

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ  
ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра спортивної підготовки**



**СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З  
ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ**

**Методичні рекомендації**

**Київ – 2011**

УДК

Укладачі: Н. А. Орленко, С. С. Просвірніна, О.С. Харун, Л. О. Шип.

Рецензент: Е. Г. Черняєв – кандидат біологічних наук, професор кафедри спортивної підготовки Гуманітарного інституту НАУ.

Затверджено на засіданні кафедри спортивної підготовки Гуманітарного інституту (протокол № 8 від «31» вересня 2011 р.).

Структура занять та організація проведення змагань з танцювальної аеробіки. методичні рекомендації для студентів ВНЗ : Методичні рекомендації / уклад.: Н. А.Орленко, С. С. Просвірніна, О.С. Харун, Л. О. Шип. – К. : Вид-во нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2011. – 40 с.

Методичні рекомендації з танцювальної аеробіки, що запропоновані студентам для підготовки до змагань, дають чітке уявлення про структуру та зміст занять з танцювальної аеробіки та правил проведення й суддівства змагань. Розроблені, методичні рекомендації спрямовані на досягнення ефективності підготовки студентів з напрямку танцювальна аеробіка для формування естетичних якостей та культури здоров'я.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1</b> .....	<b>6</b>
<b>ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Історичний огляд виникнення аеробіки.....	<b>6</b>
1.2 Роль фізичної культури у житті студентської молоді .....	<b>7</b>
1.3 Вплив танцювальної аеробіки на функціональний стан студентів .....	<b>9</b>
1.4 Види танцювальної аеробіки .....	<b>10</b>
1.5 Структура занять з танцювальної аеробіки.....	<b>13</b>
1.6 Методи навчання з танцювальної аеробіки.....	<b>17</b>
<b>РОЗДІЛ 2</b> .....	<b>23</b>
<b>ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ТА СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ</b> .....	<b>23</b>
2.1 Музичний супровід та базові кроки у танцювальній аеробіці .....	<b>23</b>
2.2 Підсумковий контроль на заняття з танцювальної аеробіки.....	<b>27</b>
2.3 Характеристика змагань з танцювальної аеробіки.....	<b>28</b>
2.4 Організація проведення змагань з танцювальної аеробіки .....	<b>29</b>
2.5. Критерії для участі у змаганнях з танцювальної аеробіки .....	<b>29</b>
2.6 Вимоги до тривалості композиції та майданчика.....	<b>30</b>
2.7 Склад суддівської колегії та їх функціональні обов'язки.....	<b>31</b>
2.7.1 Обов'язки головного судді змагань .....	<b>31</b>
2.7.2 Головний секретар .....	<b>32</b>
2.7.3 Загальні умови суддівства.....	<b>32</b>
2.7.4 Критерії оцінювання виконання танцювальної комбінації .....	<b>32</b>
2.7.5 Критерії суддівства техніки виконання .....	<b>32</b>
2.7.6 Розподіл оцінок виступу команд .....	<b>33</b>
2.7.7 Характеристика змагальної програми з танцювальної аеробіки ....	<b>33</b>
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>34</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>35</b>

*«Систематичне використання фізичної культури і спорту – це молодість, яка не залежить від паспортного віку; це – старість без хвороб, яку оживив оптимізм; це довголіття, яке супроводжує творчий трудовий підйом; це – нарешті, здоров'я – найбільше джерело краси».*

*(І. М. Саркізов – Серазіні)*

## **Вступ**

Аеробіка, як одна із сучасних оздоровчо-спортивних дисциплін, впевнено увійшла в систему фізичного виховання і спорту. Поява танцювальної аеробіки серед інших засобів фізичного виховання була обумовлена її ефективністю, привабливістю і доступністю. Можливість вирішення одночасно багатьох завдань з фізичного виховання та ще й в сучасному музичному супроводі відкрила для людей новий напрямок оздоровлення, формування гарної статури та можливість участі у змаганнях найвищого рангу.

*Танцювальна аеробіка* – це науково обґрунтована оздоровча програма розвитку витривалості, сили гнучкості та координації, заснована на насиченні організму киснем. Під терміном «аеробіка», як правило, розуміють її танцювальну та гімнастичну форми, які представляють собою тривалі рухи циклічного спрямування за участю великих м'язових груп, виконуючих з музикальним супроводом поточним методом.

*Метою занять з танцювальної аеробіки є формування фізичної культури особистості з урахуванням вікових особливостей та оздоровлення, структура та зміст яких занять дозволяє вирішувати триєдині завдання фізичного виховання:*

– *освітні* – придбання знань з фізичної культури, необхідних для аудиторних і самостійних занять з танцювальної аеробіки, засвоєння правил, знань, умінь і навичок, необхідних для забезпечення безпеки під час самостійних занять аеробікою;

– *виховні* – сприяння становленню та розвитку потреби у ставленні до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до цінності; позитивних рис

характеру, таких як: дисциплінованість, колективізм, чесність, чуйність, сміливість, наполегливість у досягненні мети; виховання координаційних здібностей ;

– *оздоровчі* – сприяння зміцненню здоров'я студентів, формуванню та підтримки правильної постави, профілактиці захворювань, стресових станів засобами аеробіки; підвищенню розумової працездатності; засвоєння навичок формування здорового способу життя.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студенти повинні

*знати*: сучасні правила проведення змагань з танцювальної аеробіки; вплив аеробіки на розвиток і стан органів та систем, їх значення для виконання вправ з аеробіки; вимоги здорового способу життя до рухового режиму, харчування, загартовування та гігієни тіла і одягу;

*вміти*: постійно підтримувати правильну поставу; застосовувати отримані знання під час занять з танцювальної аеробіки: виконувати базові елементи аеробіки та їх різновиди: з предметами, спеціальним обладнанням; кроки різних танцювальних напрямків, пов'язувати між собою перераховані елементи в блоки і комбінації, підбирати музичний супровід відповідно до стилю рухів і в цілому з композицією; проводити розминку і заключну частину заняття як самостійно, так і з групою; виступати у показових виступах.

До охвітних *типів занять* з танцювальної аеробіки, які можуть бути рекомендовані до використання педагогам можна віднести: практичні, навчально-тренувальні, контрольні, хореографічні, методичні та змагальні.

*Організація занять* з танцювальної аеробіки передбачає використання: фронтальних, групових та індивідуальних методів.

Дані методичні рекомендації є узагальненням досвіду п'ятнадцятирічної роботи спеціалізованої групи з танцювальної аеробіки в КНУ ім. Т. Шевченка в оздоровчому напрямку і змагальному аспекті, як досягнення спортивної майстерності.

У процесі навчання студентів у ВНЗ, незалежно від рівня підготовки, передує підготовчий комплекс вправ, техніка виконань цих рухів та методика навчання. Підбиттям підсумків роботи зі студентами є залікові вимоги для початківців та змагання для студентів вищого рівня підготовки. У даних методичних рекомендаціях наводиться чіткий опис правил змагань і критерії оцінок суддівства.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

#### **1.1 Історичний огляд виникнення аеробіки**

Слово «аеробіка» застосується до різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість, а визначення його запропонував відомий американський лікар Кенет Купер. Походження цього терміну йде від слова «аеробний», тобто з участю кисню, що має під собою фізіологічну основу.

