

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К.Д.УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

БОНДАРЕНКО О.В.

МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ

**методичні рекомендації з навчальної дисципліни
«ГІМНАСТИКА І МУЗИЧНО-РИТМІЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Спеціальності 017 - Фізична культура і спорт

ОДЕСА

2024

УДК:
Б 81

**Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського» (протокол № від 2024р.)**

РЕЦЕНЗЕНТИ

Пілева С.Г., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту Державний університет інтелектуальних технологій і зв'язку.

Щекотиліна Н.Ф., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Бондаренко О. В.

Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) з навчальної дисципліни «Гімнастика і музично-ритмічне виховання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 26 с.

У методичних рекомендаціях розглянуто основи музично-ритмічного виховання для здобувачів вищої освіти спеціалізації 017-фізична культура і спорт. Рекомендовано для фахівців в галузі фізичного виховання і спорту, спортсменам. Може бути корисним викладачам галузевих навчальних заходів фізкультурно-оздоровчого профілю та підготовки фахівців у сфері професійного спорту.

©Університет Ушинського, 2024

© Бондаренко О.В., 2024

ЗМІСТ

1. ОСНОВИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	4.
2. АЕРОБІКА - ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	9.
2.1. НАПРЯМИ ТА ВИДИ АЕРОБІКИ	10.
2.2. КЛАСИФІКАЦІЯ НАПРЯМКІВ ТА ВИДІВ	
ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ	13.
3. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ . .	17
КЛАСИФІКАЦІЯ РУХОВИХ ДІЙ В	
ОЗДОРОВЧІЙ АЕРОБІЦІ	17.
ОСНОВНІ БАЗОВІ КРОКИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ	
В АЕРОБІЦІ	20.
ПИТАННЯ ДО САМОКОНТОРОЛЮ.	23.
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	24.

1.ОСНОВИ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Музично-ритмічне виховання орієнтує на формування знань, умінь і навичок в проведенні різних видів вправ з музичним супроводом.

Підвищує загальну і спеціальну фізичну підготовленість, розвиває ритмічність, координацію, культуру рухів, необхідні майбутнім фахівцям в галузі фізичної культури і спорту.

Вивчення дисципліни сприяє вирішенню таких завдань професійної діяльності:

1. Всебічне гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму, спрямовані на вдосконалення фізичного стану і зміцнення здоров'я.
2. Виховання моральних, вольових, естетичних якостей; розвиток рухової пам'яті, уваги, розширення кругозору.
3. Навчання основам музичної грамоти, що включають в себе поняття про засоби музичної виразності (ритм, темп).
4. Формування умінь і навичок узгодження рухів з музикою; володіння технікою основних танцювальних кроків.
5. Оволодіння навичками самостійної роботи при підборі і проведенні різних вправ, елементів хореографії, елементів танців, з урахуванням індивідуальних особливостей (стать, вік, рівень підготовки).
6. Формування професійно-педагогічних навичок у проведенні занять з музичним супроводом, вміння складати комбінації.

Предметом МРВ є музика і рух.

У ДЮСШ та ШОР зі спортивної акробатики, спортивної та художньої гімнастики, синхронного плавання, фігурного катання широко використовуються музично-ритмічні вправи з метою виховання у спортсменів почуття ритму, пластичності і виразності рухів.

Музично-ритмічне виховання це – процес, направлений на організацію рухової активності , виховання певних ритмічних навичок, усвідомлення учнями естетичної виразності ритму як елемента музичної мови.

Головними засобами музично-ритмічного та хореографічного виховання є

- спеціальні музично-ритмічні вправи та ігри;
- вправи класичної хореографії;
- ритмічної та аеробної гімнастики;
- елементи бальних, народних та сучасних танців.

Основними засобами курсу МРВ є спеціально-розроблені рухові дії. Що їх відповідно до особливостей музичного супроводу.

Засоби курсу розділені на **основні засоби МРВ:**

1. Елементарні основи музичної грамоти;
2. Вправи на узгодження рухів з музикою;
3. Вправи хореографії;
4. Елементи танців;
5. Вправи аеробіки.

