

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарних технологій

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

«Практикум з аеробіки»

Методичні вказівки

до практичної роботи для студентів НТУ «ХП»

2-го та 3-го курсів

денної форми навчання усіх спеціальностей

з дисципліни «Фізичне виховання» секція з аеробіки

Харків

НТУ «ХП»

2023

Методичні вказівки для студентів НТУ «ХПІ» до практичної роботи «Практикум з аеробіки» з дисципліни «Фізичне виховання»/ Розр.: А.А. Войда, І.В. Дегтярьова, Ю.М. Гасан , – Харків : НТУ «ХПІ». – 18с.

Розробники: Войда А.А., викладач
Дегтярьова І.В., старший викладач
Гасан Ю.М., викладач

Рецензент: Зінченко Л.В., доктор філософії, освітні, педагогічні науки НТУ «ХПІ»

Протокол № 10 від 01.03.2023

Методичні вказівки підготовлено для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей НТУ «ХПІ» (основна медична група).

Метою практикуму є надання студентам теоретичних знань основ аеробіки для написання самостійної практичної роботи.

Завданням роботи є складання комбінацій з аеробіки.

Студентам запропоновано літературний огляд з теми, надано зразок структури роботи. Встановлено критерії оцінки виконання практичної роботи.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Основні базові елементи аеробіки та техніка їх виконання.....	6
Організація проведення практичної роботи.....	9
Критерії оцінки практичної роботи.....	10
Вимоги до оформлення практичної роботи.....	11
Структура практичної роботи.....	12
Приклади комбінацій.....	13
Література.....	16
Додаток А.....	17

ВСТУП

Аеробіка базується на основній гімнастиці і її ведучому засобі – загальнорозвиваючих вправах, що включають до себе ходьбу, біг, стрибки, присідання, нахили, повороти тулуба, повороти голови, вправи для рук, шиї і плечового поясу, елементи хореографії й акробатики. Вправи виконуються під ритмічну музику та мають танцювальне забарвлення. Також ці вправи піднімають настрій, викликають почуття бадьорості, радості, впевненості у своїх силах. В залежності від вибору застосовуваних засобів, заняття аеробікою можуть носити атлетичний, танцювальний, психорегулюючий чи змішаний характер. Під час тренування використовується комплекс різних засобів, що роблять вплив на організм.

Основними засобами в аеробіці є різноманітні вправи, що, у свою чергу, підрозділяються:

1. Загально розвиваючі вправи (без предмета, із предметом)
2. Ходьба, біг, стрибки
3. Вправи художньої гімнастики
4. Елементи хореографії та танцю
5. Шейпінг
6. Базові кроки і рухи

Загально розвиваючі вправи впливають на організм тих що займаються, формують правильну поставу, розвивають і удосконалюють фізичні якості, функціональні можливості організму, сприяють оволодінням багатьма руховими навичками й уміннями. Загально розвиваючі вправи виконуються без предмета і з предметами: гімнастична палка, гантелі, скакалка, резинка, м'яч та ін. Загально розвиваючі вправи без предмета підрозділяються на вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба і шиї, вправи для ніг.

Вправи з предметом потрібно виконувати після того, як опановано загально розвиваючі вправи без предмета. Вправи з предметом поліпшують координацію, ускладнюють виконання руху, збільшують навантаження на організм.

Ходьба, біг і стрибки - невід'ємні елементи кожного заняття. Ходьбу застосовують на початку заняття для підготовки організму до майбутньої роботи, як загально розвиваючі вправи, і як заспокійливі вправи після навантаження.

Біг – більш динамічна вправа, ніж ходьба. Застосовується він для зміцнення органів подиху і кровообігу, розвитку витривалості. Біг проводиться в сполученні зі стрибками та ходьбою. З їхньою допомогою розвивають силу, швидкість, спритність. Добре вивчені стрибки застосовуються в розминці, більш складні - в основній частині уроку.

