

**ЕКОНОМІКО-ПРАВНИЧИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

А.М. Багорка

**Методичні рекомендації
для організації самостійної роботи
здобувачів вищої освіти з дисципліни «Аеробіка»**

Затверджено
методичною радою коледжу
Протокол № 6 від 17.01.19

Запоріжжя, 2019

УДК: 796.412:796.015.2(075.8)

Б 145

Методичні рекомендації для організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Аеробіка» / А.М. Багорка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2019. – 27 с.

У методичних рекомендаціях поданий матеріал до створення танцювальних комбінацій та організації навчально-тренувального заняття з аеробіки. Розглянуто засоби та методи створення танцювальних комбінацій, види та типи занять з аеробіки, наданий алгоритм складання план-конспекту заняття. Для самоперевірки та формування необхідних навичок запропоновано творчі завдання для самостійної роботи і питання для самоконтролю. Тлумачення основних термінів і понять наведено у термінологічному словнику.

Для здобувачів вищої освіти з дисципліни «Аеробіка» («Ритміка та хореографія»).

Рецензент Коваленко Ю.О. – голова циклової комісії фізичної культури і спорту.

Відповідальна за випуск Ходаковська А.В. – заступник директора з навчально-методичної роботи.

Зміст

	Вступ.....	4
1	Загальна характеристика дисципліни «Аеробіка» («Ритміка та хореографія»).....	5
2	Танцювальні комбінації.....	7
2.1	Етапи створення.....	7
2.2	Методи створення і розучування	8
2.3	Приклади.....	10
2.4	Завдання для самостійної роботи та самоконтролю.....	11
3	Заняття з аеробіки.....	12
3.1	Різновиди та техніка вправ за програмним матеріалом.....	12
3.2	Типи та види занять з аеробіки.....	17
3.3	Рекомендації до підбору вправ.....	19
3.4	Структура заняття з аеробіки.....	20
3.5	Рекомендації до складання план-конспекту заняття з аеробіки.....	21
3.6	Приклади.....	21
3.7	Завдання для самостійної роботи та самоконтролю.....	23
	Термінологічний словник.....	24
	Література.....	26

ВСТУП

Методичні рекомендації складені відповідно до стандарту освітньо-професійної програми початкового рівня вищої освіти фахівців спеціальності 017 фізична культура і спорт освітньо-кваліфікаційного рівня «молодший спеціаліст». Вони містять навчальні матеріали, які допоможуть краще опанувати методикою викладання аеробіки (музичної ритміки та хореографії). Дані матеріали можна застосовувати при дистанційному навчанні.

Метою дисципліни є: формування та використання студентами на практиці знань, умінь і навичок з методики викладання музичної ритміки, хореографії і сучасних видів ритмічної гімнастики.

Основними завданнями дисципліни є:

- ознайомити з основами музичної грамоти та навчити добирати та використовувати методичні прийоми на узгодження рухів з музикою;
- ознайомити зі структурою уроку фізичної культури у школі із використанням засобів музичної ритміки та хореографії;
- ознайомити з вправами, які формують відчуття ритму, навчити методів викладання і способів виконання цих вправ зі зміною ритму, темпу, амплітуди;
- ознайомити із сучасними видами ритмічної гімнастики (аеробіки).

В розроблених методичних рекомендаціях студенти коледжу можуть знайти дані стосовно наступних розділів: «Танцювальні комбінації» (етапи і методи створювання, методи розучування) та «Заняття з аеробіки» (різновиди і техніка вправ, типи і види занять, рекомендації до підбору вправ і до складання план-конспекту заняття з аеробіки).

Структура методичних рекомендацій передбачає, крім викладу основного матеріалу, розбір по кожному розділу прикладів і завдання для самостійної роботи і самоконтролю.

Запропоновані методичні рекомендації стануть у нагоді при підготовці до занять і заліку з аеробіки, музичної ритміки та хореографії. Завдяки завданням для самостійної роботи, матеріали можуть бути використані для студентів, що навчаються за індивідуальним графіком навчання.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛІНИ «АЕРОБІКА» («РИТМІКА ТА ХОРЕОГРАФІЯ»)

Зміст навчальної програми з дисципліни «Аеробіка» («Ритміка та хореографія») під час освітнього процесу передбачає здійснення комплексного впливу на студентів: підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовки; набуття професійних знань, умінь і навичок; виховання музичної, рухової та естетичної культури майбутнього фахівця фізичної культури і спорту.

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні знати:

- основи музичної грамоти;
- термінологію вправ і вихідних положень;
- форми, методи, засоби для організації та проведення занять з музичної ритміки та хореографії (аеробіки);
- основи техніки виконання вправ та методика їх викладання;
- методика проведення окремих частин уроку фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики та хореографії (аеробіки);
- методика проведення уроків з музичної ритміки, хореографії, сучасних видів ритмічної гімнастики з дітьми молодшого шкільного віку;
- методи педагогічного контролю на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики та хореографії (аеробіки).

Вміти:

- прорахувати музичний уривок, визначати розмір, ритм, темп та інші складові змісту музичного твору;
- користуватися технічними засобами під час проведення уроків фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики;
- добирати музичний супровід для проведення занять з людьми різного віку та різним рівнем фізичної підготовки;
- самостійно складати та проводити комплекси вправ з предметами та без предметів під музику із різних вихідних положень;
- виконувати елементарні рухи класичного танцю;
- складати композицію з елементами народних, бальних і сучасних танців;
- самостійно проводити окремі частини структури уроку з використанням засобів ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури;
- самостійно проводити уроки з музичної ритміки та хореографії.

«Аеробіка» («Музична ритміка і хореографія») – самостійна навчальна дисципліна, яка включає лекційні, практичні, індивідуальні та самостійні заняття.

