

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2019*

УДК 796.4:793.3(075.8)
ББК 75.656.6я73+85.32я73
Х79

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 27.02.2019.

Составитель: старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Е.И. Петрушевич**

Рецензент:
доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат биологических наук *Т.Ю. Крестьянинова*

Х79 **Хореографическая подготовка в фитнес-аэробике : методические рекомендации / сост. Е.И. Петрушевич. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 34 с.**

Методические рекомендации составлены с учетом требований образовательного стандарта высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2013, специальность «Физическая культура». Могут быть использованы студентами факультета физической культуры и спорта, преподавателями, учителями общеобразовательных школ, тренерами для организации учебного и тренировочного процесса, а также проведения спортивно-массовых мероприятий.

УДК 796.4:793.3(075.8)
ББК 75.656.6я73+85.32я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Хореографическое построение комбинаций в фитнес-аэробике	5
Методика обучения базовым движениям хореографии в фитнес-аэробике	6
Музыкальное сопровождение на занятиях по фитнес-аэробике	9
Классификация хореографических упражнений	11
Хореографические упражнения без предметов	15
Хореографические упражнения с предметами	20
Хореографические элементы бального танца	22
Классификация комплексов фитнес-аэробики	29
Использованная литература	33

ВВЕДЕНИЕ

Хореография – самобытный вид творческой деятельности народа, подчиненный закономерностям развития культуры общества, как одна из ее форм. В результате развития и дифференциации хореографии определился ряд разновидностей танцевального искусства, каждый из которых несет определенную функцию в обществе. Таким образом, можно говорить о сценической и бытовой хореографии.

Термин «хореография» был введен французским учителем танцев Р. Фейе в конце XVII в. и имел первоначальное значение записи движений танца при помощи системы условных знаков. Однако те, кто связал свою жизнь с этим прекрасным видом искусства, знают, что это понятие появилось задолго до появления его греческого названия. Позже, в XIX в., оно приобрело более широкий смысл и стало обозначать танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

В соответствии с общеевропейским пониманием хореография рассматривается как совокупность двух областей – искусства балета и искусства танца.

Балет – высшая «театральная» форма хореографического искусства, в которой оно поднимается до уровня музыкально-сценического представления. Главное выражение балета – система европейского классического танца. В исторически сформировавшейся программе подготовки артистов балета классический танец является базой, формирующей комплекс из следующих дисциплин сценического танца: дуэтно-классический танец, характерный танец, исторический танец, современный танец и актерское мастерство.

Сценический танец – один из основных видов хореографического искусства, предназначенный для зрителей и предполагающий создание хореографического образа на сцене.

Танец – вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены систематизированных выразительных положений человеческого тела.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ПОСТРОЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Под хореографией понимается все, что относится к искусству танца классического, народного, современного. На протяжении двадцатилетнего развития оздоровительной классической аэробики были определены простые базовые шаги, основные перемещения и движения руками, что сделало ее доступной для всех. Вся эта традиционно сложившаяся система упражнений и движений получила название “хореографии в фитнес-аэробике”.

Структурной единицей хореографии в аэробике является *базовое движение*, под которым понимается законченное двигательное действие, выполняемое ногами и характерное только для оздоровительной классической аэробики. Руки в данном случае выполняют функцию усложнения движения.

В процессе занятия к простейшему движению ногами преподаватель предлагает студентам добавить то или иное движение руками, т. е. усложнить его. Это позволяет увеличить интенсивность движений и сделать его более выразительным. Такие образом, возникают различные *варианты базовых движений*. В процессе логического развития аэробной тренировки два усложненных варианта движений совмещаются и образуют *соединение*. Несколько таких соединений образуют *комбинацию*. Одна такая комбинация будет называться *блоком*. В одном занятии в зависимости от задач может быть использовано до 7–8 блоков. (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002).

В настоящее время на практике различают несколько этапов составления рабочих программ оздоровительной классической аэробики.

Первый этап – подбор определённых шагов, подскоков и поворотов и поворотов осуществляет в соответствии с теми задачами, которые решает данный урок (по интенсивности урок Low или High), по уровню подготовленности и возрастными и половыми особенностями занимающихся.

Второй этап – подбор оптимально подходящей музыки для решения поставленных задач урока. Темп музыкального сопровождения будет соответствовать интенсивности оздоровительной тренировки, так как существует определённая взаимосвязь между количеством движений и количеством ритмических акцентов в минуту.

Третий этап – из ранее подобранных отдельных движений составление рабочей комбинации и выполнение ее под отобранную музыку.

Четвертый этап – тестирование составленной программы с точки зрения влияния ее на сердечно-сосудистую систему (подсчет пульса во время аэробной части программы).

На практике разделяют два метода построения комбинаций для занятий оздоровительной фитнес-аэробикой – свободный метод (*free style*) и структурный метод.

Свободный метод отличается тем, что комбинации, предлагаемые занимающимся, конструируются непосредственно во время занятий. Для того чтобы успешно использовать этот метод на занятиях со студентами, преподаватель и группа должны быть хорошо подготовлены: владеть базовыми шагами, понимать друг друга, четко слышать музыку.

Структурный метод характеризуется тем, что комбинации базовых шагов, используемые в занятиях, составляются заранее в соответствии с музыкальным сопровождением и на основе ранее изученных движений с элементами их усложнения. Такие программы могут быть использованы в течение некоторого времени, необходимого для решения конкретных задач (Е.С. Крючек, 2001).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ДВИЖЕНИЯМ ХОРЕОГРАФИИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Процесс обучения базовым элементам хореографии можно разделить на три этапа: начальный, углубленный, совершенствования.

- На этапе *начального обучения* необходимо создать у студентов-новичков представление об основных базовых движениях ног и рук оздоровительной классической аэробики, научиться правильно их выполнять.

- На этапе *углубленного изучения* решается задача обучения студентов усложненным модификациям базовых движений оздоровительной классической аэробики: различные варианты смены направлений, использование непривычных движений рук с концентрацией внимания на правильном выполнении движений.

- Этап *совершенствования* предполагается почти автоматическое выполнение базовых элементов оздоровительной классической аэробики в их усложненном варианте и возможность сконцентрироваться на эмоциональной окраске выполнения движений, на амплитуде и т.д.

Для того чтобы аэробная тренировка с использованием новой программы прошла с нужной интенсивностью, без заминок, преподаватель очень четко должен знать, каким из методов он будет пользоваться для разучивания программы с занимающимися.

В оздоровительной классической аэробике разделяют несколько методов освоения комбинаций: линейный метод, метод «от головы к хвосту», метод «зигзаг», метод сложения, блок-метод.

При **линейном методе** сначала несколько раз повторяется первое движение ногами, затем к работе ног добавляется движение руками. Далее это движение можно усложнить, изменив направление передвижения. Таким образом, формируется «цепочка» из элементов хореографии: (Р-движения руками) А-А-Р-Б-БР-В-ВР-Г-ГР...

- Разучить движение – А
- Усложнить движение – А работой рук, изменением направления, темпа и т.д.
- Разучить движение – А
- Усложнить движение – Б- работой рук, изменением направления, темпа и т.д.
- Разучить движение – В
- Усложнить движение – В- работой рук, изменением направления, темпа и т.д.

При использовании **метода «от головы к хвосту»** разучивается первое движение программы, затем второе, после этого к первому движению присоединяется второе.

- Разучить движение – А
- Разучить движение – Б
- Неоднократно повторить цепочку – А-Б-А-Б-А-Б.
- Разучить движения – В
- Неоднократно повторить цепочку – Б-В-Б-В-Б-В
- Разучить движение – Г+А
- Неоднократно повторить цепочку – В-Г-В-Г-В-Г

Метод «зигзага» применяется в том случае, когда занимающиеся в полной мере владеют движениями аэробики достаточно сложной координации. В этом методе используются комбинации из различных элементов.

