеробіці; ознайомлення з методами педагогічного контролю на уроках фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

Під час засвоєння навчально-методичного матеріалу з цього предмету студенти повинні отримати такі знання: основи музичної грамоти; вербальні та невербальні термінологічні основи базових рухів і вихідних положень в аеробіці; основи техніки виконання базових рухів аеробіки та методика їх викладання; форми і методи організації та проведення уроків з фізичної культури з використанням засобів аеробіки; методика проведення уроків аеробіки з учнями різних вікових груп; методи педагогічного контролю.

Згідно освітньої професійної програми студенти повинні вміти: вибирати 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; складати та проводити комплекси вправ з використанням засобів аеробіки; проводити окремі частини уроку з використанням засобів аеробіки на уроках фізичної культури; проводити уроки за варіативним модулем «Аеробіка» навчальної програми «Фізична культура».

Після завершення проходження навчального курсу «Аеробіка» студенти повинні володіти: основними методами вирішення завдань, які стосуються аеробіки; професійними основами мовної комунікації з використанням термінології, яка застосовується під час занять з аеробіки; володіти арсеналом вмінь і навичок, що передбачені програмою.

Навчальна дисципліна «Аеробіка» включає такі теми:

1. Характеристика видів оздоровчої фізичної культури;
2. Зміст і методика проведення занять з оздоровчої аеробіки;
3. Силова частина занять оздоровчою класичною аеробікою;
3. Стретчинг і його місце на заняттях оздоровчою класичною аеробікою;
4. Прикладна аеробіка.

У темі «Характеристика видів оздоровчої фізичної культури» вивчаються види оздоровчої фізичної культури; принципи оздоровчого тренування; види вправ різної інтенсивності, які використовуються в оздоровчому тренуванні; вплив оздоровчих тренувань на системи організму людини; підбір вправ у відповідності до типу фігури; частота і тривалість занять.

Тема «Зміст і методика проведення занять з оздоровчої аеробіки» передбачає такі підтеми: побудова і структура занять з оздоровчої аеробіки; навантаження і способи його регулювання на заняттях з оздоровчої аеробіки; базові рухи оздоровчої аеробіки; дозволені і заборонені вправи в оздоровчій аеробіці; хореографія і побудова комбінацій; методика

навчання базовим рухам хореографії; музичний супровід; тестування і оцінка фізичного розвитку, працездатності і фізичної підготовленості; види контролю; вимоги до одяжі і місця проведення занять з аеробіки.

Тема «Силова частина занять оздоровчою класичною аеробікою»: розглядає структуру занять; рівні силового тренування; особливості виконання вправ на розвиток сили на заняттях оздоровчою класичною аеробікою.

Тема «Прикладна аеробіка» містить такі підтеми: аеробіка для реабілітації (каріофанк); аеробіка для рекреації (шоу-програми); аеробіка для груп підтримки (Черлідинг); комплекси середньої та високої інтенсивності.

В темі «Стретчинг і його місце на заняттях оздоровчою класичною аеробікою» розглядаються особливості застосування стретчингу в різних частинах занять з цього предмету.

Таким чином, у зв'язку з розвитком фітнес-індустрії постійно виникають нові напрямлення і різні варіанти занять оздоровчою аеробікою. Багатогранність, постійне оновлення педагогічно-побудованих і науково-обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки використанню музичного супроводу і танцювальному стилю рухів дозволяє аеробіці упродовж багатьох десятиліть отримувати високий рейтинг серед інших видів спортивно-оздоровчої діяльності. Все це зумовлює попит на підготовку фахівців з фізичного виховання, спроможних організувати і проводити заняття з оздоровчої аеробіки з різними групами населення з врахуванням їхнього віку, рівня фізичного стану і підготовленості та інтересу до вибору одного із видів аеробіки.

1. Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика / Е. О. Ковшура. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 167 с. 2. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки : навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес. – Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. – 216 с. 3. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів / О. О. Берест // Педагогічні наук. – Вип. 31. – 2016. – С. 113–122 // Режим доступу : [irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis\\_64.exe](http://irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe) 4. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення / С. В. Синиця, Л. Е. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с. 5. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років / Степанова І. В. // Автореферат на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих. зі спеціальності 24.00.02. – Л., 2007. – 22 с. 6. Давыдова В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / Давыдова В. Ю., Коваленко Т. Г., Краскова Г. О. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с. 7. Глоба Г. В. Актуальні аспекти методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи / Глоба Г. В. // Проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. – № 3. – С. 30–35.

Рецензент: к.пед.н., професор Леонова В. А.