

- а також використовувати музичний супровід, який робить урок більш насиченим.

**Анотація.** В результаті виконаної роботи розроблено модифіковану програму шейпінг-тренування на основі програм МФШ "шейпінг-класик" та "шейпінг-юні" для дівчат-старшокласниць.

**Ключові слова:** модифікована програма шейпінг-тренування, урок фізичної культури, дівчата-старшокласниці, блоки вправ, зміст вправи.

**Аннотация.** В результате выполненной работы разработано модифицированную программу шейпинг-тренировки на основе программ МФШ "шейпинг-классик" та "шейпинг-юни" для девушек-старшекласниц.

**Ключевые слова:** модифицированная шейпинг-программа, урок физической культуры, девушки-старшекласницы, блоки упражнений, содержание упражнений.

**Abstract.** Based on the results of the research the article analyses the possibility for application of the modified shaping program during physical culture lessons for school girls.

**Key words:** physical culture lessons, school girls, modified shaping program, the block of the exercises, the content of the program.

#### *Література*

1. Жданова О.М., Шевців У.С., *Зміни стану фізичної підготовленості школярів під впливом експериментального змісту уроків фізичної культури // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції.* – Львів: ЛДІФК, 2006. С. 54-57.

2. Присяжнюк С.І. *Критерії оцінювання успішності студентів з предмету "Фізичне виховання" // Фізичне виховання в школі.* – 2003. – №2. – С. 35-38.

3. *Фізична культура 5-12 класи. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів.* – К.: «Перун», 2005. – 272 с.

4. Шевців У. *Використання модифікованої шейпінг-програми в урочній формі фізкультурних занять старшокласниць // Молода спортивна наука України: 36. наук праць з галузі фізичної культури та спорту. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10: Т.1. – Л.: НФВ "Українські технології", 2006. – С.137-141.*

5. Шевців У.С. *Ефективність шейпінг-тренування старшокласниць на шкільних уроках фізичної культури // Спортивна наука України: Електронне вид. – 2006. – № 5(6). – С. 63-68.*

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ФАНК-АЕРОБІКИ ТА ТРЕНУВАННЯ ХІП-ХОП КОМАНД

ОЛЕНА ЧЕРЕПОВСЬКА, ДМИТРО ЧЕРЕПОВСЬКИЙ

Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)

Фанк-аеробіка – це комплекс аеробних вправ під музику в певному стилі з танцювальними елементами, запозиченими із клубних танців. Є класи для початківців, звані «advance classes», учасники котрих демонструють настільки високий рівень виконання техніку, що можуть посперечатись із професійною групою танцюристів. В фітнес – клубах

великих міст можна знайти не тільки класи фанк-аеробіки, а й заняття із хіп-хоп - степу або слайд-фанку

Заняття фанк-аеробікою стимулюють роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищують координацію рухів та спритність. Руки фанку настільки різноманітні, що під час заняття можуть бути задіяні дрібні та глибокі м'язи. Фактор навантаження залежить від рівня складності програми. Існують класи для початківців (саме їх ми пропонуємо для занять зі студентами основного відділення). Але є і такі фанк-класи, де потрібен високий рівень фізичної підготовленості.

Фанком може займатись будь-хто, кому подобається музика в стилі хіп-хоп та сучасний танець. За допомогою таких занять можна урізноманітнити процес фізичного виховання у середніх школах та вищих закладах освіти.

Фанк-аеробіка – це стиль життя, це світогляд, це самовираз у танці. Він цілком позбавлений академізму та «прямих ліній» (і в рухах, і в думках). І, насамкінець, це модно і стильно.

Заняття з фанк-аеробіки мають і спортивне, і оздоровче призначення. Хіп-хоп команди запекло змагаються на чемпіонатах, першостях та батлах за право називатись переможцями або призерами змагань. А на заняттях із фізичного виховання, в групах по зацікавленості або в спортивних клубах ці класи користуються неабиякою популярністю (особливо серед молоді). Хоча мета цих занять зовсім різна, методи доволі споріднені.

Як будь-яка серйозна справа, заняття починається із ретельної попередньої підготовки до нього. При роботі із оздоровчими (загальними) групами треба пам'ятати, що необхідно психологічно налаштувати людину на роботу. Розминка призначена не тільки розігріти м'язи та підготувати організм для тривалої та цікавої роботи, але і вводить учнів з курсу справи та знайомить із класом. Не треба її робити координаційно складною. Зробіть ставку на прості рухи та будь-яку ефектну «фішку». Це може бути, навіть, невеличка вистава, тривалістю в один музичний трек (5-6 хв).

