

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ОПАНУВАННЯ БАЗОВИМИ КРОКАМИ ВОЗДОРОВЧІЙ АЕРОБІЦІ**

Одним із напрямків оздоровчої фізичної культури, якому присвячена значна кількість наукових праць в галузі фізичної культури і спорту, – є оздоровча аеробіка. Завдяки сприянню гармонійному розвитку особистості студентів її засоби широко впроваджено в навчальний процес в навчальних закладах вищої освіти. Останнім часом наукові пошуки науковців присвячені аналізу і систематизації існуючих напрямків і видів сучасної оздоровчої аеробіки, визначенню цільової спрямованості занять, розробці організаційно-методичних засад цього напрямку фізичної культури.

Базовими кроками та рухами в термінології сучасної оздоровчої аеробіки називають кроки та рухи, що найбільш часто застосовуються для складання навчальних комбінацій. Базові кроки аеробіки є основою для побудови аеробної частини заняття.

Існують різні варіанти їх виконання: з поворотами на будь-яку кількість градусів, з переміщеннями у всіх напрямках (вперед, назад, по діагоналі тощо), з виконанням різноманітних рухів руками, у різному темпі, з включенням стрибків тощо.

Засвоєння і швидке формування навичок в аеробіці під час опанування тим чи іншим елементом, з метою досягнення майстерності, буде ефективним лише за умов врахування всіх необхідних факторів.

Ефективне опанування студентами базових кроків в аеробіці, на нашу думку, відбуватиметься за умов врахування таких факторів:

1. Наявності зручного спортивного одягу.
2. Правильного вибору музичного супроводу для узгодження рухів з музикою.
3. Застосування принципів оздоровчого тренування.
4. Використання вербальних та візуальних підказок.
5. Завчасної попередньої демонстрації рухових дій.
6. Опанування постави під час виконання базових рухів аеробіки.
7. Розрахунку оптимальної амплітуди виконання базових кроків аеробіки.
8. Опанування базових кроків аеробіки.
9. Опанування базових кроків аеробіки в поєднанні з рухами руками.

1. Забезпечення виконання вільних і безпечних рухів у тих, хто займається аеробікою, можливо лише за умов використання зручного спортивного одягу: функціонального, гігроскопічного, (що пропускає вологу), що дозволяє комфортно і впевнено відчувати себе на заняттях. Зменшенню навантаження на ступні, суглоби і хребет під час занять сприятиме використання спортивного взуття з щільною підошвою, зі шнурівкою, що утримує його на ногах і не перешкоджає здійсненню нормального кровообігу. З метою попередження вивихів та інших травм, взуття має щільно фіксувати гомілковий суглоб

2. Музичний супровід, тобто, тип, характер, призначення, темп, ритм музичного твору, слід підбирати відповідно до особливостей даного контингенту студентів, а саме: з урахуванням смаків студентів, рівня їхньої

підготовленості, емоційного стану. Важливим є також рівень гучності (вона повинна дорівнювати 64 - 84 децибелів).

3. Навчання базовим крокам аеробіки має відповідати принципам оздоровчого тренування: систематичності, відповідності рівня навантаження рівню підготовленості студентів, поступовості збільшення навантаження, доступності, переходу до нових вправ лише після засвоєння попередніх, індивідуальному підходу, постійному візуальному контролю, дотримуватися правил техніки безпеки.

4. Вербальні (голосові) підказки необхідні для прямого та зворотного рахунку, визначення напрямку, ритму, кількості повторів та назви кроків. Візуальні підказки – спеціально розроблена «мова жестів», допомагають під час демонстрації елемента, вказують напрямок руху, кількість повторів та заміняють, або підсилюють, вербальні команди. Використання цих підказок сприяє збільшенню фізичного навантаження, зменшенню інтервалів відпочинку та часу, що витрачається на пояснення. Всі підказки повинні бути чіткими, регламентованими у часі, точними та переконливими.

5. З метою ефективного опанування базовими кроками обов'язковою сзавчасна попередня демонстрація рухових дій викладачем, з дотриманням вимог щодо їх технічного виконання. Щодо демонстрації, то вона має бути зрозумілою, легко запам'ятовуватися студентами. Викладач повинен знаходитися в постійному контакті з групою.

