

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я HEALTH AEROBICS AS AN EFFECTIVE WAY OF HEALTH STRENGTHENING

УДК 796.412

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/72.34>**Супронюк М.В.,**ст. викладач кафедри фізичної реабілітації
Національного університету
«Чернігівська політехніка»**Шелехова Т.В.,**ст. викладач кафедри фізичного виховання
Ужгородського національного університету**Пишка О.П.,**ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет»**Ганчева К.М.,**викладач кафедри фізичного виховання
Ізмаїльського державного гуманітарного університету спорту та здоров'я людини**Мироненко С.Г.,**канд. біол. наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка

Наше наукове дослідження присвячене такому феномену, як оздоровча аеробіка та її позитивний вплив на здоров'я. Оздоровча аеробіка є одним і напрямків фітнесу. Унікальність цього виду спортивної діяльності є в її різноманітності видів, які можуть бути підбрані для кожної людини з її індивідуальними потребами. Оздоровчою аеробікою можуть займатися люди різних вікових категорій, що приносить шалену популярність цьому виду спортивної діяльності. Дослідження показують, що під час занять аеробікою відбувається оздоровлення організму. У людей, які регулярно займаються оздоровчою аеробікою, спостерігається збільшення аеробної працездатності та витривалості. Ці позитивні зміни включають покращення життєвої ємності легень, об'єму крові та рівня гемоглобіну, ударного та хвилинного об'єму кровообігу. Було досліджено, що аеробне тренування призводить до підвищення фібринолітичної активності крові, що забезпечує лізування, тобто розчинення, тромбів. Збільшується капілярна мережа, просвіт та еластичність капілярів, внаслідок чого знижується периферичний опір кровотоку та зменшується кров'яний тиск. Зміни капілярної мережі відбувається у м'язовій тканині, а й у серцевому м'язі, мозку, печінки інших органах і тканинах, що у забезпеченні м'язової роботи. Підвищується проникність стінок кровоносних судин для кисню, поживних речовин, продуктів обміну. Все це створює сприятливі умови для протікання обмінних процесів у тканинах. Збільшується розмір серця, особливо лівого шлуночка, підвищується сила серцевого м'яза. Ці зміни забезпечують збільшення ударного об'єму крові – кількості крові, що викидається лівим шлуночком у велике коло кровообігу за одне скорочення. Аеробна робота позитивно впливає на імунну систему, удосконалює адаптаційні можливості, підвищуючи тим самим стійкість організму до застудних, інфекційних та інших захворювань.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, фітнес, аеробна робота, активність.

Our scientific research is devoted to such a phenomenon as health aerobics and its positive impact on health. Health aerobics is one of the directions of fitness. The uniqueness of this type of sports activity is in its variety of types, which can be selected for each person with his individual needs. Health aerobics can be practiced by people of different age categories, which makes this type of sports activity extremely popular. Research shows that during aerobic training, the body improves. People who regularly engage in health aerobics experience an increase in aerobic capacity and endurance. These positive changes include improvement in vital capacity of the lungs, blood volume and hemoglobin level, stroke and minute volume of blood circulation. It has been studied that aerobic training leads to an increase in the fibrinolytic activity of the blood, which ensures the lysis, that is, the dissolution of blood clots. The capillary network, lumen and elasticity of capillaries increases, as a result of which the peripheral resistance to blood flow decreases and blood pressure decreases. Changes in the capillary network occur in muscle tissue, but also in the heart muscle, brain, liver, and other organs and tissues that support muscle work. The permeability of the walls of blood vessels for oxygen, nutrients, and metabolic products increases. All this creates more favourable conditions for metabolic processes in tissues. The size of the heart, especially the left ventricle, increases, and the strength of the heart muscle increases. These changes provide an increase in the stroke volume of blood – the amount of blood ejected by the left ventricle into the large circle of blood circulation during one contraction. Aerobic work has a positive effect on the immune system, improves adaptation capabilities, thereby increasing the body's resistance to colds, infectious and other diseases.

Key words: health aerobics, fitness, aerobic work, activity.