У 1963 році була видана книга «Аеробіка», в якій містилися засади цього тренування, адаптовані для широкого кола читачів. Крім того, Купер створив спеціальну систему таблиць, за допомогою яких кожна людина, незалежно від віку, могла визначити свій стан і той прогрес, якого вона досягла за допомогою аеробних вправ, до яких відносили біг, ходьбу, плавання та ін.

Подальшого розвитку напрям танцювальної аеробіки набув у той час, коли джаз-гімнастика охопила Європу, а в Америці бурхливо розвивався напрям під назвою «аеробні танці». Відомі актриси Джейн Фонда, Сінді Ром, Марлен Шарель та інші вели телевізійні програми аеробного напрямку. Їх висока акторська майстерність і рухова культура сприяли популяризації танцювальної аеробіки.

Наприкінці 80-х – початку 90-х років з'являються нові види аеробіки, такі як: степ-аеробіка, слайд-аеробіка, аква-аеробіка та багато інших. Сучасна

аеробіка не є новим видом фізичної культури, що з'явилася у наші дні. Вона є однією з різновидів гімнастики, що утворилася на фундаменті основної гімнастики і ввібрала в себе елементи європейських гімнастичних шкіл, східної культури, а також елементи танцювальної та хореографічної підготовки. Різноманітність і постійне оновлення програм для досягнення сили, витривалості, гнучкості, координації рухів та високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу, дозволяє аеробіці впродовж багатьох років утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури.

## **1.2 Роль фізичної культури у житті студентської молоді**

Фізична культура є частиною загальної культури людства, яка ввібрала у себе не тільки багатолітній цінний досвід підготовки людини до життя, освоєння, розвитку та управління на благо людини, закладених в неї природою фізичних і психічних здібностей, але, що не менш важливо, і досвід утвердження та загартування які виявляються в процесі фізкультурної діяльності моральних начал людини.

У самому змісті фізичної культури можна виділити дві основні сторони:

– по-перше, все те цінне, що створює і використовує суспільство в якості спеціальних засобів, методів і умов їх застосування, які дозволяють оптимізувати фізичний розвиток та забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей (забезпечує функціональну сторону фізичної культури);

– по-друге, позитивні результати використання цих засобів, методів і умов (результативна сторона фізичної культури).

Поряд зі своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини фізична культура може робити істотний вплив і на її духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядних уявлень. Однак, які саме погляди, переконання і принципи поведінки формуються при цьому – залежить в

насамперед, від ідейної спрямованості фізкультурного руху, від того, які соціальні сили його організують і спрямовують.

Вклад фізичної культури у вищу освіту полягає у забезпеченні студентів всіма аспектами знань про життєдіяльність людини, про її здоров'я і здоровий спосіб життя, а також в засвоєнні всім арсеналом практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення її психофізичних здібностей і якостей як особистості. За допомогою знань, отриманих з фізичної культури, студенти повинні створити цілісне уявлення про процеси та явища, що відбуваються у живій природі, більш повно розуміти можливості сучасних наукових методів пізнання природи і володіти ними на рівні виконання професійних функцій.

Основним засобом фізичної культури, що розвивають і гармонізують всі прояви життя організму людини, є свідомі (усвідомлені) заняття різноманітними фізичними вправами (тілесними рухами), більшість з яких придумані або вдосконалені самою людиною.

*Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.*

Для досягнення поставленої мети передбачаються вирішення наступних виховних, освітніх, розвиваючих і оздоровчих задач:

- розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- знання науково-практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і



вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості, самовизначення в галузі фізичної культури;

– забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, визначальною психофізичну готовність студента до майбутньої професії;

– придбання досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

Таким чином, у фізичній культурі, всупереч її дослівному змісту, знаходять своє відображення досягнення студентської молоді у вдосконаленні своїх як фізичних, так і значною мірою психічних і моральних якостей. Рівень розвитку цих якостей, а також особисті знання, вміння і навички з їх вдосконалення становлять особистісні цінності фізичної культури і визначають фізичну культуру особистості як одну із граней загальної культури людини.

### **1.3 Вплив танцювальної аеробіки на функціональний стан студентів**

Головне завдання танцювальної аеробіки полягає в оздоровленні організму. Саме тому вона рекомендується всім, хто хоче підтримати своє тіло у відмінній формі, бути бадьорим, життєрадісним і здоровим, незалежно від віку і вихідного стану здоров'я.

Заняття танцювальною аеробікою знижують ризик серцево-судинних захворювань. У людини, яка займається аеробними вправами, серце працює ритмічно й економно. Потужність скорочень його серцевого м'яза набагато більше, ніж у провідних малорухливий спосіб життя, більш розвинені судини серця, а в результаті краще харчується серцевий м'яз.

Оскільки під час вправ активізуються не тільки дихання, вентиляція легенів, а й всі м'язи тіла, то відкривається велика кількість капілярів, збільшується їх перетин, прискорюється кровообіг. Поліпшується венозний

кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки.

Під час занять з танцювальної аеробіки, прискорюються всі обмінні процеси організму, у тому числі і гормональний. Спортивні фізіологи давно встановили, що фізичні вправи позитивно регулюють вплив на гормональну систему людини. Спеціальні навантаження на витривалість (наприклад, тривалий біг у повільному темпі), заняття у колективі стимулюють діяльність надниркових залоз і гіпофіза, а через них впливають на білковий, жировий, вуглеводний і водно-сольовий обмін. Крім цього, гормони володіють протизапальними властивостями і впливають на настрій людини.

Активні заняття спортом, танцювальною аеробікою в тому числі, – запорука надійної роботи ендокринної системи, а значить, бадьорості і здоров'я вашого духу і тіла. За допомогою аеробних вправ ви легко позбавитеся від втоми, яке настає після розумової діяльності. Фізичні вправи, як засіб активного відпочинку, відновлюють тонус нервової системи. Мозок і м'язи являють собою функціональну єдність: м'язи не можуть скорочуватися без нервових імпульсів, а мозок, ізольований від впливу м'язів, швидко втрачає свою збудливість навіть при наявності достатнього кровопостачання. Потрібно тільки пам'ятати, що на мозковий кровообіг впливають не тільки характер самих вправ (ходьба, повільний біг, нахили, повороти, вправи з довільним розслабленням м'язів, дихальні), а й послідовність їх виконання, інтенсивність, обсяг, місце в режимі дня.

Таким чином, дуже важливо, щоб комплекс аеробних вправ був складений з урахуванням конкретної мети тренувань та рівнем підготовленості студентів.