МЕЛОДІЯ- це одноголосно вираз музичної думки. Являє собою чергування звуків, що знаходяться в певному співвідношенні по висоті і імеєющій темп і ритм.

РИТМ- одне з головних виразних засобів музики.

ТЕМП- швидкість виконання музики.

Характеристика засобів музично-ритмічного виховання.
ЛЕМЕНТАРНІ ОСНОВИ МУЗИЧНОЇ ГРАМОТИ включають у себе поняття про засоби музичної виразності (ритм, темп, динаміка, тощо). Ці знання необхідні для свідомого сприйняття музичних творів та кваліфікованого проведення під музику різних видів вправ у школі. У процесі систематичного слухання і аналізу музичних творів у учнів розвиваються музичні здібності, художній смак.

ПРАВИ НА ПОЄДНАННЯ РУХІВ З МУЗИКОЮ дозволяє учням глибше зрозуміти музично-руховий образ, розвивають здібність виконувати вправи у заданому ритмі та темпі, у відповідності із змістом та будовою музичного твору. При цьому розвиваються увага, зорова та рухлива пам'ять, розуміння музики, музичний слух, почуття ритму, музичне сприймання.

МУЗИЧНІ ІГРИ використовуються для закріплення отриманих умінь та навичок у погодженні рухів з музикою. Музичні ігри мають велике значення у вихованні учнів волі, витримки, дисципліни.

ПРАВИ ХОРЕОГРАФІЇ включають в себе позиції ніг, рук та елементарні рухи по позиціям. Вони є підготовчими вправами, необхідними учням для оволодіння школою рухів, освоєння вихідних положень, з яких будуть виконуватись різні вправи, для формування правильної постави.

ОДЬБА ТА БІГ у музично-ритмічному вихованні мають як загальнотак і спеціальне призначення. Ходьба та біг організують, активізують учнів, готують до наступного виконання вправ. Використання елементів структури кроку та бігу сприяють різноманітній фізичній підготовці учнів, формуванні правильної постави.

Музичні твори різного змісту визначають особливості виконання ходьби та бігу. Це допомагає учням оволодівати різними по характеру рухами (повільним, енергійним та ін.).

ПРАВИ БЕЗ ПРЕДМЕТУ використовуються характерні для художньої гімнастики. Це пружинячі та хвилюобразні рухи, змахи, рівновага, повороти, стрибки. Дані вправи сприяють активізації музичного виховання учнів. Так, пружинячі рухи поєднуються з ярко метричною музикою, для якої типове чергування слабких та сильних часток такту.

Хвилюобразні рухи, що виконуються рівномірно, плавно, поєднуються з мелодичною, повільною музикою. Змахи використовуються у поєднанні з широкою, ярко акцентованою мелодією.

ЛЕМЕНТИ НАЦІОНАЛЬНИХ ТА СУЧАСНИХ ТАНЦІВ побудовані на музиці, яка визначає особливості танцювальних рухів різних народів, часів. Танцювальні вправи знайомлять учнів з народною творчістю, розвивають у них любов до мистецтва свого народу, сприяють вихованню координації, емоційності рухів.

