

9. Green K. *Physical education* / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.

Середа І.О.

**ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ У
ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ
ІНОЗЕМНИХ МОВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМ. В. ГНАТЮКА**

Тернопільський національний
педагогічний університет
ім. В. Гнатюк

Анотація. У публікації описуються основні види оздоровчої аеробіки, які пропонуються студентам факультету іноземних мов на заняттях із фізичного виховання.

Annotation. The publication describes the main types of health aerobics, which are offered to students of the Faculty of Foreign Languages in physical education classes.

За останні роки сучасні фітнес-технології набувають все більшого розголосу, стають популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, що відображається у назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття [2].

Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам. За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла [2]. Схожі завдання пропонуються реалізувати і в процесі фізичного виховання у ВНЗ [4].

Сьогодні існує значна кількість напрямків оздоровлення населення; у світі з'являються все нові форми, системи і поняття цього напрямку. Одним із популярних напрямків фітнесу є **оздоровча аеробіка**, яка займає важливе місце у

системі оздоровчої фізичної культури студентської молоді, бо різноманіття її видів дозволяє обрати найдоцільніший для кожної людини вид навантаження та різновид фізичної роботи організму. Постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, завдяки музичному супроводу та специфічному коментареві тренера-викладача під час занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки людей різних діяльностей (школярів, студентів, спортсменів та ін.) [1].

Сучасне поняття **аеробіки** – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконують під музику поточно-серійним методом. Структура занять із аеробіки має розгалужену та ступеневу систему, де кожний із виділених самостійних напрямків аеробіки поділяється на певні різновиди (Рис. 1)

У системі занять із фізичного виховання з і студентами факультету іноземних мов використовуються наступні види аеробіки [3]:

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

У процесі фізичного виховання використовуємо наступні типи занять класичної аеробіки, що розподіляються за різним ступенем навантаження:

1. Superlowimpact, nonimpact («безударна») – коли вся площина стопи хоча б однієї ноги постійно знаходиться в контакті з опорою, тобто рухи виконуються тільки у вигляді кроку.

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

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

4. High/lowimpact (комбінована) – це найбільш поширений у практиці оздоровчої аеробіки вид навантаження, який поєднує в собі: low – безпеку та high – інтенсивність. Наприклад, виконується в межах однієї вправи три кроки і один

стрибок, а також протягом усієї програми поєднуються окремі серії low і highimpact.