#### **1.4 Види танцювальної аеробіки**

Танцювальну аеробіку можна порівняти з класичним танцем у хореографії, але не за складом засобів і вправ, а за значимістю. Це – азбука аеробіки, саме з неї починається вивчення інших видів, а також найбільш

поширений, усталений вид аеробіки, який представляє синтез загальнорозвиваючих гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, виконуваних під музичний супровід.

Треба відзначити, що з часів Джейн Фонди базова аеробіка сильно змінилася. Це стосується, наприклад, хореографічних впливів. Багато викладачів охоче включають в аеробну частину цілі комбінації з різних танців. Особливо, якщо мають справу з групою високого рівня майстерності. Часом навіть важко провести чітку грань між заняттям «класикою» і танцювальним заняттям. Але відмінності все ж є.

Аеробіка у сучасному вигляді виникла з тих доступних і привабливих вправ, які пропагувала американська актриса Джейн Фонда, витримуючи усі рекомендації медиків щодо методики та змісту своїх програм. Особлива риса цієї методики: “НЕ нашкодити”, тобто усі вправи повинні нести тільки позитивний ефект і давати певний наслідок. З часом з’явилась необхідність у виявленні кращого інструктора з аеробіки для керівників клубів і клієнтів. У відповідь на цю необхідність американське подружжя Кетрін і Ховард Шварц сформували новий вид спорту – спортивну аеробіку, який відповідає усім законам створення оздоровчих аеробних програм.

Значну увагу у танцювальній аеробіці приділяється її аеробній частині, основу якої полягають танцювальні рухи на основі базових кроків. Частково це зустрічається й на заняттях зі класичної аеробіки. Але неодмінною умовою і яскраво вираженою рисою аеробіки саме танцювального напрямку є використання відповідної музики і стилістична цілісність заняття.

Видів танцювальної аеробіки існує безліч, всі і не перелічити. Кожен вид заснований на певному танцювальному напрямі: від народних танців до рок-н-ролу і джаз-модерну. Студентам залишається тільки вибрати напрямок, який їм найбільше до душі, і приступити до занять. Наведемо основні напрями танцювальної аеробіки.

*Латина.* Назва говорить сама за себе – цей вид фітнесу заснований на латиноамериканських танцях. Завдяки запальному ритму, енергійним рухам,

можливості імпровізувати танцювальна аеробіка в стилі «латина» дуже популярна.

*Джаз-модерн.* Цей вид фітнесу поєднує в собі елементи класичної та сучасної хореографії. Плавні, текучі руху, складний синкопованих ритм і неймовірна експресія. Один з найскладніших, але найпрекрасніших видів фітнесу.

*Стрип-денс (стрип-пластика).* Цей вид фітнесу вчить відчувати своє тіло, відмінно розвиває гнучкість, розтяжку і плавність рухів, додає колосальну впевненість у собі.

*Беллі-данс* – один з найпопулярніших видів фітнесу. Не дивно – яка жінка відмовиться відчутти себе таємничої східної красунею. Танець живота розвиває гнучкість і пластику, покращує поставу, робить талію тонше, а стегна – гарніше.

*Фанк аеробіка* – хороший варіант для початківців. Вона не так інтенсивна, як інші напрямки. Для неї характерні хвилеподібні рухи корпусу, ковзаючі рухи, повороти, перебігання, підйоми на полупальці і пружні рух ніг – кач.

*Хіп-хоп аеробіка* чимось схожа на фанк аеробіку, але руху у цьому виді фітнесу більш інтенсивні і різкі, тут більше підскоків і підскакувань, а характерні для фанк аеробіки хвилеподібні рухи корпусом відсутні.

Зрозуміло, танцювальна аеробіка включає набагато більше стилів. Це і різні види фолк- аеробіки (російські, ірландські, східні, циганські танці), і рок-н-рол аеробіка, і сіті-джем, і афро-джаз, і R'n'B, і джаз аеробіка. Усього й не перелічиш.

Заняття з танцювальної аеробіки будуються таким чином, щоб студенти отримували адекватне навантаження, що відповідає рівню їх підготовленості; в той же час у структурі занять простежується спрямованість на гармонійний розвиток основних м'язових груп студентів. Не підлягає сумніву факт позитивного впливу аеробіки на стан здоров'я студентів (такі заняття сприяють зняттю втоми, підвищенню опірності

організму інфекціям, омолодженню клітин і тканин організму і т. ін.). У процесі занять розвивається така життєво важлива фізична якість як сила різних м'язових груп, а виконання аеробних вправ тривалістю до 40 хвилин сприяє розвитку витривалості. Опрацювання окремих суглобів збільшує їх рухливість, а різноманітні за формою вправи виробляють спритність і координацію рухів.

Таким чином, систематичні заняття дозволяють придбати хороше самопочуття, поліпшити здоров'я, надають естетичний вплив на студентів. Саме завдяки цьому танцювальна аеробіка інтенсивно розвивається і набуває все більшої популярності у людей різних вікових категорій та різного рівня фізичної підготовленості.

### **1.5 Структура занять з танцювальної аеробіки**

У процесі багаторазового повторення рухової дії, які входять до його складу операції стають все більш звичними, координаційні механізми дії поступово автоматизуються і рухове уміння переходить у навичку. Його головною відмінною рисою є автоматизоване управління рухами. Разом з тим для навички характерна злитість рухів і надійність. Отже, руховий навик можна охарактеризувати як таку ступінь володіння технікою дії, при якій управління рухами відбувається автоматизовано і дії відрізняються високою надійністю.

Крім того, дуже актуальним є питання про режим тренувань. Він залежить від декількох умов і, насамперед, від основних параметрів занять, які характеризуються аббревіатурою ЧІВТ, де Ч – частота занять, І – інтенсивність, В – час (тривалість) одного заняття, Т – тип тренування. Найбільш оптимальна частота занять – три рази на тиждень), оскільки саме такий розподіл навантажень дає можливість організму повністю відновитися (процес може тривати до п'ятдесяти годин) і зберегти досягнутий рівень тренуваності і витривалості. Більша кількість тренувань може призвести до перевтоми, а зниження їх до двох разів на тиждень дозволить лише

підтримувати досягнутий результат на тому ж рівні, без подальшого поліпшення.

Проте слід мати на увазі, що вищесказане буде справедливо тільки в тому випадку, якщо інтенсивність занять буде відповідати рівню підготовленості і віку студентів; при малоефективному навантаженні (тобто коли інтенсивність нижче оптимального рівня). Під інтенсивністю слід розуміти ступінь напруженості тренувального процесу, в ході якого студенти витрачають певну кількість енергії за одиницю часу. Її основним показником є пульсовий режим. Максимально допустима норма становить 220 ударів на хвилину мінус вік (в роках). Перевищувати дану межу не рекомендується. Заняття має низьку інтенсивність, якщо частота серцевих скорочень в процесі тренування не перевищує 60% від максимального показника, 60–80% від максимального показника відповідають режиму середньої інтенсивності, 80–90% – режиму високої інтенсивності, 90% і вище – поза межний показник.

Важливе значення також має тривалість одного заняття, яке може варіюватися від 30 хвилин до 1,5 годин. Слід ретельно зважувати можливості студентів і вибирати заняття за рівнем їх підготовленості: для початківців, групи середньої підготовленості або професіоналів.