- Выполнить движение – А
- Выполнить движение – Б
- Неоднократно повторить цепочку – А-Б-А-Б-А-Б
- Выполнить движение – В
- Неоднократно повторить цепочку
- А-Б-В-А-Б-В-А-Б-В

В **методе сложения** повторяются движения, соединенные вместе - связки. В комбинации может быть несколько таких связок (от 4 до 8)

- Выполнить движение – А
- Выполнить движение – Б
- Соединить и неоднократно повторить – А+Б
- Выполнить движение – В
- Добавить движение к предыдущему соединению и неоднократно повторить – А+Б+В

Блок-метод – наиболее сложный из всех перечисленных. При этом методе комбинация состоит из четырех элементов (на 32 счета и более). Возможно продолжить комбинацию, добавив в нее еще несколько движений.

- Выполнить движение – А
- Выполнить движение – Б
- Соединить и неоднократно повторить –А+Б
- Выполнить движение – В
- Выполнить движение – Г
- Соединить и неоднократно повторить – В+Г
- Выполнить движения – В+Г
- Выполнить движение – Д
- Выполнить движение – Е
- Соединить и неоднократно повторить – Д+Е
- Неоднократно повторить соединение – А+Б+В+Г+Д+Е

В зависимости от сложности блоков и степени подготовленности студентов за время занятия может быть разучено от двух до пяти блоков.

Начинать разучивание комбинаций с группой следует с линейного метода. Метод сложения и блок-метод используется в тех случаях когда занимающихся уже достаточно подготовлены (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002). Основным принципом обучения хореографии в оздоровительной классической аэробике является принцип от простого к сложному. Это означает, что на основе ранее полученных знаний преподаватель предлагает группе выполнить простейший вариант того или иного движения, а затем постепенно усложняет его.

Основными методами обучения элементов хореографии являются метод целостного обучения и метод расчлененного обучения.

С помощью *целостного метода* обучения происходит разучивание относительно простых и доступных движений, таких как ходьба, приставные шаги, бег и их разновидности.

С помощью *метода расчленения* разучиваются более сложные с крестные шаги, комбинации шагов и поворотов, шаги с изменением направления движения, а так же шаги с различными движениями рук. Сначала разучиваются движения ногами, затем руками и лишь потом выполняется слитное двигательное действие (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002).

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Отличительной особенностью занятий оздоровительной аэробикой является то, что все занятия проходят с музыкальным сопровождением. Музыка на этих занятиях не просто средство, создающее положительный эмоциональный фон, но и неотъемлемая, важная часть занятий. Музыкальный ритм задает темп выполняемым движениям, вызывает у студентов стремление выполнять упражнения более энергично, что усиливает оздоровительный эффект тренировки в целом. Как указывает Е.Г. Сайкина (2005), музыкальное сопровождение будет эффективным только в случае выполнения следующих требований:

1. Музыкальные произведения, подобранные к отдельным частям урока, должны соответствовать задачам урока в целом и его частям.

2. Характер, темп, ритм музыкального сопровождения подбираются соответственно характеру, темпу и ритму выполняемых упражнений и их интенсивности.

3. Музыкальные произведения необходимо подбирать в соответствии с возрастом, физической подготовленностью большинства занимающихся.

4. Музыкальное сопровождение нужно регулярно менять, так как использование одной фонограммы снижает интерес к занятиям.

5. Сила звучания должна находиться в пределах 64-68 децибелов.

6. Содержание музыкальной фонограммы должно быть разнообразным: веселым, лирическим, торжественным, но ни в коем случае не меланхолического, упаднического характера, так как это сказывается на эмоциональном состоянии занимающихся.

7. Содержание музыки передается совокупностью средств музыкальной выразительности. Основные из них – мелодия, ритм, темп, размер, динамические оттенки.

Мелодия – основа музыкального сопровождения. Разнообразие мелодии передается направлением мелодических рисунков, которые условно делятся на восходящий, нисходящий, волнообразный, ровный.

Характер исполнения музыкального произведения может быть слитным или отрывистым. Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких движений (стретчинг), отрывистое – при выполнении резких коротких движений (силовые упражнения).

Ритм – это организованная последовательность длительности звуков. Они бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками. За единицу измерения принята целая нота, она длится четыре счета. Остальные ноты ее доли: половина, четверть, восьмая, шестнадцатая и т.д. В музыке очень редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Организованное сочетание длительностей звуков

называют *ритмическим рисунком*. Его можно воспроизвести хлопками, шагами и т.д.

Темп – скорость исполнения музыкального произведения. Он может быть медленным, умеренным, быстрым. Медленный темп используется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым движениям. Быстрый темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой (бег, скачки, прыжки и др.). Умеренный темп используется для сопровождения большинства занятий классической танцевальной аэробики и др.

Для овладения движениями под разный музыкальный темп (медленный, умеренный, быстрый) обучаемые должны уметь его различать и выполнять упражнения с заданным темпом.

Динамика в переводе с греческого означает “сила”. Сила звучания, громкость являются динамическими оттенками музыки. Динамические оттенки включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

Музыкальный размер – это метр, доля которого выражена определенной ритмической единицей. *Метр* – так принято называть чередование сильных и слабых долей через равные промежутки времени (через одну или две слабые доли). Музыкальный размер обозначается в виде дроби, указывая на количество долей в каждом метре (такте). Знаменатель дроби обозначает длительность этих долей, т.е. ритм. Для занятий оздоровительной классической аэробикой, танцевальными видами аэробики наиболее удобны музыкальные размеры $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Для занятий оздоровительной классической аэробикой используются музыкальные фонограммы, состоящие, как правило, из нескольких произведений, соединенные между собой без пауз, так как наличие пауз снижает нагрузку, уменьшая тренировочный эффект. Все части музыкальной фонограммы должны иметь определенный темп (количество музыкальных акцентов в минуту), соответствующий части занятия, быть связаны между собой и выстроены в определенной последовательности.

Однако для того, чтобы занятие было проведено на высоком уровне, преподавателю необходимо не только иметь качественное музыкальное сопровождение, но и сочетать музыку и движение. Преподаватель должен уметь движением выразить содержание музыкального отрывка, создать композицию упражнения, придать ему эмоциональную окраску.

Таким образом, занятия оздоровительной классической аэробикой имеют четкую структуру, методику обучения базовым движениям, определенный перечень упражнений, запрещенных к использованию, чтобы не нанести вред здоровью занимающихся.

**Темп музыкального сопровождения
в различных частях занятия фитнес-аэробикой**

Часть урока	Вид упражнений (средства)	Кол-во акц. /мин	Темп музыки
Подготовительная часть	Разминка	90–120	Средний темп
	Стретчинг	90–120	Средний темп
Основная часть	Аэробная часть: низкая ударная нагрузка <i>L0</i> , высокая ударная нагрузка <i>Hi</i> , <i>Hi-L0</i>	120–130 130–160	Выше среднего, быстрый темп
	Калистеника (силовая часть)	90–120	Средний темп
Заключительная часть	Заминка (глубокий стретчинг)	90–120	Умеренный

**КЛАССИФИКАЦИЯ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Упражнения хореографии. Эти упражнения представлены элементами классической хореографией у станка и на середине зала.

Основные позиции рук:

- руки внизу, округленные в локтевых и лучезапястных суставах ладонями вверх (большой палец внутри ладони);
- руки вперед, округленные в локтевых и лучезапястных суставах;
- руки вперед-в стороны, округленные в локтевых и лучезапястных суставах (ладонями внутрь);
- руки вперед-кверху, округленные в локтевых и лучезапястных суставах (ладонями внутрь).

Основные позиции ног:

I-первая. Сомкнутая стойка. Пятки соединены, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением нагрузки по всей стопе.

II-вторая. Широкая стойка, носки наружу. Ноги расположены в линию на расстоянии одной стопы с равномерным распределением нагрузки на обе стопы.

III-третья. Сомкнутая стойка, правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

IV-четвертая. Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы), носки наружу.

V-пятая. Сомкнутая стойка, правая перед левой (правая пятка сомкнута с носком левой), носки наружу.

VI-шестая. Сомкнутая стойка с соединением носков и пяток.