Дисципліна ґрунтується на теорії фізичного виховання з урахуванням анатомо-морфологічних, фізіологічних, біомеханічних особливостей.

На лекційних заняттях розглядаються питання щодо теорії і змісту музично-ритмічного виховання, його місця і значення в системі фізичного

виховання, планування процесу навчання і здійснення педагогічного контролю за цим процесом.

На практичних заняттях викладаються теоретичні, методичні та практичні основи рухових дій, здійснюється зв'язок теоретичних основ з практичним виконанням рухових дій, вирішуються завдання технічного оволодіння вправами, узгодженими з музичним супроводом, формуються методичні та практичні навички проведення занять, перевіряються знання студентів, стимулюється свідоме й активне вивчення курсу дисципліни.

Індивідуальні заняття сприяють поглибленню знань, посиленню інтересу студентів до вивчення дисципліни, стимулюють його роботу протягом семестру, і тим самим підвищуючи якість підготовки за спеціальністю.

Самостійна робота студентів є суттєвим доповненням до оволодіння професійними вміннями і навичками. Вона передбачає підготовку до занять, виконання різних запропонованих завдань.

Засобами аеробіки, музичної ритміки і хореографії є спеціальні вправи на узгодження руху з музикою, танцювальні кроки та комбінації, загальнорозвивальні вправи, вправи ритмічної гімнастики, музичні ігри, елементи художньої гімнастики, елементарні основи класичного танцю і сама музика.

2. ТАНЦЮВАЛЬНІ КОМБІНАЦІЇ

2.1 Етапи створення

Танцювальні комбінації – основний засіб на заняттях з аеробіки, музритміки та хореографії й інших видів ритмічної гімнастики. При складанні і навчанні зв'язкам з аеробіки фахівець повинен володіти певними вміннями, а саме:

1) складати зв'язки із дотриманням структури обраного методу складання та ритму музичного супроводу та з урахуванням місця проведення заняття, підготовленості тих, хто займається, і інших приватних умов;

2) демонструвати зв'язки дзеркально, а також виконувати їх симетрично в обидві сторони.

3) добирати той чи інший метод навчання в залежності від поставленого завдання, частини заняття і складу групи;

4) користуватися різними методичними прийомами для спрощення/ускладнення умов виконання.

Танцювальні комбінації повинні створюватись з урахуванням розмірів залу (майданчика), щоб не обмежувати просторове пересування тих, хто займається. При цьому треба враховувати можливість переміщення при виконанні комбінації з правої і лівої ноги. Недотримання даного правила може привести до травмування.

Основою аеробіки та хореографії є елемент. Елемент – це найменша одиниця, але, разом з тим, цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основна дія і закінчення. Елементи в аеробіці відрізняються доступністю і простотою рухових дій. Координаційне ускладнення за рахунок різного роду комбінацій рухів рук і ніг, зміна темпу і ритмічного малюнка руху, зміна ракурсу та напрямки в переміщенні створюють модифікації елементів. Основні елементи та їх модифікації можуть входити в з'єднання, при цьому велике значення має логічний перехід від одного руху до іншого. Кілька з'єднань визначають і складають комбінацію, а потім і зв'язку або комплекс.

Елементи можуть утворювати з'єднання, в яких важливе значення має логічний перехід від одного руху до іншого. При цьому необхідно дотримання таких правил:

- завершальна фаза рухової дії попередньої вправи повинна відповідати початковому подальшого;

- перехід від одного елемента до іншого здійснюється з вільної ноги;

- початкова фаза руху виконується в площині, в якій завершилося попереднє.

Отже, за кількістю рухових дій і, відповідно, і рівнем складності розрізняють:



Зазвичай важко самотійно скласти комбіновані завдання, що повністю відповідають методичним принципам оздоровчого тренування і структурі уроку з аеробіки. Отже, розглянемо умовне розділення складання комбінацій на етапи.

Перший етап – підбір елементів, які будуть включені в комбінацію. Вибір складових повинен відповідати рівню підготовленості групи, з одного боку, і поставленим завданням – з іншого.

Другий етап – вибір музичного супроводу. Це дуже важливий момент для успішної підготовки майбутньої хореографії. Від музики буде залежати темп виконання, характер, емоційний вплив на відвідувачів.

Третій етап – безпосереднє складання комбінації на певну кількість рахунків (32,64 і т. п.) з урахуванням динамічних акцентів в музиці. Слід враховувати, що одні базові елементи класичної аеробіки, а також танцювальні кроки виконуються на 2 рахунки, як, наприклад, Step-touch, а інші, як V-step, на 4 рахунки. При складанні комбінації необхідно врахувати, де буде змінюватися провідна нога.

Приклад:

2 V-step = 8 рахунків + 2 Step cross = 8 рахунків + Mambo = 4 рахунки + Pivot = 4 рахунки + 2 Kick = 4 рахунки + 2 Curl = 4 рахунки (зміна ноги)
 Комбінація = 32 рахунки

Четвертий етап – вибір методики для навчання комбінації і розкладання комбінації за навчальною методикою.

П'ятий етап – виконання повної програми по засвоєнню комбінації з контролем над частотою серцевих скорочень для орієнтовної оцінки фізіологічного навантаження програми.

2.2 Методи створення і розучування

Умовно можна виділити кілька методів створення танцювальних комбінацій з аеробіки чи хореографії. Розглянемо більш детально.

1) Метод лінійної прогресії

При цьому методі спочатку багаторазово повторюється той чи інший елемент ногами А1 (наприклад, Step touch), потім, продовжуючи виконувати його, додають рух руками А2. Потім можна ускладнювати елемент за рахунок зміни напрямку А3, темпу і т. п. Далі переходять до іншого елемента.

