**Т.Н. Мостовая**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ КЛАССИЧЕСКОЙ (БАЗОВОЙ) АЭРОБИКИ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИПК

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ - УЧЕБНО-НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КОМПЛЕКС»

Т.Н. Мостовая

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ КЛАССИЧЕСКОЙ (БАЗОВОЙ) АЭРОБИКИ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ

Рекомендовано ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК» для использования в учебном процессе в качестве учебно-методического пособия для высшего профессионального образования

Орел 2014

УДК 796.412.01(075)
ББК 75.661,1Я7
М84

Рецензенты:

кандидат технических наук,
профессор кафедры «Физическая культура»
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Государственный университет - учебно-научно-
производственный комплекс»
*А.Ф. Трубицин,*

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Физическая культура»
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего профессионального образования
«Орловский государственный аграрный университет»
*А.С. Парфенов*

**Мостовая, Т.Н.**

М84 Физическая культура. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / Т.Н. Мостовая. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. – 61 с.

ISBN 978-5-93932-650-6

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

Предназначено студентам высших учебных заведений всех специальностей для самостоятельных занятий аэробикой и спортивными танцами, а также учителям и преподавателям физической культуры, инструкторам, тренерам.

УДК 796.412.01(075)
ББК 75.661,1Я7

ISBN 978-5-93932-650-6 © ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение ..... 4
1. История становления современных систем физических упражнений ..... 6
2. Структура занятий ..... 16
3. Основные принципы обучения ..... 18
4. Техническая подготовка ..... 22
4.1. Основные положения корпуса, головы, рук, ног ..... 24
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 ..... 45
7. Современные направления в аэробике и спортивных танцах ..... 48
8. Значение аэробики и спортивных танцев в формировании эстетики внешнего вида ..... 53
Литература ..... 58

# ВВЕДЕНИЕ

Последние годы в нашей стране и за рубежом появились новые виды спорта и систем физических упражнений, такие как: 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:

- процесс формирования умений подчинять движения музыке;
- раздел учебной дисциплины «Физическая культура»;
- отдельная учебная дисциплина ряда высших и средних учебных заведений физкультурной и спортивной направленности;
- обобщающее название ряда систем физических упражнений, таких как фитнес, спортивные танцы, гимнастика, акробатика и т.д.

В предлагаемом пособии рассматривается процесс музыкально-ритмического воспитания на занятиях аэробикой и спортивными танцами, проведение которых связано с обязательным музыкальным сопровождением, а также во время разминки на занятиях физической культурой. Главной задачей процесса является обучение управлению движениями и подчинению их музыке.

Аэробика и спортивные танцы 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 вид спорта, а как систему поддержания физической формы, укрепления здоровья, развития музыкальных способностей, пластики, выразительности движений, оздоровительную тренировочную программу.

Основой всех направлений фитнеса являются классическая, или базовая, аэробика и хореография. Именно они подготавливают физически, 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 в большинстве своем направлены на развитие каких-то определенных навыков, групп мышц и частей тела. Так, например, степ и слайд направлены на развитие мышц ног; йога и пилатес – на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; шейпинг – на развитие силы; стрейчинг – на развитие гибкости. Танцы в наибольшей степени развивают двигательные навыки, ловкость, координацию, чувство ритма. Аквааэробика – уникальная возможность для желающих похудеть, уменьшить жировую прослойку, укрепить мышцы.

Аэробика и спортивные танцы как разделы учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе интегрируют в себе цели и задачи, которые ставят перед собой любые занятия физическими упражнениями. Это, прежде всего, формирование высокого уровня физической подготовленности и музыкальных способностей, пластической выразительности, чувства ритма. Одновременно с этим решаются задачи укрепления здоровья, формирования внешних данных (осанка, походка, жесты 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 являться музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения – использоваться как средства ее более глубокого 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 физические упражнения под музыку выполнялись еще в Древней 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. Пляски 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 дочь последнего Гигиея – богиней здоровья. К роду Асклепиадов причислял себя и Гиппократ – семнадцатый потомок Асклепия. В греческой мифологии муза танца Терпсихора изображалась с лирой и плектром 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.

Значительное место в воспитании мужества, патриотизма, чувства долга у юношества в Древней Греции занимали 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 популярен во всем мире.

Разнообразны и богаты по содержанию были танцы и других народов. Суровые римские воины первых веков нашей эры особенно любили воинственный танец в память похищения сабинянок, который, по преданию, ввел Ромул.

Уже на раннем этапе язычества в период становления восточных славянских племен на Руси существовали народные игрища или сходбища, где встречались племя, род или несколько племен или родов. На игрищах славяне веселились и совершали обряды, чтобы умилостивить природу, состоящую, по их понятию, из множества могучих существ – богов и духов. Эти обряды сопровождались играми, хороводами, игрищными плясками, пением, игрой на музыкальных инструментах. Среди них выделялись люди, лучше других исполнявшие все это, – родоначальники будущих славянских скоморохов. Последние способствовали развитию, совершенствованию русского народного танца. Они являлись первыми профессиональными исполнителями русской пляски.

Петр Первый сыграл большую роль в развитии танцевального искусства России тем, что в 1718 году он издал указ об ассамблеях, которые положили начало публичным балам в России. На ассамблеях все должны были принимать участие в танцах. Появились первые учителя танцев – танцмейстеры, которых выписывали, как правило, из-за границы.

Первые бальные, или светские, танцы возникают в XII веке, в эпоху расцвета рыцарской культуры. До наших дней сохранились лишь названия этих танцев. Их отличительными чертами являлись важная осанка, медленная поступь, умение исполнять приветствия, поклоны, реверансы.

В XVIII веке в моду входят новые французские танцы: менуэт, буре, гавот. Бальный танец вальс возник на рубеже XVIII и XIX веков. Огромное влияние на развитие вальса оказало творчество прославленного австрийского композитора, автора 447 вальсов Иоганна Штрауса – «короля венского танца».

XX век характеризуется в хореографии сменой стиля, подвижностью ритмов, появлением новых бальных танцев, которые отличаются импровизационным характером. К танцам европейского происхождения присоединяются новые из Северной и Латинской Америки, Азии, Африки.

Впервые танцевальное искусство как средство формирования пластичности и выразительности движений рассмотрел швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Он выделил в отдельный предмет ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания. Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей и пластики.

Особая ценность и жизнеспособность его системы музыкально-ритмического воспитания состоит в ее гуманном характере. Далькроз был убежден, что обучать ритмике необходимо всех детей. Он развивал в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формировал умение выражать себя в движениях. Далькроз создал систему ритмических упражнений, по которой обучал своих учеников на протяжении десятков лет; в ней музыкально-ритмические задания сочетались с ритмическими упражнениями (с мячом, лентой) и играми. Музыкально-ритмическое воспитание детей и юношества XX века в нашей стране было построено на основе ведущих положений этой системы.

Вслед за Далькрозом в Европе, на рубеже XIX–XX вв., формируются и становятся популярными различные гимнастические системы: немецкая, шведская, снарядная гимнастика Шписа, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика Сандова, сокольская гимнастика и др. Обязательным для каждой системы являлось музыкальное сопровождение.

В середине XIX в. в Чехии возникла так называемая сокольская гимнастика, важную роль в разработке которой сыграл профессор эстетики Пражского университета М. Тырш. Для нее характерны статичность, прямолинейность, резкость движений, условность поз и положений. В сокольской гимнастике впервые организовывались выступления и массовые соревнования – всесокольские слеты. Она была самой популярной в мире в начале XX в. Вновь в несколько синтезированном, модернизированном виде она возродилась в 30-х годах и просуществовала в качестве ведущей системы длительное время – до середины 80-х годов. Сокольская гимнастика наиболее полно со-

ответствовала ментальности советских людей и реализовывалась в форме утренней гигиенической, производственной, школьной гимнастики.

В первых европейских гимнастических системах не уделялось особого внимания женщинам. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей. И лишь в 20–30-х годах XIX в. американской актрисой Женевьевой Стеббинс и ее последовательницей Бесс Менсендик, под влиянием шведской функциональной гимнастики и системы Жоржа Демени, были разработаны методы, позволяющие женщинам сформировать хорошую осанку, красивую походку, выразительные движения.

Система американского врача-гинеколога Бесс Менсендик была популярна в Европе в 30-е годы прошлого века и имела много последователей. В частности, большим успехом в СССР пользовалась книга ее ученицы из Чехословакии Голены Воячковой «Движение – залог здоровья и красоты женщины».