Наиболее часто используемые **виды передвижений**:

– «**мягкий шаг**» – выполняется перекатом с носка на всю стопу с незначительным сгибанием ноги в коленном суставе;

– «**высокий шаг**» – выполняется с подниманием согнутой ноги(бедро и голень образуют прямой угол);

– «**острый шаг**» – выполняется из стойки на всей стопе небольшим шагом вперед резко, отрывисто, стопа другой ноги – на носок;

– «**широкий шаг**» – выполняется выпадом правой(левой) с разноименным движением рук;

– «**перекатный шаг**» – выполняется из стойки на носках небольшим перекатом с носка на всю стопу. Одновременно сгибая и затем разгибая ногу в коленном суставе, встать на носок, другую ногу - вперед -книзу;

– «**пружинный шаг**» – выполняется аналогично «**перекатному**», но в быстром темпе, резко и энергично.

Бег отличается от шага наличием фазы полета. Многие разновидности бега являются аналогами шагов и сохраняют соответствующие терминологические определения, например острый бег, пружинный бег, высокий бег. Движения рук при выполнении ходьбы и бега могут быть различными.

Хореографическо-танцевальные упражнения. В художественной гимнастике применяют элементы классического балльного танца (галопа, полька, вальс и др.), народных танцев (русский переменный, припадание, веревочка, па- де-беск, ковырялочка, шаг с притопом и др.), историко-бытовых, современных танцев.

Приставной шаг является наиболее простым танцевальным шагом, позволяющим успешно изучать шаг галопа. Выполняется вперед, в сторону, назад.

Переменный шаг (так называемый тройной, муз. размер 2/4) служит основой шагов польки, русского танца. Изучается в различных сочетаниях.

Шаг галопа – это приставной шаг с небольшим прыжком и соединением ног в фазе полета (муз. размер 2/2). Выполняется обычно вперед и в стороны. В момент безопорного положения туловище и ноги должны быть прямыми, носки-оттянутыми. Шаг галопа удобнее всего выполнять, стоя в парах, взявшись за руки (или руки на поясе).

Шаг польки – разновидность переменного шага, выполняемого небольшими прыжками с разворотом плеч в сторону ноги, с которой началось выполнение движения (муз. размер 2/4).

Шаг мазурки (муз. размер 3/4) имеет две основные разновидности – женский шаг, мужской шаг.

Шаг вальса (муз. размер 3/4) выполняется вперед, в стороны, назад, с поворотом.

– Вальсовый шаг вперед;

– Вальсовый шаг вперед с поворотом (представляет собой сочетание вальсовых шагов вперед и назад с поворотами кругом);

Русский переменный шаг вперед (муз. размер 4/4);

Шаг «веревочка» назад;

Хореографические прыжки.

Они необходимы для усвоения вольных упражнений и улучшения координации движений занимающихся.

Скачок выполняется толчком одной ноги со сгибанием другой.

Рекомендуемая последовательность освоения скачка:

1) Ходьба с подниманием согнутой ноги вперед, руки на поясе;

2) Ходьба на месте с подниманием согнутой ноги вперед с движениями рук вперед и назад;

3) И.п.-стойка на левой, правая согнута вперед, левая рука вперед, правая сзади; 1-шаг правой, левую согнуть вперед, правую руку вперед, левую назад; 2-го же шагом левой ноги, руки меняют положение;

4) То же, что в 3, но с выполнением прыжка на ноге, с которой идет шаг (это упражнение и является скачком);

5) Переменный шаг с выполнением скачка на счет 2 и 4.

Прыжок со сменой ног впереди рекомендуется усваивать с указанной ниже последовательности:

1) И.п.-стойка, ноги в 3 позиции, руки в стороны; 1-шаг правой с подниманием на носок и махом левой вперед; 2-го же махом левой и махом правой;

2) И.п.-стойка левым боком к станку или гимнастической стенке, правая рука в сторону. Шагом левой прыжок со сменой ного впереди с дополнительной опорой левой рукой во время прыжка;

3) Выполнение прыжка со сменой ног после шага левой с продвижением вперед. Затем то же с другой ноги;

4) То же, что в упражнении 3), но со сменой согнутых ног.

Закрытый прыжок выполняется шагом ноги вперед или назад с прыжком на ней. Другая нога в момент прыжка сгибается вперед, руки поднимаются вперед ладонями к низу, голова опущена.

Открытый прыжок исполняется шагом ног и вперед с прыжком на ней и одновременным отведением другой ноги назад. Слегка прогнуться в грудной части позвоночника, смотреть перед собой.

Комбинации танцевальных шагов. Выполнение комбинаций танцевальных шагов, меняющихся от занятия к занятию, резко повышает интерес к занятиям, позволяет незаметно увеличивать физическую нагрузку,

улучшать координацию движений. Ниже приведены рекомендуемые комбинации танцевальных шагов.

1) И.п.-стоя в парах, руки на поясе (или взявшись за руки); 1-4 -четыре шага галопа вперед с правой ноги; 5-7-три легких прыжка с продвижением вперед; 8- приставляя ногу, принять и.п; 9-16-то же, что 1-8, но галоп начать с левой ноги.

2) И.п.- стоя в парах, руки на поясе (или взявшись за руки); 1-4-четыре шага галопа вперед с правой; 5-8 – четыре подскока на двух на месте; 9-16- то же, что на счет 1-8, но с левой ноги.

3) И.п.-стоя в парах, взявшись за руки; 1-8-восемь шагов галопа вперед с правой; 9-16- то же с левой.

4) И.п.- стоя в парах, взявшись за руки; 1-4-четыре шага галопа вперед, начиная с правой; 5-7- три шага вперед с правой; 8-притоп левой ногой, слегка поворачивая туловище влево; 9-16-то же, что на счет 1-8, но с левой ноги с притопом правой.

5) И.п.-стоя в парах, взявшись за руки в кругу, левым боком к центру круга; 1-3-три шага галопа влево(к центру);4-притов правой ногой; 5-7-три шага галопа вправо; 8-отпуская руки, повернуться налево, лицом к центру круга, руки на поясе; 9-11- три шага вперед с правой ноги; 12- приставляя левую ногу, хлопок руками перед собой;13-15-три шага назад с левой ноги, руки на поясе; 16-шагом правой ноги назад повернуться направо, принять и.п.

6) И.п.- стоя в кругу, взявшись за руки, лицом к центру круга; 1-4-четыре шага галопа вправо;5-7-с поворотом направо, не отпуская рук, три шага вперед с правой ноги;8-поворот налево с притопом левой ногой;9-16-то же, что 1-8,но в другую сторону.

7) И.п.- то же, что в упражнении 6; 1-4-четыре шага галопа вправо; 5-прыжок вправо; 6-прыжков в право левую ногу в сторону с приземлением на правую; 7-8- повторить то же, но в левую сторону.

8) И.п.- стоя в кругу, взявшись за руки, лицом к центру круга; 1-8-восемь шагов галопа вправо; 9-16- с поворотом направо восемь скачков вперед по кругу, не отпуская рук. То же выполнить влево.

9) И.п.- стоя в кругу, взявшись за руки; 1-три шага галопа вправо; 4-шаг галопа с правой ноги с поворотом направо кругом, руки во время поворота опустить; после поворота опять взяться за руки; 5-8-шаги голопа в том же направлении, но с левой ноги.

10) И.п.- стоя в парах, лицом к друг другу, взявшись за руки; 1-3-три шага галопа в сторону направления движения;4-поворот плечом назад, отпуская одну руку, и после поворота взяться за руки; 5-7- три шага галопа в сторону направления движения; 8-отпуская одну руку, поворот плечом вперед и опять взяться за руки.

11) И.п.-стойка, руки на пояс, лицом к центру круга; 1-3- три шага галопа вправо;4-шаг галопа вправо с поворотом направо, приставляя левую ногу;5-6-два прыжка на правой с махом левой в сторону и приставлением ноги;7-8-тройной прыжок с левой;9-16- то же, что 1-8, но с продвижением влево.

12) И.п.-стоя в парах, взявшись за руки;1-4-два шага польки вперед с правой ноги;5-8-четыре подскока с подниманием согнутой ноги вперед и продвижением вперед.