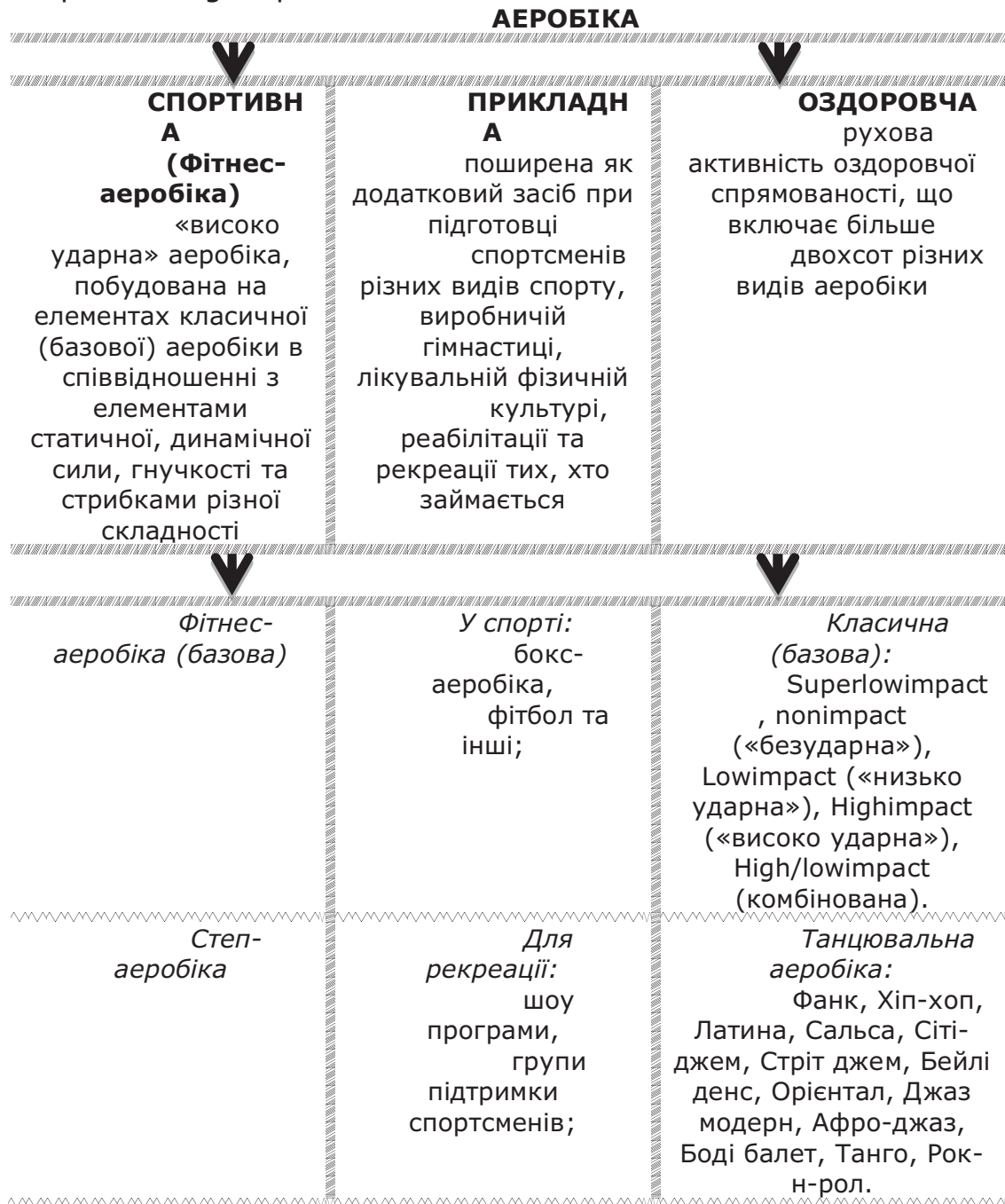


Рис.1. Різновиди аеробіки

Танцювальна аеробіка – напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру. Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості

музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою.

Залежно від стилю танцю, який використовується, студентам пропонуємо наступні види аеробіки: *фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс* (специфічні види танцювальної аеробіки, у яких поєднуються переважно складні рухи, що відображають стиль сучасних танців фанк, хіп-хоп); *модерн* (енергійний та стильний клас танцювальної аеробіки, що передбачає виконання амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають характер сучасної музики); *боді балет* (характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю).

Дотримуючись принципів класичної аеробіки, на заняттях намагаємося поєднати з аеробікою майже всі відомі танці: українські та російські народні, американський кантрі тощо.

Силова аеробіка – один із напрямків оздоровчої аеробіки, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Така аеробіка спрямована на покращення форм і будови тіла, тобто корекцію фігури студентів.

Зміст силовой аеробіки на заняттях складають наступні види: *скульптура тіла, шейпінг, боді-шейпінг* (комплексна система фізичних навантажень, що складається з двох частин: у першій застосовують окремі методики, мета яких полягає в адаптації організму до фізичного навантаження, підвищення показників тренуваності, а також контролю ваги; друга частина включає методи та засоби, які застосовують у бодібілдингу, тобто гармонійній будові тіла та корекції фігури); *каллонетика* (силовий клас, основу якого становлять вправи статичного характеру та в подальшому вправи на розтягнення різних груп м'язів); *шейпінг-тренінг* (сполучення класичного шейпінга з елементами хореографії); *інтервальне тренування* (силове тренування з чергуванням навантаження та відпочинку залежно від підготовки студентів); *бодіденс* (новий вид аеробіки, який синтезує силову та танцювальну аеробіку).