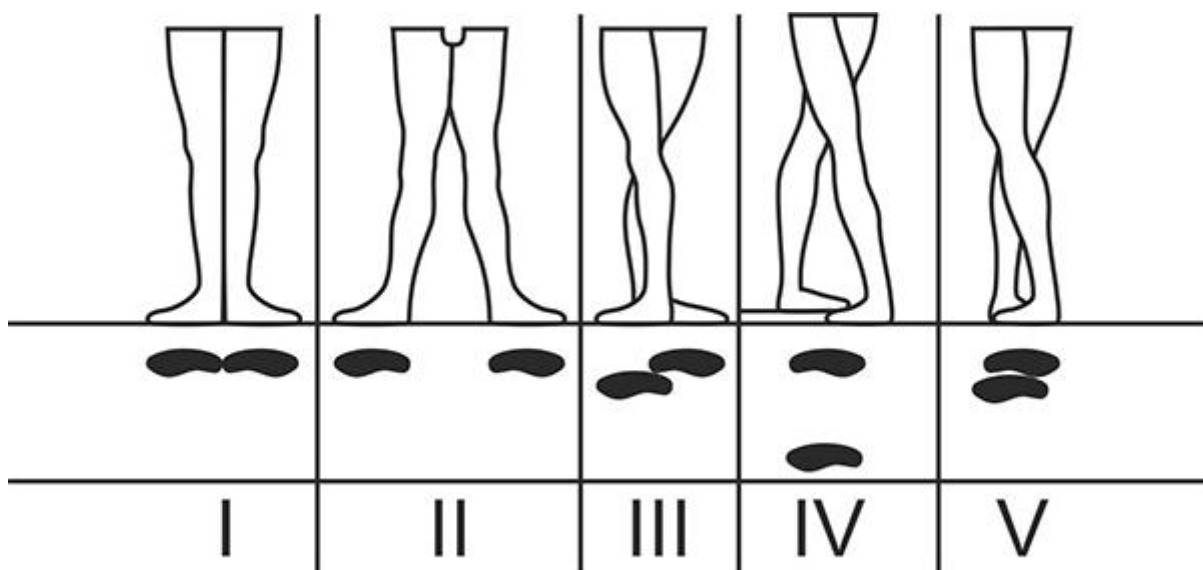
8. Вправи ритмічної гімнастики виконуються у супроводі сучасної музики. На прикладі ритмічної гімнастики учні вчаться виконувати вправи під музику без пауз для відпочинку. Різні по тривалості та амплітуді рухи виконуються в одному музичному ритмі. Вправи ритмічної гімнастики сприяють вихованню складної координації, швидкості рухів та інших життєво необхідних рухливих якостей.

При підборі вправ і побудові комбінацій необхідно враховувати послідовність побудови музичного твору. Це надає вправі логічність, організованість, тісно пов'язують його з музикою.

Хореографія - самобутній вид творчої діяльності підлеглий розвитку культури суспільства.

Засоби хореографії (позиції рук, ніг, руху по позиціях) для формування «школи» рухів, вдосконалення координації рухів, розвитку ритмічності рухів, зміцнення м'язів ніг і тулуба.

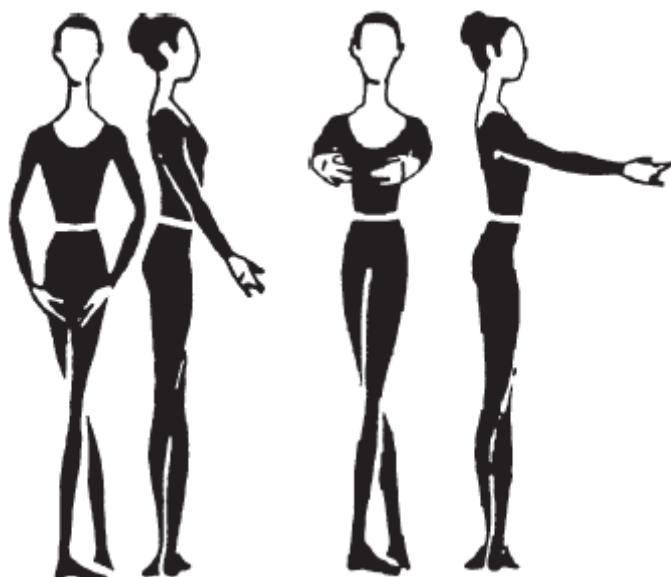
Позиції ног.



Позиції рук.

Підготоввча позиція

Перша позиція



Друга позиція



Третя позиція



Під хореографічною підготовкою в спорті прийнято вважати систему вправ і методів їх впливу, спрямованих на виховання культури і виразності рухів. Поняття хореографічна підготовка охоплює усе, що пов'язано з мистецтвом танцю: класичного, історико-побутового, народного, сучасного.

У теперішній час зміст хореографічної підготовки у спорті істотно розширився і включає в себе, крім елементів безпосередньо хореографії, рухи вільної пластики (хвилі, помаху, розслаблення, пружинні рухи), специфічні «не балетні» стрибки, повороти, нахили, рівноваги, елементи джаз-гімнастики та ін.

