

ОСНОВНІ РУХИ АЕРОБІКИ

Аеробіка відноситься до тих видів фізичної активності, які постійно вдосконалюються й розвиваються. У статті аналізуються вправи, які одержали назву базових аеробних кроків, й використовуються впродовж заняття з аеробіки зі студентками у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: аеробіка, базовий крок, напрямок, вправа, рух, студент.

Актуальність проблеми обумовлено необхідністю характеристики рухів, що використовуються у навчально-тренувальних заняттях з аеробіки у внз (Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков, 2006; Е. С. Крючек, 2002 й інші).

Відповідно до положень аеробіки розучування базових аеробних кроків здійснюється у певній послідовності, що дозволяє враховувати біомеханічну структуру рухів, що виконуються, освоєні рухові вміння й складність техніки виконання базових аеробних кроків [3]. Вибір цих вправ для заняття аеробікою із оздоровчим спрямуванням є закономірним, оскільки їхня біомеханічна структура й фізіологічні механізми енергозабезпечення дозволяють змінювати кардіонагрузку впродовж заняття у широкому діапазоні – від 110 до 190 уд/хв – й зберігати при цьому оздоровчу мету занять зі студентками [2], базові аеробні кроки можна застосовувати впродовж всього заняття.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – аналіз базових кроків, які застосовуються в занятті з аеробіки.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел.

Результати дослідження. Послідовність, що рекомендується під час вивчення рухів, виглядає в такий спосіб: "Крок" ("March"), "Підйом коліна" ("Knee Up"), "Мах" ("Kick"), "Випад" ("Lunge"), "Стрибок ноги нарізно-ноги разом" ("Jumping Jack"), "Стрибок" ("Skip") і "Біг" ("Jog").

Першим вивчається вправа "Крок", що є найбільш простим для виконання й нагадує природну ходу. Різниця полягає в тому, що при постановці ноги на підлогу необхідно виконувати переكات на стопі з носка на п'яту, інша нога згинається перед тілом у тазостегновому й колінному суглобах до кута 30-40° без повороту таза, що відзначається під час природної ходи. Стопа піднімає ногу, що, перебуває на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнутий. Верхня частина тіла втримується у вертикальному положенні [1]. Рухи відрізняються більшою чіткістю, ніж при природній ході, крім того, у різних модифікаціях цієї вправи кроки виконуються не тільки на місці, але й у різних напрямках.

Якщо продовжити рух ноги, що піднімається (у вправі "March") до положення вище горизонталі, а опорну ногу й тулуб утримувати у вертикальному положенні, то одержуємо вправу "Підйом коліна" ("Knee Up"), її доцільно розучувати другою, відразу після засвоєння вправи "March". Підйом коліна може виконуватись у різних положеннях: стоячи на місці, з переміщенням у будь-яких напрямках, при ході й бігу, при цьому носок ноги, що піднімається, є відтягнутим.

Наступна вправа – "Мах" ("Kick") – виконується із вихідного положення стоячи на одній нозі, подібно вправі "Кnee Up", але нога, що піднімається, робить мах точно вперед у прямому положенні. Амплітуда маху визначається індивідуальними особливостями й підготовленістю студентки, для заняття аеробікою у вузі може бути рекомендована амплітуда маху не вище 90°. У вправі "Kick" рух маховою ногою може виконуватись на місці, у поєднанні з кроками, бігом, підскоками. Мах виконується у різних площинах: прямо перед собою, прямо вперед-в сторону (за діагоналлю), в сторону.

Після розучування перших трьох вправ легко освоїти вправу "Випад" ("Lunge"), коли вага тіла зміщується на зігнуту ногу, яка виставлена вперед. Коліно провідної ноги (нога спереду) зігнуте й перебуває над стопою, гомілка вертикальна, інша нога розігнута у колінному й гомілковостопному суглобах (торкання п'яти є не обов'язковим), при русі тіло трохи переміщується вперед. Можливі модифікації цієї вправи при виконанні випаду в сторону й назад. Відзначимо, що випад може виконуватись кроком, стрибком, після маху.