Постановка проблеми. Внаслідок занять аеробікою відбувається зміцнення опорно-рухового апарату. Паралельно вирішуються завдання зміцнення м'язів, збільшення їх еластичності та витривалості, покращення рухливості у суглобах. А це є основою гарного самопочуття, високої працездатності і, отже, відмінного та оптимістичного настрою, які разом із відсутністю захворювань та нездужань створюють відчуття здоров'я. Зайві жирові відкладення та формування красивої статури – найбільш значний стимул для занять оздоровчою аеробікою. Для найефективнішого впливу оздоровчої тренування складу тіла необхідно дотримуватися таких вимог: – нормалізувати роботу всіх органів прокуратури та систем, яких залежить обмінні процеси у організмі; – збільшувати силу, витривалість та еластичність м'язів для забезпечення більшої рухливості та активності людини у повсякденній діяльності, покращення

самопочуття та самооцінки; – активізувати нейрогуморальні механізми, що сприяють викиду мобілізуючих жирових депо ліпотропних гормонів та 5 нейромедіаторів (вид біологічно активних речовин) під час тренування та збереження їх високої концентрації після неї для звільнення та спалювання жиру з підшкірних жирових депо, а також підвищення основного обміну після занять одного – двох днів; – «розслаблювати» психіку, створювати відчуття спокою, задоволення, стабільності та гармонії з навколишнім середовищем як протипаги психологічної залежності від необхідності постійно споживати «смачну та здорову» їжу у великих кількостях. – Тренування не повинно бути енергоємним. Це тим, що велике енерговитрата значно знижує вуглеводні запаси організму, але це призводить до підвищення апетиту після занять. «Спалювання» жирових запасів відбувається після тренування, коли підвищується основний

обмін і використовується низькокалорійна дієта. Тренування вважається оздоровчим, якщо проходить на позитивному психоемоційному тлі, сприяє зняттю стресів та розслаблює психіку, викликаючи стан умиротворення та комфорту.

Досліджено, що оздоровча аеробіка – один із напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою та популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю та музики, для широкого кола займаються активно працюють різні групи фахівців. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. На початку 80-х широко поширилася система Workout, популяризатором якої була Джейн Фонду. Потім з'явилися й інші системи: фанк, степ (Funk, Step). Велика заслуга у розробці та обґрунтуванні програм для тих, хто займається різним рівнем підготовленості та підготовки програм для навчання фахівців, належить Національній школі аеробіки (США), а також заснованому в 1993 році Університету Рибок (США).

З розвитком фітнес-індустрії з'являються нові види занять, наприклад: Фітбол – аеробіка на м'ячі з особливо міцної гуми (об'єм м'яча 45-65 см), сприяє розвитку гнучкості, рівноваги, координації, сили м'язів для реабілітації осіб з обмеженими руховими можливостями; 8 Собкор – аеробіка на пластиковій дошці – корборді, яка може рухатися як серф, повертаючись на всі боки, сприяє розвитку рівноваги та координації, а також зміцненню м'язів тулуба та ніг; Сайкл аеробіка – аеробіка на спеціальному велосипеді – розвиває кардіореспіраторну систему, зміцнює м'язи ніг. Існує також класифікація оздоровчої аеробіки, побудована з урахуванням різного віку та рівня підготовленості, що займаються: 1. Для дошкільнят, школярів, юнацького віку, для дорослих – молодіжного, середнього та старшого віку. 2. За статтю: для жінок, для чоловіків. 3. За рівнем підготовленості: початківці, 2-й, 3-й рік навчання. Під яким би кутом зору ми не розглядали існуючі напрями оздоровчої аеробіки, кожному з них характерна основна мета – сприяти прагненню тих, хто займається зміцненню здоров'я, фізичного і психічного благополуччя у вигляді тренувань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Серед українських науковців, які досліджували заняття фізичними вправами та аеробікою, можна виділити кілька відомих імен: О. А. Гладкий, І. О. Місюра, Л. І. Федоренко. Ці науковці зробили значний внесок у розвиток знань про фізичне виховання та спорт в Україні, зокрема в галузі аеробіки та оздоровчих фізичних вправ. Науковцями було досліджено, що оздоровчі програми аеробіки залучають широке коло тих, хто займається своєю

доступністю, емоційністю та можливістю змінювати зміст уроків залежно від їх інтересів та підготовленості. Основу будь-якого уроку складають різні вправи, що виконуються під час ходьби, бігу, стрибків, а також вправи на силу та гнучкість, що виконуються з різних вихідних положень. Існують базові елементи, які складають основний зміст комплексів вправ та відповідають принципу «безпечної техніки» їх виконання: кроки та їх різновиди, біг на місці та з переміщеннями, піднімання стегон у різних напрямках, махи ногами, випади, підскоки зі зміною положення ніг, «скіп» – схресні рухи [1, с. 104].