2. АЕРОБІКА - ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Сучасні види ритмічної гімнастики є результатом удосконалення систем, що існували раніше. Зміни їх змістовної сутності та спрямованості, використання різних засобів і методів спричинили появу нових видів гімнастики, наприклад, аеробічної гімнастики.

Термін «аеробіка» був вперше впроваджений К. Купером в 1960 році. Походження цього терміну йде від слова «аеробний», тобто процес який відбувається з участю кисню і має фізіологічну основу. К. Купером була запропонована бальна, суворо дозована система фізичних вправ, що мають аеробний характер енергозабезпечення (біг, плавання, лижі). «Вікові» таблиці К. Купера роблять аеробіку доступною практично для всіх контингентів населення. Саме аеробний характер фізичних вправ надає їм особливу оздоровчу цінність.

Існує безліч різних систем в аеробіці, які об'єднують можливість ефективного розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації рухів та інших фізичних якостей. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих, науково-обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу дозволяють аеробіці протягом вже трьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури, використовуватися в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації і виділитися в самостійний вид спорту – спортивну аеробіку.

На думку багатьох дослідників велика популярність аеробіки криється в різнобічності впливу таких занять на організм. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцевосудинної і дихальної.

У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму і відбуваються позитивні зміни в серцево-судинній системі.

2.1. НАПРЯМИ ТА ВИДИ АЕРОБІКИ

На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють *три основні її напрями* – це спортивна, оздоровча та прикладна аеробіка.

СПОРТИВНА АЕРОБІКА – це вид спорту, характерною особливістю якого є здатність спортсменів виконувати у поєднанні із музикою безперервні, складні і високо інтенсивні поєднання рухів, що запозичені із традиційних аеробних вправ.

Перші змагання зі спортивної аеробіки пройшли в США в 1990 році. З 1995 року спортивна аеробіка визнана офіційною спортивною дисципліною Міжнародної федерації аеробіки (IAF), що входить до Міжнародної федерації гімнастики (FIG).

Змагальна програма в цьому виді спорту – це довільні вправи, в яких спортсмени демонструють безперервний і високо інтенсивний комплекс, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп).

Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки і їх різновиди. У змагальній програмі при безперервному русі повинні демонструватися гнучкість, сила і сім «базових» аеробних кроків, що поєднуються з елементами складності і виконуються з високим ступенем досконалості.

Фітнес-аеробіка – це вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Цей вид спорту – середня ланка між спортивною та оздоровчою аеробікою. Він є більш доступний у порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй доступності, видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя.

ПРИКЛАДНА (допоміжна) аеробіка отримала поширення як додатковий засіб підготовки спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі і різних рекреаційних заходах. Види аеробіки цього напрямку поки не знайшли достатнього наукового обґрунтування, але, безсумнівно, представляють інтерес для фахівців.

У спортивному тренуванні – заняття прикладною аеробікою можуть використовуватися спортсменами різних видів спорту для розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки, для зняття емоційного напруження і під час відновлення.

Для *реабілітації* – заняття прикладною аеробікою з особами, що мають постійні або тимчасові відхилення у стані здоров'я, можуть мати лікувальний, профілактичний та спортивний напрямок (спорт інвалідів).

Для рекреації – надзвичайно важливим є і більш широке використання видів аеробіки, спрямованих на залучення всіх груп населення в активний відпочинок, що супроводжується розвагою. Все різноманіття сучасних напрямків аеробіки базується на засадах, запозичених з систем оздоровчих занять.

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА – один із напрямків оздоровчої фізичної культури з дозованим навантаженням, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Сучасна оздоровча аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно поповнює арсенал використовуваних засобів і методів аеробіки. З'являються нові напрямки та види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

За пріоритетним використанням засобів фізкультурно-спортивної діяльності види оздоровчої аеробіки розділяється на такі:

- 1) базова;
- 2) танцювальна;
- 3) з елементами бойових видів спорту та одноборств;
- 4) з елементами гімнастичної йоги, гімнастики ушу,**
- 5) комплексна.