13) И.п.- стоя в парах, взявшись за руки;1-6-три шага польки вперед с правой ноги;7-8-тройной притоп с левой;9-16-то же, что 1-8, но шаг польки – с лево, притоп -с правой.

14) И.п.- стоя в парах, взявшись за руки;1-8-шаги только вперед. Стоящие слева начинают польку с левой ноги, стоящие справа-с правой. Последний шаг польки выполняется с поворотом на счет 8 лицом друг к другу; 9-15-семь шагов галопа в направлении движения;16-небольшим подскоком поворот лицом по направлению движения.

15) И.п.- стойка, руки на пояс;1-6-три шага польки вперед с правой ноги;7-8-тройной притоп с левой ноги с поворотом на 360;9-16-то же, что 1-8, но тройной притоп выполняется с правой ноги с поворотом направо на 360.

16) И.п.- стоя в парах, взявшись за руки ;1-4-два шага польки с правой ноги; 5-7-три скачка вперед;8-приставляя ногу, принять и.п.;9-10-два подскока на правой ноге с легким ударом об пол левой впереди вначале носком, затем пяткой;11-12-тройной притоп на месте с левой ноги; 13-14-то же, что на 9-10,но подскоки выполнить на левой, правая спереди;15-16-тройной притоп с правой.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

(Волны) и волнообразные движения. Волна – сложное целостное двигательное действие, которое характеризуется последовательным сгибательно-разгибательным движением в суставах. Волнообразные движения приучают занимающихся пластично, без лишнего напряжения мышц перемещать звенья тела из одного исходного положения в другое. Волны выполняются руками, туловищем. Волна туловищем характеризуется последовательным движением гребня волны в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника. Исходное положение для целостной волны с движениями туловища и рук – круглый полуприсед. При этом последовательно выводятся вперед коленный, тазо-

бедерный суставы, поясничный и грудной отделы позвоночника. Круг руками вперед-книзу выполняется равномерно.

Разновидности волн:

- поочередная волна руками из положений руки вперед, вверх, вниз;
- непрерывная волна руками;
- волна руками в сочетании с равновесиями, поворотами, танцевальными шагами;
- волна туловищем из седа на пятках;
- целостная волна в сторону с поворотом направо (налево);
- целостная волна вперед с поворотом кругом в стойку на носок.

Взмахи. Выполняются руками, туловищем (вперед и в сторону) и всем телом (вперед, в сторону и с поворотом). Для взмахов характерен начальный толчок и продолжение движения по инерции с вовлечением других звеньев тела. Последовательность движений при взмахе такая же, как и при волне, но скорость не постоянна – максимальная в начале и затухающая к концу движения.

Равновесия.

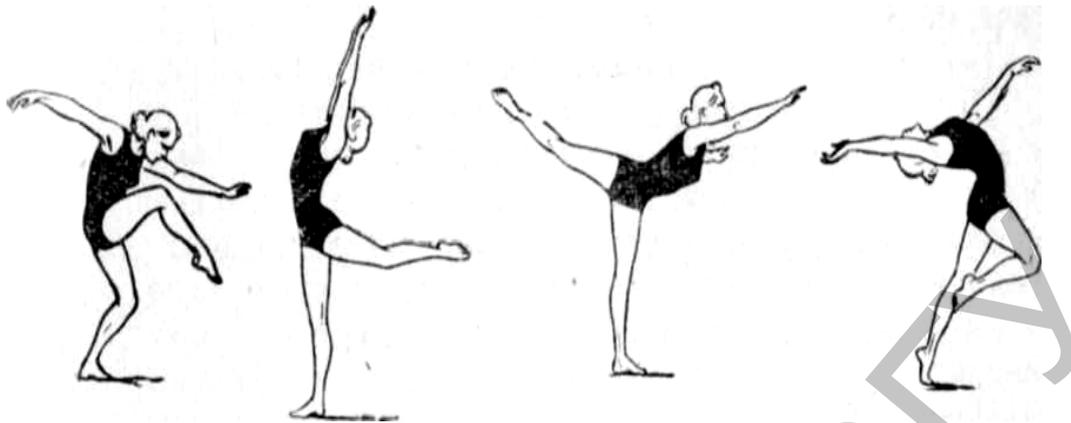
Умение сохранять равновесие приобретает преимущественно с помощью упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или с необычными положениями тела, а также упражнений, в которых изменение взаимного расположения частей тела влечет за собой перемещение общего центра тяжести по отношению к площади опоры.

Сохранение равновесия и положения тела в пространстве при ограниченной опоре - один из важных компонентов техники упражнений в художественной гимнастике. Общие закономерности сохранения равновесия зависят от степени развития мышечно-суставной чувствительности, силы мышц ног и туловища, умения управлять динамикой мышечных усилий.

Следует различать:

- вертикальное равновесие (туловище вертикально);
- горизонтальное равновесие (туловище горизонтально);
- переднее равновесие (туловище наклонно вперед);
- заднее равновесие (туловище наклонно назад);
- боковое равновесие (туловище наклонно в сторону);

Наиболее сложными являются упражнения в равновесии, выполняемые с разбега, после прыжков, поворотов. Равновесия выполняются с различными положениями туловища: с круглой спиной, с наклоном вперед, в сторону; прогнувшись или с наклоном назад. Причем положение тела в момент равновесия может быть зафиксированным или подвижным.



1. Вертикальное равновесие. Свободная нога может быть поднята *назад, в сторону, вперед, вперед - в сторону*. То же с согнутой ногой *назад* под тупым или острым углом, в выворотном и невыворотном (колени опущено вниз) положении. Свободная нога согнута *вперед* под тупым, прямым или острым углом.

2. Переднее равновесие. Нога, находящаяся сзади, может быть прямой и согнутой. Это упражнение может выполняться и с максимальным наклоном вперед.

3. Боковое равновесие выполняется с прямой и согнутой свободной ногой, с максимальным наклоном туловища в сторону.

4. Заднее равновесие выполняется с прямой и согнутой свободной ногой, с максимальным наклоном туловища назад.

5. Переходы из одного равновесия в другое. Например, из высокого равновесия в переднее.

Повороты

Это своеобразное упражнения динамического равновесия. Трудность поворотов заключается в том, чтобы правильно рассчитать силу и направление вращательного движения, сохранить устойчивость позы тела во время поворота и вовремя затормозить инерцию вращения. Сохранение вертикального положения туловища и головы – важное условие выполнения поворотов.

Одноименные повороты выполняются: на правой ноге - в правую сторону, на левой - в левую. Разноименные повороты выполняются: на правой ноге - в левую сторону, на левой - в правую, с различным положением свободной ноги, туловища, рук. Сложность поворота зависит от угла поворота, положения свободно ноги и туловища в момент поворота.

Повороты на 180, 270, 360 переступанием с ноги на ногу на носках.

Разноименные повороты на 180 и 360 из II, IV позиций.

Одноименные повороты на 360 переступанием в высоком переднем равновесии.

Одноименные и разноименные повороты на 360 махом ногой вперед.

Для овладения поворотами существенное значение имеет вертикальное положение тела и расположение общего центра тяжести тела над площадью опоры. При такой последовательности движений звеньев тела легче ориентироваться в пространстве. Последнее особенно важно при исполнении поворотов на 360° и более.

Положения рук и их движения могут быть различными. Все упражнения в равновесии можно выполнять с шага, в чередовании с танцевальными шагом с разбега и после прыжка.

Повороты исполняются с различными положениями и движениями туловища, головы и рук, на одной и обеих ногах. Повороты на обеих ногах исполняются из с крестной стойки; повороты на одной ноге — поворотом стопы, на носке, переходом с одной ноги на другую, в полуприседе на полной стопе и на носке, в приседе; на коленях; прыжком.

Основное условие овладения правильной техникой поворота-сохранение прямого вертикального положения туловища и головы во время вращения. Большое значение для сохранения динамической устойчивости при поворотах имеет также своевременный поворот головы и фиксация взгляда на каком-либо ориентире на уровне глаз.