Вправи художньої гімнастики включають до себе: різновиди ходьби та бігу, пружинисті рухи руками, ногами, махи, рівноваги, повороти, стрибки, вправи на розтягування.

Елементи хореографії застосовуються для розвитку суглобово-зв'язкового апарату, його еластичності, для гармонійності ліній тіла, виразності рухів. Елементи танцю додають настрою та підвищують емоційний стан.

Вправи з шейпінг-програм. Це система фізичних вправ, спрямована на фізичне вдосконалення організму шляхом зміни співвідношення між окремими елементами складу тіла та об'єднання з підвищенням загальної рухової активності. Найбільш ефективний спосіб виборчого, регульованого впливу на статуру. Базові кроки та рухи формують склад заняття та регулюють навантаження.

Комплекси вправ виконуються студентами за півгодини до прийому їжі та не раніше, ніж за годину після їжі. Загальний час занять, спрямованих на зміцнення м'язів зазвичай складає 20-40 хв. (не враховуючи розминки). Кожну вправу доцільно виконувати по 4-6 разів залежно від статі, віку і фізичних можливостей того, хто займається, а також від складності вправ. Перед початком та наприкінці виконання комплексу, рекомендується 30-40 с. ходити на місці (в приміщенні) і 1-2 хвилини ходити і бігати (на відкритому повітрі). Ходьбу і біг слід розпочинати в повільному темпі, поступово підвищуючи його, а наприкінці знову сповільнюючи. Для контролю своїх дій вправи рекомендовано виконувати

перед дзеркалом. Займатися треба 2-3 рази на тиждень. Перед виконанням вправ треба провести розминку.

ОСНОВНІ БАЗОВІ КРОКИ АЕРОБІКИ ТА ТЕХНІКА ЇХ ВИКОНАННЯ

Під час запису і проведення програм з оздоровчої аеробіки, щодо змісту рухів, що пропонуються у даних вправах для уточнювання дій, існує певна термінологія.

Оскільки багато з напрямків сучасної аеробіки запозичені з іноземних джерел, то спеціалісти використовують англійські терміни.

Марш (march) – ходьба на місці. На кожен рахунок крок на місці. Нагадує природну ходьбу, але відрізняється більш чітким виконанням рухів.

Вихідне положення. (в.п.) – основна стійка (о.с.)

Виконання: стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), інша зігнута вперед (стегно нижче горизонтального положення), без супутнього руху, повороту тазом. Ступня ноги, що піднімається, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок витягнутий.

Вокінг (walking) – ходьба з просуванням (вперед, назад, в сторони, по діагоналі, з пів поворотами, поворотами).

В.п. – о.с.

Виконання: постановка ступні здійснюється перекатом з полупальців на всю ступню і завершується відштовхуванням з випрямленням в кожному суглобі.

Біг (jog) – невеликі бігові кроки на місці та з просуванням (в різних напрямках).

В.п. – о.с.

Виконання: перехід з однієї ноги на іншу як при ходьбі, але з фазою польоту. Поштовхова нога завершуючи згинання, знаходиться у наступному положенні: кульшовий суглоб розігнутий, коліно спрямоване донизу, п'ята майже торкається сідниці). Після цього цикл рухів повторюється з іншої ноги.

Джампінг джек (Jumping Jack) – стрибок ноги нарізно-ноги разом.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – відштовхуючись двома ногами одночасно, вистрибнути невисоко. Приземлення в положення напівприсіду, ноги нарізно (стопи злегка повернуті назовні або паралельні), при приземленні потрібно опуститися на всю стопу. Відстань між стопами дорівнює ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп має збігатися. При цьому рухова проекція колін не повинна виходити за межі опори стопами, кут в колінних суглобах повинен бути більше 90°; 2 – невеликим підскоком з'єднати ноги у в.п.