Класичною (базовою) аеробікою називають таку, в якій аеробна серія вправ побудована на основі «базових» кроків, поєднань і комбінацій різного рівня інтенсивності. У танцювальній аеробіці аеробна частина заняття заснована на стилізованих танцювальних вправах. Аеробіка з елементами бойових видів спорту, йоги та ушу побудована на використанні елементів цих систем.

2.2. КЛАСИФІКАЦІЯ НАПРЯМКІВ ТА ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

Оздоровча аеробіка – це загальне поняття всього сучасного світу, що визначається руховою активністю оздоровчої спрямованості та включає більше двохсот різних видів аеробіки.

У літературі існують різні тлумачення класифікації напрямків і видів оздоровчої аеробіки. Це пояснюється постійною зміною пріоритетів у виборі інструктором використання на практиці різних засобів аеробіки та прагненням тих, хто займається, до поліпшення оздоровчих послуг. Різноманітність видів аеробіки уможливорює заняття нею великої кількості населення.

Заняття аеробікою ефективно впливають на різні системи організму, приносячи максимальний ефект оздоровлення організму в цілому. Класифікувати види оздоровчої аеробіки слід таким чином, щоб при постійній зміні й доповненні новими технологіями зберігалася стійкість моделі, структури цієї класифікації. Тобто, коли апробуються новітні види аеробіки, їх потрібно визначати за раніше встановленими спрямуваннями (блоками). Наприклад: афро-джаз – танцювальна аеробіка; боді памп – силова аеробіка тощо .

Розглянемо основні найбільш використовувані напрямки та види оздоровчої аеробіки.

КЛАСИЧНА (БАЗОВА) АЕРОБІКА – «абетка» аеробіки, основа усіх її видів та напрямків. Цей напрямок оздоровчої аеробіки найбільш розроблений, стійкий, з чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації. 51 Розділ II. Класифікація і характеристика напрямків аеробіки і видів... Основне призначення цього виду – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи. Спеціалісти визначають деякі типи занять класичної аеробіки, які розподіляють за різним ступенем навантаження:

(«безударна») – коли вся площа стопи хоча б однієї ноги постійно знаходиться в контактi з опорою, тобто рухи виконуються тільки у вигляді кроку.

(«низько ударна») – коли хоча б одна нога під час контакту з опорою виконує пружинні рухи в гомілкостопному суглобі (додаток 1).

(«високо ударна») – характеризується безопорною фазою та складається з елементів бігу і стрибків (додаток 2).

(комбінована) – це найбільш поширений у практиці оздоровчої аеробіки вид навантаження, який поєднує в собі: low – безпеку та high – інтенсивність. Наприклад, виконується в межах однієї вправи три кроки і один стрибок, а також протягом усієї програми поєднуються окремі серії low і high impact.

ТАНЦЮВАЛЬНА АЕРОБІКА – напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків. Специфічна риса цього напрямку – використання засобів, які відповідають певному жанру.

Важливою особливістю її є застосування під час занять великої кількості музичних інтерпретацій у поєднанні з виконанням специфічних рухів, які відрізняються за технікою. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють наступні види аеробіки:

Фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, стріт-денс, модерн-денс – специфічний вид танцювальної аеробіки, у якому поєднуються прості та переважно складні рухи, що відображають стиль сучасних танців фанк, хіп-хоп.

Латина, сальса, самба – вид танцювальної аеробіки з елементами латиноамериканських танців

Сіті-джем, стріт-джем – це заняття яке охоплює складні хореографічні сполучення танцювального характеру, у процесі вивчення вони об'єднуються в композиції за типом довільних вправ.

Бейлі денс, орієнтел – клас танцювальної аеробіки, в основу якого покладено варіації східних танців, наприклад, «танець живота».

Джаз, модерн – енергійний та стильний клас танцювальної аеробіки, що передбачає виконання амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають характер джаз-музики.

Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки Афро-джаз, афро-аеробіка – клас танцювальної аеробіки з елементами народних африканських танців.

Боді балет – вид танцювальної аеробіки, що характеризується поєднанням елементів базової аеробіки та класичного танцю (балетного екзерсису).

Танго-аеробіка – вид танцювальної аеробіки, у якому застосовуються варіації основних рухів та па латиноамериканського танцю танго.

