

## **Тема 1 : Класифікація та характеристика видів оздоровчої аеробіки**

**Мета:**ознайомити студентів з класифікацією видів оздоровчої аеробіки. Охарактеризувати її види.

**Основні поняття:** оздоровча аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, тераробіка, стрейчінг, памп-аеробіка, супер-стронг, стріт-данс, сіті-джем, йога-аеробіка.

Окрім аеробних вправ, оздоровча аеробіка містить велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили та силовій витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості.

В останні десятиріччя у світі активно розвиваються різні види оздоровчої аеробіки. Класифікація цих видів не визначена через різні цільові завдання, засоби, що використовуються, характер музичного супроводу.

М. Булатова, Ю. Усачов класифікують аеробіку на категорії, які спрямовані на розвиток:

- аеробної витривалості;
- силовій витривалості і сили м'язів, формування гармонійної тілбудови;
- координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- гнучкості і досягнення релаксації.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, перегони, підскоки й стрибки, махи ногами, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуванням, поворотами, рухам руками забезпечує різноманітну дію на організм тих, хто займається. Нині на ринку фітнес-індустрії існує більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики. Класифікація цих фітнес-програм є складною через їх різноманітність, різні цільові установки, використовувані засоби, характер музичного супроводу й інші чинники.

**Степ-аеробіка.** Розроблена в 90-х роках минулого століття американським тренером Джин Міллер і є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних платформах заввишки 10-30 см. Завдяки своїй доступності, емоційності та високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується в заняттях з людьми різного віку і рівня фізичної підготовки. Вправи на степ – платформі поліпшують діяльність серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату, сприяють розвитку рухових якостей і формуванню пропорційної статури.

У степ-аеробіці використовується близько 250 способів підняття на платформу, об'єднаних у різні варіанти та комбінації. Найбільш відомі нині види степ-аеробіки: базовий-степ, степ-латина, дабл-степ, степ–сіті. Специфіка кожного з них визначається характером рухів, які переважають у заняттях і їхньою переважною спрямованістю.

**Супер-стронг.** Силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць-бодібар, а також різного інвентаря (гантелей, амортизаторів). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного пресу й плечового поясу.

**Памп-аеробіка.** Створений у фітнес-центрах Австрії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних приладів (поперечина, міні-штанги, гантелі). Тренування має ступінчатий характер, тривалість курсу - 3місяці. Використовуються різні жими, присідання, махами, що вимагають залучення до роботи різних груп м'язів.

**Слайд-аеробіка** є програмою різносторонньої фізичної підготовки на основі латеральних (бічних) рухів ніг. Ці запозичені рухи з ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу й координацію м'язів нижніх кінцівок, слугують ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття проводяться на спеціальних матах площею 180х60см з плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальний опір при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, що приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах.

**Фітбол-аеробіка** - є комплексом різноманітних рухів і статичних поз рухів з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45см (дитячий варіант) до 85см (дорослий варіант). На заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації

м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

**Тераробіка** - заснована в 1995року німецьким тренером Ю.Вайсхарзом, містить танцювальні рухи які поєднані із силовою гімнастикою і стрейчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка, що має різний опір і яка фіксується на кисті й гомілці тих, хто займається. Можливе застосування також звичайної гумової стрічки. Музичний супровід, нескладна хореографія, роблять заняття тераробікою привабливими і дають змогу здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання. Термінологія, в тераробіці анологічна танцювальній аеробіці.

**Танцювальна аеробіка** -хіп-хоп, салса, сіті-джем, аероданс, латіна та інші,засновані на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від вибраного стилю, що характеризується засобами популярної музики.

**Стретчінг** - 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.

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

**Модерн-денс, степ-данс, сіті-джерм** - напрями засновані на однойменних музичних або танцювальних стилях, використовуються елементи сучасної хореографії. Проводяться з метою залучення до занять засобами популярної музики й модних танцювальних стилів молоді та дітей.

**Аероданс** - використання елементів хореографії, класичного танцю, балету.

**Салса, латіна**-заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, характерних для латиноамериканської культури.

**Сіті-джерм** - стиль, утворений на основі негритянських вуличних танців. З урахуванням ритму музики вдається досягти значного навантаження в процесі заняття (реп, соул)

**Тай-бо, Кік-бо** - вид аеробіки, заснований на східному єдиноборстві, бокса, кікбоксинзі.

**Йога-аеробіка** - поєднання дихальних вправ, релаксації і стрейчинга.

**Флекс** - заняття спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

### **Питання для самоконтролю:**

1. Дайте визначення оздоровчої аеробіки.
2. Як ви розумієте поняття «танцювальна аеробіка»?
3. Надайте класифікацію типам аеробіки.
4. Наведіть приклади спортивно орієнтованої аеробіки.
5. Назвіть види степ-аеробіки, дайте їх характеристику.

6. Назвіть особливості фітбол аеробіки.

7. В чому полягає сутність йога-аеробіки?

8. Назвіть види танцювальної аеробіки.

### **Рекомендована література:**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. 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. пособ. / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. - Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005.-284 с.

3. 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.

4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Купер К. - М. : Физкультура и спорт, 1987.-191 с.

5. Усачов Ю. А. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - № 1.84с.