Якщо брати технічний аспект фанк-розминки, тут доцільне використання захитування тулуба вліво-вправо, широких пружних приставних кроків (step-touch), ковзових обертів в плечових суглобів бічних та фронтальних хвиль, невеличких відстрибувань та pre-stretch (попереднього стретчингу), який виконується після розминки та перед основною частиною аеробного класу. Це дозволяє виконувати рухи з максимальною амплітудою без ризику отримати травму. Загальний час pre-stretch в межах групового заняття складає 2 – 3 хв. Час затримки в кожній позиції до 8-10 сек. В розминці доцільно використовувати динамічний стретчинг. Це необхідно для підтримування ЧСС. Якщо була піднята під час розминки. Необхідно добре розтягнути всі основні м'язові групи. Скільки майже всі вони будуть задіяними в інтенсивних рухах.

При попередньому стретчингу, зазвичай, не розтягують дрібні м'язові групи як, наприклад, м'язи верхніх кінцівок або м'язи шийного відділу хребта. Це роблять наприкінці заняття, якщо існує така необхідність. Буде непогано, якщо стретчинг буде живим з точки зору динаміки, комфортним та естетичним для стороннього спостерігача та для самих студентів (спортсменів).

Переходимо до основної частини Вашого фанк-класу. В ньому стоїть завдання зволоніння рухами, отримання навантаження та позитивних емоцій.

Ні в якому випадку при роботі з групою початківців не робіть хореографію фанк-класу складною та перенасиченою стрімкими рухами. Ці буде відлякувати Ваших учнів від танку. Будуйте свій клас поступово.

Хоча темп музики на заняттях фанк-аеробікою не є дуже швидким (приблизно 130 уд./хв.), ЧСС під час цього навантаження сягає 180 уд./хв (та вище). Це можна пояснити тим, що фанк складається з доволі амплітудних рухів та вибухової енергетики.

Остання частина заняття – post-stretch. Це розтяжка та розслаблення (релаксація). Наприкінці заняття м'язова тканина тепла та м'яка, тому саме в цей момент результати вправ на розтяжку є особливо високими.

Мета post-stretch - попередження м'язового болю, покращення гнучкості, прискорення обмінних процесів та виведення молочної кислоти. Час виконання 3 – 6 хв.

В post-stretch доцільно використовувати статичний стретчинг, оскільки немає необхідності підтримувати температуру та ЧСС. Важливо розслабити напружені м'язи. Для цього необхідно контролювати дихання: воно повинно бути рівним та спокійним. Забезпечте плавний перехід із однієї позиції в іншу, уникаючи різких балістичних рухів. Переконайтесь, що всі Ваші учні в кожній позиції відчувають саме той м'яз, який розтягують. Коментуйте кожну позицію, даючи можливість людям із низьким розвитком гнучкості більш простий варіант виконання. Мінімізуйте кількість позицій з утриманням рівноваги, оскільки це потребує напруження м'язів-стабілізаторів і унеможливорює процес розслаблення (особливо для новачків). Час затримки в кожній позиції не менше 8 – 10 сек. (можливо і більше).

Фанк спортивний суттєво відрізняється від оздоровчих занять з фанк-аеробіки. У змаганнях хіп-хоп команди повинні продемонструвати мікст з 5-7 танцювальних стилів різних за змістом (хіп-хоп, верхній брейк, електро, сіті-джем, street-dance, латино-аеробіка тощо) та поєднаних логічно в єдиний виступ. Особливо ретельного підбору потребує монтування фонограми.