Організація процесу тренування включає в себе дві основні дії її організатора і керівника – тренера: планування процесу та реалізацію плану. У процесі тренування кожен з них представляє складну, динамічну, саморегулюючу систему. Тому під час занять студент не завжди може сам оцінити правильність своїх дій, тому корекція з боку тренера-викладача допоможе дати правильну оцінку в аналізі спортивних дій. Утворюється модель системи «тренер-викладач – студент-спортсмен», в якій викладач є керуючою частиною, яка здійснює звірення виконаних дій з їх моделлю і корекцію поведінки спортсмена.

Ці дії повинні бути засновані на знанні основних властивостей студентів. Дуже важливий також вибір самого типу тренувань (різновиди занять танцювальної аеробіки) показано на рис. 1.1.



**Рис. 1.1** Схема тренувального процесу

Заняття оздоровчого спрямування з танцювальної аеробіки проводяться у вигляді навчальних занять. Переваги призначеної форми проведення занять полягають в тому, що учбовий процес очолює кваліфікований тренер-викладач, що забезпечує вирішення завдань і максимальну продуктивність занять.

Для діяльності тренера (викладача) характерні два типи конструювання програм і проведення занять з танцювальної аеробіки – вільний (фрістайл) та структурний (хореографічний).

*Вільний метод* конструювання програм відбувається під час проведення заняття, при цьому підбір вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація у рухах і комбінаціях найпростіших кроків, що повторюються під час певного танцювального фрагмента. При

застосуванні фрістайлу музичний супровід, зміст вправ і частин заняття, а також методів навчання і проведення вправ, що використовуються в кожному подальшому заняття, можуть відрізнятися.

*структурний метод* конструювання програм здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, що складаються з різних аеробних кроків, які повторюються у з'єднанні вправ у певному порядку, із заданою частотою, кількістю рухів і відповідно точному до музичного супроводу. Такі стандартизовані програми повторюються протягом певного циклу занять, достатнього для вирішення конкретних завдань.

Розробка і проведення структурної програми вимагає більш поглибленої попередньої підготовки викладача, який повинен підібрати музику з певним числом ритмічних ударів за хвилину, записати фонограму для всієї програми без перерв в звучанні музики, підібрати та розподілити різні вправи і з'єднання під час заняття, розучити програму і вміти навчати управляти навантаженням у подальших заняттях і т. ін.

У кожній з частин заняття з танцювальної аеробіки можна виділити деякі характерні для даного напрямку оздоровчих занять фрагменти, що дозволяють вирішувати певні індивідуальні завдання.

Так у *підготовчій частині заняття* використовуються вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення притоку крові до м'язів;
- збільшення рухливості у суглобах.

*В основній частині заняття* необхідно домогтись:

- збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної та м'язової);



– підвищення витрати калорій при виконанні спеціальних вправ.

*У заключній частині заняття* використовуються вправи, що дозволяють:

– поступово знизити обмінні процеси в організмі.

– знизити частоту серцевих скорочень до рівня близького до вихідного.

Сама по собі наявність у тренера-викладача програми заняття ще не гарантує досягнення оздоровчого ефекту. Істотні значення мають знання і уміння тренера. Рівень його професійної підготовки виявляється і в умінні планувати навчання, регулювати фізичне навантаження як у кожному окремому занятті, так і в системі тривалих занять.

### **1.6 Методи навчання з танцювальної аеробіки**

Для викладача з танцювальної аеробіки важливо не тільки красиво рухатися самому, а й вміти чітко і ясно, у доступній формі пояснити студентам техніку виконання рухів. Тому проблема правильного навчання у танцювальній аеробіці актуальна при освоєнні навіть, здавалося б, нескладних рухів, не кажучи вже про танцювальні елементах і з'єднаннях. Складність завдання зростає через те, що в оздоровчому тренуванні ми стикаємося з дефіцитом часу. Зазвичай студенти в стані відвідувати заняття не більше 2–3 разів на тиждень, при цьому завжди стоїть завдання якомога швидше досягти бажаного ефекту: розвинути фізичні якості, поліпшити координацію рухів, поліпшити фігуру, нарешті, просто отримати задоволення, а не нудьгувати на заняттях.

Тому навчання відбувається, що називається, «на ходу», зберігаючи принцип поточності (Non Stop – нон-стоп) виконання рухів. Це підвищує вимоги до викладача: він повинен швидко помітити помилки і тут же виправити їх, а також роз'яснення і зауваження він зобов'язаний робити у тактовної і дохідливій формі.

Отже, зупинимось на основних методах та принципах навчання.

Під час проведення занять з танцювальної аеробіки нами були виділені основні методи, пов'язані з побудовою композицій:

– метод лінійної прогресії, який полягає у багатократному повторенні елементу ногами з поступовим додаванням інших компонентів (рук, поворотів, темпу і т. ін.);

– метод «від голови до ніг» пред'являє більш підвищені вимоги до рухових здібностей студенток, а також до рухової пам'яті, розвиток якої стане необхідним для оволодіння у подальшому складнішими вправами;

– метод «зигзаг» використовується при побудові композицій, із вже засвоєних елементів. Він пред'являє вимоги до координації рухів і вимагає концентрації уваги;

– метод складання, на відміну від методу «зигзаг» у комбінації повторюються не окремі елементи, а їх з'єднання;

– метод блоків є найбільш складною формою організації різних елементів композицій у танцювальній аеробіці;

При проведенні занять з фізичного виховання з елементами танцювальної аеробіки важливе значення мають методичні прийоми управління групою. Це ще одна особливість яка обумовлювала специфіку занять:

– *оперативний коментар і пояснення* – це вказівки викладача по ходу виконання вправ. У цьому випадку особливістю даного прийому, який широко застосовується у будь-якому тренувальному процесі, (вербальний метод), є уміння викладача застосовувати не тільки прямий рахунок при виконанні вправ, але і зворотний. Такий підхід виконує роль попередньої команди, коли студентки розуміють, що наближається кінець вправи;

– *метод жестів*. Цей метод полегшує роботу викладача і дуже широко застосовується у практиці. Використання цього методу обумовлене звучанням музики на заняттях, яка не дозволяє вільно спілкуватися зі студентами.

Окрім представлених вище методичних прийомів можна назвати другорядні, але теж дуже значущі – виразні рухи тілом, міміка викладача.

Також, важливою умовою є уміння виконувати рухову дію виникає на основі необхідного мінімуму знань про його техніку, попереднього рухового досвіду і загальної фізичної підготовленості завдяки спробам свідомо побудувати деяку систему рухів. У процесі виникнення вміння відбувається постійний пошук адекватного способу виконання дії при провідній ролі свідомості в управлінні рухами. Це і визначає сутність рухового вміння.

Як рухові вміння, так і рухові навички є певні функціональні освіти (своєрідні форми управління рухами), які виникають у процесі і в результаті освоєння рухових дій. Разом з тим, рухове вміння і руховий навик мають суттєві відмінності, які впливають насамперед на характер управління рухами і виражаються не однаковою мірою володіння дією.

Рухове вміння характеризується таким ступенем володіння технікою дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складові операції, і нестабільними засобами розв'язання рухової задачі.

Процес навчання рухових дій включає три етапи:

- ознайомлення, початкове розучування руху;
- поглиблене розучування деталізоване руху, формування рухового вміння;
- формування рухового навичку.

Вивчення нових рухів повинне бути строго послідовним, систематичним і складатися в комбінації з раніше досить добре засвоєних елементів. При цьому треба приділяти увагу не тільки тому, що виконувати, а й тому, як. Студенти повинні контролювати не тільки послідовність рухів, але й роботу м'язів, усвідомлено виконувати елементи та їх сполуки. Подібний спосіб організації навчання відноситься до лінійного програмування, що реалізується у покроковій структурі, дотримуючись якої, можна швидко і успішно оволодіти хореографічними елементами класичній та танцювальній аеробіці:

- кілька разів термінологічно правильно назвати рух або елемент і виконувати його у повільному темпі;

– виконувати елемент у потрібному темпі, повторивши його не менш 16–32 разів. У разі виникнення помилок знову повторити 2–4 рази повільно і перейти до темпу, відповідному музиці;

– освоювати руху руками при виконанні ходьби (маршу) або в основній стійці, а потім на марші;

– освоювати поєднання руху рук і ніг;

– освоювати модифікацію, наприклад степ-тач кутом, або перехід на інший елемент.

Зазвичай викладач дає команду: «Тільки дивимося». Студенти продовжують виконувати освоєний елемент і по команді «Зі мною!» переходять до виконання модифікації або іншого елемента. Викладач може після освоєння якого-небудь елемента перейти на ходьбу, назвати наступний, одночасно показати його і починати виконувати разом зі студентами.

Крім того, у танцювальній аеробіці існують свої принципи рухів:

– поліцентрика – спочатку рухи виходять із різних центрів і їх здійснюють таким чином, що різні частини тіла працюють незалежно один від одного, часто з однаковою швидкістю і амплітудою;

– ізоляція – здійснюється рух однією частиною тіла в одному суглобі при нерухомому положенні іншій;

– мультиплікація – один рух, що розкладається на безліч складових за одну ритмічну одиницю;

– опозиція – рух, навмисно порушує пряму лінію з метою протиставлення однієї частини тіла іншій;

– противорух (варіант опозиції) – рух однієї частини тіла назустріч іншій.

Також, слід звернути увагу на методичні принципи фізичного виховання під якими розуміють основні методичні закономірності педагогічного процесу, що виражають основні вимоги до побудови, змісту та організації навчально-тренувального процесу.

Методичні принципи фізичного виховання збігаються з загальнодидактичними. Фізичне виховання – один з видів педагогічного процесу і на нього поширюються загальні принципи педагогіки: принцип свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і динамічності, які ми розглянемо більш детально.

*Принцип свідомості і активності.* Найбільшого успіху під час занять фізичними вправами можна досягти при свідомому, зацікавленому відношенні студентів. Цьому сприятиме формування осмисленого ставлення і стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Викладач повинен чітко поставити мету занять, довести до свідомості студентів не тільки те, що і як треба виконувати, а й чому пропонується саме ця, а не інша вправа. Наслідком свідомого відношення до фізичних вправ під час підбору захоплюючого матеріалу та оптимальної організації занять має стати активність студентів, яка проявляється в ініціативності, самостійності й творчому відношенні до справи.

*Принцип наочності.* «Наочність навчання і виховання пропонується як широке використання зорових відчуттів, сприймань, образів, так і постійну опору на свідоща органи почуттів, завдяки яким досягається безпосередній контакт з дійсністю». Для реалізації цього принципу на практиці застосовуються:

- показ рухового дії викладачем;
- демонстрація наглядних посібників, кінофільми;
- звукова та світлова сигналізації.

*Принцип доступності.* Викладач виходить з урахування особливостей студентів (стать, фізичний розвиток і підготовленість) та ступені запропонованих завдань. Прогрес у розвитку фізичних якостей можливий лише при певному навантаженні (у межах розумного), здатний стимулювати ці процеси. Однак, при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не нашкодити здоров'ю студентів. Разом з тим принцип доступності не

означає, що фізичні вправи і навантаження повинні бути спрощеними і гранично елементарними.

*Принцип систематичності.* Даний принцип передбачає насамперед регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку.

Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не приводять до розвитку тренуваності. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму і до стану перетренованості.

Принцип систематичності під час проведення навчально-тренувальних занять багато в чому забезпечує спадкоємність і послідовність в освоєнні навчального матеріалу, а також безперервність навчально-тренувального процесу при оптимальному чергуванні навантажень і відпочинку.

*Принцип динамічності.* В основі цього принципу лежить постійне, але поступове підвищення вимог до студентів. Це стосується фізичного навантаження і складності рухових дій. Тільки в цьому випадку може бути прогрес у розвитку фізичних якостей і вдосконалення техніки рухів.

Відповідна реакція на стандартну навантаження з боку організму не залишається незмінною. Під впливом звичного навантаження відбувається адаптація, яка дозволяє організму виконати ту ж роботу з меншою напругою.

Таким чином, на нашу думку використання належних засобів, принципів та методів відповідно до мети навчальних занять допоможе студентам досягти найбільших результатів у процесі навчання танцювальною аеробікою.

## РОЗДІЛ 2

### ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ТА СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ

#### 2.1 Музичний супровід та базові кроки у танцювальній аеробіці

Перш ніж приступити до опису суддівства змагань з танцювальної аеробіки, ми розглянемо ще два основних аспекти навчання без чого неможливо визначити стиль аеробіки. Це музичний супровід занять і основу основ складають базові кроки на яких будуються навчальні та змагальні комбінації тобто різні з'єднання з рухів класичного і сучасного, стрибків, акробатичних елементів і т. ін.

Музичний супровід на заняттях використовується як фон для зняття монотонності від однотипних багаторазово повторюваних рухів; під час яких викладач задає ритм і темп виконуваних вправ. Музичний супровід збільшує емоційність заняття, позитивні емоції викликають прагнення виконувати рух енергійніше, що посилює їх вплив на організм. Музика може бути використана і як фактор навчання, тому що рухи легше запам'ятовуються.

Під час підбору музики до певного заняття важливо враховувати два основних моменти:

- музичні смаки студентів;
- темп музичного супроводу.

Також, важливою умовою структури заняття є темп музичного супроводу для різних видів занять з танцювальної аеробіки, які більш детально розглянуто у табл. 2.1.

Зміна темпу під час виконання танцювальних комбінацій або інших рухів у танцювальній аеробіці є важливим методичним прийомом. Можна уповільнювати або прискорювати темп залежно від стадії засвоєння елемента. Якщо на початку вивчення нового матеріалу темп буде занадто високий, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруження,

скутою роботі м'язів, нездатності студентів зрозуміти завдання і повторити його. Але й занадто затягувати виконання рухів в уповільненому темпі також не слід, оскільки у цьому випадку знизиться вплив заняття на кардіореспіраторну систему, а отже, й оздоровчий ефект на організм студентів.

Таблиця 2.1

**Темп музичного супроводу на заняттях з танцювальної аеробіки**

<b>Темп музики</b>	<b>Кількість – у муз. акц/хв</b>	<b>Частини занять</b>	<b>Можливі вправи</b>
повільний	40–60	заключна частина заняття – зниження навантаження наприкінці заняття	вправи на дихання, розслаблення, рівноваги
помірний	60–90	розминка, закінчення аеробної частини заняття	вправи на силу; вправи на «розтягування» (стретчинг), варіанти ходьби, руху руками, нахили тулуба, силові вправи з утриманням пози
середній	90–120	низька ударна навантаження (Lo)	«калістеніка» – вправи на силу, «затримка» після високої ударного навантаження (Hi)
вище середнього	120–130	Аеробна частина занять танцювальної спрямованості	хореографічні з'єднання базових кроків і танцювальних рухів
високий	130–160	аеробна частина – висока ударна навантаження (Hi)	ходьба, біг, стрибки, невеликі махи, хореографічні з'єднання базових кроків і танцювальних рухів
дуже швидкий	160–180	аеробна частина – висока ударна навантаження (Hi)	швидка ходьба і біг, підскоки

Для музичного супроводу занять з танцювальної аеробіки найчастіше вибираються музичні твори «квадратного» будови, тобто такі, в яких музична фраза має 4 частини (такту), рівні по тривалості. На слух кордон фрази



сприймається як короткочасна перерва звучання, а також як контрастний стрибок музичної думки, зміна теми і т. ін. Один куплет, приспів, вступ звичайно є музичною фразою.

Кожен такт музичної фрази складається з 8 часток (рахунків) або з 4 часток, якщо рахувати за чвертям (через рахунок). Таким чином, музична фонограма для занять має 4 такту по 8 рахунків кожен, тобто триває 32 рахунки (при підрахунку «на кожен рахунок» або за восьмим часткам) або 16 рахунків (при підрахунку «через рахунок» або по чвертям).

Відповідно і найпростіші аеробні комбінації елементів (кроків, стрибків) складаються також з чотирьох частин (вісімок), кожна з яких присвячена виконанню одного об'єкта один або два рази, залежно від того, на скільки рахунків розрахований елемент. Тобто, комбінація складається на 32 рахунку і розрахована на 4 елементи, по 8 рахунку кожен.

Перший рух у «вісімці» повинний починатися з «провідної» ноги під ударну ноту (рахунок).

Залежно від змісту і спрямованості заняття з танцювальної аеробіки кожен викладач повинен вміти підібрати відповідний їм музичний супровід. Перевагу слід віддати музичним композиціям, які мають чіткий ритм і позитивну емоційне забарвлення (не рекомендується використовувати музичні теми, в яких присутня агресія, скорбота і т. ін.). Потім вибрані музичні фрагменти вибудовуються у певній послідовності.

Для того щоб записати професійну фонограму з різних музичних композицій, необхідно щоб кожен фрагмент логічно поєднувався з іншим (за рівнем звучання, темпу і мав завершену музичну думку). У цьому випадку вдасться уникнути пауз у музичному супроводі, зупинок у русі і підвищити ефект від заняття (використовується так званий «non-stop» – запис без пауз між піснями).

Під час підготовки команд до змагального періоду велика відповідальність лежить на викладачі у підборі музики до окремих вправ, навчальних комбінацій та танцювальних зв'язків. Уміння складати вправи на

задану музику відповідно до її змісту, форми, ритму та динамічності відтінків, тобто створювати танцювальну композицію.

Для отримання повного обсягу підготовки змагальної програми, ми зупинимося на конкретних базових вправи (кроках) та їх описі.

Необхідно пам'ятати, що різні вправи у залежності від їх координаційної складності, виразного аспекту представляють різну психологічну складність для студентів. Тому, рекомендується спочатку застосовувати руху нескладні за своєю структурою (базові кроки) поки не вдосконалюється техніка їх виконань. Інтенсивність кроку залежить від мети і завдання заняття базових кроків, які представлені у табл. 2.2.

*Таблиця 2. 2*

### Назви базових кроків

№	Назва кроків	Ударність	
		низькоударні	високоударні
1	біг	–	ву
2	степ тач	ну	ву
3	степ флекс	ну	ву
4	грейп вайн	ну	ву
5	ві степ	ну	ву
6	джампін джек	–	ву
7	ні ап	ну	ву
8	відкритий крок	ну	ву
9	мамбо	ну	ву
10	керл	ну	ву
11	шосе	ну	ву
12	степ крос	ну	ву
13	ланг сайд	ну	ву
14	ланг бек	ну	ву

Базові рухи у танцювальній аеробіці не являються догмою, вони – всього лише каркас і основа для правильного навчання від простого до складного. У занятті може бути присутнім ще багато рухів, як запозичених з, наприклад, танцювальних стилів, так і є варіаціями базових кроків.

Рухи рук теж різноманітні. Професійний викладач може включити в них танцювальні елементи або ускладнити залежно від рівня підготовки груп. Все залежить від завдання складності побудови композиції.

Крім того, викладачу важливо враховувати певні закономірності хореографії руху:

1. Логічний зв'язок рухів, а саме:

– положення тіла в кінці кожного руху має служити вихідним положенням для виконання наступного;

– всі компоненти комбінацій повинні крім самостійного значення мати і додаткове (функцію зв'язку).

2. Оптимальні труднощі композиції. Не слід недооцінювати або переоцінювати можливості спортсменів і студентів.

3. Елемент новизни та різноманітності. Потрібно органічно поєднувати добре знайомі рухи з нещодавно освоєними, не захоплюючись при цьому надмірною їх різноманітністю.

Таким чином, крім перерахованих методичних вимог викладач під час підготовки до змагань повинен враховувати різний рівень розвитку та обсяг особистісних цінностей студентів. Не всі студенти готові продемонструвати свої знання та вміння на широку глядацьку аудиторію. Але якщо їм це вдалося то перехід від тренувань до змагань приводить їх у світ спорту, до нових вершин і нових можливостей вдосконалення особистості.

## **2.2 Підсумковий контроль на заняття з танцювальної аеробіки**

Для придбання таких важливих якостей, як сміливість та впевненість у виступі всі студенти нашого університету, які займаються у групах з танцювальної аеробіки мають можливість продемонструвати залікові вправи (комплекс) на контрольному занятті.

Мета контрольного заняття – підсумковий контроль, а завдання полягає у підбитті підсумків вивченого розділу з хореографічної підготовки та демонстрації фізичних здібностей.

Організація проведення підсумкових закладів може бути найрізноманітнішою:

- шоу аеробіка;
- фестивалі;
- конкурси (змагання);
- навчальна;
- позанавчальна.

Головне – це видовищність, яка буде визначатись оригінальністю підібраних вправ, зміна ритму, характер рухів, збалансованістю роботи та високою індивідуальною майстерністю студентів. Такою професійною оцінкою є проведення змагань.

### **2.3 Характеристика змагань з танцювальної аеробіки**

Проведення змагань з танцювальної аеробіки в залежності від завдань, що на них покладаються, поділяються:

#### **1. За рівнем на:**

- офіційні змагання (чемпіонати);
- матчеві зустрічі;
- некласифікаційні, що проводяться за спеціальною програмою

(фестивалі).

#### **2. За територіальною ознакою на:**

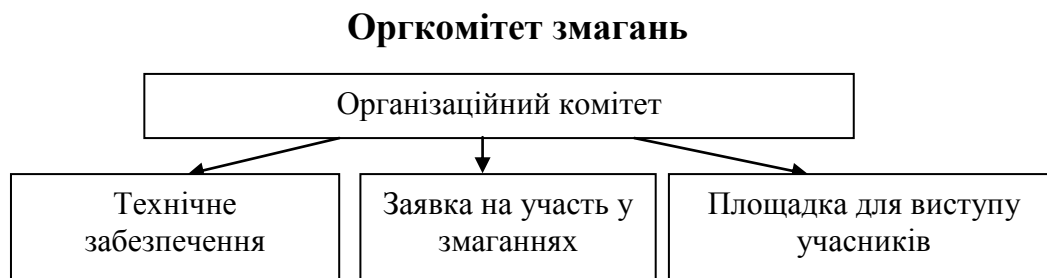
- міжнародні;
- національні;
- регіональні;
- місцеві.

#### **3. За складом учасників:**

- з територіальним представником;
- для різних вікових груп;
- відкритих.

## 2.4 Організація проведення змагань з танцювальної аеробіки

Щоб забезпечити належний рівень проведення змагань, не залежно від характеристики, необхідно надати спеціальні умови, які представлені на рис. 2.1.



**Рис. 2.1** Схема роботи оргкомітету

Організатори мають вжити всі необхідні засоби у період підготовки і під час проведення змагань для їх успішного проведення. Надати можливість командам пройти попередній виступ з урахуванням технічного обслуговування. Слідкувати за порядком виходу команд за змагальною програмою. У разі технічної **заминки** (форс-мажор) надати можливість перевиступу.

## 2.5. Критерії для участі у змаганнях з танцювальної аеробіки

Враховуючи специфіку секційних занять з танцювальної аеробіки для студентів різного рівня підготовки до змагань допускаються ті, які пройшли спеціальну підготовку, ознайомлені з правилами та положенням змагань, а також з дисциплінарними вимогами учасника.

Для допуску до змагань представник подає до оргкомітету заявку встановленого зразка (додаток 1), підписану керівником факультету та лікарем.

Вік учасників ми враховуємо відповідно курсу навчання (стаціонарна форма навчання).

Мінімальна кількість учасників складає 6 осіб, максимальна 16 осіб не залежно від полу (склад команди може змінюватись залежно від поставлених завдань командного виступу).

Заміна кількісного складу команди, коли один або декілька учасників залишають чи з'являються на майданчику під час виступу, заборонена.

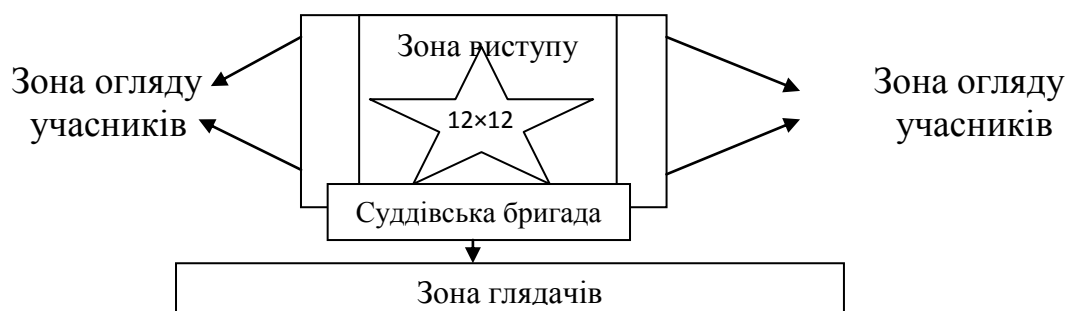
Учасник змагань може виступити тільки за одну команду (окрім виступу у складі збірної команди університету).

## 2.6 Вимоги до тривалості композиції та майданчика

Вибір музики для змагальної композиції абсолютно вільний в залежності від стилю програми. Максимальна тривалість – 2 хв±5 сек. Відраховувати час починають за першим звуком музичного супроводу та закінчується з останнім звуком музичної композиції. Тривалість виконання композиції перевіряється під час опробування майданчика. За перевищення тривалості музичного супроводу з команди знімається **1 бал**.

Майданчик для змагань повинен мати тверде покриття й розмір 12×12 м. Між змагальною зоною та глядачами має бути дистанція не менш, ніж 4 метри. У змагальній зоні (майданчик для змагань) можуть знаходитись тільки команди учасників у момент виступу.

У суддівській зоні можуть знаходитися тільки члени суддівської бригади та секретаріату. У тренувально-підготовчій зоні знаходяться учасники змагань під час підготовки виступу. Зона для учасників з оглядом змагального майданчика обладнується для розміщення учасників змагань до виступів. Зона для змагань (рис. 2.1) має бути чітко визначена й відокремлена від зони глядачів для проведення змагань.



**Рис. 2.1 Майданчик для проведення змагань з танцювальної аеробіки**

## **2.7 Склад суддівської колегії та їх функціональні обов'язки**

Для керівництва суддівством змагань організатор колегії суддів завчасно призначає головну суддівську колегію змагань. Судді не мають право оцінювати виступи родичів, а також працювати з родичами в одній суддівській колегії.

До складу суддівської колегії входять:

- головний суддя змагань;
- головний секретар;
- суддівська бригада (6 осіб);
- суддя інформатор.

Суддя під час змагань не може виконувати будь які інші функції й ролі.

### **2.7.1 Обов'язки головного судді змагань**

Головний суддя змагань з танцювальної аеробіки представляє найвищу владу під час проведення змагань. До його обов'язків входить:

- очолює суддівську колегію і керує змаганнями. Він несе відповідальність за підготовку і проведення змагань;
- проводить інструктаж суддів перед початком змагань;
- керує змаганнями і спостерігає за вірним їх проведенням;
- проводить жеребкування змагань;
- забезпечує інформацією суддів, учасників та глядачів;
- по закінченню змагань здає звіт в організацію, що проводила змагання;
- дозволяє команді відновити спробу, якщо виконанню заважали незалежні від неї причини;
- звільняє від суддівства суддів, які скоїли грубі помилки або не впоралися з виконанням своїх обов'язків.

### **2.7.2 Головний секретар**

До обов'язків головного секретаря входять:

- перевіряє заявки учасників;
- відмічає результати змагань в таблицях і надає відомості для інформації.

### **2.7.3 Загальні умови суддівства**

Змагання проводяться згідно «Положення про змагання», в якому заздалегідь затверджені дата, місце проведення, види програм, а також склад суддівської колегії.

До загальних умов суддівства відноситься:

- на змаганнях команди виступають згідно порядку встановленого жеребкуванням;
- перед початком змагань проводиться офіційне тренування для всіх заявлених команд.

### **2.7.4 Критерії оцінювання виконання танцювальної комбінації**

Критерії оцінювання покладаються на суддів:

- технічне виконання – 2 особи;
- артистичне виконання – 2 особи;
- хореографічне виконання – 2 особи.

Кожен суддя повинен виставити оцінку виступу і записати її у свій протокол, який якнайшвидше віддати головному секретарю змагань для оголошення оцінки.

### **2.7.5 Критерії суддівства техніки виконання**

До критеріїв суддівства техніки виконання танцювальної композиції кожної команди можна віднести такі критерії:

- оцінка фізичної підготовки;



- оцінка витривалості з урахуванням інтенсивності;
- стабільність синхронності рухів;
- амплітуда рухів;
- постійність ритму (темпу) виступу, відсутність” провалів” у швидкості від початку до кінця виступу;
- точність положення рук та ніг;
- відстань між партнерами (почуття команди).

Оцінка техніки виконання визначається з 10 балів, зокрема 2 бали для кожного з перерахованих розділів, використовується підйом оцінок по 0,1 балу.

#### **2.7.6 Розподіл оцінок виступу команд**

По закінченню танцювальної композиції кожна команда повинна отримати оцінки за свій виступ:

- судді, які оцінюють композицію і виконання мають виставляти оцінки незалежно один від одного;
- кінцева оцінка виводиться за сумою балів кожного судді;
- оцінки в суддівській бригаді виводяться як сума балів з відкиданням вищої і нижчої оцінок.

#### **2.7.7 Характеристика змагальної програми з танцювальної аеробіки**

У змагальних композиціях повинні бути представлені рухи і музичні фрагменти різних танцювальних стилів (фанк, латіно, хіп-хоп, фрістайл і т. ін.). Продемонструвати високу динаміку виконання, складність переходів від одного елемента до іншого, синхронність у діях всіх членів команди. Команда повинна ефективно використовувати майданчик на протязі всього виступу у всіх напрямках і зонах майданчика. Така зона вільного використання показує складність виступу та підкреслює високу майстерність

командного духу. Дозволяється використовувати різні гімнастичні елементи крім заборонених – складних акробатичних трюків (сальто, фляки і т. ін.).

## **Висновки**

Багаторічний досвід Київського національного університету імені Тараса Шевченка та багатьох інших ВНЗ показує, що танцювальна аеробіка, як форма фізичної культури є невід'ємною частиною виховання гармонічного розвитку, вдосконалення своїх фізичних навиків та формування здорового способу життя.

Програми рухових дій на основі аеробіки мають набути особистого характеру. Ефективність впровадження та розробки таких програм вимагає від сучасного викладача комплексу знань наук про людину, володіти багатим арсеналом правильних технічних вправ і блискучою варіативністю танцювальних рухів, саме це характеризує власний стиль рухової діяльності викладача з танцювальної аеробіки і викликає у студентів підвищений інтерес до занять. Провідним засобом у методиці навчання й організації виконання фізичних вправ у танцювальній аеробіці є метод музичної інтерпретації, удосконалення стилю, який переростає у феєричний танець. Як стверджував Хевлюк Єлліс «Танець – саме піднесення, саме хвилююче і найпрекрасніше з усіх мистецтв, оскільки він не просто відбиток життя, або відволікання від неї, а саме життя».

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Суддівська карточка

#### Техніка виконання

Назва команди \_\_\_\_\_

Суддя \_\_\_\_\_

	Погано	Задовільно	Добре	Дуже добре	Відмінно
Фізична підготовка	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Синхронність	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Амплітудність рухів	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Постійність ритму (темпу) виступу	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Точність положення рук та ніг	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Загальна оцінка за виступ					

\_\_\_\_\_ ( підпис)

#### Критерії суддівства артистичності виконання:

- техніка виконання елементів складності;
- чіткість та точність виконання;
- м'язів контроль та рівень виконання;
- синхронність;
- висока інтенсивність.

## Додаток 2

### Суддівська карточка

#### Артистичність виконання

Назва команди \_\_\_\_\_

Суддя \_\_\_\_\_

	Погано	Задовільно	Добре	Дуже добре	Відмінно
Поєднання музики та хореографії	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Передача характеру, візуальні ефекти	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Контакт з глядачем, впевненість	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Культура виконання рухів	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Зовнішній вигляд	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Загальна оцінка за виступ					

\_\_\_\_\_ ( підпис)

#### Критерії суддівства артистичності виконання:

- музична супровід згідно вибраного танцювального стилю;
- поєднання музики, хореографії та костюма;
- передача характеру композиції;
- контакт з глядачем;
- культура виконання рухів;
- оригінальність костюма.

### Додаток 3

#### Суддівська карточка

#### Хореографія виконання

Назва команди \_\_\_\_\_

Суддя \_\_\_\_\_

	Погано	Задовільно	Добре	Дуже добре	Відмінно
Оригінальність хореографії неординарність рішення	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Шикування (зміни форм, кіл-ть змін)	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Перешікування – композиційне шикування	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Відсутність повторів	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Базова хореографія, складність виконання	0	0,5	1,0	1,5	2,0
Загальна оцінка за виступ					

\_\_\_\_\_ ( підпис)

#### Критерії суддівства хореографії виконання:

- оригінальність хореографії, творчість нового підходу, неординарність рішення
- виділення акцентів;
- кількість перебудов;
- відсутність повторення;
- різноманітність перебудов (лінія, блок, коло і т. ін)
- використання всієї площадки для виступу (центр, кути, діагоналі);
- наявність елементів базової хореографії;
- зупинка або збій під час виступу (забутий елемент).

## Додаток 4

### Визначення кінцевого результату

Результатом виступу команди є сума трьох критерій оцінювання з урахуванням у кожній номінації по 2 судді. Даний результат переноситься до зведеного протоколу. Після цього найбільша і найменша оцінка відкидається для остаточного підведення результату.

### Зведений протокол суддівства

Назва команди	Тренер	Техніка №1	Техніка №2	Артистичність №1	Артистичність №2	Хореографія №1	Хореографія №2	Сума балів	Місце
		<del>15</del>	18	19	17	19	<del>20</del>	54	

Якщо після підведення результатів змагань дві команди мають однакову кількість балів, головний суддя об'являє додаткову процедуру суддівства. Кінцева оцінка враховується за найменшим сумарним балом техніки виконання, як одна з найсильніших критерій оцінювання.

Після підбиття підсумків змагань команди запрошуються на майданчик для нагородження. Призи та медалі переможцям вручаються за перших три місця.