Изучать повороты следует постепенно, последовательно, осваивая все подготовительные упражнения. Простейшие повороты-на 180° и 360° - сначала выполняются с опорой на обеих ногах. Повороты и подготовительные упражнения могут быть одноименными- исполняемыми в сторону, одноименную опорной ноге, и разноименными- в сторону, разноименную опорной ноге.

1. Поворот на 180° на обеих ногах. Стоя в пятой позиции, правая нога впереди, левая рука на опоре; сделав полуприсед, быстро встать на носки и повернуться налево на 180° (в сторону опоры). Во время поворота левую руку снять с опоры, а правую руку в конце поворота положить на нее. После поворота сохранить пятую позицию, но впереди левая нога.

2. Поворот на 180° на обеих ногах наружу исполняется так же, но из и. п. левая нога впереди и с поворотом в другую сторону.

3. Поворот на обеих ногах на 360° внутрь. Из пятой позиции, правая нога впереди, полуприсед и, быстро вставая на носки, сделать поворот налево (к опоре) на 360° . Тяжесть тела во время поворота перенести на правую ногу. В конце поворота ноги в пятой позиции, левая впереди. Руки (округло) во время поворота опустить вниз. То же наружу из и. п. левая нога вперед; во время поворота тяжесть тела на левой ноге.

4. Поворот у опоры на одной ноге на 180° . Из положения стоя на правой, левая согнута наружу (носок прижат сзади к голени опорной ноги), левая рука на опоре, правая в сторону, полуприсед на правой, быстро встать на носок и сделать поворот налево на 180° ; во время поворота левая нога переносится в то же положение спереди, а руки меняют положение;

то же наружу — левая нога в том же положении, но спереди. Во время поворота левая нога переносится в положение сзади.

5. Повороты, усвоенные у опоры, исполняются потом без опоры.

6. Поворот на обеих ногах наружу. Из пятой позиции, правая впереди, сделать полуприсед и отвести правую ногу в сторону на носок, руки в стороны и, быстро подтягивая правую ногу кратчайшим путем назад в пятую позицию, встать на носки, одновременно поворачиваясь направо кругом; в конце поворота правая нога возвращается вперед в пятую позицию, руки энергично особенно левая) соединяются внизу.

7. Поворот на обеих ногах внутрь.

8. Из пятой позиции, правая впереди, полуприсед на правой, делать поворот на двух ногах направо на 360° , подводя левую ногу в пятую позицию вперед. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение.

9. Повороты на 180° с продвижением. Из пятой позиции, правая впереди, полуприсед на левой, правую в сторону на носок, руки в стороны. Встать на правый носок с одновременным поворотом направо на 180° , левая нога согнута в сторону и прижата. Руки быстро соединить внизу. После поворота полуприсед на правой, левую в сторону на носок, руки в стороны. Встать на левый носок с одновременным поворотом на 180° , правая согнута в сторону и прижата впереди, руки соединить внизу и т. п.

Прыжки. Наиболее характерны для художественной гимнастики прыжки с разбега. Главное в прыжках — зафиксировать их форму в фазе полёта. Различают прыжки толчком двумя и толчком одной ногой.

– Прыжки толчком двумя: ноги врозь, прогнувшись, углом, согнув ноги назад и др.

– Прыжки толчком одной:

- прыжок касаясь (одну ногу назад, другую согнуть до касания носком колена прямой ноги);
- прыжок шагам (шпагат); более сложные варианты — со сменой ног в фазе полета, с поворотом кругом;
- прыжок шагом в сторону;
- перекидной прыжок;
- прыжок касаясь кольцом;
- прыжок шагом, кольцом;

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Общие сведения. Выполнение упражнения с предметами (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы) придает занятиям большую эмоциональность и насыщенность. В процессе овладения техникой упражнений с предметами совершенствуют умения управлять движениями рук, особенно кистей. Это умение имеет большое прикладное значение в овладении профессионально-трудовыми навыками.

Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой – это прыжки, махи и круги, переводы, броски и ловля.

Прыжки выполняются с вращением скакалки вперед, назад и в боковой плоскости. Формы прыжков могут быть самыми разнообразными: на двух, на одной, другая вперед (назад), с ноги на ногу и т.д. Прыжки через скакалку выполняются на носках с мягким приземлением.

Махи и круги со скакалкой можно выполнять одной или двумя руками в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. Малые круги выполняются только кистью, средние – предплечьем, большие – всей рукой от плеча.

Переводы скакалки выполняется вперед или назад перемахом либо круговым движением руки над головой (петлей).

При выполнении махов, кругов и переходов нельзя нарушать целостность скакалки, допускать ее «сломанного» положения.

Музыкальное сопровождение упражнений со скакалкой благоприятно сказывается на развитии выносливости, так как создаваемый эмоциональный фон заметно снижает ощущение усталости и помогает занимающимся выполнять интенсивные прыжковые серии.

Упражнения с обручем. Эти упражнения развивают подвижность в лучезапястных, плечевых суставах, воспитывают точность двигательных действий.

К упражнениям с обручем относятся повороты, вращения, махи, круги, перекаты. Более сложные разновидности – прыжки в обруч и через него, броски и ловля.

Прыжки в обруч и через него. При выполнении прыжка во вращающийся как скакалка обруч кисть с обручем прижимается к туловищу на уровне пояса. После «выпрыжки» из обруча прямая рука с обручем отводится вперед (в сторону) параллельно полу.

Броски и ловля обруча. Это сложные в координационном отношении задания. Чтобы обруч сохранил правильное положение в полете, необходимо придать ему нужное направление движения в исходном положении.

Броски одной рукой выполняются с маха или с вращения. Сложность выполнения бросков зависит от исходного положения-«отхода», от усло-

вий ловли и дополнительных движений (например, вращения) во время полета обруча.

Начинать вращение следует с бросков двумя руками. Броски двумя руками выполняются в наклонной плоскости (вперед-кверху), горизонтальной (хватом обруча сбоку и снизу), вертикальной (хват обруча снизу). Броски сопровождаются пружинным движением ног.

Упражнения с мячом. Это отличное средство для развития ловкости, быстроты и точности оценки расстояния.

Основные элементы техники упражнений с мячом-броски, ловля, отбивание, перекаты, круги, выкруты, восьмерки.

Упражнения с булавами. Особая трудность выполнения упражнений с булавами заключается в необходимости манипулировать одновременно двумя предметами. Фактура предмета позволяет выполнять различные по форме движения. Наиболее характерными являются махи, круги, мельницы, броски и ловля, жонглирование, перехваты.

Упражнения с лентой. Упражнения с лентой формируют умения выполнять широкоамплитудные движения туловищем и рукой, а так же мелкие, быстрые движения кистью руки. Технической основой движений с лентой является непрерывность поддержания инерции полета ленты при последовательном выполнении различных рисунков.

По форме движений различают махи и круги, восьмерки, змейки, броски.

Методические рекомендации. Освоение упражнений художественной гимнастики (как с предметами, так и без предметов) осуществляется традиционными методами (целостным и расчлененным).

Изучение упражнений строится на принципах симметричного (двустороннего) обучения, начиная с доминантной (ведущей)-обычно правой стороны.

Изучению упражнений с предметами предшествует освоению простейших движений без предмета: разновидностей ходьбы, бега, упражнений на расслабление, общеразвивающих упражнений. На последующем этапе одновременно с изучением более сложных движений без предмета (прыжков, поворотов, равновесий, волн, взмахов) осваиваются основные (базовые) навыки владения предметами, а именно: хваты, махи, круги, вращения, броски. В дальнейшем осваиваются отдельные элементы, соединения, комбинации, в которых движения с предметами сочетаются с элементами без предмета.

Среди методических приемов обучения особое значение придается музыке как специфическому фактору, способствующему освоению ритмичной структуры движения, «проводки» по движению, самоконтроля перед зеркалом.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА

К элементам бального танца относятся: поклоны, танцевальные шаги. **Поклоны:** Музыкальный размер $3/4$, вальс. Занимает 4 такта. Поклон мальчика. *С шагом в сторону:*

И. п.-ноги в I естественной позиции (пятки вместе, носки немного разведены). Корпус прямой, подтянутый, руки свободно опущены вниз вдоль корпуса (не прижаты), ладони повернуты назад без напряжения. Взгляд обращен на того, кому адресуется поклон.

