

## КЛАСИФІКАЦІЯ ВПРАВ АЕРОБНОЇ ГІМНАСТИКИ

НАТАЛІЯ ПУГАЧ, АНАСТАСІЯ МИСЛЕНКОВА

*Львівський державний університет фізичної культури, Львівський Технічний коледж  
Національного Університету „Львівська Політехніка”*

**Актуальність:** З кожним днем у світі зростає кількість видів фізкультурно-спортивної спрямованості. Виникнення нових видів оздоровчої гімнастики зумовлено пошуком нових ефективних засобів фізичного виховання які б відповідали сучасним запитам широких верств населення. Все більшої популярності набувають заняття такими видами оздоровчих занять як аеробіка, спортивні танці, шейпінг та ін. На всіх етапах їхнього розвитку спостерігається тенденція до структурного ускладнення вправ. В результаті цього виникають правила змагань та утворюється нові види спорту. Популярність аеробіки і фітнесу, як видів спорту дедалі зростає. Це відбувається насамперед, завдяки їх новизні та перспективності.

Так, як аеробна гімнастика молодий вид спорту, систематизація вправ. Використовуються у змагальних композиціях здобуває виняткову актуальність.

**Мета дослідження** – розробити класифікацію вправ аеробної гімнастики.

Для вирішення поставленої мети використовували наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Аналіз спеціальної літератури.

Аеробна гімнастика – це вид спорту, що інтенсивно розвивається і має програму змагань призначену для фізично підготовлених молодих людей. Розвиток аеробіки як виду спорту призвів до формування правил, заохочення одного і заборони іншого обумовленого кон'юнктурою змагального процесу. Регламентуються тривалість виконання композицій, темп, кількість елементів, склад учасників, ракурси виконання. Забороняються деякі рухи й стиль виконання [1,3,5].

Змагальна програма в цьому виді спорту – це довільна вправа, в якій спортсмени демонструють безперервний і високо інтенсивний комплекс, який включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різних по складності елементів різних структурних груп та взаємодію між партнерами ( в програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії і цих вправах складають традиційні для аеробіки “базові” аеробні кроки і їх різновиди. Спеціалісти [1. 5], що працюють в області аеробіки не мають єдиної думки що до кількості базових кроків. Тому за основу прийнято сім базових кроків, які найбільш специфічні та найчастіше використовуються в аеробіці [1,3,4]:

- Підняття коліна (Knee Lift, Knee up).
- Мах (Kick).
- Стрибок ноги нарізно – ноги разом (Jumping Jack).
- Випад (Lunge).
- Крок (March).
- Біг (Jog).

Підскік (Skip, Flick Kick).

На теперішній час в спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, як мають як загальні положення, так і достатньо вагомій відмінності у вимогах до змагальної програми та критеріїв оцінювання різних її параметрів. В кожному з існуючих напрямків спортивної аеробіки проводяться чемпіонати світу і Європи, кубки світу, товариські зустрічі і інші види змагань [1,4, 5].

## АЕРОБНА ГІМНАСТИКА

(версії правил змагань)

ФІЖ (FIG)

АНАК (ANAC)

СУДЗУКИ (SUZUKE)

ФИСАФ (FISAF)

Федерація аеробіки України проводить змагання за версією правил змагань ФІЖ (6).

Спортивна аеробіка, версія ФІЖ (FIG) - змагання проходять за п'ятьма видами програм: індивідуальні виступи чоловіків і жінок, виступи змішаних пар, трійок і груп (6 ступенів). Для визначення переможців сумуються оцінки (бали), які виставляють за естетичність, техніку виконання і складність вправи [6].

На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури нами була зроблена класифікація вправ аеробної гімнастики (рис.1).

**Анотація.** В результаті виконаної роботи розроблено класифікацію вправ аеробної гімнастики.

**Ключові слова:** аеробна гімнастика, класифікація, змагальна вправа, хореографія.

**Аннотация.** В результате выполненной работы разработано классификацию упражнений аеробной гимнастики.

**Ключевые слова:** аэробная гимнастика, классификация, соревновательного упражнения, хореография.

**Annotation.** As a result executed work the classification of exercises of aerobic gymnastics is developed.

**Keywords:** aerobic gymnastics, classification, zmagalna exercise, choreography.

### Література

1. Андерсен Н. «Судет системз»(Sweat Systems). //Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробики. - М.: Национальная школа аэробики. 1990.
2. Ким Н. Фитнес и аэробики. - М.: Рипол Классик, 2001, С.49 - 140.
3. Мьякинченко Е.В., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Максимова Е.Д., Григоренко А. В., И Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробики. // Аэробики. 1999, № 2, С.2-11.
4. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики. // Методические материалы. - Киев: УГУФС. 1998.-33с.
5. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины / Пер. с англ. - Изд-во Эксмо, 2004. С.153 - 341.
6. Аэробная гимнастика: правила соревнований 2005-2008. Москва, 2005.- 83с.

## ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК 16 - 17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЯХ БАСКЕТБОЛУ І АЕРОБІКИ

НАТАЛІЯ ПУГАЧ, АНАСТАСІЯ МАСЛЕНІКОВА

Львівський державний університет фізичної культури, Львівський Технічний коледж Національного Університету „Львівська Політехніка”

**Актуальність:** Традиційна форма занять по фізичній культурі не вирішує своєї основної і найважливішої задачі - зміцнення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів на високому рівні.