Заняття аеробікою з оздоровчою спрямованістю проводяться у вигляді уроку, на якому вирішуються три основні типи педагогічних завдань (виховні, оздоровчі та освітні). Обсяг засобів (зміст та види рухів), що використовуються в конкретних уроках для вирішення цих завдань, залежить від основної мети заняття та контингенту. Найбільш типова структура побудови заняття з аеробіки за загальної тривалості 60 хвилин включає підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині уроку (5- 10 хв.) виконуються такі завдання: 1. поступове підвищення частоти серцевих скорочень; 2. підвищення температури тіла; 3. підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження та посилення притоку крові до м'язів; 4. збільшення рухливості у суглобах. Основна частина уроку (30-45 хв.) включає кілька комплексів вправ: – комплекс аеробних вправ на базі основних елементів з поступовим збільшенням амплітуди рухів, залученням до роботи все більшої кількості м'язових груп; – короткий комплекс рухів («затримка»), спрямований на поступовий перехід від високоінтенсивних рухів до вправ силового характеру з низьким темпом та значною напруженістю; – Комплекс силових вправ, тривалістю 10-15 хвилин, для м'язів тулуба, плечового поясу, ніг, що сприяють зміцненню м'язового корсету. Зокрема використовуються вправи у переміщеннях власного тіла та з додатковими обтяженнями. Завданнями основної частини уроку є: 1. збільшення частоти серцевих скорочень рівня «цільової зони»; 2. підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової); 3. підвищення витрати калорій і під час спеціальних вправ. У заключній частині заняття застосовуються вправи, сприяють: 1. поступово знизити обмінні процеси в організмі; 2. знизити частоту серцевих скорочень рівня близького до нормі. У деяких уроках силова частина може бути відсутня, за рахунок цього збільшується аеробна частина. Для початківців рекомендується більше часу приділяти на розминку та силову (партерну) частину уроку, зменшуючи заразом аеробну [5, с. 76].

Виклад основного матеріалу. Наше дослідження присвячене безпеці аеробного тренування, тут ми маємо на увазі як правильний

підбір вправ та складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема: – під час виконання рухів слід уникати різких рухів балістичного характеру; – необхідна зміна працюючої частини тіла або напрямку руху через кожні 8 рахунків; – зміна амплітуди та потужності руху має бути поступовою як у бік збільшення, так і зменшення; 1) нові рухи чи способи переміщень повинні виконуватися у повільному темпі або навіть імітуватися; 2) для полегшення виконання ефективно використання супроводжуючих команд та підказок словом та дією – показом; 3) технічно правильне освоєння окремих рухів та їх об'єднання у комплекси; 4) на початкових етапах занять слід складати комплекси відповідно до можливостей тих, хто займається, на наступних етапах, у разі достатньо досконалого володіння арсеналом вправ, можливий вільний вибір рухів інструктором по ходу заняття; 5) підбір музичних творів та музичне оформлення занять повинні відповідати характеру та віковим особливостям тих, хто займається, відповідати ритмічності твору, що використовується для акомпанементу. Заняття оздоровчою аеробікою впливають на соматичну і психічну сфери людини, підвищують бадьорість і сприяють впевненості у своїх можливостях.

Було визначено, що хороший, правильно підібраний, музичний супровід може сприяти підвищенню ефективності занять аеробікою. Під час проведення занять широко використовується сучасна музика, яку «накладають» за відповідним їй стилем руху танцювального характеру. Від уміння тренера проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним змістом, привертати увагу тих, хто займається виразними, точними і красивими рухами, певною мірою залежить ефективність занять. У деяких оздоровчих заняттях музика використовується як фон для зняття монотонності від однотипних рухів, що багаторазово повторюються (атлетична гімнастика, калланетика, стретчинг). В інших – музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер і керує темпом рухів (аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг, фітнес та ін.). Заняття з музичним супроводом мають велике оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рухи, підвищує настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що посилює їх вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню та активному відпочинку [1, с. 104].