1-й такт. Шаг правой ногой вправо (в сторону II позиции), на нее перенести тяжесть корпуса. Носок левой ноги вытянуть, пятку приподнять (сохраняя II позицию). Взгляд обращен к тому, кому адресуется поклон.

2-й такт. Левую ногу подтянуть к правой (в исходную позицию), одновременно плавно наклонить голову, не касаясь подбородком груди, не сгибая спины, не сутулясь. Глаза опускают вниз с наклоном головы.

3-й такт. Голову поднять, взгляд обращен к тому, кому адресуется поклон.

4-й такт. Движения нет, фиксируется поза. Поклон влево исполняется так же, начиная с левой ноги. Разучивая поклон, исполняют его, чередуя вправо и влево, 4 раза.

Поклон с шагом вперед (для мальчиков и юношей).

Музыкальный размер $4/4$, марш. Занимает 1 такт.

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

«Раз»-шаг вперед правой ногой по линии танца (или в построении колонны); «два»-поставить левую ногу к правой в I естественную позицию; «три»-плавно опустить голову; «четыре»-плавно поднять голову.

Усвоив поклон с шагом вперед, можно его исполнять в сочетании с шагами. Например, исполнить четыре танцевальных шага (шаг на каждую четверть такта) в сочетании с поклоном, описанным выше.

Поклон девочки (упрощенная форма реверанса).

Музыкальный размер $3/4$, вальс. Занимает 4 такта.

И. п.-ноги в III позиции, правая нога впереди.

Руками девочка держит юбочку, локти приподняты, взгляд обращен на того, кому адресуется поклон.

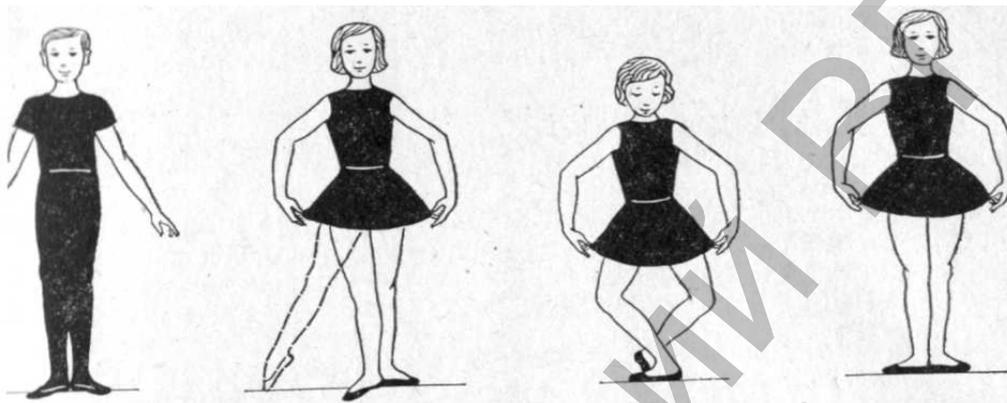
1-й такт. Шаг правой ногой вправо (в сторону II позиции), немного по диагонали вперед, на нее перенести тяжесть корпуса. Левую ногу вытянуть, касаясь вытянутым носком пола.

2-й такт. Подтянуть левую ногу назад в IV позицию на полупальцы, одновременно немного присесть на обеих ногах, оставляя тяжесть корпуса на правой ноге (стоящей впереди), мягко наклонить голову.

3-й такт. Выпрямляясь, поднять голову, взгляд обращается на того, кому адресуется поклон. Левая нога остается сзади.

4-й такт. Фиксируется поза, движения нет.

Так же делают поклон в левую сторону (соответственно с левой ноги влево). Начиная осваивать поклон, девочки выполняют его так же, как и мальчики, - по I позиции. Поклоны могут быть исполнены и на 2 такта-из стороны в сторону. Поклон – общепринятая форма приветствия, знак уважения, благодарности.



Танцевальные шаги.

Началом разучивания танца является усвоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоит композиция танца.

Танцевальный шаг па марше. Это шаг, при котором, в отличие от естественного шага, нога ставится па пол с вытянутого носка, а не с пятки. Танцевальный шаг может быть исполнен на $2/4$, $3/4$, $4/4$ с I, III, VI позиций ног. Танцевальный шаг рекомендуется разучивать в такой последовательности: шаг на целый такт в музыкальных размерах $4/4$, $3/4$, $2/4$;

1) шаг на каждую четверть такта на $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Танцевальный шаг рекомендуется исполнять в различных направлениях в сочетании с поворотами корпуса, наклонами и поворотами головы правому или левому плечу, а также комбинировать шаги с паузами и клонками. Такие несложные танцевальные упражнения вырабатывают ходку, развивают пластичность. Когда усвоены позиции рук, танцевальный шаг исполняется с упражнениями для рук.

Боковой приставной шаг. Музыкальный размер $2/4$. Занимает 1 такт. И. п.- ноги в I естественной позиции, руки для упражнения на поясе. «Раз»-шаг правой ногой вправо, левая нога поднимается от пола, голова повернута в сторону шага; «и»-левую ногу с небольшим приседанием приставить к правой ноге в I естественную позицию с ударом о пол и; «два-и»-повторить то же движение, что и на «раз-и».

Движение выполняется с продвижением вправо или влево боком, но может выполняться также вперед и назад, с поворотом вправо влево.

Тройной притоп.

Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт. И.п.- ноги в VI позиции, руки на поясе (девочки могут держать юбочку).

«Раз» -удар правой ногой всей стопой о пол; «и»-удар левой ногой о пол (всей стопой по VI позиции); «два»-удар правой ногой (всей стопой по VI позиции рядом с левой); «и»-пауза.

Тройной притоп с левой ноги выполняется так же (первый удар левой ногой).

Подскок.

Музыкальный размер 2/4 полька. Занимает половину такта.

И. п.- ноги в I- естественной позиции, руки в учебном положении.

«Раз»-сделать шаг вперед правой ногой, левую ногу, согнутую в колене (почти под прямым углом), поднять перед собой с оттянутым вниз носком (подъемом); «и»-приподняв пятку правой ноги (опорной), невысоко подпрыгнуть и скользнуть на ней по полу вперед; «два -и»- повторить движение на «раз-и» с левой ноги. Таким образом, движение выполняется последовательно с одной и другой ноги.

Подскоки могут выполняться на месте, особенно в начале освоения движения, и в любом направлении.

Скользящий шаг вперед глиссе (pas glisse).

Музыкальный размер 2/4. Занимает половину такта. Упражнение построено на один такт.

И. п.- ноги в III позиции, правая нога впереди. Руки в учебном положении.

Затакт «и», приподняться на полупальцы обеих ног. «Раз»-скользя носком по полу, вывести правую ногу вперед в IV позицию. Тяжесть корпуса перенести на правую ногу на всю ступню, слегка сгибая колено. Левая нога остается вытянутой сзади на полупальцах в IV позиции; «и»-выпрямляя колено правой ноги и поднимаясь на полупальцы, скользящим движением подтянуть левую ногу к правой в III позицию (тяжесть корпуса на обеих ногах). «Два-и» -повторить движение первой половины такта с левой ноги. Скользящий шаг вперед можно выполнять все время с одной или попеременно с правой и левой ноги. Исходная позиция ног может быть и -I.

Боковой скользящий шаг глиссад (pas glissade, от glisse-скользить).

Это танцевальное движение, при котором, танцующий движется боком (правым или левым) по линии танца, лицом или спиной к центру круга. Глиссад может выполняться подряд с одной и той же ноги в одном направлении. Музыкальный размер 3/4. Занимает 1 такт.

И. п. - III позиция ног (правая впереди) в построении в круг по одному лицом к центру. Руки свободно опущены. Упражнение построено на 2 такта. Затакт «и». Слегка присесть на обеих ногах.