Вправа "Стрибок ноги нарізно-ноги разом" ("Jumping Jack") виконується із вихідного положення ноги разом (носки ніг розведені на ширину стопи), у два прийоми. Спочатку стрибком ноги розводять у сторони і займають положення напівприсіду, ноги нарізно, а потім стрибком з'єднують разом. Коліна при напівприсіді повинні бути напівзігнуті й злегка розгорнуті назовні, стопи переكاتом опускаються на підлогу (стопи повернені трохи назовні або паралельні). При виконанні цієї вправи не допускаються нахили й повороти тулубу.

Вправа "Стрибок" ("Skip") поєднує у собі елементи кроку, стрибка й маху, тому її краще вивчати відразу після вправи "Стрибок ноги нарізно-ноги разом". Вона виконується на два рахунки: спочатку виконується легкий стрибок, після якого здійснюється приземлення на одну ногу, що злегка згинається у коліні й опускається на всю стопу, інша нога не опускається до опори, а згинається у коліні, п'ятка біля сидниці. На рахунок "два" виконується підскік на опорній нозі, розігнути коліно й зробити невеликий мах іншою ногою вперед-вниз, носок піднятий над підлогою, при приземленні необхідно опуститись на всю стопу.

Вправа "Біг" ("Jog") вивчається останнім серед базових аеробних кроків: виконується біг на місці, при якому коліно махової ноги перебуває внизу або спереду щодо тазостегнового суглобу, поштовхова нога згинається назад (коліно спрямоване вниз, п'ята майже торкається сидниці), при приземленні махова нога ставиться на всю стопу, а коліно злегка згинається. Потім цикл рухів повторюється з іншої ноги, верхня частина тулубу втримується вертикально. Ця вправа відрізняється від інших наявністю фази польоту, що характерно тільки для вправи "Стрибок ноги нарізно-ноги разом", однак організація рухів при виконанні основного елемента відштовхування у цих двох вправах є різною.

Наведена послідовність розучування базових аеробних кроків може змінюватись у залежності від фізичної підготовленості студенток. При розучуванні базових аеробних кроків спочатку освоюються рухи ніг й фіксується правильне положення тулубу, тільки при засвоєнні цих елементів додають рухи руками. Кількість повторень кожного руху будується за музичними квадратами й відповідає 32 (4x8) рахункам. Загальний час виконання комбінації залежить від кількості музичних квадратів або від кількості базових аеробних вправ, що виконуються [4].

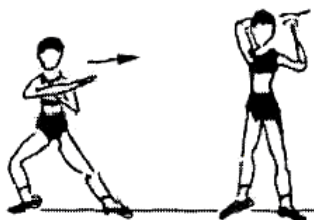
Існують базові елементи, які складають основний зміст комплексів вправ й відповідають принципу "безпечної техніки" їхнього виконання: кроки і їхні різновиди, біг на місці й з переміщеннями, піднімання стегон у різних напрямках, махи ногами, випади, підскоки зі зміною положення ніг, "скіп" – схрестні рухи [5].

У зв'язку зі специфікою аеробіки, найбільш типовими для занять є наступні засоби:

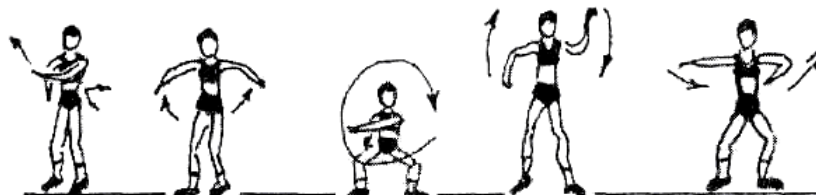
1. Загальрозвиваючі вправи.

1.1. У положенні стоячи:

вправи для рук і плечового поясу, які виконуються у різних напрямках (піднімання-опускання, згинання-розгинання, дуги, кола тощо);



– вправи для тулубу й шиї (нахили й повороти, рухи за дугою вперед);



– вправи для ніг (піднімання-опускання, згинання-розгинання у різних суглобах, напівприсіди, випади);

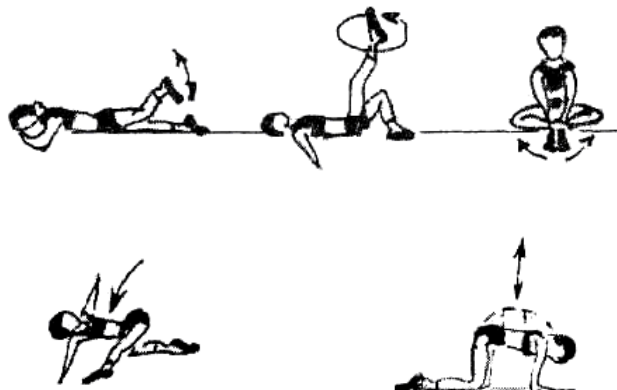


1.2. У положенні сидячи й лежачи:

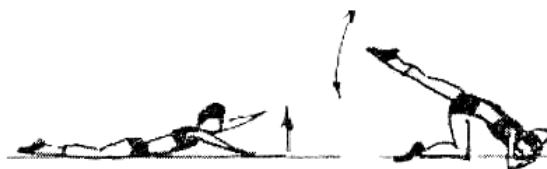
– вправи для ніг у положенні лежачи й в упорі на колінах (згинання-розгинання, піднімання-опускання, махи) [6];



– вправи для м'язів живота у положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, те ж з поворотом тулубу, піднімання ніг – зігнутих або з розгинанням);



– вправи для м'язів спини у положенні лежачи на животі й в упорі на колінах (невелика амплітуда піднімання рук, ніг або одночасних рухів руками й ногами з "витагуванням" у довжину).



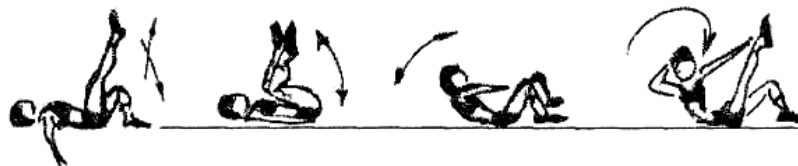
1.3. Вправи для розтягування:

– у напівприсіді, для задньої й передньої поверхонь стегна;



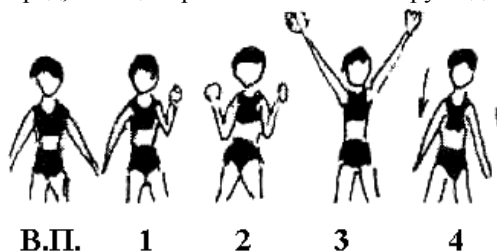
– у напівприсіді або в упорі на колінах для м'язів спини;

- стоячи, для грудних м'язів і плечового поясу;
- у положенні лежачи для задньої, передньої й внутрішньої поверхонь стегна;



2. Хода

– Розмахуючи руками (пальці у кулак, пальці нарізно), поєднання ходи на місці з різними рухами руками: наприклад: В.П. – руки вниз. 1 – праву руку до плеча, пальці у кулак, 2 – ліву руку до плеча, пальці у кулак, 3 – руки вгору, долоні вперед, пальці нарізно. 4 – згинаючи руки до плечей, опустити їх вниз.



3. **Біг:** можливі такі ж варіанти рухів, як й під час ходи.
4. **Підскоки й стрибки.**

Висновки. При виборі й виконанні вправ у заняттях оздоровчою аеробікою особливу увагу слід приділяти правильній техніці й безпеці умов їхнього виконання – вправи, що дають певний тренувальний ефект, але підібрані не звертаючи увагу на стан здоров'я й рівень підготовленості студенток, впродовж тривалого інтенсивного повторення можуть представляти певний ризик для здоров'я й вести до травмування.

Потрібне проведення аналізу хореографії рухів впродовж занять аеробікою.

Використані джерела

1. Мякинченко Е. Б. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособие для вузов физ. культуры. – М.: Спортакадемпред, 2006. – 304 с.
2. Ростова В. А., Ступкина М. О. Оздоровительная аэробика // СПб "Высшая административная школа", 2003. – 112 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
4. Ивлев М. П. Котов П. И. Левченкова Т. В. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры (под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.). – М.: Спортакадемпред, 2002. – 304 с.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаков. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 306 с.
6. Шестаков М. П., Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

Ivanyuta N. V., Tolmachova S. E.

BASIC MOTIONS OF AEROBICS

Aerobics behaves to those types of physical activity, which are constantly perfected and develop. Exercises that got the name of base aerobic steps and use during aerobics study with students in high school are analysed in the article.

Key words: aerobics, base step, direction, exercise, motion, student.

Стаття надійшла до редакції 19.07.2013 р.