Степ-тач (Step-Touch) – приставний крок.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво, назад, вперед), вага тіла розподіляється на обидві ноги; 2 – приставити ліву (праву) на носок. Частіше цей крок поєднується з напівприсіданням, яке може бути виконано на один з рахунків (1 або 2) або на кожний рахунок.

Пуш тач (Push Touch) – поштовх-торкання.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – права (ліва) без переносу ваги тіла відводиться вправо (вліво, назад, вперед), носком торкнутися полу; 2 – в.п.

Ві степ (V-step) – різновид ходьби в стійку ноги нарізно-ноги разом. Напрямок кроків нагадує написання англійської літери «V».

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – крок правою вперед-вправо по діагоналі; 2 – крок лівою вперед-вліво по діагоналі; 3 – крок правою назад-вліво по діагоналі; 4 – крок лівою назад-вправо по діагоналі у в.п.

Безік степ (Basic Step) – базовий крок.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вперед; 2 – приставити ліву (праву); 3 – крок правою (лівою) назад; 4 – приставити ліву(праву).

Страдел (Straddle) – ходьба ноги нарізно – ноги разом.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво); 2 – крок лівою (правою) вліво (вправо) у стійку ноги нарізно; 3 – крок правою (лівою) вліво (вправо); 4 – крок лівою (правою) вправо (вліво) у в.п.

Мамбо (Mambo) – варіація танцювального кроку мамбо.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – пружинистий крок правою (лівою) вперед або назад, вправо (вліво), 2 – крок лівою (правою) на місці.

Степ-крос (Step-cross) – варіант кроку навхрест.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вперед; 2 – крок лівою (правою) навхрест перед правою (лівою); 3 – крок правою (лівою) назад; 4 – крок лівою (правою) назад у в.п.

Шоце (Chasse) – варіація танцювального кроку галоп.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо або вперед (вліво або вперед); на «і» – виконати стрибок вгору підбиваючи лівою (правою) праву (ліву); 2 – крок правою (лівою) вправо або вперед (вліво або вперед).

Опен степ (Open Step) – різновид ходьби в стійці ноги нарізно.

В.п. – стійка ноги нарізно.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) на місці з переносом ваги тіла на праву (ліву), 2 – ліву (праву) на носок.

Грейп вайн (Grape Wine) – крок навхрест убік.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – крок правою вправо (лівою вліво); 2 – крок лівою вправо (правою вліво) навхрест за правою (лівою); 3 – крок правою вправо (лівою вліво); 4 – крок лівою (правою) у в. п.

Лег кьол (Leg Curl) – згинання гомілки назад.

В.п. – стійка ноги нарізно.

Виконання: 1 – перенос ваги тіла на праву (ліву) зі згинанням лівої (правої) назад (відвести стегно в сторону-назад і зігнути гомілку у напрямку до сідниць); 2 – в.п. Варіантом цього руху може бути дворазове або чотирьохразове згинання та розгинання однієї і тієї ж гомілки назад.

Ні ап (Knee up) – підйом коліна.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво), вперед, назад; 2 – підняти ліве (праве) стегно, вперед вище горизонталі (допускається будь-який кут в колінному суглобі); 3 – опустити ліву (праву) з кроком вліво (вправо), назад, вперед; 4 – крок правою (лівою) у в. п.

Кік (Kick) – мах прямою ногою.

В.п. – о. с.

Виконання: 1 – мах правою (лівою) вперед (по діагоналі, в бік) до рівня горизонталі або вище; 2 – повернутися у в.п.

Лоу кік (Low Kick) – різновид маху гомілкою.

В.п. – о.с.

Виконання: 1 – зігнувши праву (ліву) у колінному суглобі та виконати мах гомілкою вперед (вправо, вліво, по діагоналі); 2 – в. п.

Тьорн степ (Turn Step) – крок з поворотом.

В. п. – о. с.

Виконання: 1 – крок правою (лівою) вправо (вліво) або вперед, назад; 2 – крок лівою з поворотом на 180°; 3 – крок правою з поворотом на 180°; 4 – крок лівою (правою) у в. п.