6. Техніка виконання базових кроків аеробіки має свої особливості і потребує дотримання правильної постави тіла під час виконання рухів:

- у більшості випадків перед початком виконання базових кроків вихідне положення – ноги нарізно;
- ступні паралельно одна до одної, або розвернені трохи назовні;
- колінні суглоби розслаблені, спрямовані до носків ніг;
- м'язи живота і сідниць напружені, таз спрямований вперед;
- спина у прямому положенні, лопатки спрямовані до хребта.

Під час виконання кроків (стрибків, бігу) ногу на підлогу необхідно ставити на всю ступню. В іншому випадку збільшується навантаження на гомілковий суглоб, що може призвести до травм.

7. Для розрахунку оптимальної амплітуди виконання базових кроків аеробіки С. Синицею визначено та запропоновано коефіцієнт раціональної техніки ( $K_{rt}$ )  $K_{rt} = L/h$ ; де  $K_{rt}$  – коефіцієнт раціональної техніки  $L$  – довжина кроку (см),  $h$  – довжина нижньої кінцівки. Використання цього коефіцієнту дозволяє уникати травмувань і опанувати правильною технікою виконання базових кроків аеробіки.

8. Під час опанування технікою базових кроків студентами необхідно дотримуватися трьох етапів навчання:

1. Початкового, що передбачає попереднє ознайомлення з різними базовими кроками. На цьому етапі виконання рухів невпевнене, з великою кількістю однотипних помилок. Навчання базових кроків аеробіки відбувається, відповідно до рівня підготовленості, досвіду студентів.

2. Поглибленого, що передбачає розучування запропонованих кроків. На цьому етапі відбувається покращення характеристик рухів і поступове їхнє удосконалення. Під час вивчення рухів (на другому етапі) необхідно

зосереджуватися на техніці виконання, а саме: на положенні тулуба, не допускати супровідних рухів, уникати втрати рівноваги, балістичних приземлень, контролювати розподіл ваги тіла. Щоб підвищити навантаження, як правило, збільшують кількість повторів або темп музичного супроводу.

3. Етапу вдосконалення, що характеризується завершенням формування навички виконання базових кроків. На третьому етапі під спеціальний музичний супровід розробляються хореографічні комбінації, що складаються з поєднання різних базових кроків аеробіки, які виконуються на два або чотири рахунки. Для забезпечення різноманітності (варіативності) танцювальних рухів під час проведення занять широко використовуються специфічні методи:

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

9. З метою розвитку координаційних здібностей та збільшення навантаження, базові кроки виконуються у поєднанні з рухами руками. Рухи руками можна виконувати у нижньому положенні (руки вниз) – рухи низької інтенсивності, у середньому положенні (руки на рівні плечових суглобів) – рухи середньої амплітуди та верхньому положенні (руки над головою) – рухи високої амплітуди. Під час виконання рухів руками необхідно дотримуватися певних режимів роботи м'язів. До рухів низької інтенсивності відносяться: скорочення біцепсу, низький удар, скорочення трицепсу ззаду. До рухів середньої амплітуди відноситься висока гребля, підйоми рук у сторони, підйоми рук вперед, плечовий удар, подвійний боковий в сторону, вперед-в сторону. До рухів високої амплітуди відноситься згинання рук над головою, вперед-вгору, вгору-вниз. Під час виконання рухів руками необхідно уникати перерозгинання у ліктьових суглобах: розведення рук в сторони більш ніж на 180°; при підйомі рук вгору переміщення їх далі вертикалі; «ривкових» і «пружинних» рухів.

На етапі навчання використовують прості одночасні і симетричні рухи руками із заданою амплітудою і напрямком. На етапі вдосконалення – несиметричні і послідовні рухи руками, досить складні за координацією.

#### **Висновки.**

Особливістю методики опанування студентами базовими кроками аеробіки є врахування основних факторів, що впливають на ефективність засвоєння техніки цих елементів. До факторів слід віднести, крім принципів і методів оздоровчого тренування, кваліфіковані дії викладача, наявність спеціального спортивного одягу, індивідуальні особливості тих, хто займається.