1-й такт. «Раз»-поднимаясь из приседания, сделать небольшой шаг правой ногой вправо (в сторону II позиции), левую ногу, вытянутую на носок, задержать во II позиции. Корпус наклонить влево, голову повернуть в направлении левого плеча. Тяжесть корпуса перенести на правую ногу; «два, три»-плавно скользая носком левой ноги по полу (не касаясь каблуком пола), подтянуть ее к правой ноге в III позицию назад. Корпус выпрямить, голову повернуть в исходное положение; «и» -слегка присесть на обеих ногах.

2-й такт. Повторить движение 1-го такта, продолжая продвижение в правую сторону. Движение должно быть связным, без рывков.

Глиссад с левой ноги в левую сторону (спиной к центру круга-III позиция, левая нога впереди) выполняется аналогично, соответственно делают наклон корпуса и поворот головы вправо. Глиссад исполняют также III -I позиции ног.

Па- галоп.

Музыкальный размер 2/4. Занимает половину такта. И. п.: ноги в естественной I позиции, руки в учебном положении.

«Раз»-сделать шаг правой ногой вправо (II позиция), слегка приседая на обеих ногах; «и» -левую ногу скользящим движением подтянуть к правой в I естественную позицию. В момент соединения ног в I позицию делается легкий прыжок вверх;

«два-и»-снова повторить движение на «раз-и». Так, чередуясь, продолжается па галопа. Это движение в левую сторону начинается с шага левой ногой влево.

Па- полька.

Музыкальный размер 2/4, полька. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в III позиции, правая впереди.

Затакт «и». Чуть присесть и сделать небольшой подскок на левой; ногу; правую вытянутую вперед ногу слегка отделить от пола.

1-й такт. «Раз-и-два»-сделать три легких переступания на полупальцах: правой, левой, правой ногой.

2-й такт. Повторить движение 1-го такта с левой ноги. Затакт «и» – подскок на правой ноге, вытянуть вперед левую ногу и т. д. Полька выполняется на месте или с продвижением вперед и назад, а также в повороте. Корпус и голова поворачиваются в сторону поднимаемой вытянутой ноги. Па польки входит в азбуку классического танца, в танцы разных народов, а также в балльные танцы, получая окраску и характер, присущие каждому из них.

Шаг –полонеза.

Музыкальный размер 3/4. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в III позиции, правая впереди. Руки в учебном положении.

1-й такт. «Раз»-шаг правой ногой вперед; «два»-шаг левой ногой; «три»-шаг правой ногой вперед. Слегка приседая на ней, перенести на неё тяжесть корпуса, одновременно скользящим движением провести левую ногу по I позиции вперед для исполнения шага полонеза с левой ноги.

2-й такт. Повторить движение первого такта с левой ноги (шаг свой, правой, левой) и одновременно слегка присесть на ней; правую через I позицию провести вперед. Со следующего такта движения исполняют с правой ноги, точно укладываясь в музыкальный размер (не опаздывая, провести вперед ногу на третьей четверти).

Полонез-польский танец. Полонез, как ни один бальный танец, требует собранности, горделивости, строгости осанки, подчеркнутой вежливости к партнеру, Именно этими качествами танец привлекает нас в школьной практике.

Фигурный вальс.

Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Композиция танца состоит из четырех фигур. Каждая фигура исполняется па 8 тактов музыки, а весь танец на 32 такта.

И. п.: танцующие становятся парами по кругу лицом друг к другу: юноша- спиной, девушка- лицом к центру круга. На 4 такта музыкального вступления юноша и девушка исполняют поклон (приглашение к танцу), после чего танцующие становятся парами в основную позу вальса.

Юноша кладет правую руку на талию девушки.левой рукой берет ее правую руку, вытянутую в сторону (форма рук округлая). Девушка кладёт левую руку па правое предплечье юноши.

Ноги в III позиции, у девушки правая нога впереди, у юноши-левая.

Описание танца.

Первая фигура (1-8 такты)

1-й такт. Танцующие, исполняют балансе против часовой стрелки (девушка-с правой, юноша- с левой ноги). Головы повернуты по линии танца. Корпус слегка наклонен в том же направлении. К концу 1-го такта девушка соединяет левую руку с правой рукой юноши. Соединенные руки танцующие легко отводят в стороны.

2-й такт. Танцующие, исполняют балансе в обратном направлении; по часовой стрелке: девушка -с левой, юноша - с правой ноги. Корпус и голова наклоняются по линии движения танца.

3-й такт. Девушка разъединяет правую руку с левой рукой юноши, оба поворачиваются па 180° , исполняя па вальса (девушка-с правой ноги о, юноша -с левой ноги влево); оказываются спиной друг к другу, продвигаются по линии движения танца и выводят соединенные руки низом вперед (рис.6.в).

4-й такт. Танцующие исполняют вторую часть па вальса, поворачиваются в ту же сторону еще на 180° , т. е. возвращаются в исходное положение юноша -спиной, девушка -лицом к центру круга.

5-8 такты. Повторить движения 1-4 тактов. В конце 8-го такта девушка и юноша поворачиваются лицом друг к другу (юноша-спиной, девушка лицом к центру круга), берутся за правые руки, левые мягко отводят в сторону. Ноги в III позиции, правая впереди

Вторая фигура (9-16 такты)

9-й такт. Танцующие исполняют баланс с правой ноги вперед навстречу друг другу. Соединенные руки поднимают вверх (форма рук округлая), голову и корпус слегка наклоняют влево.

10-й такт. Танцующие исполняют баланс с левой ноги назад, отступая друг от друга. Руки опускают вниз и таким образом возвращаются в исходную позицию.

11-12 такты. Танцующие исполняют па вальса в правую сторону, меняются местами, при этом соединенные руки они поднимают вверх, а заканчивая движение, опускают до уровня плеч. Девушка стоит спиной к центру круга, юношам лицом к девушке.

13-16 такты. Повторить движения 9-12 тактов. Таким образом, танцующие возвращаются на свои места и останавливаются, слегка повернувшись лицом против часовой стрелки. При этом соединенные правые руки они поднимают вверх над головой девушки, левые руки отводят влево. Ноги ставят в III позицию (у девушки правая, у юноши левая нога впереди).

Третья фигура (17-24 такты)

17-23 такты. Танцующие продвигаются по кругу против часовой стрелки: юноша движется вперед, исполняя дорожку с левой ноги, девушка кружится вальсом под правой рукой юноши в правую сторону. Исполняя первую часть па вальса, девушка наклоняет корпус влево, поворачивает голову в направлении левого плеча и смотрит на юношу.

24-й такт. Юноша вместо дорожки исполняет первую часть па вальса в правую сторону, чуть обгоняя девушку, и поворачивается к ней лицом. В конце 24-го такта танцующие становятся в основную позу вальса.

Четвертая фигура (22-32 такты)

Танцующие кружатся вальсом в правую сторону, двигаясь по кругу против часовой стрелки: девушка с правой ноги исполняет первую часть па вальса, юноша с левой ноги — вторую часть па вальса. В конце 32-го такта, заканчивая последний поворот, танцующие останавливаются в исходном положении. Затем танец исполняется сначала.

Бальный танец не только помогает украсить быт, но и способствует формированию правильной и красивой осанки, изящных движений. Он вызывает положительные эмоции, создаёт хорошее настроение и оказывает благоприятное влияние на самочувствие и поведение человека.