Рок-н-рол аеробіка – енергійний, розважальний клас танцювальної аеробіки, який передає стрибковими швидкими рухами стиль рок-н-ролу.

Рівер денс – клас танцювальної аеробіки з використанням елементів ірландських танців.

Взагалі, дотримуючись принципів класичної аеробіки, фахівець, який володіє гарною фантазією, може поєднати з аеробікою майже всі відомі танці: українські та російські народні, американський кантрі тощо.

СИЛОВА АЕРОБІКА – один із напрямків оздоровчої аеробіки, в основу якого покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної гімнастики, атлетичної гімнастики та бодібілдингу. Така аеробіка спрямована на покращення форм і будови тіла, тобто корекцію фігури. На заняттях широко застосовують різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери тощо.

Зміст силової аеробіки складають наступні види: Скульптура тіла, шейпінг, боді-шейпінг – комплексна система фізичних навантажень, що складається з двох частин: у першій застосовують окремі методики, мета яких полягає в адаптації організму до фізичного навантаження, підвищення показників тренуваності, а також контролю ваги; друга частина включає методи та засоби, які застосовують у бодібілдингу, тобто гармонійній будові тіла та корекції фігури .

Каллонетик(а) – силовий клас аеробіки, основу якого становлять вправи статичного характеру та в подальшому вправи на розтягнення різних груп м'язів.

Терра аеробіка (тераробіка) – силова аеробіка з використанням гумового джгута (террабанда), яка впливає на розвиток усіх груп м'язів тулуба, рук та ніг. Варіацією цього виду аеробіки є заняття з еспандером або з гумовою стрічкою.

Боді памп, памп аеробіка – це силова аеробіка атлетичної спрямованості з використанням штанги різної ваги, яка особливо популярна у чоловіків.

3. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ.

3.1. Класифікація рухових дій в оздоровчій аеробіці

Успішна діяльність фахівця з планування та проведення оздоровчих занять багато в чому залежить від правильної побудови танцювальних комбінацій та комплексів вправ, які є структурною одиницею рухових дій під час уроку з аеробіки.

Засоби, поширені в аеробіці, склалися та класифікувалися не випадково. Вони пройшли довгий складний шлях експериментів, змін і вдосконалення. Практика найкращих спеціалістів усього світу сприяла створенню системи вправ, запозичених з різних оздоровчих систем та досвіду гімнастичних і танцювальних шкіл, спрямованих на оздоровлення тих, хто займається. Таким чином, аеробіка синтезувала вправи спортивно-гімнастичного стилю, елементи танцю та музики.

На певних етапах розвитку оздоровчої аеробіки фахівці цієї сфери діяльності класифікували засоби за різними ознаками. Наприклад, деякі з них рекомендували розділяти їх наступним чином:

- за анатомічними ознаками;
- за способом дії на м'язово-зв'язковий апарат;
- за функціональними ознаками;
- залежно від вихідних положень;
- за технікою виконання.

Перелік вправ, що рекомендовано для побудови комплексу вправ з аеробіки.

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

агально-розвиваючі вправи у положенні стоячі

- Вправи для рук і плечового поясу в різних напрямках (піднімання й опускання, згинання і розгинання, дуги і кола);
- Вправи для тулуба і шії (нахили і повороти, рухи по дузі і вперед):
- Вправи для ніг (піднімання й опускання, згинання і розгинання в різних суглобах, напівприсіди, випади, переміщення центру ваги тіла з однієї ноги на іншу).

агально-розвиваючі вправи в положенні сидячи і лежачи

- Вправи для стоп (почергові й одночасні згинання і розгинання, кругові рухи);
- Вправи для ніг у положенні лежачи та в упорі навколішках згинання і розгинання, піднімання і опускання, махи);
- Вправи для м'язів пресу в положенні лежачи на спині (піднімання плечей і лопаток, з додаванням скручувань, піднімання ніг);
- Вправи для м'язів спини в положенні лежачи на животі та в упорі навколішках (невелика амплітуда піднімання рук або ніг, одночасні рухи руками та ногами з «витягуванням» у довжину).

