

Міністерство освіти і науки України
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Факультет фізичного виховання
Кафедра теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової
фізичної культури

Сергій Синиця
Людмила Шестерова
Тетяна Синиця

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА **СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

навчальний посібник

Видавництво Новий Світ-2000
Львів
2020

УДК 796.412(075)
ББК 75.661я73
С 38

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (протокол № 4 від 25 листопада 2017 р.)

Рецензенти:

Ровний А. С. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання і спорту Харківської державної академії фізичної культури,

Римар М. П. – заслужений працівник освіти, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я ВДНЗУ «УМСА»,

Кіприч С. В. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

ISBN 978-966-2538-05-2

Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О.

С 38 Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч.

посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця ; ФОП Піча С.В., Видавництво "Новий Світ-2000", 2020. – 234 с.

У навчальному посібнику розкрито теоретичні та методичні аспекти оздоровчої аеробіки; наведено класифікацію, структуру та зміст занять з оздоровчої аеробіки; визначено особливості організації тренувального процесу.

Посібник адресовано студентам спеціальності 6.010201 «фізичне виховання», а також вчителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл, інструкторам та тренерам з оздоровчої фізичної культури.

УДК 796.412(075)
ББК 75.661я73

ISBN 978-966-2538-05-2

© С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця 2020
© ФОП Піча С.В., ПП "Новий Світ-2000", 2020

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	8
1.1. Історичні аспекти становлення і розвитку аеробіки	8
1.2. Оздоровча аеробіка як один із напрямків фітнесу та велнесу	11
1.3. Принципи оздоровчого тренування	15
1.4. Вплив занять оздоровчої аеробіки на функціональні системи організму людини	20
Розділ II. КЛАСИФІКАЦІЯ І ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРЯМКІВ АЕРОБІКИ ТА ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	41
2.1. Класифікація і характеристика різних напрямків аеробіки	41
2.1.1. Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика)	41
2.1.2. Фітнес-аеробіка	42
2.1.3. Прикладна аеробіка	42
2.1.4. Оздоровча аеробіка	43
2.2. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки	47
2.2.1. Класична (базова) аеробіка	49
2.2.2. Танцювальна аеробіка	50
2.2.3. Силова аеробіка	51
2.2.4. Аеробіка психічно-регулювальної спрямованості	52
2.2.5. Аеробіка з елементами бойових мистецтв	53
2.2.6. Аеробіка у водному середовищі	54
2.2.7. Аеробіка з використанням різного знаряддя	55
2.2.8. Циклічна аеробіка	56
Розділ III. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	66
3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці	66
3.1.1. Класифікація рухів ніг класичної аеробіки	69
3.1.2. Класифікація рухів рук класичної аеробіки	78
3.1.3. Рухові дії, які застосовують в інших видах аеробіки	83
3.1.3.1. Класифікація рухових дій степ-аеробіки	83
3.1.3.2. Класифікація рухових дій слайд-аеробіки	88
3.1.3.3. Класифікація рухових дій аква-аеробіки	90

3.1.3.4. Класифікація рухових дій танцювальної аеробіки	90
3.1.3.5. Рухові дії, які використовують у силових видах аеробіки та партерній частині занять	91
3.2. Техніка	92
3.2.1. Вимоги щодо постави	92
3.2.2. Основні вихідні положення тіла	94
3.2.3. Техніка виконання рухових дій в оздоровчій аеробіці	94
3.3. Музичний супровід занять з оздоровчої аеробіки	99
3.4. Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки	103
3.4.1. Типи занять з оздоровчої аеробіки	103
3.4.2. Структура занять з оздоровчої аеробіки	103
3.5. Методичні особливості оздоровчої аеробіки	107
3.5.1. Методи, спрямовані на здобуття знань	107
3.5.2. Методи, спрямовані на оволодіння руховими вміннями й навичками	111
3.5.2.1. Методи, спрямовані на навчання вправам в оздоровчій аеробіці	111
3.5.2.2. Хореографія в аеробіці	113
3.5.2.3. Хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці	115
3.5.3. Методи, спрямовані на нормування та управління навантаження і вдосконалення рухових навичок	121
3.6. Розвиток фізичних (рухових) якостей засобами оздоровчої аеробіки	123
3.6.1. Розвиток сили	124
3.6.2. Розвиток витривалості	125
3.6.3. Розвиток гнучкості	126
3.6.4. Розвиток швидкості	127
3.6.5. Розвиток координаційних здібностей (розвиток спритності)	128
3.6.5.1. Розвиток ритмічності рухових дій в оздоровчій аеробіці	130
3.7. Регулювання навантаження під час занять оздоровчою аеробікою	134
 Розділ IV. ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	 151
4.1. Планування, види контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу	151
4.2. Тестування осіб які займаються оздоровчою аеробікою	154