Залежно від змісту та спрямованості уроку аеробіки необхідно підбирати відповідний музичний супровід. Перевагу слід надати музичним композиціям, які мають чіткий темп та ритм. Під час підбору пісенного матеріалу для того, щоб уникнути можливих помилок, необхідно уважно прослухати текст. Слід пам'ятати, що музика та пісні, що

використовуються в оздоровчих заняттях, повинні мати позитивне емоційне забарвлення [4, с. 49].

Було досліджено, що здоров'я людини важливо як для окремої людини, так і для суспільства в цілому. «Здоров'я» дано кожній людині від народження, і протягом життя вона завжди повинна підтримувати його на належному рівні.

Нами з'ясовано, що одним з основних способів підтримки здорового рівня є оздоровчі тренування. Загалом, тренування – це процес звання до виконання дій знову і знову. Оздоровчий тренінг – це система фізичних навантажень, виконання яких позитивно впливає на організм людини. Оздоровчі тренування є важливим фактором підтримки або поліпшення здоров'я людини, але слід звернути увагу на те, що ефективність тренувань може бути значно вище завдяки розумному харчуванню, дотриманню режиму дня, позитивному психологічному настрою, використанню гігієнічних оздоровчих заходів і в поєднанні з «раціональним способом життя» [4, с. 52]. Оздоровчий тренінг заснований на різних методах, включаючи психологічні, педагогічні (дидактичні) і біологічні. Всі вони формують основу багатогранних принципів.

Вчені класифікують принципи фізичного виховання наступним чином: соціально-педагогічні компоненти освітнього процесу особистості і суспільства в цілому, методологічні принципи, що включають сукупність основ навчання розвитку фізичних якостей і загально-дидактичні принципи та принципи, що відображають певні закономірності побудови освітніх процесів, загальні принципи формування фізичної культури людини, принципи оздоровчої спрямованості, принципи побудови занять в процесі фізичного виховання та ін.

Принципи усвідомленості і активності передбачають усвідомлене ставлення до рекреаційної діяльності, виховання учнів, зацікавленість у виконанні різних рухових завдань. Це співпраця між викладачем і студентами, яка будується на основі постановки різних цілей і завдань і пояснення їх суті. За допомогою принципу усвідомленості людина може не тільки визначити для себе цінність оздоровчих тренувань, а й дізнатися можливості свого організму і самовдосконалюватися. В ході занять фахівці повинні формулювати рухові завдання в точній і доступній формі, враховуючи особливості учасників, виховувати вміння оцінювати свої дії і підвищувати інтерес до заняття.

Принцип наочності. Це має на увазі обумовленість елементів оздоровчого тренування і всього тренувального циклу в цілому, приклад наукового підходу до методики навчання. Це допомагає в процесі навчання зрозуміти суть досліджуваної рухової поведінки. Воно передбачає формування в учнів точного сенсорного досвіду, технічних прийомів і фізичних здібностей за рахунок зору, а також інших органів почуттів, таких як слух, вестибулярний апарат і м'язові рецептори.

Принципи доступності та індивідуалізації. Перед людиною, яка займається, необхідно ставити спеціальні завдання з урахуванням віку, статі, рухових навичок, рівня розвитку моторики, а також стану здоров'я. Доступність залежить як від здібностей людини, так і від об'єктивних труднощів, що виникають під час розважальних заходів. Цей принцип передбачає, що вчитель знає здібності свого підопічного. Протягом усього періоду навчання (клас, тиждень, місяць, 6 місяців, рік) він повинен здійснювати контроль: враховувати ступінь оволодіння запропонованою програмою тренувань, показники фізичного розвитку, рухові здібності, а також лікарський (лікарсько-профілактичний) контроль.