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Практична робота «Практикум з аеробіки» виконується у письмовій формі по наступним пунктам:

1. **Вступний** – ознайомлення з темою і характером роботи (мета, завдання), вивчення відповідної літератури та її опрацювання.

2. **Основний** – складається з написання 3-х комбінацій з аеробіки на 16 рахунків, використовуючи основні вправи на стор. 6-9.

3. **Кінцевий** – оформлення практичної роботи за наведеним зразком з обов'язковим дотриманням вимог.

4. **Представлення практичної роботи** – відправлення виконаної роботи на адрес електронної пошти викладача **офіс 365**.

5. **Перевірка практичної роботи** – виконується викладачем.

6. **Оцінювання практичної роботи** – викладач оцінює практичну роботу студента за критеріями оцінки.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ «Практикум з аеробіки»

№ з/п	Критерії	Бали
1	Практична робота виконана ретельно і свідомо у повному обсязі. Витримані усі вимоги до оформлення.	20
2	У практичній роботі відсутня одна з трьох комбінацій. Незначні помилки до вимог оформлення.	16
4	У практичній роботі відсутні дві з трьох комбінацій. Незначні помилки до вимог оформлення.	12
5	Практична робота не відповідає вимогам виконання.	8
6	Практична робота відсутня.	0

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

Вимоги до оформлення:

1. Текстовий редакторі Microsoft Word, файл у форматі doc або docx.
2. Шрифт Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ – п'ять знаків (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см., лівє – 3 см, правє – 1 см. Абзацний відступ має бути однаковим у всьому тексті і дорівнювати п'яти знакам (1,25 см).
3. Обсяг роботи складає 6-8 сторінок.
4. Мова – українська.
5. Нумерація сторінок має бути наскрізною. Порядковий номер сторінки позначають арабською цифрою і проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки чи рисок.
6. Титульний аркуш (додається А, Б) включається до загальної нумерації сторінок письмової роботи, але номер сторінки на титульному аркуші, як правило, не проставляють. Розділи слід нумерувати також арабськими цифрами.
7. Перенос складів у словах не використовується.

Вимоги до складання комбінацій вправ з аеробіки:

1. Кроки у комбінаціях мають відповідати опису у методичних рекомендаціях «практикуму»
2. Кроки повинні бути знайомі, доступні та легко засвоюваними.
3. Являти собою найпростіші з'єднання рухів.
4. Охоплювати різні м'язові групи.
5. В комбінаціях повинні бути вказані такти (вісімки), назва кроків, рахунок, рухи ніг, рухи рук.
6. Загальна кількість комбінацій складає 3 комбінації по 16 кроків.

СТРУКТУРА ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ

- 1) Титульний аркуш (див. додаток А, додаток Б).
- 2) Зміст.
- 3) Вступ.

- 4) Основна частина.
- 5) Висновки.
- 6) Список використаних джерел (оформлюється до вимог ВАК України),

із зазначенням загальної кількості сторінок у використаному джерелі, або ж відповідної сторінки джерела, що використовується під час складання комплексу вправ, додатки (у разі їх наявності).

Титульний аркуш має обов'язковий вигляд - Міністерство освіти і науки України; назву вищого навчального закладу, назву кафедри (інституту), де виконана робота, групу, прізвище, ім'я, по батькові автора (додаток А, додаток Б).

Зміст повинен відповідати темі, меті і завданням.

Вступ має обсяг – 1-2 сторінки. В вступі необхідно визначити спрямованість, зміст і обсяг запропонованих базових кроків.

Основна частина складається з представлення комбінацій.

Комбінації оформлюються у вигляді таблиці.

ПРИКЛАДИ КОМБІНАЦІЙ З БАЗОВИХ КРОКІВ

Комбінації на 16 рахунків.

№1.

Такти (вісімки)	назва базовог о кроку	рахунк и	рухи ніг	рухи рук
1	Basic step з правої	1	крок правою вперед	руки вперед
		2	ліву приставити до правої	руки вперед
		3	крок правою назад в в.п.	руки вниз
		4	крок лівою назад в	руки вниз

			в.п.	
	Jumpin g Jack	5	стрибком ноги нарізно	в сторони
		6	стрибком ноги разом	вниз
		7	стрибком ноги нарізно	в сторони
		8	стрибком ноги разом	вниз
2	Повтор ити вправи з лівої ноги.			

№2

такти (вісімки)	назва базово го кроку	рахунк и	рухи ніг	рухи рук
1	Step touch	1	крок правою в сторону	руки вперед
		2	ліву приставити до правої	руки вгору
		3	крок лівою в сторону	руки в сторони
		4	праву приставити к лівій	руки вниз
	Knee	5	крок правою вперед	

	ур	6	підняти ліве (праве) стегно	хлопок в долоні
		7	крок лівою назад	
		8	приставити праву	хлопок в долоні
2	Повто рити вправи з лівої ноги.			

№3

такти (вісімк и)	Загальн а назва елемент а	рахунк и	рухи ніг	рухи рук
1	Double step touch з правої	1	крок правою вправо	руки в сторони
		2	приставити ліву до правої	руки зігнуті перед грудьми
		3	крок правою вправо	руки в сторони
		4	приставити ліву до правої	руки зігнуті перед грудьми
	V-step з лівої	5	ліва в сторону-вперед	ліва вгору
		6	права в сторону - вперед	права вгору
		7	ліва назад в в.п.	ліва зігнута перед грудьми
		8	права назад в в.п.	права зігнута перед

				грудьми
2	Double step touch з лівої	9	крок лівою вправо	руки в сторони
		10	приставити праву до лівої	руки зігнуті перед грудьми
		11	крок лівою вправо	руки в сторони
		12	приставити праву до лівої	руки зігнуті перед грудьми
	V-step з правої	13	права в сторону- вперед	права вгору
		14	ліва в сторону-вперед	права зігнута перед грудьми
		15	права назад в в.п	ліва вгору
		16	ліва назад в в.п.	ліва зігнута перед грудьми

У висновках практичної роботи зазначається оцінка ступеню виконання роботи, направлення комплексу, враження. Висновки пишуть з нової окремої сторінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фізичне виховання. Аеробіка [Електронний ресурс] : навчальний посібник / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховська, І. Ю. Захарова. – Електронні текстові дані (1 файл: 4,04 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 151 с. <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/32204>
2. Синиця С. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / Сергій Синиця, Людмила Шестерова. – Полтава, ПНПУ, 2010. – 244 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10042>
3. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9262>
4. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ. – 2005. – №15. – С. 20-26 <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/972/1/%D0%9C%D0%9E%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%A0%D0%90%D0%A4%D0%86%D0%AF.PDF>
5. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу/ Ю. Беляк, А. Майструк, Н. Зінченко // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2006. – № 4. – С. 14-16. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILE=&2_S21STR=PPMB_2014_11_3
6. <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-aerobiki-osnovni-kroki-ta-h-riznovidi-scho-vikoristovuyutsya-u-sportivniy-aerobici-103237.html>
7. <https://studiya-zdorov-ya.webnode.com.ua/news/aerobika-kompleks-vprav/>

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»

Кафедра «Фізичне виховання»

Практична робота

«Практикум з аеробіки (складання комбінації з базових кроків)»

з дисципліни «Фізичне виховання»

Виконав (-ла) студент (-ка) групи _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

Перевірив викладач

(прізвище, ініціали)

Харків 2023

ПРАКТИКУМ З АЕРОБІКИ

Методичні вказівки

до практичної роботи для студентів НТУ «ХП»

2-го та 3-го курсів

денної форми навчання усіх спеціальностей

з дисципліни «Фізичне виховання» секція з аеробіки

У авторській редакції

Кафедра фізичного виховання

НТУ «ХП»

2023