4.3. Принципи раціонального харчування	158
4.4. Особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних фахівцеві з оздоровчої аеробіки в практичній діяльності	163
4.4.1. Культура спілкування	164
4.4.2. Вимоги щодо етикету викладача з оздоровчої аеробіки	166
4.4.3. Розв'язання різних педагогічних ситуацій у процесі оздоровчих занять	170
4.5. Вимоги щодо техніки безпеки занять оздоровчою аеробікою	174
4.6. Керування групою тих, хто займається, під час оздоровчих занять	176
4.7. Санітарно-гігієнічні норми приміщень для проведення оздоровчих занять	178
4.8. Рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять оздоровчою аеробікою	179
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК	190
ДОДАТКИ	198
ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК	227
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК	229

ПЕРЕДМОВА

Здоровий спосіб життя, що тісно пов'язаний з екологією, здоров'ям, розвитком економіки та ставленням людей до системи оздоровлення, – основна норма буття кожної людини. Особливо це стосується українців, адже нині в нашій державі оздоровча фізична культура переживає період відродження, пошуку нових шляхів підвищення здоров'я нації, тобто набуває поширення ідеї необхідності оздоровлення населення.

Аеробіка сьогодні – один із основних напрямків оздоровчої фізичної культури. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

Навчальний посібник укладений для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ, які вивчають предмет «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» або аналогічні предмети та спеціалізації, також для студентів вишів фізичної культури, курсів перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців.

Зміст посібника складають головню теоретичні основи та методичні рекомендації щодо проведення занять з оздоровчої аеробіки, а саме: подано класифікацію і короткий зміст напрямків та видів аеробіки, різних рухів аеробіки і техніка їхнього виконання; розглянуто властивості музичного супроводу занять, побудову комплексів вправ, зміст та структуру занять; запропоновано організаційні основи тренування, що включають у себе планування і види контролю оздоровчо-тренувального процесу; з'ясовано проведення тестувань тих, хто займається оздоровчою аеробікою; виокремлено особливості комунікативних умінь та навичок, необхідних для підготовки спеціалістів, вимоги до техніки безпеки на заняттях тощо.

Під час вивчення курсу слід пам'ятати, що єдиних загальноприйнятих визначень, класифікації системи понять і науково-методичної термінології не існує. Спираючись на погляди різних авторів та власний практичний досвід, ми систематизували теоретичні і методичні матеріали викладання оздоровчої аеробіки.

Змістом посібника «Спортивно-педагогічне вдосконалення. Оздоровча аеробіка» передбачено підготовку студентів за новітніми технологіями, тобто

за кредитно-модульною системою, яка активізує самостійну роботу – один із важливих складників навчання майбутнього фахівця.

Нині особливо важливим є завдання професійної підготовки спеціалістів фізкультурно-оздоровчого напрямку. У його розв'язанні велику роль відіграє фахова підготовка спеціалістів саме з оздоровчої аеробіки, яка необхідна для розвитку та збереження здоров'я людини.

Актуальність проблеми виховання і професійної підготовки спеціалістів цієї сфери діяльності вимагає підвищення рівня не лише теоретичних знань, практичних вмінь та навичок, а й більш якісної підготовки майбутніх фахівців до творчої діяльності, до самонавчання та самовдосконалення.

У процесі фахового навчання студенти повинні:

- знати теорію і практику оздоровчої аеробіки, структуру проведення занять, методичні особливості предмета, характеристику сучасних оздоровчих систем, принципи побудови хореографії в аеробіці, методику розвитку фізичних якостей, техніку безпеки під час занять тощо;

- уміти проводити на належному рівні заняття з різним контингентом тих, хто займається, складати комплекси вправ та танцювальні композиції, планувати окремі заняття чи серії занять, здійснювати різні види контролю на занятті, підтримувати свої знання на належному рівні, вивчати новітню літературу з оздоровчої фізичної культури, постійно самовдосконалюватися тощо;

- володіти педагогічними, організаційними, комунікативними, інтерактивними та перцептивними здібностями.