Принцип індивідуалізації в велнес-тренуваннях передбачає розумну дозу фізичного навантаження, яка підбирається з урахуванням фізичних і функціональних можливостей людини. Важливо пам'ятати, що не буває навантажень високої або низької інтенсивності, а також тих, які відповідають можливостям організму. Індивідуальний підхід враховує як фізіологічні, так і психічні аспекти.

Принцип відтворюваності та послідовності передбачає безперервність процесу формування рухових навичок для підтримки працездатності і активності займаються. Закріплюйте і розвивайте знання, отримані в ході регулярних тренувань, протягом тижнів, місяців, років і багатьох інших років. Відпочинок в оздоровчому класі негативно позначається на досягненнях тих, які займаються аеробікою. Вони втрачають набуті навички, і працездатність їх організму знижується. Студенти особливо швидко забувають про техніку виконання рухів [6, с. 110–112].

Спостереження різних фахівців і експерименти вчених дають підставу рекомендувати разові оздоровчі тренування 1–2,5 рази на тиждень, які тривають 2–3 години, в залежності від рівня фізичної підготовки людей. На різних етапах розвитку велнес-аеробіки вчені визначили наступні принципи велнес-тренувань:

Принцип «Не нашкодь» покликаний контролювати фахівців, які повинні дотримуватися клятви Гіппократа під час оздоровчого заняття. Програма оздоровчої аеробіки завершується необхідними рекомендаціями щодо виконання вправ з урахуванням відхилень в стані здоров'я людей, які займаються аеробікою.

Принцип цільових показників програми передбачає планування тренування таким чином, що спочатку формулюється конкретна цільова задача. Потім визначаються зміст, обсяг, характер навантаження та організація занять, які об'єктивно необхідні для досягнення цієї мети.

Принцип інтеграції забезпечує ефективність оздоровчої аеробіки за рахунок інтеграції всього кращого, що напрацьовано в суміжних

дисциплінах: фітнесі, оздоровленні, лікувальній фізкультурі і різних видах спорту. У той же час, дуже важливо використовувати досягнення науки і практики в системах оздоровлення інших людей в світі.

Принцип зв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил людини передбачає врахування єдності фізичної і психологічної сутності під час занять аеробікою. Це допомагає досягти бажаного оздоровчого ефекту. Поряд з інтенсивними фізичними навантаженнями необхідно застосовувати техніки розслаблення, релаксації, автотренінгу та інші методи, що сприяють психічному відновленню [3, с. 44].

Принцип гармонії всієї системи цінностей. Цей принцип вказує, що необхідно розуміти головні етапи життя, такі як визначення життєвих цілей, способів самореалізації та згоду зі своєю совістю, адже незадоволеність життям створює напругу і дискомфорт. Без цього індивід не може мати задовільного здоров'я. Важлива гармонія між людськими взаєминами та навколишнім середовищем.

Принцип краси і естетичної доцільності вказує на важливість естетики рухів як одного з критеріїв вибору аеробіки та композиційних засобів. Це допоможе розвинути у учня почуття культури, краси і витонченості, позбутися різних комплексів і бути впевненості у своїх силах.

Принцип біологічної доцільності. Зміст цього принципу полягає у феномені переважання та специфічності. Під час планування оздоровчого тренування необхідно враховувати чергування навантажень, які мають основний вплив на розвиток сили, силової та серцево-дихальної (загальної) витривалості.

Принцип гендерної відмінності враховує анатомічні, фізіологічні та психологічні відмінності між чоловічим і жіночим організмами, що допомагає будувати програми та набирати групи.

Принцип вікових змін в організмі вимагає завершення програми з обов'язковим урахуванням віку студента. В оздоровчій аеробіці існують програми для дітей, підлітків, дорослих у віці до 30 років, для людей віком 30-50 років, а також для перших (старше 50 років) і других (старше 60 років) літніх людей.

Принцип біологічної ритмічної структури. Моніторинг біоритмів дозволяє значно знизити силу впливу рухової поведінки для досягнення максимальної користі для здоров'я. Овуляція-стадія менструального циклу і менопаузи – у жінок, під час чого необхідно враховувати хронотип людини, здатність працювати в різний час доби [3, с. 45].