Французский физиолог Ж. Демени считал, что физические упражнения должны быть динамичными, а не статичными, выполняться с большой амплитудой. С популярностью этого направления, построенного на движениях свободной пластики, значительно расширились средства гимнастики.

Большое влияние на развитие гимнастики оказала система француза Ф. Дельсарта, который пытался установить определенную взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой. Работы Дельсарта и его последователей легли в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета, пантомимы, послужив фундаментом для создания ритмопластического направления в гимнастике. В частности, теория выразительного движения легла в основу гимнастики Л.Н. Алексеевой. Она окончила одну из студий, в большом количестве возникших в России в начале XX в., а именно «Московские классы пластики». В ее системе гармонической гимнастики уделялось большое внимание этюдной работе, импровизации, спортивно-танцевальным постановкам под классическую музыку, пантомиме и танцу.

В 20-е годы прошлого столетия в нашей стране начали разрабатываться системы ритмического воспитания, специфичные для детских садов, музыкальных школ, театральных училищ и институтов, консерваторий, а также лечебных заведений и т. д.

Отечественные специалисты по ритмике Н.Г. Александрова, В.А. Гринер, М.А. Румер, Е.В. Конорова и другие особое внимание уделили подбору высокохудожественного репертуара для занятий по ритмике: наряду с классической музыкой они широко использовали народные песни и мелодии, произведения современных композиторов, яркие и динамичные по своим образам.

Среди явлений, вызвавших большой интерес не только к балету, пантомиме, но и к гимнастике, культуре движений, выразительной пластике, нельзя не упомянуть искусство Айседоры Дункан (1877 – 1927). Особенность искусства этой замечательной танцовщицы заключалась в возрождении античного танца, построенного по законам свободной пластики, введения в него пантомимического элемента, движений и принципов джазового танца. Следует отметить большое влияние танца Айседоры Дункан на развитие ритмико-пластического направления, из которого затем и сформировались современная художественная гимнастика, эстетическая гимнастика и аэробика как массовые формы физической культуры и спорта.

Существовавшие в России спортивно-танцевальные студии начала XX века поначалу были одобрены и поддержаны советской властью. В обращении Государственной комиссии по народному просвещению от 16 апреля 1918 г., опубликованном в «Известиях Всероссийского Центрального Исполнительного Комитета Совета рабочих, солдатских и крестьянских депутатов», указывалось, в частности, что массовая ритмическая гимнастика является одним из важнейших средств физического воспитания детей. По распоряжению А.В. Луначарского была организована студия пластического движения, которой руководили З.Д. Вербова и Н.Л. Кругликова.

Однако уже в 30-е годы студии были закрыты как не отвечающие духу коммунистической идеологии.

В начале прошлого века была разработана еще одна популярная система оздоровления, в основе которой лежат упражнения кондиционной гимнастики, – система «Пилатес», и сейчас пользующаяся огромной популярностью.

Данный метод тренировки был создан около ста лет назад Джозефом Х. Пилатесом (1880–1967) и позднее назван его именем. Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сегодня он применяется в спортивных залах клиник, в лечебной физкультуре, в фитнес-

центрах, в школах танцевального искусства и относится, как и йога, китайская гимнастика, к направлению ментального фитнеса («Разумное тело»).

Занятия по системе Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, учат сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, помогают ощущать свое тело, мышцы, расслабляться. Упражнения направлены на снятие излишнего напряжения, воспитание изящества в движениях, легкости, гармоничности движений. Метод Пилатеса особенно хорош для одновременного улучшения физической формы и психического состояния.

Соединенные Штаты Америки в период с 1776 по 1860 г. находились под влиянием европейских культур. Иммигранты принесли европейскую культуру и в область физического воспитания, в том числе немецкую и шведскую гимнастику, однако им не удалось достичь такого же уровня популярности, как в Европе. Физическое воспитание оставалось без внимания в XIX в. Несмотря на относительное отсутствие заинтересованности в физическом воспитании, ведущие специалисты в области медицины внесли весомый вклад в становление и развитие физической культуры в Америке. Профессор медицины Гарвардского университета Дж. Уоррен был одним из инициаторов создания системы физического воспитания в Америке, в том числе специально для женщин. Российский физиолог Екатерина Бехер продолжила разработку программ по пластике и ритмике движений для женщин. Многие элементы ее системы легли в основу современной аэробики.

Одним из наиболее важных событий в области современного фитнеса в Соединенных Штатах явилась промышленная и культурная революция, широко распространившаяся по всей стране. Сельская жизнь сменилась городской. Новый городской уклад жизни требовал меньше движения и работы по сравнению с сельской, в результате снизился уровень физической активности. Растущие индустриализация и урбанизация в середине XIX века привели к повышению смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака, диабета. Наиболее популярной формой гимнастики в течение этого периода была так называемая новая гимнастика, представленная американским комическим актером, режиссером и писателем Джерри Льюисом. Большой вклад в развитие физической культуры в этот период внесли доктора Эдвард Хичкок, который вводил использование

антропометрических измерений, чтобы оценить продвижение в физическом здоровье, и Уильям Андерсон, разработавший инструкции по физкультуре. Дадли Саргент развивал методику преподавания фитнеса. XX век символизирует начало новой эпохи в развитии физической культуры. Президент США Теодор Рузвельт признал важность физических упражнений и физической активности для оздоровления нации. Участие США в Первой мировой войне потребовало организации серьезной физической подготовки и обучения войск.

После войны правительством было принято законодательство о совершенствовании физического воспитания в рамках программы государственных школ. Однако в период Великой депрессии (1929 – 1933 гг.) финансирование этих программ было ограничено. Несмотря на это, в стране продолжало развиваться движение за здоровый образ жизни, пионером которого признан Джек Лаланн. В 50-х годах он начал трансляцию по телевидению оздоровительных программ физической культуры, опередив в этом Ричарда Симмонса и Джейн Фонду на 25 лет.

Важный этап в развитии фитнеса в США пришелся на 40-е годы прошлого века. Это связано с именем доктора Университета Иллинойса Д. Куретона, который не только доказал пользу регулярных занятий физическими упражнениями, но и расширил объем знаний, касающихся оздоровительной эффективности тех или иных упражнений. Наиболее важным вкладом Куретона явилась разработка фитнес-тестов для оценки кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и гибкости. Его исследования привели к совершенствованию системы кардиофитнеса, в том числе в области определения интенсивности нагрузок.

Впервые термин «аэробика» (от греч. *aero* – воздух) был введен доктором Кеннетом Купером – отцом современного фитнес-движения. Ключевой момент его философии состоял в том, чтобы использовать физические упражнения как средство предотвращения болезней и поддержания хорошей физической формы. Понятие «аэробика» достаточно емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь каждому человеку необходимы упражнения, прежде всего, аэробного характера, так как они имеют особую оздоровительную ценность и являются прекрасным средством повышения общей работоспособности организма.

Идея Кеннета Купера о пользе аэробной тренировки была подхвачена его соотечественницей Д. Соренсен и использована в танце-

вальной гимнастике. Под названиями «аэробические танцы», «аэробная гимнастика», «гимнастическая аэробика», «поп-гимнастика», «джазовая гимнастика», а затем «аэробика» она быстро завоевывает популярность в Америке и Европе, особенно среди женщин.

80-е годы XX столетия ознаменовались началом использования аэробики на практике, коммерциализации этой системы. На арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные актрисы. Первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда. Вскоре появился французский комплекс аэробики: «Вероника», «Давана», «Аэробный танец», который демонстрировала Синди Ромм, «Триминг» (М. Шарель) и др. Высокое актерское мастерство телеведущих, их двигательная эрудиция способствовали быстрой популяризации аэробики.

Среди оздоровительных направлений гимнастики, успешно культивируемых в Советском Союзе среди молодежи, заслуживает особого внимания система, разработанная в Эстонии Э. Идла, Х. Тидриксаар, Э. Куду, Л. Яансон-Мартис. В эстонской ритмической гимнастике широко применяются предметы: палки, шарфы, ленты, обручи, скакалки, вымпелы. Это, по сути, простейшая художественная гимнастика, вошедшая в советскую систему физического воспитания под названием «женская гимнастика».

С небольшим запозданием, в 80-х годах аэробика начинает быстро развиваться в СССР. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления, которое называлась в то время «ритмическая гимнастика», и лишь позже было принято международное название «аэробика», являлись Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (в настоящее время – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – РГУФКСиТ) и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК).

Уже в конце 80-х годов была создана команда по спортивной аэробике, успешно принимавшая участие в первых чемпионатах мира и Европы.

В 90-е годы прошлого столетия усилиями различных международных организаций, занимающихся проблемами фитнеса, медиков, физиологов, педагогов разрабатываются различные направления в аэробике, различающиеся между собой по целевым установкам, составу средств, возрастным особенностям занимающихся (аэробика для детей, подростков, взрослых), уровню их подготовленности (для

начинающих, для самосовершенствования, для представителей различных видов спорта и др.), проведению в различных условиях (в зале, на открытых площадках, в воде), применению различных снарядов (степ-аэробика, слайд-аэробика и др.), использованию различных предметов (мяч, скакалка, гимнастическая палка и т.п.). Возникают прикладные виды аэробики: аэробика для беременных, для различных видов спорта и др. Во многих странах мира проводятся фестивали, конкурсы, шоу-программы.

В последнее время принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейском и восточном. Различия в системах физической культуры Востока и Запада вытекают из менталитета, философии, а также национальных особенностей, которые выразились и в области физических упражнений. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской и восточной культур, используются различные механизмы управления движениями.

Истоками западного искусства движения служили танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека в познании своей сущности и лечении себя и своих соплеменников, а также рациональный функциональный подход: физические упражнения направлены на совершенствование своего тела и улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Принципиальным моментом в европейской системе является эстетика тела – этому вопросу уделяли очень много внимания еще в Древней Греции и Древнем Риме.

Искусство движения на Востоке (популярная сейчас китайская оздоровительная система ушу, так же как и другая восточная физическая культура – йога) – это философия, основанная на древнейших заповедях, наука о жизни в единстве с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией. Восток щедро делится своими сокровищами – важно уметь распоряжаться ими, учитывая менталитет разных народов, а не механически перенимать лишь внешнюю форму движений. Большую популярность в наши дни приобрела хатха-йога, что дословно означает «йога солнца и луны» (точнее, соединение солнечного
и лунного дыхания). Ее часто называют йогой владения телом.

В связи с большой популярностью и востребованностью инновационных направлений в области физической культуры в учебных заведениях России все большее значение приобретает углубленный

ретроспективный анализ гимнастических, ритмико-пластических и танцевальных форм, применяемых в современном фитнесе.

По мнению известного психолога, педагога и актера В.Н. Никитина, преподавание в детских садах, школах и высших учебных заведениях курса физической культуры, как правило, построено на формировании неосознаваемых навыков управления телом при движениях, в которых участвуют в основном крупные группы мышц. Психологический аспект – необходимая составляющая процесса формирования целостного представления человека о своем теле и его функциях – в рамках современного образования остается вне должного внимания специалистов по физической культуре.

## 2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Среди множества разновидностей аэробики и спортивных танцев возможны различные варианты занятий. Они могут отличаться и подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой движений, их чередованием и т.д. Однако все варианты уроков подчиняются единым законам формообразования. Наиболее крупной структурной единицей является комплекс. Он подразделяется на части, которые в свою очередь делятся на более мелкие блоки-серии, состоящие из цепочек упражнений. Микроструктурными элементами являются основные шаги, прыжки, подскоки – упражнения, из которых составляются комбинации.

В любом танцевальном или аэробном комплексе выделяются пять основных частей:

1) подготовительная (разминка),
2) аэробная,
3) заминка,
4) силовая (партерная),
5) релаксация и стрейчинг.

В подготовительной части решаются задачи общего настроя занимающихся на работу, перехода организма на другой уровень функционирования, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению. За это время необходимо подготовить организм к более высоким нагрузкам, разогреть тело и мышцы. На разминку принято отводить 8 – 10 мин. Рекомендуемый темп музыки – 128–140 ударов в минуту.

Аэробная часть (прыжково-беговая или танцевальная) считается основной. Здесь происходит гармоничная проработка всех суставов и мышц. Аэробная часть в классической аэробике может состоять из шаговых, танцевальных, прыжковых или смешанных беговых упражнений. В спортивных танцах эта часть комплекса обычно посвящена разучиванию танцевальных элементов, связок, комбинаций. В это время возрастает частота сердечных сокращений (ЧСС) в минуту, увеличивается объем кровообращения, улучшается приток крови к работающим мышцам, увеличивается объем вентиляции легких,

потребление кислорода в единицу времени, уменьшается жировая прослойка.

На заминку в занятиях классической аэробикой или танцами принято отводить 3 – 5 мин. Цель заминки – приведение организма в норму: происходит восстановление дыхания, пульса. Задерживается приток крови к сосудам, происходит перераспределение крови в кровеносном русле, снижается содержание химических веществ в организме. Рекомендуемый темп музыки для заминки – 120–130 ударов в мин.

Силовая, или партерная, часть комплекса рассчитана на развитие силы. Упражнения в партере (от франц. *parterre* – на земле) в большинстве случаев выполняются на полу. В занятиях классической аэробикой идет тщательная проработка мышц брюшного пресса, спины, рук, внешней и внутренней поверхности бедер и пр. Для достижения максимального эффекта от партерной части рекомендуется на одном занятии тщательно прорабатывать лишь одну какую-то группу мышц (например, мышцы спины). Но допускается и комплексное развитие всех мышц на одном занятии. В этом случае нагрузка кажется меньшей, но эффективность занятий не уменьшается. В спортивных танцах данная часть занятия может быть посвящена отработке акробатических элементов, трюковых упражнений, стилевых заданий. Время, отводимое на партерную часть, должно составлять 15 – 20 мин. Рекомендуемый темп музыки – 110–120 ударов в минуту.

Релаксация и стрейчинг – заключительная часть занятия, которая посвящена развитию гибкости, восстановлению дыхания, аутотренингу. В это время тело хорошо разогрето и подготовлено к выполнению упражнений на растяжку. На стрейчинг принято отводить 3 – 8 мин. За это время ЧСС должна полностью восстановиться и стать такой же, как и в начале занятия. Темп музыки не должен превышать 100 ударов в минуту. Желательно использовать в этой части медленную, красивую, лирическую, успокаивающую музыку, поскольку она способствует наиболее эффективному восстановлению организма, релаксации, положительному эмоциональному настрою, хорошему самочувствию, удовольствию от занятия.

## 3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

*Аэробика* – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

В настоящее время нет точного определения спортивных танцев. Одни считают их разновидностью аэробики, другие – искусством, третьи – видом спорта и т.д. Рассматривая принципы обучения движениям, объединяют в одно целое и аэробику, и спортивные танцы, поскольку оба вида близки друг к другу по структуре, выражению, требованиям, целям и задачам и др.

Главное во всех упражнениях аэробики и танцев – правильное дыхание. Именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения. Следовательно, основным принципом обучения является **координация дыхания**.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5-6 л в мин. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз в зависимости от вида движений, их интенсивности.

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать *аэробными*. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы – аэробные упражнения.

Следующий принцип обучения – **правильное сочетание дыхания и движений**, что очень важно при аэробных тренировках. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох.

Занимаясь дома, необходимо знать, что, наклоняясь вперед, в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь – выдох. Поднимая

руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, нужно делать выдох, опуская – вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делают вдох, опуская – выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое упражнение сначала необходимо отработать, т. е. научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из них по 3 – 5 раз, затем в течение двух-трёх недель увеличивать количество до 8 – 10 повторений.

Увлекаться аэробными упражнениями тоже не стоит. Форсированная вентиляция легких способствует снижению содержания углекислоты в организме. А это приводит к падению тонуса дыхательного центра: могут появиться головокружение, слабость и другие неприятные ощущения.

Поэтому интенсивные движения со специальными дыхательными упражнениями всегда должны быть дополнены упражнениями общеразвивающего характера, которые выполняются при спокойном, ровном, неглубоком дыхании. Следовательно, третий принцип обучения – **дополнение тренировок общеразвивающими упражнениями.** При этом необходимо помнить, что большое число таких упражнений, как бег, подскоки, приседания, а также быстрый темп, значительно увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Зная, в чем сущность и польза аэробики, становится понятным, почему любой комплекс физических упражнений, будь то шейпинг, калланетика или просто утренняя гимнастика, рекомендуется начинать именно с аэробного комплекса. За счет аэробных упражнений лишние жиры в клетках сгорают. Однако считать аэробику радикальным средством борьбы с лишним весом нельзя, слишком малозаметны изменения, происходящие в результате этих занятий. Но поддерживать себя в форме, не позволять лишним жирам накапливаться в проблемных зонах – с помощью аэробики вполне возможно. Лишь строжайшая диета и правильный режим дня, частые и интенсивные тренировки (количество занятий увеличивается почти в 2 раза) помогут похудеть. Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса.

Главная задача аэробики – оздоровление организма. Этот принцип – **оздоровительной направленности –** является одним из наиболее важных. Именно поэтому аэробные занятия рекомендуются пожилым и молодым, взрослым и детям, здоровым и больным – всем, кто хочет поддерживать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

Занятия аэробикой и спортивными танцами снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращений его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни. У тренированных людей более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

Поскольку во время упражнений активизируются не только дыхание, вентиляция легких, но и все мышцы тела, то открывается большое количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток. Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный. Физиологи спорта давно установили, что физические упражнения оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему человека. Специальные нагрузки на выносливость (например, длительный бег в медленном темпе), занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них воздействуют на белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмен. Кроме этого гормоны обладают противовоспалительными свойствами, влияют на настроение человека.

Быстрая утомляемость при физической и умственной работе, снижение мышечной силы – первые признаки ослабления функций надпочечников, поджелудочной и щитовидной желез. Однако для улучшения самочувствия и повышения работоспособности вовсе не обязательно принимать гормональные препараты. Нормальный уровень функционирования желез внутренней секреции можно поддерживать и своевременно корректировать правильным режимом труда и отдыха, разумным чередованием умственной и физической работы.

Следующий принцип аэробных занятий – **сочетание тренировок с правильным режимом, чередование умственной и физической**

**деятельности**. Активные занятия спортом, аэробикой в том числе, – залог надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья нашего духа и тела.

С помощью аэробных упражнений можно легко избавиться от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Можно заниматься на приусадебном участке, бегать по утрам, регулярно плавать (даже зимой в бассейне), совершать пешие и велосипедные прогулки, т. е. нагружать мышцы, а самочувствие при этом будет только улучшаться. Дело в том, что физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость даже при наличии достаточного кровоснабжения.

Аэробный комплекс может быть составлен с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для детей), атлетической (для желающих поддерживать тело в форме), психорегулирующей (для тех, кто в процессе занятий желает расслабиться, избавиться от негативной энергии, взбодриться), танцевальной (тренирующая мышцы и дыхание, общеоздоровительная).

Нужно только помнить, что на мозговое кровообращение оказывает влияние не только характер самих упражнений (ходьба, медленный бег, наклоны, повороты, упражнения с произвольным расслаблением мышц, дыхательные), но и последовательность их выполнения, интенсивность, объем, место в режиме дня.

Аэробика и спортивные танцы способствуют обновлению организма, его функциональному совершенствованию. Регулярные занятия позволят полностью отказаться от врачей, правильно организовать свой режим дня, укрепить и сохранить свое здоровье, постоянно получать заряд бодрости и энергии.

## 4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технической подготовкой называют процесс управления формированием знаний, умений и навыков. При этом, если речь идет о техническом совершенстве, принято говорить о двигательном навыке, когда воспитывают возможность придать движению определенную эмоциональную окраску. Следует отметить, что выразительность определяется, с одной стороны, богатством внутренних переживаний, чувств, а с другой – владением двигательным навыком, способным передать эти чувства. Конечно, это во многом зависит от врожденных данных: внешности, музыкальности, актерского дарования и пр. Однако большое влияние на формирование выразительного двигательного навыка оказывает тренер-педагог, способный воспитать высокую двигательную эрудицию у занимающихся. С помощью хореографии, элементы которой, как правило, всегда присутствуют в фитнес-аэробике, решается одна из основных и наиболее сложных задач – становление мастерства, это проблема воспитания выразительности движений.

Выразительность – это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, это хороший апломб и темп, элегантность и большая амплитуда при высокой эмоциональности исполнения.

Техника и выразительность тесно взаимосвязаны. Техника (биомеханически правильное, рациональное исполнение) служит той необходимой базой, на которой строится выразительность и артистичность. Несовершенная техника оставляет спортсменов без «инструментов», с помощью которых они могут создать правильный эмоциональный образ.

Центральной задачей технической подготовки является формирование таких навыков выполнения действий, которые позволили бы занимающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых двигательных навыков, а также степень владения ими. Обе категории тесно взаимосвязаны.

Соревнования по аэробике и спортивным танцам, которые с каждым годом завоевывают все бóльшую популярность и привлекают все большее количество зрителей и болельщиков, заставляют инструкторов, тренеров и участников команд искать оригинальные варианты двигательных композиций, новые способы подачи движений и выразительности исполнения. Всё это находит отражение в требованиях к технической подготовке, которые с каждым годом становятся жестче и разнообразнее.

Фитнес-аэробика и спортивные танцы являются полиструктурными видами, технический арсенал которых неограничен и постоянно обновляется. Поэтому здесь приходится иметь дело с чрезвычайно обширным материалом. Условно можно выделить шесть основных компонентов технической подготовки:

- хореографическую подготовку;
- «школу» (элементарные, простейшие навыки, с которых начинается техническая подготовка);
- акробатическую подготовку;
- гимнастическую;
- музыкально-ритмическую;
- пантомимическую.

Техническая подготовка подразделяется на несколько этапов:

- этап по освоению элементов;
- базовая техническая подготовка общего назначения;
- этап освоения профилирующих элементов.

*Элементы школы* – это простейшие навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка.

*Базовые навыки* относятся к навыкам универсального характера. Они могут быть общего назначения и по различным номинациям. Часто базовую техническую подготовку называют специально-двигательной подготовкой (сложнокоординированные действия универсального назначения).

*Профилирующими* считаются элементы, которые являются ключевыми для освоения целой категории родственных по структуре движений. Они находятся в центре семейства структурно-родственных упражнений и являются наиболее простыми в сравнении с другими элементами, обладающими полнотой технических признаков, достаточных и необходимых для освоения любого упражнения данного типа.

Отдельную группу составляют так называемые *служебные* элементы. Они не принадлежат к большим семействам упражнений, но важны как самостоятельные упражнения. К ним относятся *связующие* элементы (различные танцевальные позы, скачки и т.д.).

Разнообразие видов и направлений фитнес-аэробики и спортивных танцев породило и разнообразие требований к технике. Тем не менее имеется ряд основополагающих правил, знание и выполнение которых обязательно для дальнейшего совершенствования.

Так, основными являются требования к положению корпуса, головы, рук и ног; требования к выполнению основных шагов, прыжков, поворотов и вращений. Обязательным при выступлении команд является наличие упражнений на силу и гибкость.

## 4.1. Основные положения корпуса, головы, рук, ног

В любом виде спорта или системах физических упражнений присутствует определенная исходная позиция, с которой выполняется действие, положение рук, спины, корпуса.

Важное значение в аэробике имеет правильное положение корпуса, в особенности позвоночника, которое характеризуется следующими особенностями; колени точно сохраняют положение стоп (над носками) и слегка согнуты, бедра уравновешивают живот и ягодицы, подвздошные кости расположены на одном уровне, грудь немного приподнята, лопатки слегка оттянуты назад, плечи на одном уровне, голова прямо.

При выполнении движений следует избегать переразгибания в суставах, в особенности коленных и локтевых. Все эти указания нужно соблюдать при разучивании и выполнении основных шагов, прыжков, поворотов и т.д. Неправильное положение корпуса, стоп, ног лишает эстетичности выполняемые упражнения, а главное, может негативным образом повлиять на здоровье.

В фитнес-аэробике и спортивных танцах к постановке корпуса предъявляются следующие требования:

- спина прямая, оба плеча находятся на одном уровне;
- лопатки собраны вместе;
- плечи опущены вниз и слегка отведены назад;
- живот и ягодицы втянуты.

В зависимости от характера танца, движения или упражнения положения рук, головы и корпуса меняются. Но в большинстве случаев во время танцевальной паузы или остановки, а также почти в любом движении необходимо соблюдать указанные правила. Не допускается расхлябанность, небрежность, несобранность.

Голова при исполнении танцевальных связок обычно провожает движение рук или повороты корпуса. Тем не менее есть ряд требований:

- голова прямо или слегка приподнята, взгляд перед собой (не допускается опускать голову и смотреть в пол);
- шея вытянута.

Положения рук обычно сопровождают движения ног и корпуса. В зависимости от характера танца руки могут быть натянутыми или расслабленными, округлыми или прямыми. В классической аэробике руки должны быть сильными, локти – натянутыми (не переразогнутыми), ладони продолжают руки.

Положение ног в классической хореографии предъявляет требования к большой выворотности стоп. В спортивных танцах выворотность стопы должна быть небольшая. Большинство движений выполняется из следующих исходных положений:

- пятки вместе, носки слегка врозь (первая позиция);
- стопа одной ноги чуть впереди, носки слегка врозь (третья позиция).

В классической (базовой) аэробике движения обычно начинаются из шестой позиции – стопы вместе, носки и пятки вместе.

## 4.2. Техника выполнения базовых шагов

Элементы в аэробике отличаются простотой и доступностью движений. Координационное усложнение осуществляется за счет различного рода сочетаний движений рук и ног, темпа выполнения, изменения направления. Элементы могут объединяться в соединения или связки, при этом важное значение имеет логический переход от одного движения к другому.

Основой всех упражнений классической аэробики являются базовые шаги, прыжки, подскоки, повороты, разновидности бега. Именно с усвоения основных шагов начинается процесс обучения классической аэробике и спортивным танцам. Невозможно добиться вырази-

тельности, четкости и легкости исполнения сложных связок и композиций, не усвоив основных (базовых) шагов. Базовые шаги являются микроэлементами, составляющими всей классической аэробики. Их неправильное выполнение может перечеркнуть всю красоту и достоинство этого вида.

Все специфические движения выполняются в сочетании со сложнокоординированными движениями рук. Данные структурные элементы относятся к аэробике высокой интенсивности (хай импект). Именно они определяют элементарный состав упражнений соревновательной программы на быстроту и скоростно-силовые качества.

Элементы низкой интенсивности (лоу импект) в виде шагов также могут присутствовать в комбинациях, но чаще играют вспомогательную функцию в системе тренировки и служат базой для освоения правильной техники элементарного состава данной структурной группы движений. Элементы низкой интенсивности стоит рассматривать как начальные элементы для занимающихся, целью для которых является не участие в соревновательных программах, а усвоение основных навыков, поддержание здоровья, физической формы и внутреннего эмоционального настроя.

При выполнении основных шагов необходимо следить за тем, чтобы наступать на полную стопу. Не допускается хождение на полупальцах или «на цыпочках». Следует следить и за тем, чтобы шаги не начинались с наступания на пятку. Выполнение основных шагов следует доводить до автоматизма, чтобы при разучивании более сложных композиций не приходилось отвлекать внимание на постановку рук, ног и корпуса.

Основные (базовые) шаги можно разделить на три группы: маршевые, приставные и дополнительные.

К ***маршевым шагам*** относят:

- *марш или обычную ходьбу*. Ходьба выполняется на месте и с продвижением вперед, назад, по кругу и по диагонали. Туловище при этом прямое, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто, шаги выполняются мягко, без удара об пол;

- *ви-степ*. Шаг ноги врозь – ноги вместе, выполняется на четыре счета. И. п. – ноги вместе, колени слегка согнуты; 1– шаг правой (левой) вперёд – в сторону (по диагонали); 2 – шаг левой (правой) вперед – в сторону; 3 – шаг правой (левой) назад в и. п.; 4 – то же, что на счет 3, но другой ногой.

Разновидности ви-степа: с продвижением назад, с поворотом направо, налево, кругом. В фитнес-аэробике ви-степ обычно исполняется с подскока на счет «и» на двух ногах, или с подскока на счет 4 – в момент приставления ноги в стойку ноги вместе. Часто встречается выполнение неполного движения, только на первые два счета с последующим переходом на другой элемент;

- *кросс-степ.* Выполняется на четыре счета: 1– шаг правой вперед; 2 – скрестный шаг левой впереди правой; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую к правой. Аналогично движение выполняется с левой ноги;

- *мамбо.* Этот элемент заимствован из латиноамериканских танцев, отчего и получил свое название. Выполняется на четыре счета: 1– шаг правой ногой вперед; 2 – левую приставить вперед и одновременно оба бедра подать вперед; 3 – шаг правой назад, бедра возвращаются в исходное положение; 4 – левую ногу приставить назад. Аналогично движение выполняется с левой ноги. Часто в классической аэробике шаг мамбо выполняется на первые два счета так, как описано выше, а на третий и четвертый счет выполняется семенящий шаг ча-ча-ча. Это делается для перехода на новую ногу и начала выполнения следующего движения с другой ноги;

- *страдл.* Шаг, похожий по исполнению на ви-степ, разница заключается в том, что шаги выполняются не по диагонали (вперед и в сторону), а точно в сторону: 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – шаг левой ногой влево; 3 – шаг правой влево; 4 – приставить левую ногу к правой.

К ***приставным шагам*** относят следующие:

- *степ-тач* (просто приставной). Шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее. Возможно многократное выполнение в одну сторону или с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь-наружу. Этот шаг широко применяется в классической аэробике. Необходимо помнить, что тяжесть тела остается на опорной ноге;

- *опен-степ* (открытый шаг). Шаг правой (левой) ногой в сторону с одновременным переносом веса тела на нее, левая (правая) нога вытягивается в другую сторону на носок. Переход в другую сторону происходит через легкий полуприсед (плие), колени слегка сгибаются, и вес тела переносится на левую ногу, правая вытягивается на носок в сторону;

- *плие* (приседание). Выполняется шаг в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельны или в слегка вывернутом положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах. Широкий шаг правой (левой) ногой вправо, при этом колени согнуты и разведены в стороны, все тело находится в положении полуприседа. Одновременно выпрямляют колени и приставляют левую (правую) ногу к правой (левой). Этот шаг можно выполнять как в разные стороны, так и несколько раз в одну;

- *тач*. Выставление ноги на носок (той-тач) или на пятку (хил-тач). Ногу можно выставлять вперед, в сторону, назад. Возможно многократное выполнение с одной ноги или со сменой ног. Вес тела при этом сохраняется на опорной ноге.

***Дополнительные шаги*** также широко используются в классической аэробике, спортивных танцах. При выполнении шагов следует следить за корпусом, руками, ногами и стопами, так же как и при исполнении основных:

- *ланч* (выпад). Данная разновидность движений представляет собой выпады, которые могут выполняться вперёд, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в явно согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги располагается над носком. В фитнес-аэробике часто выполняется на подскоках;

- *кёрл* (захлест). Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки – ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения – голень параллельна полу или под тупым углом к бедру, при этом бедро не должно быть впереди линии туловища, колено вниз (невыворотно). В фитнес-аэробике выполняется чаще всего на подскоке;

- *ниап, или нилифт* (подъем колена). Обычные маршевые шаги с высоким подниманием бедра. Ходьба выполняется на два счета. Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной ноги слегка согнуто;

- *грейп вайн* (виноградная лоза или скрестный шаг). Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. Выполняется на четыре счета: 1 – шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пят-

ки перекатом на всю стопу); 2 – левой (правой) скрестный шаг сзади правой. Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямое, колени слегка согнуты. Часто выполняются с предварительного подскока на двух ногах (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет 4;

- *кик* (мах). Одна нога выполняет мах вперед, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение. Затем маховая нога возвращается к опорной в и. п., одновременно вновь выполняется пружинное движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

На начальном этапе обучения классической аэробике или спортивным танцам рекомендуется выполнять каждый шаг отдельно. Темп музыки постепенно можно ускорять. Затем можно сделать небольшие соединения из двух-трех шагов. Следующий этап – простейшая связка из нескольких шагов, которая выполняется в одну и другую сторону.

Все движения в фитнес-аэробике рекомендуется начинать с правой ноги. Почти все шаги без переходов легко выполняются в правую и левую сторону. Исключения составляют шаги мамбо и кросс-степ. Чтобы перейти на другую ногу после выполнения мамбо или кросс-степа, можно прибегнуть к следующим вариантам:

- закончить движение прыжком на обе ноги;
- сделать небольшую паузу;
- добавить в конце дополнительный шаг.

### 4.3. Техника выполнения прыжков, подскоков, скачков

Прыжки – одни из наиболее сложных и эффектных элементов, требующих как хорошей координации движений, так и хорошей прыгучести, прыжковой выносливости, силы ног. Особенности прыжков в эстетических видах спорта заключаются не только в показе высоты прыжка, но и в выполнении его с легкостью, грациозностью, в характере и стиле музыкального сопровождения упражнений. Лишь при таком исполнении прыжок станет выразительным моментом в уп-

ражнениях. Шаги, скачки, прыжки и подскоки в современных фитнес-аэробике и спортивных танцах выполняются в различных соединениях, при этом акцент движений не всегда может совпадать с музыкальным акцентом. Возможно исполнение движений на ударную и безударную ногу. При этом следует обращать внимание на мягкое приземление с перекатом с носка на всю стопу.

Количество разнообразных прыжков практически не ограничено. По этой причине строгая и полная классификация прыжков, в сущности, невозможна. Однако для методических и практических целей можно классифицировать прыжки на собственно прыжки, скачки и подскоки.

*Подскок* – простейший вид прыжков на одной или двух ногах. В большинстве случаев подскоки выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и акцентированных взмахов свободной ногой. Для подскоков характерны малая амплитуда свободных движений тела и минимальная высота взлета. В более сложных подскоках в слабо выраженной форме имитируются движения, присущие сложным прыжкам.

*Скачки* выполняются также с небольшим взлетом и с малой амплитудой, но, в отличие от подскоков, с одной ноги на другую.

*Собственно прыжки* бывают высокими, низкими, скользящими. Высокие прыжки с двух ног могут быть весьма сложными, выполняются они с места, с разбега или с наскока на две ноги. Прыжки должны исполняться легко, пружинно, с сохранением исходной позиции ног в фазе полета. Туловище – прямое, без прогиба в поясничном отделе позвоночного столба и сгибания в тазобедренном суставе; плечи опущены, мышцы спины напряжены. Носки в фазе полета оттянуты. Приземление выполняется перекатом с носка на пятку.

Прыжки с одной ноги на две, в выпадах довольно просты по координации и выполняются в различных соединениях. В отличие от них прыжки со сгибанием ног, согнувшись, прыжок ноги врозь и др. являются наиболее сложными и требуют серьезной физической подготовки.

*Джампинг-джек* – прыжок ноги врозь. Выполняется из и. п. ноги вместе, конечное положение – ноги врозь. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Упражнение выполняется на два счета.

*Шассе* – скачки с одной ноги на две. Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону (вперед, назад или по диагонали) с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняются на два счета.

*Скачки вперед-назад*. Выполняются на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой. Аналогично с другой ноги. Ритмический рисунок движения таков: 1 – и – 2. Разновидность данного движения – с небольшим продвижением вперед: правой вперед, левой назад, с правой вновь вперед.

*Качалочка* выполняется по диагонали: скачок на правую (левую) ногу, скачок на левую (правую) с продвижением назад, скачок на правую (левую), левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую) ногу, повторить сначала. Движение выполняется на четыре или два счета: 1 – 2 – 3 – 4 или 1 – и – 2 – и.

*Прыжки в выпадах*. Шаг правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги.

*Прыжок с одной ноги на две*. Движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной и приземлением на две ноги вместе (закрытая позиция).

*Прыжки сгибая ноги вперед*. Основная форма – туловище прямое, ноги согнуты и подтянуты к груди. Выполняются на месте, с продвижением (толчком одной и приземлением на две ноги), с наскока.

*Прыжок согнувшись* (щучка). Прыжок с вытягиванием ног и сгибанием туловища вперед.

*Прыжки сгибая ноги назад*. Выполняются с различным углом сгибания, с прогибом и без прогиба туловища. Желательно в первые моменты обучения оказывать помощь со стороны тренера – поддерживать за талию, под плечо, руку или выполнять у опоры.

*Прыжок с вытянутым вперед согнутым коленом*. Двумя ногами отталкиваются от пола. В полете одна нога отводится назад без прогиба в пояснице, другая сгибается, и колено выводится вперед. Верхняя часть туловища прямая, руки: одноименная согнутой ноги – в сторону, другая вперед и вверх. Приземление выполняется на две ноги. Выполнение прыжка требует хорошей прыгучести, силы ног и координации.

*Айрон-джек* – прыжок ноги врозь. В полете ноги разведены точно в стороны, мышцы спины напряжены, руки в стороны или в стороны

и вверх. Возможно выполнение прыжка сгибая ноги под разным углом вплоть до шпагата. Можно выполнять с наклоном вперед. Разновидностью прыжка является прыжок с разбега: толчком одной и махом другой. Приземление всегда происходит на две ноги. Это наиболее сложный прыжок, выполнение которого требует от занимающихся хорошей физической подготовки, в частности высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, взрывной силы и гибкости.

*Прыжок одна нога назад, другая вперед*. Обращается внимание на прямое положение туловища. Руки в стороны или рука, разноименная находящейся впереди ноге, – вперед, другая – в сторону.

## 4.4. Техника выполнения поворотов и вращений

Под поворотами понимается вращательное движение вокруг вертикальной оси тела спортсмена, совершаемое на одной или двух ногах. Сложность и трудность поворотов вокруг вертикальной оси различна. С технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов – это сохранение устойчивости и равновесия в движении.

Простые повороты не требуют, в сущности, владения специальной техникой движений. К ним относятся простейшие повороты приставлением ноги, переступанием. Однако встречаются и довольно сложные, требующие специального обучения.

*Шенэ* – наиболее распространенный поворот как в хореографии, так и в фитнес-аэробике. Практически шенэ представляет собой шаг на полупальцы, после которого выполняется поворот с последующим приставлением другой ноги рядом на полупальцы. Важна правильная работа рук при выполнении данного поворота. Одноименная повороту рука фактически задает направление и в некоторой мере вращательное движение. Без предварительного шага шенэ исполняется обычно в быстром темпе с прокруткой поочередно на полупальцах обеих ног, голова и взгляд фиксируются в первой половине поворота и несколько отстают от вращения всего тела, а затем голова обгоняет вращение и возвращается первой в исходное положение.

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой (на левой ноге – налево, на правой ноге – направо), и разноименными – когда поворот выполняется в сторону, противоположную опорной ноге (на левой ноге – вправо).

Все повороты принято также делить на малые и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, в больших – выпрямлена вперед или в сторону.

Все малые повороты (одно- и разноименные), независимо от того, из какого исходного положения они выполняются, чаще всего начинаются с полуприседа, что облегчает возможность перехода на опорную ногу. Опорная нога упруго выпрямляется и переходит на полупальцы. В конце поворота опорная нога переходит на всю стопу с последующим быстрым переходом в неглубокий полуприсед эластично, не расслабляясь, и не раньше, чем пятка коснется пола. Другая нога из согнутого положения одновременно становится в нужную позицию с пальцев на всю стопу. Переход при этом осуществляется мягко, исключая подпрыгивания и переступания. Туловище все время подтянуто, собрано, плечи опущены, мышцы спины напряжены, лопатки вместе. Работа головы та же, что при выполнении шенэ. В целом действие ног, рук и головы должно быть четким и согласованным.

Большие повороты выполняются с соблюдением равновесия. Они, так же как и малые повороты, могут быть одно- и разноименными и выполняться с различных подходов. Все подходы к большим поворотам следует выполнять четко и уверенно, без предварительного сильного разворота плеч в сторону, противоположную повороту. Вращательный толчок производится с точным перенесением центра тяжести на опорную ногу. Заканчивать большой поворот следует устойчивым и упругим опусканием пятки опорной ноги на пол.

Обычно традиционные большие повороты, как одно-, так и разноименные, выполняются с предварительной подготовительной позы – выпада или шага. В любом случае обращается внимание на длину подготовительного полуприседа или шага. Колено передней согнутой ноги должно проектироваться над носком, а не выходить вперед, что приводит к смещению центра тяжести за площадь опоры при подъеме на полупальцы. Разноименные повороты также исполняются с предварительного полуприседа или шага. Вращательный толчок производится с точным переносом центра тяжести на опорную ногу.

Многократное чередование поворотов называется вращением. Требования к выполнению вращений предъявляются те же, что и к поворотам. В конце каждого вращения важно правильно остановиться. Для этого в конце делается небольшой перескок с ноги на ногу, при этом одна нога опускается на пол чуть вперед, а другая – сза-

ди. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, сзади нога отводится на носок.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ

В фитнес-аэробике и спортивных танцах психолого-педагогические и физиологические закономерности не имеют принципиальных отличий от общепринятых в области моторного обучения. Процесс обучения, в основном, построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, последовательности и др. Для поддержания интереса к занятиям аэробикой и спортивными танцами тренеру необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. С этой целью возможно применение нескольких методов обучения. К ним относятся: метод целостного освоения упражнения; метод обучения посредством расчленения упражнений; метод обучения, который получил название «Нон-стоп».

*Целостный метод* широко используется в фитнес-аэробике, что объясняется доступностью многих движений. *Метод расчленения* применяется, в основном, при изучении относительно сложных упражнений, таких как прыжки ноги врозь (айрон-джек), согнувшись, повороты на одной ноге, упоры, вращения и пр. *Метод «Нон-стоп»* используется при освоении простейших шагов классической аэробики, разновидностей скачков, подскоков и т.д.