В розминці «спортсменів - фанківників» широко використовуються танцювальні кроки, бігові вправи, «смуги перешкод», які включають в себе біг, перекиди боком через спину (на матах та підлозі), перестрибування лави або стільця, «чехарду», різноманітні багатоскоки тощо. Надзвичайно корисною та ефективною є розминка із скакалкою. Той самий біг, стрибки зі зміною темпу, ритму та швидкості руху, стрибки через скакалку в парах, трійках, через декілька скакалок – варіантів безліч. Це все сприятиме розвитку координації рухів. Коли прийшла черга розминки на місті, доцільно продовжувати роботу над розвитком координації рухів, оскільки фанк характеризується великою кількістю складнокоординаційних рухів. Використовуйте синкопу (рух через рух) та аплікацію (накладення руху на рух). Особливу увагу звертайте на одночасне виконання різних по спрямованості рухів різним частинами тіла. Крім того, для фанку характерний «рваний ритм», і тому не забувайте працювати в тому напрямку. Змінюйте швидкі рухи затижними паузами. Такого виду розминку на місті ми радимо виконувати, по можливості, біля дзеркала.

Крім координаційних здібностей та спритності, «фанківникам» необхідний певний рівень розвитку сили. Вона потрібна для виконання різного роду підтримок та виконання окремих елементів (бебі-фріс, фріс, six-ster тощо). Ми рекомендуємо наприкінці заняття виконувати серії віджимань від лави, від підлоги, настрибування на лаву, стрибки з обтяженням, піднімання тулуба з положення лежачи на спині (з фіксацією ніг та без неї). Кожний тренер повинен розписати програму силового тренування індивідуально до кожного спортсмена.

Також для спортсмена – «фанківника» надзвичайно важливі пластичність та артистизм. Для цього доцільно спробувати ввести в тренування хореографічні етюди. Навчів своїх учнів відображати мовою танцю будь-що: природні явища, емоції, події. Все можна вкласти в хореографічні рамки. Звичайно, спочатку буде важко, але з делікатною, професійною допомогою і детальним роз'ясненням, учні виконують ці завдання.

А для подальшого вдосконалення ми пропонуємо дві вправи, які допоможуть у спортсменам у створенні хореографічних етюдів і, як наслідок, сприятимуть розвитку пластичності та артистизму:

- Дзеркальні дії: розділіть групи на пари, партнери стоять обличчям один до одного, один із них лідер, другий – керований. Лідер виконує дію, а керований робить спробу рухатись, як відображення лідера в дзеркалі. Поміняйте лідера.
- Додаткові дії: все ще тримайте партнерів обличчям один до одного. В цей час лідер рухається вільно, а його партнер робить спробу рухатись в «додатковому стилі», тобто з додатковою амплітудою та додатковими рухами.

**Анотація.** Стаття присвячена проблемам організації тренувального процесу з фанк – аеробіки, визначена відповідна стратегія тренувань фанківських команд та проведення занять з фанк – аеробіки, на думку авторів заняття з фанк – аеробіки розвиває у студентів більшу зацікавленість тренувальним процесом, а відтак, сприяє кращій фізичній підготовці студентів.

**Аннотация.** Статья была посвящена проблемам организации тренировочного процесса с фанк – аэробика, была определена соответствующая стратегия тренировок фанковских команд и проведения занятий с фанк – аэробика, по мнению авторов занятия с фанк – аэробикой развивает у студентов большую заинтересованность тренировочным процессом, а следовательно, способствует лучшей физической подготовке студентов.

**Summary.** This article deals with the problem of the training process of funk- aerobic teams. We tried to determine some of important training strategies for ordinary funk-aerobic classes and hip-hop teams. In our opinion funk-aerobic training has helped the students to get more interest in the process of physical training, therefore to improve their physical preparedness.

#### *Література*

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие.- М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006 - 72 с.
2. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех! – СПб: ИК «Невский проспект, 2002.- 192 с.
3. Лапина Г.Г. Відчуєте радість руху. Навчальний посібник. – Л.: Поліграфіст, 2006.- 118с.
4. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів вищих навчальних закладів. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. – 56 с.
5. Шлозберг С., Непорент Л. Фитнес: Пер. с англ. - М.: Издательский дом «Вильямс», 2000. – 256 с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БЕЛІ-ДЕНСУ (BELLDANCE ) НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЖІНОК 18-20 РОКІВ**

*НАТАЛІЯ ПУГАЧ, ОЛЬГА ГОЛУБЕВА*

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Актуальність:** Однією з найпопулярніших в усьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним є фітнес. Оздоровчий ефект якого ґрунтується на спеціально підібраній руховій активності і навантаженнях, які сприяють покращенню функцій опорно-рухового апарату, зміцненню м'язової, серцево-судинної, дихальної систем та активізації обміну речовин. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике