

Мостовая Т.Н

**КАДЕМИЯ
МАБИВ**
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И
ВЫЖИВАНИЯ

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ КЛАССИЧЕСКОЙ (БАЗОВОЙ) АЭРОБИКИ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ

Рекомендовано
редакционно-
издательским
советом МАБИВ
в качестве
учебно-
методического
пособия

учебно-методическое пособие



www.mabiv.ru

УДК 796.0.15.12](086.76)(075)

ББК 75.729я04я7

М 84

Рецензенты:

кандидат технических наук, доцент кафедры

«Прикладная физическая культура»

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

А.Ф. Трубицин

кандидат педагогических наук, доцент кафедры

«Прикладная физическая культура»

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»

А.С. Парфенов

М 84 Мостовая, Т.Н.

Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая. – Орел: МАБИВ, 2018. – 57 с.

В пособии представлены технические приёмы и методы формирования пластической выразительности, координации, музыкальности, а также ряда физических качеств средствами аэробики и спортивных танцев.

Пособие предназначено студентам высших учебных заведений, учителям и преподавателям физической культуры, инструкторам по фитнесу и спортивным танцам.

© Т.Н. Мостовая, 2018

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	7
2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ	15
3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ	17
4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	20
4.1. Основные положения корпуса, головы, рук, ног	23
4.2. Техника выполнения базовых шагов	25
4.3. Техника выполнения прыжков, подскоков, скачков	29
4.4. Техника выполнения поворотов и вращений	32
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ	34
5.1. Методы развития гибкости	38
5.2. Методы развития силы	41
6. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ И СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ	44
7. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В АЭРОБИКЕ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ	47
8. ЗНАЧЕНИЕ АЭРОБИКИ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ В ФОРМИРОВАНИИ ЭСТЕТИКИ ВНЕШНЕГО ВИДА	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	55

ВВЕДЕНИЕ

Последние годы в нашей стране и за рубежом отмечается появление множество новых видов спорта и систем физических упражнений. Это фитнес-аэробика, йога, спортивно-эстрадные танцы, различные единоборства и т.д. Многие из современных систем физических упражнений напрямую связаны с музыкой и выполняются только под её сопровождение. В связи с этим, закономерно возник и новый термин – музыкально-ритмическое воспитание.

Музыкально-ритмическое воспитание включает в себя несколько понятий: это процесс формирования умений подчинять движения музыке; это раздел учебной дисциплины «Физическая культура»; это и отдельная учебная дисциплина ряда высших и средних учебных заведений физкультурной и спортивной направленности; это обобщающее название ряда систем физических упражнений, таких как фитнес, спортивные танцы, гимнастика, акробатика и т.д. В предлагаемом пособии процесс музыкально-ритмического воспитания осуществляется в большей степени на занятиях аэробикой и спортивными танцами, проведение которых связано с обязательным музыкальным сопровождением, а так же во время разминки на занятиях физической культурой. Главной задачей процесса является обучение управлению движениями и подчинению их музыке.

Аэробика и спортивные танцы, входящие в раздел учебной дисциплины «Физическая культура», одни из самых молодых видов спорта. Они завоевали симпатии людей на всем земном шаре, привлекли к систематическим занятиям миллионы людей, даря им радость и здоровье. Благодаря доступности и зрелищности, они стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. Аэробика и спортивные танцы – сложнокоординированные, эстетические системы физических упражнений, синтезирующие в себе единство спорта и искусства, движений и музыки, гимнастических, акробатических и танцевальных движений.

Большинство людей воспринимает фитнес-аэробику и спортивные танцы не как красивый и зрелищный вид спорта, а как систему поддержания физической формы, укрепления здоровья, развития музыкальных способностей, пластики, выразительности движений, оздоровительной тренировочной программой.

В настоящее время специалистами в сфере физической культуры и спорта не достигнуто соглашения о том, можно ли назвать фитнес-аэробику видом спорта. Спортивными танцами, по старой привычке, принято называть лишь балльные танцы. Несмотря на то, что соревнования по фитнес-аэробике проводятся почти во всех городах мира и пользуются огромным успехом, мировое спортивное сообщество до сих пор не решило вопрос о возможности включения фитнес-аэробики в программу Олимпийских игр. Аналогичная ситуация наблюдается в сфере спортивных танцев. Множество современных танцевальных направлений, таких как брэйк, хип-хоп, стрит-дэнс, фанк, джаз-модерн и др. подразумевает

наличие только отличной физической подготовленности. Тем не менее, спортивные комитеты страны и мира до сих пор считают танцы зрелищем и не считают их видами спорта.

Каковы бы не были мнения и решения спорткомитетов, популярность перечисленных систем упражнений растет с каждым годом. Различные танцевальные состязания, батлы проводятся почти во всех городах мира, а количество желающих заниматься возрастает с каждым годом. Как воспринимать и как относиться к фитнес-аэробике, спортивным танцам, насколько серьезно подходить к занятиям каждый должен решить для себя сам. В зависимости от уровня физической подготовки и от желания каждый должен решить, что значат для него занятия: улучшение собственных физических кондиций, укрепление здоровья, развитие музыкальных способностей и пластики или стремление выйти на уровень профессионального спортсмена и принимать участие в соревнованиях различного уровня.

В наши дни, как в танцах, так и в фитнесе появилось множество различных видов и направлений. Основой всех направлений фитнеса является классическая или базовая аэробика и хореография. Именно базовая аэробика и основы хореографии являются фундаментом для всех более сложных стилей танцев и видов аэробики. Базовая аэробика и хореография подготавливает физическое тело, развивают чувство ритма, формируют основные двигательные навыки, осанку, правильное положение рук, ног, корпуса, тренируют сердце и легкие, знакомят с правильной техникой выполнения движений и упражнений.

Классическая аэробика является начальной, первой ступенью для всех желающих заниматься фитнесом. Все её разновидности и направления в большинстве своем направлены на развитие каких-то определенных навыков, определенных групп мышц и частей тела. Так, например, степ и слайд в большинстве своем направлены на развитие мышц ног; йога и пилатес – на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы; шейпинг – на развитие силы; стрейчинг – на развитие гибкости. Танцы, в наибольшей степени, развивают двигательные навыки, ловкость, координацию, чувство ритма. Аква аэробика – уникальная возможность для желающих похудеть, уменьшить жировую прослойку, укрепить мышцы. Все это многообразие направлений рекомендуется тем, кто ставит перед собой какие-то конкретные задачи и цели по формированию собственного тела и развитию определенных навыков.

Аэробика и спортивные танцы, как разделы учебной дисциплины «Физическая культура» в ВУЗе, интегрирует в себе цели и задачи, которые ставят перед собой любые занятия физическими упражнениями. Это, прежде всего, формирование высокого уровня физической подготовленности и, одновременно, музыкальных способностей, пластической выразительности, чувства ритма. Одновременно с этим решаются задачи формирования отдельных физических качеств, укрепление здоровья, формирование внешних данных (осанки, походки, жестов и т.д.). Несмотря на доступность занятий, в классической (базовой) аэробике и спортивных танцах есть свои правила, техника, особенности постановки головы, рук, ног и корпуса, которые необходимо освоить для дальнейшего

совершенствования и роста. Каждое занятие должно сочетать в себе кардиотренировку, силовые упражнения, упражнения на гибкость, двигательную часть и отражать содержание музыки (её характер, образы) в движениях. Основой каждого занятия должна является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения должны использоваться как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

1. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Многие современники ошибочно считают основоположницей ритмической гимнастики известную американскую киноактрису Джейн Фонду. Безусловно, её роль в популяризации и развитии аэробики для широких слоёв населения во всем мире несомненна. Но выполнение физических упражнений под музыку применялись еще в Древних Индии, Китае, Греции.

Музыкально-ритмическое воспитание является порождением танцевального искусства, которое с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысяч лет назад, встречаются изображения пляшущих людей. Ещё и сейчас в плясках некоторых племен Африки и Австралии можно увидеть подражание охоте: танцоры раскрашивают лицо и тело, надевают маски. Исполняющий роль животного подражает его повадкам, остальные, действующие как охотники, подкрадываются, заманивая его.

Когда и как появились танцы, сейчас уже трудно сказать. Вероятно, что танец возник тогда, когда чувства, выраженные в движении и жесте, подчинились ритму или музыке. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян.

В античном мире танцы, физические упражнения, выполняемые под музыку, применялись для формирования осанки, походки, пластичности движений, наконец, силы и выносливости. Отношение людей Древнего мира к здоровью и физическим упражнениям отразилось и в греческой мифологии. Так, бог Аполлон – сын Зевса и богини Лето – изображался высоким стройным юношей с лирой и луком. Он был отцом бога врачевания Асклепия, а его дочь Гигиия – богиней здоровья. К роду Асклепиадов причислял себя и Гиппократ – семнадцатый потомок Асклепия. В греческой мифологии муза танца Терпсихора изображалась с лирой и плеткой в руках.

Танцы древних греков можно разделить на священные (обрядовые, ритуальные), военные, сценические, общественно-бытовые.

Священные пляски, по преданию, были перенесены в Грецию из Египта Орфеем. Он увидел их во время храмовых празднеств египтян.

Большую роль в воспитании мужества, патриотизма, чувство долга у юношества в Древней Греции играли военные пляски – пиррихи. До сих пор в Греции на острове Крит проводится танцевальный фестиваль, посвященный мифам, связанным с морем.

В наше время старинный греческий танец «сиртаки» танцуют не только греки, но и во всем мире.