Таким чином, вибудовується ланцюжок з елементів. Така побудова цілком доступна початківцям і при певній тривалості надає хороший ефект на серцево-судинну і дихальну системи, тобто дотримується достатнє аеробне навантаження. Одночасно створюються координаційні заготовки для подальшого ускладнення рухових завдань.

$$A1+A2+A3 = A$$

$$B1+B2+B3 = B$$

$$A+B \dots$$

2) Метод «від голови до хвоста»

Спочатку виконується і багаторазово повторюється вправа «А», потім «Б», потім знову повертаємося до вправи «А» і з'єднуємо його з вправою «Б». Кожна вправа повторюється багаторазово. Розучується новий рух «В». Потім слід тренування з'єднання «Б-В» (вправа «А» не повторюється), далі наступне – «Г» і т. д. Наприклад, виконуємо V-step, потім Step touch. Далі виконуємо ці два кроки в з'єднанні. Після переходимо до Cross і виконуємо його в поєднанні з попереднім кроком, тобто зі Step touch, до кроку V-step вже не повертаємося і т. д.

$$A - A - A$$

$$B - B - B$$

$$A+B - A+B$$

$$B - B - B$$

$$B+B - B+B$$

$$Г - Г - Г$$

$$B+Г - B+Г \dots$$

3) Метод музичної інтерпретації

Вправи складаються на певний музичний супровід з врахуванням змісту, форми, ритму, динамічних відтінків, тобто на основі музичної грамоти. Рухи виконуються на одну чи декілька часток такту, при цьому початок і кінець вправи повинен співпадати, відповідно, з початком та кінцем такту чи музичної фрази. Найпоширеніші музичні розміри – 2/4 та 4/4, а вправи виконують на 2, 4, 8 або 16 рахунків. Застосовують акценти на сильні чи слабкі частки такти у вигляді оплеску, стрибку, притопу тощо.

4) Блочний метод

Проявляється в об'єднанні між собою різних, раніше розучених вправ, у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовленості тих, хто займається і складності рухів, кожна з підібраних для «блоку» вправ повторюються кілька разів (2, 4), а потім переходять до наступної вправи. Більш складним є поєднання вправ в блок без багаторазових повторень одних і тих же рухів (вправа № 1, 2, 3 і 4). Такий блок може повторюватися на уроці кілька разів в стандартному варіанті. В використувану хореографічну послідовність можна вводити зміни. Для цього застосовуються різні прийоми: варіюється порядок вправ – 1,3,2,4 або 3,1,4,2 та ін.; змінюється ритм або спосіб виконання як окремих вправ, так і всього блоку; використовується прискорення або уповільнення окремих рухів;

виконуються вправи з підскоками, бігом. При використанні варіацій блоків можна урізноманітнити програму.

A – A – A

B – B – B

A+B – A+B

B – B – B

A+B – A+B

B+B – B+B

5) Метод поділом

Проводиться в поєднанні двох елементів, кожен з яких виконується певну кількість разів (не порушуючи правила музичного квадрата), потім ділиться навпіл і виконується, далі знову ділиться до необхідної кількості повторень в комбінації. Наприклад, 8 V-step + 8 Mambo виконати два повторення, потім розділити навпіл. 4 V-step + 4 Mambo виконати чотири повторення, потім розділити навпіл. 2 V-step + 2 Mambo виконати два повторення, потім розділити навпіл. V-step + Mambo виконати два фінальних повторення.

$8A+8B - 4A+4B - 2A+2B - A+B$

б) Метод ускладнення

Ускладнення простих по техніці вправ може здійснюватися за рахунок різних прийомів:

- зміна темпу руху;
- зміна ритму руху;
- введення нових рухів в раніше вивчене вправу;
- зміна техніки виконання руху;
- зміна напрямку руху. Може бути по: колу, трикутнику, квадрату, дузі, зигзагу, з боку в бік, вперед-назад, на місці;
- зміна амплітуди руху;

Паузи між комбінаціями (відпочинок) заповнюються простими елементами: ходьба на місці, пружинні напівприсіди, прості кроки тощо. Завдяки цьому зберігається моторна щільність занять і водночас усувається зайве координаційне і фізичне навантаження.

2.3 Приклади

Приклад 1:

1-4 – V-step, руки по чергово за голову;

5-8 – Straddle, руки по чергово в сторони;

9-12 – Double step -touch, руки вгору;

13-16 – Twist jump, руки перед грудьми;

17-20 – V-step назад, руки по чергово за голову;

21-24 – Step-kick, по чергово прямі удари руками;

25-28 – Step-lunge назад, руки по чергово вперед;

29-32 – Jumping Jack;

33-64 – те ж саме з лівої.

Приклад 2:

- 1-4 – Step-touch, руками по чергово круговий рух;
- 5-8 – Chasse;
- 9-12 – Tap-up, руки вперед;
- 13-16 – Step-curl, руками по чергово торкнутися протилежної стопи;
- 17-20 – Step-knee, ліктями по чергово торкнутися протилежного коліна;
- 21-24 – Mambo;
- 25-28 – Pivot;
- 29-32 – Cross step, оплеск на останній крок;
- 33-64 – те ж саме з лівої.

2.4. Завдання для самостійної роботи та самоконтролю

1. Складіть танцювальну комбінацію на 32 рахунки.
2. Складіть танцювальну комбінацію на 64 рахунки.
3. Назвіть етапи створення танцювальних комбінацій.
4. Назвіть методи створення танцювальних комбінацій.

3. ЗАНЯТТЯ З АЕРОБІКИ

3.1. Різновиди та техніка вправ за програмним матеріалом

До вправ з аеробіки відносяться кроки класичної аеробіки та кроки степ-аеробіки.

Основні кроки класичної аеробіки

March нагадує природню ходьбу, але відрізняється більшою чіткістю. Стоячи на випрямленій нозі (тулуб вертикально), іншу згинаючи підняти точно вперед (коліно нижче горизонтального положення), без супутнього руху, повороту тазу. Стопа ноги, що підіймається, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок відтягнути (тобто гомілковостопний суглоб зігнутий).

Ходьба може виконуватися:

- на місці;
- із просуванням в будь-якому напрямку;

В.п. – зімкнута стійка:

- 1 – крок правою на місці;
- 2 – крок лівою на місці.

V-step – різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім – разом. Виконується з просуванням вперед і назад. Напрямок кроків нагадує написання англійської літери «V».

В.п. – зімкнута стійка:

- 1 – крок вперед-убік з правої;
- 2 – крок вперед-убік з лівої (у положення стійки ноги нарізно, носки ніг прямо або злегка повернені назовні);
- 3 – крок правою у в.п.;
- 4 – крок лівою у в.п.

Open step – різновид □ходьби в стійці ноги нарізно або переміщення з ноги на ногу в стійці ноги нарізно (ширше плечей). Коліна напівзігнуті.

В.п. – стійка ноги нарізно:

- 1 – перенести вагу тіла на праву;
- 2 – ліву на носок.

Step-touch – приставний крок.

В.п. – зімкнута стійка;

- 1 – крок вправо;
- 2 – приставити ліву на носок.

Double step touch – подвійний рух убік приставними кроками.

В.п. – зімкнута стійка:

- 1 – крок вправо;
- 2 – приставити ліву на носок;
- 3-4 – те ж саме.

Grape wine – «схресний» крок убік.

В.п. – зімкнута стійка:

- 1 – крок вправо;
- 2 – схресний крок лівою назад;

3 – крок вправо;

4 – приставити ліву.

Straddle – ноги разом ходьба ноги нарізно.

В. п. – зімкнута стійка:

1 – крок вправо;

2 – крок вліво;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

Step - Cross («хрест») – варіант схресного кроку з переміщенням вперед.

В.п. – зімкнута стійка:

1 – крок правою;

2 – схресний крок лівою перед правою;

3 – крок правою назад;

4 – крок лівою у в.п.

Cross-Step – варіант схресного кроку, у якому виконуються ті ж дії, що і в попередньому варіанті, але першим виконується схресний крок.

В.п. – зімкнута стійка:

1 – схресний крок правою перед лівою;

2 – схресний крок лівою перед правою;

3 – крок правою назад;

4 – крок лівою у в.п.

Mambo – варіація танцювального кроку мамбо.

В.п. – зімкнута стійка:

1 – крок правою;

2 – крок лівою на місці;

3 – крок правою назад;

4 – крок лівою на місці.

В.п. – зімкнута стійка:

1 – крок вправо;

2 – крок лівою на місці;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою на місці.

Pivot – поворот навколо опорної ноги (крапки обертання). Одна нога увесь час залишається на місці, інша рухається навколо неї. Цей крок добре сполучиться з рухом мамбо.

В.п. – зімкнута стійка:

1 – крок правою;

2 – поворот навкруги через ліве плече;

3-4 – те ж саме.

Lunge (vynad). Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком, після маху), а також у різних напрямках (вперед, убік, назад). Вага тіла зміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинний бути більше 90°, проекція коліна не виходить за межі опори

стопою (обов'язково опуститися на п'яту опорної ноги). Поворот тазу не допускається, нога позаду повинна бути випрямленою, торкатися носком підлоги, п'ята вгору.

Назад

В.п. – зімкнута стійка:

1 – крок правою назад у випад лівою;

2 – крок правою у в.п.

В сторону

В.п. – зімкнута стійка:

1 – крок вправо у випад лівою;

2 – крок правою у в.п.

Kick – різновид маху гомілкою. Виконується: сгинаючи коліно, підняти праву ногу вперед – униз (або в будь-якому іншому напрямку). У момент розгинання зробити мах (кік) гомілкою.

В.п. – стійка ноги нарізно:

1 – кік правою;

2 – праву у в.п.

Curl – у стійці ноги нарізно переміщення з ноги на ногу, із згинанням гомілки. Вага тіла переноситься на опорну ногу, коліно напівзігнуте, п'ята на підлозі; вільну ногу зігнути назад (у напрямку до сідничного м'яза).

В.п. – стійка ноги нарізно:

1 – захлест правої гомілки;

2 – правою у в.п.

Knee – підйом коліна. Коліно піднімати вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок відтягнути. Тулуб варто утримувати у вертикальному положенні. Не допускаються супутні рухи ноги, що піднімається, поворот тазу. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, із переміщенням у будь-яких напрямках, із поворотом, на кроках, бігу, підскіках).

Вправо можна виконувати кроком уперед, кроком правої по діагоналі вправо, кроком правої по діагоналі вліво; в будь-якій кількості разів.

В.п. – стійка ноги нарізно:

1 – праве коліно вгору;

2 – правою у в.п.

Step-lift – махи.

Front – вперед.

В.п. – стійка ноги нарізно:

1 – мах правою;

2 – праву у в.п.

Side – в сторону.

В.п. – стійка ноги нарізно:

1 – мах вправо;

2 – праву у в.п.

Back – назад.

В.п. – стійка ноги нарізно:

1 – мах правою;

2 – праву у в.п.

Chasse – різновид приставного кроку.

В.п. – зімкнута стійка:

1 – крок вправо;

2 – крок лівою до правої, підскок;

3 – крок правою;

4 – приставити ліву.

Twist – напівповороти на двох ногах уперед – назад (на носках) тулубом або тазом навколо вертикальної осі.

В.п. – зімкнута стійка:

1 – стрибок на місці, поворот вправо;

2 – те ж саме вліво.

Рух містить дві основні частини.

1) відштовхуючись двома ногами, вистрибнути невисоко нагору і потім прийняти положення напівприсіду ноги нарізно (стопи злегка повернуті назовні або рівнобіжні), при приземленні потрібно опуститися на всю стопу. Відстань між стопами дорівнює ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп повинний збігатися.