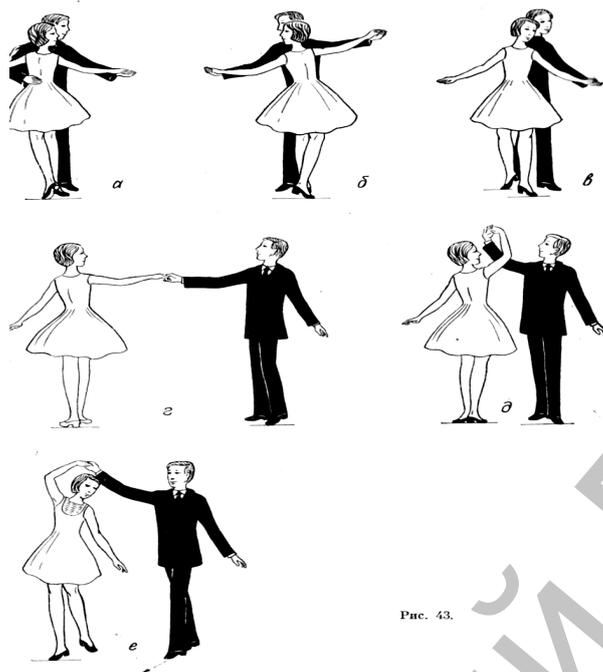


Рис. 43.

Методические указания.

Разучиваемые упражнения или элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, по мере усвоения материала темп ускоряется, следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые упражнения вводят постепенно, не более двух-трёх в одно занятие.

Элементы танца разучиваются вначале в построении в колонну по четыре человека в ряд (девочка, мальчик и т.д.) в движении на одном месте, а по мере усвоения материала с продвижением в разных направлениях: вперёд, назад, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу по одному, парами или группами. Нужно постепенно добиваться координации ног, рук, головы и корпуса.

Процесс обучения учащихся танцевальному движению начинается с того, что педагог называет движение, кратко указывает на основные особенности техники. Затем следует показ, дающий наглядное представление о данном упражнении в сопровождении музыки, подчёркивающий характер исполнения. Приступая к разучиванию каждого нового танца, педагог кратко сообщает учащимся необходимые сведения о характере, стиле и манере его исполнения, указывает на связь движения с музыкой и показывает, как нужно танец исполнять. От учащихся следует добиваться выразительности, знания характера стиля, техники, непринуждённости в исполнении танца.

Ряд балльных танцев имеет зафиксированную композицию, определённое чередование движений фигур. Другие же относятся к группе балльных танцев с импровизированной композицией. Вначале следует усвоить ряд основных движений в определённой последовательности, потом исполнение танца в импровизации.

КЛАССИФИКАЦИЯ КОМПЛЕКСОВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ

Комплексы фитнес-аэробики, композиции – результат развития всех видов аэробики, плод творческой деятельности специалистов. Правильно составленные комплексы упражнений способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты, выразительности, артистизма, умения подчинять движения характеру и сюжету музыкальных произведений, идеальной формы самовыражения занимающихся.

При составлении комплексов необходимо учитывать:

1. Вид аэробики (аква-аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, фанк-аэробика бокс-аэробика, слайд-аэробика, силовая аэробика и др.), специальные требования, определяющие специфику вида.

2. Контингент занимающихся: пол, возраст, физическое развитие (вес, пропорции и формы телосложения), уровень танцевально-гимнастической подготовки, уровень общей физической подготовки (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота), музыкальный слух, артистичность и др.

3. Соответствие предлагаемого материала программе по физвоспитанию.

4. Формы занятий (урок, тренировочное занятие, досуг и т.д.)

5. Цель и задачи занятия, место в системе занятий.

6. Трудность упражнений.

7. Использование площади мест занятий, учет специфики упражнений, определяющих размещение занимающихся.

8. Соответствие упражнений структуре построения комплекса (рациональная, последовательность упражнений).

9. Характер музыкальных произведений.

Музыкальный материал для изучения новых упражнений должен быть с четким (ударным) ритмом. При этом лучше не музыку подбирать к учебному заданию, а движениями стремиться выразить содержание музыкального произведения. Базой учебных комплексов должны быть знакомые, ранее изученные движения.

Перечень упражнений, рекомендуемых для использования на занятиях фитнес-аэробикой.

В связи со спецификой фитнес-аэробики, наиболее типичными для занятий являются следующие средства:

1) *Общеразвивающие упражнения в положении стоя:*

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги).
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)
- 2) *Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:*
- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
 - упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи).
 - упражнения для мышц живота в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину)
- 3) *Упражнения на растягивание:*
- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра
 - в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
 - в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины
 - стоя для грудных мышц и плечевого пояса
- 4) *Ходьба:*
- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
 - сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
 - ходьба с хлопками
 - ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)
 - основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике
- 5) *Бег (возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе).*
- 6) *Подскоки и прыжки:*
- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
 - с переменной положением ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге вперед)
 - сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Танцевальная аэробика.

В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определенному стилю танца.

Продолжительность стандартного урока-60 минут, и в нем выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

Разновидности танцевальной аэробики: джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина-аэробика, рок-н-ролл-аэробика, аэробика на основе фольклорных танцев, балет-данс-аэробика, данс-клуб-аэробика и т.д.

Степ-аэробика – это движение вверх и вниз по специальной степ-платформе (или устойчивой скамейке) шириной примерно 35 см и длиной 85–100 см. Высота платформы наращивается по мере роста уровня физической подготовленности.

К степ-аэробике относятся: степ-комбо – это программа для развития координации движений; латин-степ и фанк-степ насыщены танцевальными элементами; степ-интервал – это вид, где тренировка на платформе чередуется с силовыми упражнениями.

Стретчинг – это английское слово. Означает «тянуть». В смысле вытягивать, растягивать. Стретчинг – это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Недостаточная эластичность мышц – очень большая проблема, не только для тех, кто физкультурой вообще не занимается, но даже для спортсменов. Именно она является причиной многих травм: растяжений, вывихов, переломов. Поэтому стретчинг, как один из элементов тренировки, должен обязательно входить в программы занятий всеми видами спорта и физкультуры, в том числе таких простых, как ходьба и бег.

Необходим стретчинг в детских физкультурных группах, в группах здоровья для взрослых и в корригирующей гимнастике. Но стретчинг или растяжки - не менее травмоопасное упражнение, чем другие, если не более. Тут все нужно делать правильно и наиболее точно дозировать нагрузку. Растяжки или «стретчинг» – это упражнения с максимальной амплитудой. И даже сверх максимальной.

Можно выделить четыре вида стретчинга:

1. *Баллистический* – основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

2. *Медленный* – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

3. *Статический* – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с поддержкой каждой позиции. Самый безопасный метод; используется в йоге.

4. *PNF* – состоит из нескольких этапов и предполагает использование партнера: растянуть мышцу; сократить мышцу без движения в суставе; задержать на 6–10 сек; сократить противоположную группу мышц, партнер при этом добавляет силу; повторить 3–4 раза.

При тренировке на гибкость помните:

- необходимо использовать безопасную позицию тела;
- следите за правильной техникой выполнения упражнения;
- растягивать мышцы до появления чувства растяжения мышц, не допуская чувства дискомфорта и боли;
- дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе;
- выполнять стретчинг после разогрева мышц.

Калланетика – это сочетание бального искусства и восточной гимнастики йоги. Основательница калланетик – бывшая балерина, американка Калан Пинкней.

Это современный стиль, при котором создаваемыми статическими нагрузками при растяжении суставов, достигается максимальная эластичность мышечной массы, без ее нарушения. Американцы еще называют калланетик «гимнастика неудобных поз», так как каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно работают все мышцы. Заниматься калланетикой рекомендуется два раза в неделю по часу или по 15 минут ежедневно, постепенно увеличивая нагрузку. Желательно не включать музыку, чтобы не зависеть от ее ритма, и не терять контроль над упражнениями. Итак, комплекс калланетики состоит из следующих частей: 1 – разминка, 2 – избавление от живота, 3 – растягивание мышц, 4 – «танец живота».

Шейпинг-система – это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Мякинченко Е.Б., Шестаковой М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие. – Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997.
3. Иванова, О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
4. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Куприк. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 1. Теория и методика. – М.: Федерация аэробики, 2002. - 232с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Том 2. Частные методики. – М.: "Федерация аэробики", 2002. - 232с. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Беларусь, 1994. – 446 с.
8. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005.-100с.

Учебное издание

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ**

Методические рекомендации

Составитель

ПЕТРУШЕВИЧ Елена Ивановна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Барышева

Подписано в печать 2019. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,98. Уч.-изд. л. 1,62. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.