Використовуючи силову аеробіку на заняттях виділяємо окремі програми, які зазвичай виступають цілісними складниками шейпінг-тренування: *ловербоді* (спрямоване на розвиток нижньої частини тіла), *аппербоді* (для розвитку верхньої частини тіла), *фіт-прес* (окремо для розвитку м'язів

живота), *хелсі бек* (заняття для корекції постави, укріплення м'язів спини та профілактики захворювань хребта) тощо.

Аеробіка психічно-регулювальної спрямованості – призначена для розвитку окремих функцій організму й концентрації уваги студентів. Вона будується на основі вправ, що розвивають гнучкість та рухомість суглобів, координацію рухів, також активно застосовують дихальні вправи, прийоми релаксації і медитації.

Студентам пропонуються наступні її види: *стретчинг* (система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та розвитку рухомості в суглобах); *пілатес* (клас оздоровчої аеробіки, який покликаний підтримувати тонус м'язів, координацію, грацію та пластику рухів, а головне, зміцнювати м'язи, при цьому не допускаючи їхнього дисбалансу); *фітнес-йога* (в основі цих занять лежать вдало поєднані статичні та динамічні пози, дихальні вправи, вправи на розтягнення та розслаблення м'язів, спрямовані на пошук рівноваги різних енергетичних потоків у тілі тих, хто займається); *йога-аеробіка* (комплексний вид, де асани поєднуються з елементами класичної аеробіки або кондиційної гімнастики).

Аеробіка з елементами бойових мистецтв. Під час проведення таких занять найчастіше застосовували комплексну програму *тайбо* (ефективний засіб тренування усіх частин тіла, кардіо-респіраторної системи, що сприяє розвитку витривалості, сили, координації та швидкості рухів, на основі найефективніших технік цілої низки протиборств).

Існують три причини, які дають підстави вважати ці заняття чудовим засобом оздоровчого тренування. По-перше, це новий стиль виконання аеробних вправ, а також виконання різних варіацій рухів та їх комбінацій. По-друге, це можливість для людини здобути, окрім оздоровлення організму, ще й навички самозахисту. По-третє, програма є цікавим засобом фізичної підготовки як для дівчат, так і для юнаків. Заняття з використанням бойових мистецтв будується за принципами оздоровчої аеробіки з застосуванням специфічної техніки виконання вправ: ударів ногами та руками, стрибків, кидків, підсічок, падінь, загально-розвивальних вправ і, безперечно, базових рухів оздоровчої аеробіки.

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

занять. Серед таких занять для студентів найцікавішою була *степ аеробіка* (заняття з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (10 - 15 - 20 - 25 см). Висота платформи залежить від вибору інтенсивності заняття, що, в свою чергу, дозволяє студентам із різною фізичною підготовкою одночасно займатися степ-аеробікою.

Цей вид аеробіки відзначається збалансованим, помірно ударним, але високо інтенсивним навантаженням, що дозволяє досягти гарної фізичної форми без сильної ударної дії на опорно-руховий апарат. Степ-аеробіка відмінно розвиває рухові якості, координацію рухів, тренує кардіо-респіраторну систему.

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

Заняття оздоровчими видами аеробіки не лише покращують фізичну підготовленість та показники здоров'я студентів, що підтверджено експериментальними дослідженнями, а й створюють позитивну атмосферу на заняттях і стимулюють мотивацію до занять фізичними вправами.

Список літератури:

1. *Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.*
2. *Теория и методика фитнес-тренировки : учебник персонального фитнес-тренера / под ред. Д. Г. Калашникова. – Фантэра. 2003. – 182 с.*
3. *Середа І.О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки / І.О. Середа. – Тернопіль : ТНПУ, 2017 р. – 71 с.*
4. *Середа І.О. Програма навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» для студентів за напрямом підготовки 014.02 – Середня освіта. Мова і література (англійська, німецька, французька) 6.020304 – Філологія. Мова і література (англійська, німецька, французька) / І.О. Середа. – Тернопіль: ТНПУ, 2018. – 10с.*