Принцип переважання. У зв'язку з тим, що організм людини з часом адаптується до запропонованих навантажень, їх обсяг, сила і розміри повинні постійно збільшуватися. Цього можна досягти за допомогою регулювання частоти, тривалості та виконання вправ.

Принцип адаптації та довготривалості. У період адаптації організму до підвищених навантажень

під час тренувань, на перший погляд, відбуваються майже непомітні зміни, але ті, хто тренується довше, помічають позитивні зрушення в роботі серцево-дихальної системи, опорно-рухового апарату, у розвитку фізичних якостей, психічного та емоційного настрою. Під час заняття тренер повинен пам'ятати, що не варто очікувати негайних результатів, змушуючи зокрема відвідувачів виконувати роботу занадто швидко, наполегливо і у великих об'ємах.

Принцип прогресії свідчить про те, що слід пам'ятати, що навантаження, яке збільшується в період адаптації організму, повинне збільшуватися поступово. Якщо це відбувається занадто швидко, організм людини може не впоратися з цим.

Принцип індивідуального підходу надає результат того, що внаслідок проведення однієї і тієї ж тренувальної програми можна домогтися від учасників однакових результатів, оскільки на них впливають багато факторів (вік, спадковість, харчування, навколишнє середовище), які в повній мірі враховуються тільки під час індивідуальних занять.

Принцип різноманітності допомагає підтримувати інтерес студентів до занять фізичною культурою. Необхідно дотримуватися концепції: робота-відпочинок, від простого до складного, від знайомого до незнайомого і т. д.

В цілому, кількість принципів дуже велика і різноманітна, і фахівцеві з оздоровчої аеробіки дуже важливо знати їх зміст і характер дії. В ході практичної діяльності коуч повинен в першу чергу слідувати цим принципам, що, безумовно, поліпшить розуміння потреб людей що займаються аеробікою. Тренер повинен бути прикладом і зразком для свого підопічного. Оздоровча аеробіка визначається як спортивна діяльність оздоровчої спрямованості і є поширеним поняттям у всьому сучасному світі, що включає більше 200 видів аеробіки.

У науковій літературі існують різні підходи до класифікації напрямків і видів оздоровчої аеробіки. Це зумовлено постійною зміною пріоритетів серед інструкторів та бажанням практикуючих удосконалити велнес-послуги, використовуючи різні засоби аеробіки. Різноманітність видів аеробіки дозволяє багатьом людям займатися нею. Заняття аеробікою ефективно впливають на різні системи організму і забезпечують найбільший оздоровчий ефект для всього організму.

На наш погляд, згідно з переконаннями деяких експертів, необхідно класифікувати види оздоровчої аеробіки таким чином, щоб під час постійних змін і доповнень новими технологіями зберігалася стабільність моделі і структури цієї класифікації. Тобто, коли тестуються новітні види аеробіки, їх необхідно визначити відповідно до раніше встановленого напрямку (блоку). Наприклад: Афро-джазова танцювальна аеробіка;

силова аеробіка для накачування тіла і т. д. Варто розглянути основні найбільш використовувані напрямки і види оздоровчої аеробіки.

Класична (базова) аеробіка – це «азбука» аеробіки, основа всіх її видів і напрямків. Цей вид оздоровчої аеробіки є найбільш розвиненою, стабільною і добре відрегульованою системою, змістом якої є загальнорозвиваючі і гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки і їх модифікації. Основною метою цього виду є розвиток витривалості і підвищення функції серцево-дихальної системи. Фахівці виділяють кілька видів занять класичною аеробікою, які розподіляються в залежності від різного ступеня навантаження:

1. Наднизький удар, ненаголошений – «без напруги») – якщо вся площа стопи принаймні 1 стопи завжди стикається з опорою, тобто рух виконується тільки у вигляді кроку.

2. Low impact («низький удар») – коли принаймні одна нога здійснює пружні рухи в гомілковостопному суглобі під час контакту з опорою.

3. High Impact («сильний удар») – має фази без опори і складається з елементів бігу і стрибків.

4. Висока / низька віддача (комбінована) – найбільш поширений вид вправ в практиці оздоровчої аеробіки, що поєднує низьку безпеку з високою інтенсивністю. Наприклад, в рамках 1 вправи виконуються 3 кроки і 1 стрибок, а окремі серії з низькою віддачею і високою віддачею поєднуються протягом всієї програми.