прави на розтягування

- У напівприсіді для задньої і передньої поверхні стегна;
- У положенні лежачи для задньої та передньої внутрішньої поверхонь стегна;
- У напівприсіді або в упорі навколішках для м'язів спини;
- Стоячи, для грудних м'язів і плечового поясу;

Ходьба.

- Розмахуючи руками;
- Сполучення ходьби на місці з різними рухами руками (одночасними та послідовними, симетричними і асиметричними);
- Ходьба з просуванням (уперед, назад, по діагоналі, по дузі, по колу);
- Основні кроки та їхні різновиди, які використовуються в аеробіці.

іг – можливі такі ж варіанти рухів, як і при ходьбі.

підскоки і стрибки

- На двох ногах (у фазі польоту ноги разом або в іншому положенні) на місці і з просуванням у різних напрямках;
- Із зміною положення ніг: у стійку ноги нарізно, на одну ногу, у випад та ін.(неможна виконувати більше 4 стрибків на одній нозі);
- Сполучення стрибків і підскоків на місці або з переміщеннями з різними рухами руками.

У зв'язку з тим, що в аеробіці велика частина рухів несе навантаження на суглоби і хребет, при виборі вправ особливу увагу приділяють правильної техніці і безпеці умов виконання. Багато вправ, що дають визначений тренувальний ефект, але підібрані без урахування рівня підготовки спортсменів при тривалому, інтенсивному повторенні можуть нести певний ризик для здоров'я і передумови до травм або ушкоджень.

3.2. ОСНОВНІ БАЗОВІ КРОКИ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ В АЕРОБІЦІ

Серед фахівців, що працюють в області оздоровчої аеробіки, нема єдності думок з кількістю основних (базових) кроків, що складають основу оздоровчих занять. Одні налічують від 2 до 4, інші від 6 і більше. Тому за основу ми взяли виділені в спортивній аеробіці 7 базових кроків, які 'найчастіше використовуються та є специфічними для аеробіки. До них відносяться:

ІДЙОМ коліна (Kneelift, Kneecup). З вихідного положення, стоячи на одній нозі (прямій), іншу ногу, згинаючи, підняти вперед вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі). Тулуб слід утримувати у вертикальному положенні. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, з переміщенням у будь-яких напрямках, з поворотом, на кроках, бігу, підскоках).

МАХ (kick). Виконується з положення стоячи на одній нозі. Пряма махова нога піднімається чітко вперед, дозволено невеличке «виворітне» положення стопи, але без супутнього для маху повороту таза. Амплітуда маху визначається рівнем підготовленості тих, хто займається, не допускається не контрольоване опускання ноги після маху (падіння). Мінімальною амплітудою можна вважати мах вище рівня горизонталі, але для оздоровчого тренування рекомендована амплітуда маху не вище 90°. Дозволяється використовувати в заняттях будь-яке поєднання маху ногою з рухами на місці, кроками, бігом, підскоками. Можлива також різна площину руху - мах вперед, вперед - в сторону (по діагоналі) або в сторону. Якщо мах поєднується з підскоком, то при приземленні слід обов'язково опускатися на всю стопу, уникати балістичних приземлень і втрати рівноваги.

ТРИБОК НОГИ НАРІЗНО - НОГИ РАЗОМ (Jumping jack).

Виконується з вихідного положення ноги разом (п'яти разом, носки злегка нарізно - на ширину стопи). Рух складається з двох основних частин.

Перша - відштовхуючись двома ногами, вистрибнути невисоко вгору і потім прийняти положення напівприсіда ноги нарізно (стопи злегка повернені назовні або паралельні), при приземленні 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 русі проекція колін не повинна виходити за межі опори стопами, кут в колінних суглобах повинен бути більше 90° . Друга частина руху - невеликим підскоком з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. При виконанні цього руху не допускаються переміщення тулуба (нахили, повороти).

ВИПАД (Lunge). Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком, після маху), а також у різних напрямках (вперед, в сторону, назад). Основним варіантом цього «аеробного кроку» є положення випаду вперед. При цьому вага тіла зміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинен бути більше 90° , гомілка опорної ноги розташовується близько до вертикального положення, а проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язково слід опуститися на п'яту опорної ноги). Поворот таза не допускається, нога позаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята (вгору).

КРОК (March). Нагадує природну ходьбу, але відрізняється більшою чіткістю. Стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), іншу ногу згинаючи підняти чітко вперед (коліно нижче горизонтального положення), без супутнього для руху повороту таза. Стопа піднятої ноги знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнутий (тобто гомілковостопний суглоб зігнутий).

Marching - ходьба на місці, Walking - ходьба в різних напрямках, вперед-назад, по колу, по діагоналі.

БІГ (Jog). Перехід з однієї ноги на іншу як при ходьбі, але з фазою польоту. Joging - варіант бігу, типу «підтюпцем».

ПІДСКОКИ (Skip). Основний рух виконується в ритмі «і - РАЗ» або «РАЗ - ДВА».

У зв'язку з тим, що в оздоровчій аеробіці велика частина рухів несе навантаження на суглоби і хребет, при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці і безпеці умов виконання. Багато вправ, що дають визначений тренувальний ефект, але підібрані без урахування рівня підготовки тих, хто займаються, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть пред'являти значний ризик для здоров'я і передумови до травм або ушкоджень.

ПИТАННЯ ДО САМОКОНТОРОЛЮ.

1. Мета і завдання музично-ритмічного виховання.
2. Які завдання вирішує вивчення предмета.
3. Предмет музично-ритмічного виховання.
4. МРВ як засіб фізичного виховання дітей та молоді.
5. Використання МРВ в різних видах спорту.
6. Засоби МРВ.
7. Основи музичної грамоти.
8. Поняття мелодія.
9. Поняття ритм.
10. Поняття темп.
11. Хореографія в МРВ. Мета і завдання.
12. Основні засоби хореографії.
13. Поняття - аеробіка.
14. Що означає термін «аеробний».
15. Різниця аеробіки від ритмічної гімнастики.
16. Фітнес.
17. Види аеробіки.
18. Оздоровча аеробіка - мета і завдання.
19. Спортивна аеробіка - мета і завдання.
20. Прикладна аеробіка - мета і завдання.
21. Основи оздоровчих програм аеробіки.
22. Основи вибору вправ до уроку аеробіки.
23. Основа аеробної хореографії.
24. Базові кроки аеробіки. Техніка виконання.
25. Перелік вправ, які використовують для побудови занять оздоровчою аеробікою
26. Основні методичні рекомендації на заняттях фітнесом у школі.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Теорія та методика обраного виду спорту (спортивна гімнастика): навч.посіб. Харків, 2018.С.212 .
2. Кожанова О. Гімнастика і методикаї викладання: навч посібник, КУ імені Б.Гринченка, Київ,2020.С.184.
- 3.Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018.С. 252.
- 4.Черняков В. Гімнастична термінологія: навч.посібник, ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2016. С.128.
- 5.Бабюк С. Теорія і методика гімнастичного багатоборства:навчально-метод.посібник (електроний ресурс), Кам'янець-Подільськ, 2021.

Допоміжна література:

1. Бондаренко О.В. Розвиток швидкісно-силових якостей спортсменок груп початкової підготовки, які займаються аеробною гімнастикою: матеріали V міжнар. конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини». (м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.). Одеса, 2021. С.63-65.
2. Іваний І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навч.метод.посібник, Україна, 2023. С.128.
3. Тодорова В., Подгорна В., Бондаренко О., Пасічна Т., Літвіненко Ю., Кашуба В. Choreographic training in the sport aerobics. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 19. 2019. Pp. 2315-2321.
4. Тодорова В., Бондаренко О., Фідірко М., Тітова Г., Пасічна Т. Удосконалення змісту хореографічної підготовки висококваліфікованих спортсменів в аеробній гімнастиці. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2021. № 2. С. 41-47.
5. Юшко О. Технологія формування педагогічної майстерності у майбутніх тренерів: збірник наук.праць «Витоки педагогічної майстерності», Харків,2018. С.218-223.

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського :
<http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека імені
М.С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/>
4. Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>