2) невеликим підскоком з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. При виконанні цього руху не припускаються переміщення тулуба (нахили, повороти).

В.п. – зімкнута стійка:

1 – стрибком у стійку ноги нарізно, руки вгору;

2 – стрибком у в.п.

Jumping Jack – зміна стійки стрибком.

В.п. – зімкнута стійка, руки вниз:

1 – стрибком у стійку ноги нарізно, руки вгору;

2 – в.п.

Основні вправи степ-аеробіки

Кроки без зміни провідної ноги:

Basic step – це найпростіший базовий крок.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою на степ;

2 – крок лівою на степ у вузьку стійку;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

V-step – практично повний аналог відповідного кроку класичної аеробіки. Крокувати необхідно на однойменний кут ступу.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою на степ вправо;

2 – крок лівою на степ вліво у стійку ноги нарізно;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

Over the top або *Over* – у ході його виконання необхідно перейти через платформу на іншу сторону.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою боком на степ;

2 – крок лівою, поворот на 180°;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

Straddle – аналог кроку класичної аеробіки.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою на степ;

2 – крок лівою на степ;

3 – крок правою вправо зі ступу;

4 – крок лівою вліво зі ступу;

5 – крок правою на степ;

6 – крок лівою на степ;

7 – крок правою у в.п.;

8 – крок лівою у в.п.

Turn step – схожий крок на *basic-step*, тільки спускатися зі ступу необхідно не назад, а вбік.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою на степ;

2 – крок лівою на степ, поворот на 90° вліво;

3 – крок правою зі ступу з короткої сторони ступу;

4 – крок лівою зі ступу з короткої сторони ступу.

Кроки зі зміною провідної ноги:

Tap up – крок схожий на крок *step-touch* у класичній аеробіці, тільки перший крок потрібно зробити на степ-платформу, торкнутися другою ногою платформи поряд з першою і спуститися.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою у лівий кут ступу;

2 – приставити ліву на носок поруч з правою;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

Knee up – підйом коліна.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою у лівий кут ступу;

2 – ліве коліно вгору;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

Step kick – удар ногою.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою у лівий кут ступу;

2 – прямий удар лівою;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

Step curl – захлест гомілкою.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою у лівий кут ступу;

2 – захлест лівою гомілкою;

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

Step lift – махи вперед (front), в бік (side) або назад (back).

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою у лівий кут ступу;

2 – мах лівою (мах вліво, мах лівою назад);

3 – крок правою у в.п.;

4 – крок лівою у в.п.

L-step –

піднімаємо зігнуту в коліні першу ногу знову ставимо на степ-платформу і переносимо на неї вагу тіла

другу ногу піднімаємо вгору зігнуту в коліні другу ногу повертаємо на підлогу перед степ-платформою (в те місце, з якого починали весь крок) першу ногу ставимо на підлогу поруч з другої.

В.п. – зімкнута стійка перед степом:

1 – крок правою у лівий кут ступу;

2 – ліве коліно вгору, поставити ліву зі ступу з короткої сторони;

3 – праве коліно вгору, поставити на степ;

4 – ліве коліно вгору, поставити у в.п.

3.2. Типи, види та напрями занять з аеробіки

На практиці зустрічаються різні типи занять, які визначаються цільовими завданнями: розвитком витривалості, сили, гнучкості, координації рухів, профілактикою різних захворювань тощо. В залежності від цільового завдання та організаційної форми можна умовно виділити кілька типів занять:

- навчальний, властивий оздоровчому тренуванню для початківців;
- контрольний, на якому здійснюється тестування рівня підготовленості тих, хто займається;
- тренувальний, побудова якого має враховувати принцип біологічної доцільності;
- односпрямований, при якому в основному вирішується одне основне завдання (виховання певної фізичної якості);
- комплексні, на яких одночасно вирішуються завдання розвитку декількох фізичних якостей;
- комбіновані, на яких одночасно, а не в різних блоках використовуються різні види аеробіки;

За масовістю розрізняють:

- групові заняття;
- індивідуальні заняття.

У широкому сенсі до аеробіки відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, і інші види рухової активності. Виконання загальнорозвивальних і танцювальних вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс дало підставу використовувати термін «аеробіка». У зв'язку зі специфічними цілями та завданнями, розв'язуваними в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна використовувати наступну класифікацію аеробіки:

- оздоровча
- прикладна
- спортивна

Оздоровча аеробіка – один з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіореспіраторної системи. В оздоровчій аеробіці можна виділити достатню кількість різновидів, що мають відмінності за змістом і побудовою заняття. Оздоровчі програми аеробіки залучають широке коло своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст занять залежно від інтересів і підготовленості.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні по складності 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.

Прикладна аеробіка – отримала певне поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізкультурі і в різних рекреаційних заходах.

До основних напрямів оздоровчої аеробіки відносяться:

- танцювальна аеробіка (dance) – основне навантаження лягає на великі групи м'язів, особливо в нижній частині тіла. Типовим для даних видів аеробіки є використання різних танцювальних рухів під музику, відповідну тому чи іншому стилю танцю. До даного виду аеробіки відносяться:

- Belly dance – танець живота;
- Strip dance;
- Jazz aerobics;
- Funk aerobiks;
- Hip-Hop aerobics;
- Latina aerobics;
- Rock-n-Roll aerobics;

- степ-аеробіка (step) – танцювальні заняття проводяться з використанням спеціальної платформи (степа). На неї треба підніматися і опускатися в ритмі музики, в поєднанні зі звичайними танцювальними

рухами. Висота степів зазвичай становить 15-30 см. Налічується близько 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Рухи досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості;

- аква аеробіка – це особливий вид фізичної активності, коли одночасно працює вся мускулатура. Заняття відбуваються в басейні, при виконанні вправ долається опір води. Вода – чудове середовище для зміцнювальних вправ, оскільки вона створює додатковий опір і в той же час не травмує суглоби, м'язи і кістки, не має протипоказань;

- слайд-аеробіка (slide) – силовий вид аеробіки. Під час занять, одягається особливе взуття, і відбувається ковзання на спеціальній гладкій доріжці завдовжки 183 см і шириною 61 см;

- памп аеробіка – силова аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кілограмів. Виконується без зупинок протягом 45 хвилин, під ритмічну музику. Танцювальні елементи з неї виключені. Замість них – різні жими, нахили і присідання. Тренувальний ефект аеробіки зі штангою, без сумніву, дуже високий, проте рекомендується вона тільки фізично підготовленим людям;

- тай-бо – бойові рухи (бокс, карате та тхеквондо) в стилі аеробіки під енергійну музику. Тайбо не передбачає контактний бій, тому практично відсутній ризик травми;

- тай кік – це тренування поєднує тай-бо із вправами високої інтенсивності зі скакалкою;

- спінінг (сайкл або велоаеробіка) – являє собою динамічне тренування на велотренажерах;

- резист бол – вид аеробіки з використанням спеціальних різнокольорових надувних м'ячів різної величини (деякі з них у діаметрі досягають 1 метра);

- трекінг – інтервальне тренування на бігових доріжках. Тренувальний ефект досягається шляхом зміни кута нахилу і швидкості бігової доріжки. Заняття ідеально підходить для будь-якого рівня підготовленості за рахунок проведення спеціального «Break point» тесту (в основу якого входить визначення своєї власної максимальної швидкості). Тренування підійде і любителям ходьби, і любителям бігу;

- kangoo jumps – високоінтенсивне тренування під музику на спеціальних ботиках з пружиною, що мають однойменну назву;

- калланетика – включає комплекс вправ статичного характеру, які розвивають всі групи м'язів;

- стретчинг – вправи на розтягування м'язів, розвиток гнучкості.

3.3. Рекомендації до підбору вправ

У зв'язку з тим, що в оздоровчій аеробіці більша частина рухів надає навантаження на суглоби і хребет, то при виборі вправ особливу увагу приділяють правильній техніці виконання вправ, техніці безпеки та умов виконання.

Слід пам'ятати, що вправи, які дають певний тренувальний ефект, але підібрані без урахування стану здоров'я і рівня підготовленості можуть представляти певний ризик для здоров'я і вести до травм або пошкоджень.

3.4. Структура заняття з аеробіки

Заняття з аеробіки включає три частини: підготовчу, основну і заключну. Тривалість стандартного заняття становить 50-60 хв.

Схема заняття може видозмінюватися в залежності від цілей, завдань, виду аеробіки і рівня підготовленості тих, хто займається. Представимо структуру заняття у таблиці 1.

Мета	Тривалість	Зміст і засоби	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина			
1. Підготовка опорно-рухового апарату і всіх функціональних систем організму до майбутнього фізичного навантаження. 2. Уникнення травмування.	6-10 хв. 10-15% від всього часу заняття	Розминка складається з трьох частин: вступної, аеробної і prestretch (предстретчинг). Перший блок (вступний) включає вправи локального і регіонального характеру: для м'язів шиї, мало амплітудні рухи тулубом, ізольовані рухи для тазу, стегон. Найчастіше це окремі елементи, не об'єднані у з'єднання і комбінації і впливають на окремі м'язи або групи м'язів зверху вниз — від голови до ніг, або знизу вгору, починаючи з ніг і закінчуючи головою. Другий блок (аеробний) включає вправи для всього тіла — різні базові кроки аеробіки. Можливе виконання простих комбінацій, елементи яких складають зміст основної частини, але в полегшеному варіанті, в більш спокійному темпі, без підскоків, без рухів руками. Третій блок (передстретчинг): вправи на розтяжку і рухливість суглобів невеликої амплітуди в положенні стоячи.	Рухи виконуються у помірному темпі (ЧСС від 50 до 60% від максимуму) з поступовим підвищенням. Основний метод проведення вправ — лінійний.
2. Основна частина			
	35-40 хв. 75-80% всього часу заняття	Включає в себе аеробний і силовий сегменти, але в залежності від спрямованості заняття тривалість сегментів може бути різною.	.
1. Підвищення функціональних можливостей організму. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Зміна складу жирового компонента маси тіла. 4. Поліпшення емоційного стану.	20-25 хв.	Аеробний сегмент навчання техніці базових кроків аеробіки, з'єднання кроків в зв'язки, блоки і комбінації, а також багаторазове повторення розучених рухів – прогін.	Існує три рівні інтенсивності: 1. низька інтенсивність (Low intensity) – максимальна ЧСС при даній роботі не повинна перевищувати 120-148 уд/хв; 2. середня
1. Підвищення рівня розвитку силових здібностей окремих м'язових груп. 2. Підвищення рівня загальної та спеціальної силових витривалості. 3. Формування м'язового корсета. 4. Корекція фігури шляхом цілеспрямованого	10-15 хв.	Силовий сегмент включає в себе вправи на більшу частину м'язових груп. Силові вправи виконуються: — з вільними обтяженнями: гантелями від 1 до 3кг, бодибаром (штанга в м'якій оболонці) від 5 до 12кг, обважнювачами і т.	

впливу на проблемні зони.		д.; — у подоланні опору пружних предметів: гумових амортизаторів, м'ячів, еспандерів і т. д.; — в подоланні ваги власного тіла і його частин. Силова частина заняття виконується в положеннях стоячи, сидячи і лежачи.	інтенсивність (Middle intensity) – 136-168 уд/хв; 3. висока інтенсивність (High intensity) – 154-200 уд/хв.
3. Заклучна частина			
1. Усунення психомоторної і загальної напруженості. 2. Відновлення до вихідного стану довжини м'язових волокон. 3. Розвиток гнучкості. 4. Емоційна розрядка після інтенсивного фізичного навантаження.	5-10 хв. 5% всього часу заняття	Стретчинг, вправи на розслаблення, дихальні вправи, елементи аутотренінгу	Низька інтенсивність.

3.5. Рекомендації до складання план-конспекту заняття з аеробіки

Методичні рекомендації до складання план-конспекту заняття з аеробіки не мають специфічних особливостей і містять стандартні положення, а саме: План-конспект містить детальну інформацію щодо всіх видів діяльності на занятті (шикування, різновиди вправ, підведення підсумків заняття), занесену в таблицю. Перед таблицею вказуються загальна інформація: завдання заняття, кількість присутніх. В таблиці вказуються наступні дані: №, зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки.

3.6. Приклади

План-конспект тренувального заняття з аеробіки для ___ групи (класу тощо)

Завдання:

- 1) вдосконалення техніки базових елементів класичної аеробіки;
- 2) навчання танцювальній комбінації;
- 3) розвиток сили.

Місце проведення: зал аеробіки

Тривалість: 60 хв.

Інвентар/обладнання: гантелі 1 кг, килимки

Дата: 25.09.2019

№	Зміст	Дозування	Організаційно-педагогічні вказівки
I	Підготовча частина	10 хв.	Підготувати організм до основного навантаження
1	Розминка:	10 хв.	
а) б) в) г) д)	Нахили, повороти голови Нахили, повороти тулубом <i>March</i> ; <i>V-step</i> : вперед, назад; <i>Open step</i> : - із положення руки в сторони: згинання-розгинання рук вгору до плечей, згинання-розгинання рук вниз до поясу; - оберти руками; - із положення руки вниз: руки вперед, руки вгору –	6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів 6-8 разів по 6-8 разів 6-8 разів по 6-8	Вправи виконувати у середньому темпі з максимальною амплітудою.

e)	одночасно і почергово; - із положення руки за спиною: кругові рухи тулубом з напівприсідом; <i>Step-lift: Front, Back, Side.</i>	разів 6-8 разів по 6-8 разів	
II	Основна частина	40 хв.	Вирішення основних завдань заняття
1	Аеробна частина	25 хв.	
a)	Розучування танцювальної комбінації за методом «від голови до хвоста»: - <i>Straddle</i> , руки почергово в сторони; - <i>Jumping Jack</i> ; - <i>Straddle</i> , руки почергово в сторони + <i>Jumping Jack</i> ; - <i>Grape wine</i> і <i>Knee</i> лівою, руки до плечей; - <i>Jumping Jack</i> + <i>Grape wine</i> і <i>Knee</i> лівою, руки до плечей; - <i>Kick вліво</i> , руки перед грудьми; - <i>Kick лівою</i> , руки перед грудьми; - <i>Grape wine</i> і <i>Knee</i> лівою, руки до плечей (торкнутися різнойменним ліктем коліна) + <i>Kick вліво</i> , руки перед грудьми + <i>Kick лівою</i> , руки перед грудьми; - <i>Open step</i> з підсідом і прямий удар лівою рукою; - <i>Open step</i> з підсідом і прямий удар правою рукою; - <i>Kick вліво</i> , руки перед грудьми + <i>Kick лівою</i> , руки перед грудьми + <i>Open step</i> з підсідом і прямий удар лівою рукою + <i>Open step</i> з підсідом і прямий удар правою рукою; - <i>Lunge</i> назад лівою, права рука вперед; - <i>Lunge</i> назад правою, ліва рука вперед; - <i>Open step</i> з підсідом і прямий удар лівою рукою + <i>Open step</i> з підсідом і прямий удар правою рукою + <i>Lunge</i> назад лівою, права рука вперед + <i>Lunge</i> назад правою, ліва рука вперед; - <i>V-step</i> вперед, руки почергово за голову; - <i>Lunge</i> назад лівою, права рука вперед + <i>Lunge</i> назад правою, ліва рука вперед + <i>V-step</i> вперед, руки почергово за голову; - <i>Twist</i> , руки перед грудьми; - <i>V-step</i> вперед, руки почергово за голову + <i>Twist</i> , руки перед грудьми. - Повторити з іншої ноги.	15 хв. 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази 2-4 рази	руки однойменні ногам коліна напівзігнуті торкнутися різнойменним ліктем коліна руки тримати в кулаках іншу руку тримати біля підборіддя нога, що позаду – випрямлена руки однойменні ногам коліна напівзігнуті
б)	Танцювальна комбінація у повній координації: 1-4 – <i>Straddle</i> , руки почергово в сторони; 5-8 – 2 <i>Jumping Jack</i> ; 9-12 – <i>Grape wine</i> і <i>Knee</i> лівою, руки до плечей (торкнутися різнойменним ліктем коліна); 13-14 – <i>Kick вліво</i> , руки перед грудьми; 15-16 – <i>Kick лівою</i> , руки перед грудьми; 17-18 – <i>Open step</i> з підсідом і прямий удар лівою рукою; 18-19 – <i>Open step</i> з підсідом і прямий удар правою рукою; 21-22 – <i>Lunge</i> назад лівою, права рука вперед; 23-24 – <i>Lunge</i> назад правою, ліва рука вперед; 25-28 – <i>V-step</i> вперед, руки почергово за голову; 29-32 – 2 <i>Twist</i> , руки перед грудьми; 33-64 – те ж саме з іншої ноги.	10 хв.	Поступово прискорювати темп виконання.
2	Силова частина	15 хв.	
a)	Вправи з гантелями для рук і плечового поясу: В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі вниз: гантелі до плечей – в.п.; В.п. – напівприсід, нахил, гантелі в руках, зігнутих на 90 ° у ліктях: гантелі назад – в.п.; В.п. – зімкнута стійка, гантель вгору: гантель до проекції лопаток – в.п.;	10 разів 10 разів 10 разів	плечі притиснуті до тулуба спину не округляти одну гантель тримати двома руками

	В.п. – зімкнута стійка, гантелі до плечей: гантелі вгору – в.п.; В.п. – зімкнута стійка, гантелі вниз: гантелі в сторони – в.п.; В.п. – стійка ноги нарізно, нахил, гантелі вперед: гантелі в сторони – в.п.; В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі вперед: права гантель вгору, ліва гантель вниз – в.п.; те ж саме навпаки. Повторити комплекс.	10 разів 10 разів 10 разів 10 разів	спину тримати рівно хват зверху ліктя дещо зігнуті виконувати одночасно
III	Заклучна частина	10 хв.	
1	Вправи на розтягування м'язів із в.п. сід на п'ятках: - нахил голови вправо, праву руку на скроню, те ж саме вліво; - права рука вгору, зігнути у лікті: лівою рукою потягнути за лікоть, те ж саме лівою; - права рука вгору, зігнута у лікті, ліва рука вниз, зігнута у лікті: зчепити пальці рук в замок, те ж саме лівою; - права рука вперед, зігнути у лікті: лівою рукою потягнути за лікоть, те ж саме лівою; - руки вгору в замок: нахил- нахил вліво-нахил вправо-нахил назад; - нахил, праву руку під ліву руку, те ж саме лівою; із в.п. сід: - нахил, руки вгору; із в.п. сід ноги нарізно: - нахил, руки вгору.	8 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв. 1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі на утримання положення з максимальною амплітудою
2	Дихальні вправи із в.п. зімкнута стійка: <i>March</i> , руки вгору – вдих, руки вниз – видих; Стійка на носках, руки вгору – глибокий вдих; напівприсід, нахил, руки вільно – глибокий видих.	2 хв. 1 хв. 1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі.
	Всього	60 хв.	

3.7. Завдання для самостійної роботи та самоконтролю

1. Назвіть основні кроки класичної аеробіки, поясніть техніку.
2. Назвіть основні кроки степ-аеробіки, поясніть техніку.
3. Назвіть типи занять з аеробіки.
4. Назвіть види аеробіки.
5. Розкрийте структуру заняття з аеробіки.
6. Складіть план-конспект тренувального заняття з аеробіки.

ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Аеробіка – гімнастика, що складається з аеробних вправ під ритмічну музику, яка допомагає стежити за ритмом виконання вправ.

Аеробна вправа – будь-який вид фізичної вправи низької інтенсивності, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності.

Амплітуда – розмах руху.

Анаеробна вправа – це вправа, в ході виконання якої організм утворює енергію без участі кисню.

Витривалість – здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності.

Гнучкість – здатність людини виконувати вправи з великою амплітудою.

Елемент – це найменша, але разом з тим, цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: підготовчу, основну та заключну фази.

З'єднання елементів – поєднання окремих елементів в сполучення.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу.

Комбінація – це кілька сполучень з'єднань елементів.

Навантаження – це дія фізичних вправ на організм людини.

Обсяг навантаження – це сумарна дія фізичних вправ на організм людини.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруг).

Спортивна аеробіка – це молодий вид спорту, у змагальній програмі якого гармонійно поєднані різні рухи під музичний супровід у запальному ритмі, акробатичні вправи і вправи на силу та гнучкість.

Спритність – здатність рухово вийти з будь-якого положення, тобто здатність впоратися з будь-яким виниклим руховим завданням.

Степ-аеробіка – це різновид аеробіки, в якій вправи виконуються за допомогою піднесення, степ-платформи, висота якої регулюється відповідно до потреб людини.

Стретчинг – це особливі вправи, спрямовані на розвиток гнучкості всього тіла.

Темп – міра часу в музиці.

Ритміка – це система музично-ритмічного виховання, мета якої – розвиток почуття ритму і координації.

Ритмічна гімнастика – це один із різновидів гімнастики, змістом якого є різноманітні за технікою виконання фізичні вправи (загальнорозвивальні, танцювальні тощо), темп руху та інтенсивність виконання яких задається ритмом музичного супроводу.

Ритм музичний – організація музики в часі. Ритмічну структуру музичного твору утворює послідовність тривалостей – звуків і пауз.

Хореографія, хореографічне мистецтво – мистецтво твору і сценічної постановки танцю.

Швидкість – це здатність здійснювати рухові дії в мінімальній для даних умов відрізок часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики /В.І.Айнуц – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Багорка А.М. Гімнастика з методиками викладання: методичні рекомендації для самостійної роботи для здобувачів освітньо-кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст галузі знань 01 освіта спеціальності 017 фізична культура і спорт освітньої програми фізичне виховання. – Запоріжжя: ЕПК ЗНУ, 2017. – 68 с.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : Навчальний посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 236 с.
4. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
5. Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної : методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізкультурного спрямування / Верблюдов І. Б. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 52 с.
6. Гордейченко О.А. Степ-аеробіка: Методичні рекомендації з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання / О.А. Гордейченко, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 38 с.
7. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А.. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
8. Кононенко М.С., Багорка А.М. Фізичне виховання: гімнастика для студентів спеціальної медичної групи: методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» усіх напрямів підготовки/М.С.Кононенко, А.М.Багорка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2015. – 54 с.
9. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла: навч. посіб. / Твердохліб О. Ф. – К. : ІВЦ Політехніка, 2005. – 160 с.
10. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів з аеробіки / О.Є. Черненко, С.М. Кокарева, Б.В. Кокарев. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 40 с.

Навчальне видання
(українською мовою)

Багорка Анна Миколаївна

Методичні рекомендації для організації самостійної роботи
здобувачів вищої освіти з дисципліни «Аеробіка»

Рецензент Коваленко Ю.О.
Відповідальний за випуск Ходаковська А.В.
Коректор О.О.Ковтун