• Танцювальна аеробіка – це напрямок оздоровчої аеробіки, змістом якого є танцювальний рух, заснований на базових кроках. Специфічною особливістю цього напрямку є використання інструментів, відповідних певному жанру. Його важливою особливістю є використання великої кількості музичних інтерпретацій під час занять, в поєднанні з виконанням певних рухів, які відрізняються за технікою виконання. Залежно від використовуваного танцювального стилю розрізняють наступні види аеробіки:

• Фанк, хіп-хоп, кардіо-фанк, вуличні танці та сучасні танці – це певні види танцювальної аеробіки, які поєднують в собі прості і багато в чому складні рухи, що відображають стиль сучасного танцю фанк, хіп-хоп. Латина, сальса і самба – це різновиди танцювальної аеробіки з елементами латиноамериканських танців.

• Міський джем, вуличний джем – це заняття, які охоплюють складні хореографічні комбінації, пов'язані з природою танцю, і в процесі навчання вони об'єднуються в композицію в залежності від типу тієї чи іншої вправи.

• Bailey Dance, Orientel-це клас танцювальної аеробіки, заснований на варіаціях східних танців, таких як «танець живота».

• Джаз модерн-це енергійний і стилізований вид танцювальної аеробіки, що забезпечує

виконання амплітудних пластичних рухів, які повністю відображають природу джазової музики.

- Афро-джаз, або афро-аеробіка, – це клас танцювальної аеробіки з елементами народного африканського танцю.

- Боді-балет-це вид танцювальної аеробіки, що характеризується поєднанням базової аеробіки і елементів класичного танцю (балетних вправ).

- Танго-аеробіка-це вид танцювальної аеробіки, в якому використовуються варіації основних рухів і па латиноамериканського танцю танго.

- Рок – н-рольна аеробіка-це енергійне та веселе заняття танцювальною аеробікою, яке передає стиль рок-н-ролу за допомогою швидких стрибкових рухів.

- River Dance-це клас танцювальної аеробіки, який використовує елементи ірландського танцю.

Загалом, згідно з принципами класичної аеробіки, хороший фахівець з багатою уявою може поєднувати аеробіку практично з будь-яким відомим танцем [6, с. 20].

Висновки. Оздоровча аеробіка є ефективним засобом зміцнення здоров'я завдяки її численним фізичним, психоемоційним та соціальним перевагам. Регулярні заняття аеробікою сприяють покращенню серцево-судинної системи, підвищенню витривалості, зміцненню м'язів та поліпшенню гнучкості. Вони також допомагають регулювати вагу тіла, покращують обмін речовин та сприяють загальному зміцненню організму. Психоемоційні переваги оздоровчої аеробіки включають зниження рівня стресу, покращення настрою та підвищення загального рівня життєвої енергії. Заняття аеробікою сприяють виробленню ендорфінів, що є природними антидепресантами, допомагаючи таким чином зменшити прояви депресії та тривоги. Соціальні аспекти занять аеробікою

також є важливими. Групові тренування сприяють формуванню соціальних зв'язків, покращують комунікаційні навички та підвищують мотивацію до регулярних занять. Спільні тренування створюють позитивну атмосферу та сприяють взаємній підтримці серед учасників, що додатково стимулює досягнення індивідуальних цілей у фітнесі. Таким чином, оздоровча аеробіка може бути рекомендована як комплексний засіб для покращення фізичного стану, психічного благополуччя та соціальної активності. Вона є доступною та ефективною формою фізичної активності, що підходить для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Завдяки своїй універсальності та численним перевагам, оздоровча аеробіка відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я та покращенні якості життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Білокопитова Ж. А. Гімнастика : краса і здоров'я. Київ: Здоров'я, 1991. 104 с.
2. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2006. № 5. С. 36-38.
3. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики* : Збірник наукових матеріалів. Львів, 2006. С. 44–48.
4. Коник Л. В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 49–52.
5. Максимчук Б. А., Максимчук І. А. Підготовка майбутнього вчителя до фізичного виховання учнів: навчальний посібник Маріуполь: 2020. С. 221.
6. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси. Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. С. 256.