В последние годы в процессе освоения упражнений тренерами и инструкторами используются такие методы работы, как музыкальной интерпретации, усложнений, сходства, блоков, метод «Калифорнийский стиль».

*Метод музыкальной интерпретации* широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков. Для выполнения многих упражнений удобнее всего использовать музыкальный размер 2:4 или

4:4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляют упражнения на два или четыре счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8 – 16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с «музыкальным квадратом». Например, упражнение, составленное на четыре счета, нужно повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с окончанием музыкальной фразы. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями. Различные хлопки, прыжки, притопы и т.п. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта.

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Разучиваемые упражнения необходимо скомпоновать в соответствии с музыкальной темой. Например, во время припева (если такой присутствует) или неоднократного повторения проигрыша можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, амплитуды движений.

*Метод усложнений* – это определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение за счет новых элементов является реализацией метода. Например, если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела, то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части, которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет таких приемов, как:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на два счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения;
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации;
- изменение техники движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения;

- изменение амплитуды движения;

- первоначальное разучивание упражнения по частям, а затем объединение их в одно целое.

В результате использования этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Кроме перечисленных могут быть использованы и другие приемы усложнения упражнений. Применение метода усложнений характерно для урока аэробики, оно позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

*Метод сходства* используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять из двух и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности (два, четыре, восемь счетов) и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с «музыкальным квадратом»).

*Метод блоков* проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для блока упражнений может повторяться несколько раз. Затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Как правило, в блок подбирают четное количество упражнений. Такой блок может повторяться в уроке несколько раз в стандартном варианте, или в него можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений, изменять ритм или способ выполнения упражнений, использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге). Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

*Метод «Калифорнийский стиль»* является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнений), затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям инструктор (тренер) заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Инструктор должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления после отдельных упражнений. Таковыми могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации изменений необходимо пересмотреть нагрузку: снизить или ускорить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг.

*Приемы физической помощи* применяются достаточно часто, в особенности при необходимости скорректировать действия занимающихся. По аналогии с гимнастикой, эти приемы можно определить как приемы помощи, проводки и фиксации.

Приемы помощи часто используются при освоении поддержек и пирамид, которые часто применяются в композициях классической аэробики, при выполнении упражнений на гибкость.

В процессе обучения упражнениям очень важен самоконтроль действий со стороны самого занимающегося, особенно зрительный анализатор. Существует ряд характерных приемов уточнения двигательных действий. Наиболее простой и распространенный прием – это работа перед зеркалом. Напротив, выполняя отдельные фазы движения или упражнения в целом с закрытыми глазами, можно

лучше сосредоточиться на двигательных ощущениях и тем самым повысить эффект освоения упражнений.

Применение зрительных ориентиров – один из наиболее популярных методических приемов при работе со студентами и прочим контингентом лиц, занимающихся аэробикой.

В процессе освоения упражнений довольно часто используется *метод оперативного комментария и пояснения*. Большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнений. Указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающийся может сразу же представить собственные действия, и имеют значение при исправлении более или менее грубых ошибок. При этом тренер или преподаватель всегда чутко реагирует на характер движения занимающегося и, внося корректировку, тем самым применяет принцип обратной связи.

## 5.1. Методы развития гибкости

Хорошая гибкость помогает избежать возможных травм в быту и при занятиях различными видами спорта. Травмы не будет, если мышцы, удерживающие сустав, достаточно сильны и сустав подвижен, т.е. сухожилия, связки, мышцы эластичны. При хорошей гибкости тела движения грациозны, ловки и красивы.

Гибкость тела проявляется в пассивной и активной форме. Пассивная гибкость определяется наибольшей амплитудой, достигаемой с помощью внешних сил; за счет либо собственного веса либо веса снаряда, отягощения. Пассивные упражнения бывают динамического и статического характера. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую человек может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Лучше всего развивают гибкость упражнения, в которых сочетаются пассивные и активные движения в суставах.

Для улучшения показателей гибкости нужны ежедневные занятия, а для поддержания ее максимального уровня двух-, трёхразовые тренировки в неделю. Занятия фитнес-аэробикой и спортивными тан-

цами планомерно прорабатывают все крупные суставы тела, избирательно воздействуя при этом на шейный, грудной, поясничный отделы позвоночника. В каждой цепочке упражнений на растягивание амплитуда движений увеличивается постепенно от упражнения к упражнению.

К упражнениям на гибкость можно отнести:

- наклоны и повороты туловища;
- прогибы в пояснице из положения стоя и лежа на полу;
- махи ногами;
- шпагаты.

В фитнес-аэробике и спортивных танцах заключительная часть занятия – стрейчинг – состоит, как правило, из упражнений на пассивную гибкость. Это объясняется тем, что в конце занятия следует привести организм в норму, восстановить пульс и дыхание. Но в то же время тело уже разогрето и подготовлено к растяжке, т.е. человек не рискует получить травму или растяжение.

Упражнения на активную гибкость следует включать в аэробную часть занятия. Это могут быть наклоны и повороты туловища, махи ногами (кики), активные движения руками. Все это рекомендуется сочетать с основными шагами, прыжками, подскоками и прочими танцевальными движениями. В этом случае для развития гибкости используются метод максимальной амплитуды и повторный метод.

В партерной части можно сочетать упражнения на активную и пассивную гибкость, например, наклоны корпуса вперед из положения сидя. Это упражнение можно выполнять из положения сидя – ноги вместе и сидя – ноги широко врозь. Вначале следует сделать глубокий вдох и потянуться всем телом вверх за руками, затем с выдохом наклонить корпус вниз. Можно обхватить руками носки или голени и максимально прижать туловище к ногам или к полу. В таком положении удерживать корпус нужно несколько секунд. При выполнении необходимо соблюдать следующие правила:

- колени прямые;
- носки натянуты на себя;
- спина ровная (лопатки вместе);
- плечи опущены вниз;
- живот подтянут.

Это же упражнение можно выполнять несколько раз подряд, как бы раскачивая корпус вверх-вниз, каждый раз стараясь опуститься

ниже. Таким же образом можно выполнять наклоны в сторону из положения сидя – ноги врозь.

Прогибы в спине легче делать из положения лежа на животе. Здесь целесообразно использовать повторный метод. Из и. п. – лежа на полу, локти согнуты и прижаты к туловищу, ладони на полу на уровне груди – поднимать корпус вверх и прогибаться назад. Необходимо удержать в таком положении корпус несколько секунд. Основные правила выполнения:

- плечи опущены вниз;
- лопатки вместе;
- локти прижаты к корпусу;
- бедра не отрываются от пола;
- голова не запрокидывается назад.

Можно одновременно с прогибом корпуса назад согнуть ноги в коленях и попытаться дотянуться кончиками пальцев ног до затылка (коробочка).

Возможны и другие варианты выполнения упражнений на пассивную гибкость. Например: и. п. – сидя на коленях (колени слегка разведены в стороны), руками взять себя за пятки, отрывать бедра от пола и подниматься вверх, одновременно прогибаясь в пояснице. Руками продолжать держать себя за пятки. В этом положении надо удержаться несколько секунд. Можно сочетать это упражнение с поворотом корпуса. Например: одной рукой удерживать себя за пятку противоположной ноги, другую руку вытягивать вперед. Подниматься вверх и одновременно поворачивать корпус в сторону, противоположную вытянутой руке.

Махи ногами (кики) хорошо развивают активную гибкость, но при этом требуют хорошо развитой пассивной гибкости. Они могут выполняться как из положения стоя, так и лежа на полу. При выполнении махов стоя следует обращать внимание на правильную технику, а это, в первую очередь, сохранение правильной осанки, а также:

- сохранение прямой спины в грудном отделе позвоночника, лопатки вместе;
- голова сохраняет одну линию с туловищем;
- исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника;
- колено опорной ноги слегка присогнуто;
- носок маховой ноги оттянут;
- руки могут быть в любом, но четко определенном положении.

Выделяют два метода развития гибкости:

- динамический метод. В нем используют силовые упражнения (маховые, пружинные движения);

- метод пассивных или статических упражнений. Данная методика получила название «стрейчинг». Различают мягкий и жесткий стрейчинг. Под мягким понимается удержание той или иной позы в течение определенного времени. Жесткий стрейчинг представляет собой упражнения с применением кратковременного статистического напряжения с последующим расслаблением и растягиванием мышцы При выполнении растягивания мышца изометрически напрягается в течение 5 – 8 сек., затем расслабляется 2 – 3 сек., после чего выполняется более интенсивное пассивное растягивание от 15 – 20 сек. до 1 – 2 мин.

## 5.2. Методы развития силы

Фитнес-аэробика позволяет развить одно из ведущих физических качеств – силу. В ее комплексах часто чередуются как ауксотонические (в движении), так и изометрические (статические) напряжения мышц. Для получения максимального эффекта от выполнения упражнений, направленных на развитие силы, необходимо соблюдать ряд правил:

• Следить за правильным исходным положением.

• Выполнять движение с точно заданной амплитудой в указанном направлении.

• Повторять упражнения до утомления в работающей мышце, до отказа. При возникновении ощущения усталости важно проявить волевое усилие и повторить задание еще 1-2 раза. Сила мышц увеличивается лишь на последних попытках.

• Гармонично развивать все группы мышц. Так как активная физическая нагрузка приводит к сжиганию жира в работающих мышцах, к изменению их формы, значит, соответствующими упражнениями можно улучшить форму ног, груди, шеи и т.д. При этом, если ставится цель увеличения объема мышц, упражнение следует выполнять в спокойном темпе, применяя отягощения весом от 0,5 до 2,5 кг. Если же главная задача – развитие силы без изменения при этом конфигурации тела, то упражнения нужно выполнять в быстром темпе.

• Дышать равномерно, не задерживая вдох и делая акцент на выдохе.

• Чередовать упражнения на силу с упражнениями на гибкость.

После выполнения силовых упражнений может возникнуть боль в мышцах. Эта боль безопасна, так как является показателем активной работы мышц.

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Для увеличения силы мышц необходимо производить усилия, превышающие привычный уровень.

Базовые упражнения на силу широко применяются в партерной части комплексного урока по классической аэробике, в особенности для начинающих. На основе данных упражнений на силу, в сочетании с упражнениями на гибкость, создаются и специальные сбалансированные программы для мышц живота и спины.

В партерной (силовой) части занятия по фитнес-аэробике, как правило, прорабатываются все группы мышц, но основное внимание уделяется мышцам брюшного пресса, рук и спины. Упражнения для мышц брюшного пресса можно разделить на две группы: для нижней и верхней части живота. На верхнюю часть брюшного пресса упражнения представляют собой подъемы туловища вверх из положения лежа. Технически правильное выполнение этих упражнений требует соблюдения следующих правил:

- правильное исходное положение – лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки за головой; поясница прижата к полу, живот втянут, голова не наклоняется вперед;

- при подъеме туловища – вдох, опускание вниз – выдох.

Упражнения для нижней части брюшного пресса – это в большинстве случае различные движения ногами (скрестные движения, «велосипед», сгибание-разгибание ног в коленном суставе, поднимание ног вверх) из положения лежа на полу. В этом случае необходимо соблюдать следующие правила:

- поясница прижата к полу, живот втянут;

- при подъеме ног колени втянуты, ноги соединены вместе;

- руки опущены вниз и прижаты к туловищу или к полу.

Если правильная техника нарушается, то упражнения могут иметь негативное влияние: боли в области поясничной части позвоночника, смещение межпозвоночных дисков, перенапряжение мышц шеи и т.п.

Для тренировки мышц спины используют такие упражнения, как подъем ног и туловища вверх из положения лежа на животе. Рекомендуется выполнять поочередно подъем туловища, затем ног, ног и туловища вместе и в заключение можно выполнить упражнение «лодочка» (прогнуться, приподняв корпус и ноги вверх и слегка раскачать корпус). При выполнении соблюдаются определенные правила:

- руки находятся за головой или вытянуты вперед;
- лопатки вместе;
- ноги слегка разведены в стороны;
- подъем ног или корпуса выполняется на вдохе, опускание – выдох.

Для развития силы рук целесообразно применять сгибания рук из упора лежа. На начальном этапе упражнение можно выполнять из упора на коленях, придерживаясь следующих правил:

- ладони стоят на полу примерно на ширине плеч;
- корпус ровный (не следует сильно прогибаться в спине и в то же время не поднимать бедра вверх);
- живот подтянут.

В дальнейшем все вышеперечисленные упражнения можно усложнять, сочетать с другими, изменять и т.д.

Силовая тренировка базируется на особенностях различных режимов работы мышц. Выделяются следующие режимы: динамический концентрический (преодолевающий), динамический эксцентрический (уступающий), изометрический (статический).

Основой *статического, или изометрического,* метода является напряжение мышц без изменения их длины при неподвижном положении сустава. Длительное использование изометрических нагрузок приводит к значительному разрастанию внутримышечной соединительной ткани, что увеличивает прочность мышц, но снижает их эластичность. Изометрический метод следует применять в комплексе с другими методами.

*Динамический концентрический* метод основан на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер ра-

боты мышц, т.е. с одновременным напряжением и сокращением мышц.

*Динамический эксцентрический* метод используется в основном для спортсменов. Выполнение упражнений в данном режиме связано с высокой нагрузкой на суставы и связки. При тренировке с большими отягощениями и небольшим количеством повторений упражнений в одном подходе принимают участие, главным образом, быстрые мышечные волокна, и энергия производится анаэробным путем.

Для начинающих заниматься классической аэробикой или спортивными танцами с целью развить силовые качества целесообразно использовать метод повтора, увеличения количества выполняемых упражнений, количества подходов.

# 6. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ И СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ

Упоминание о целительном и коррекционно-развивающем воздействии музыки уходит корнями в древние времена. Виднейшие учёные Пифагор, Аристотель, Платон указывали на лечебное и профилактическое воздействие музыки. Они считали, что музыка устанавливает пропорциональный порядок и гармонию во Вселенной, в том числе нарушенные в человеческом теле. Было замечено, что музыка, и прежде всего её основные компоненты – мелодия и ритм, изменяет настроение человека, перестраивает его внутреннее состояние.

В классической Греции музыка воспринималась как триединство «муссических искусств» – поэзии, танца и собственно музыки, считавшейся одним из самых могущественных средств, воздействующих на духовный мир человека.

В античных источниках находится множество свидетельств, говорящих о чудесах, произошедших от воздействия музыки. Виднейший врач древности Авиценна тысячи лет назад лечил музыкой психические заболевания. А врач Асклепиад звуками музыки усмирял раздоры, а звуками трубы восстанавливал слух. Восприятие музыки, по мнению древних греков и римлян, способствовало процессу пищеварения. Целительные воздействия звучания определённых музыкальных инструментов отмечал Демокрит и рекомендовал слушать флейту для исцеления при смертельных инфекциях.

Нидерландский композитор и теоретик XV века И. Тинкторис в знаменитом первом музыкальном словаре приписывал музыке способность изгонять грусть, смягчать жестокосердие, побеждать злую волю, радовать людей, исцелять больных, «делать души праведными».

Практическое использование музыки и движений как средства развития, коррекции и лечения в нашей стране относится к началу XX в. В это время в систему музыкального воспитания широко внедрялось музыкально-ритмическое направление, разработанное Э. Далькрозом.

Внедрявшая систему ритмического воспитания Ж. Далькроза в России Н.А. Александрова расширила область применения ритми-

ки. Она отмечала, что ритмика является той точкой, от которой расходятся пути живописца, скульптора, музыканта, дирижера, танцора, актёра. Это разделение по специальностям явилось первым шагом к использованию ритмики в различных областях человеческой деятельности, в том числе к выделению целого направления – лечебной ритмики. При этом Н.А. Александрова подчёркивала значение дифференцированного использования ритмики в зависимости от возраста и характера людей.

Особое место музыка и движения занимают в развитии и формировании пластичности и выразительности движений. Музыкальное сопровождение в аэробике и спортивных танцах имеет огромное значение. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных, многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на учащихся в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм, выразительность музыкального сопровождения, можно управлять действиями учащихся, меняя их характер. Правильное использование музыки способствует усвоению двигательного навыка.

Ритмический рисунок музыки удобно передавать с помощью таких простейших элементов движений, как хлопки и притопы. С их помощью можно закрепить представления, например, о длительностях, ритме мелодии. Так, например, сопровождая хлопками исполнение разных по стилю произведений, можно почувствовать разницу в длительности, в применении музыки к упражнениям. Сопоставив характер танцев с особенностями их ритмического рисунка, можно ещё раз убедиться во взаимосвязи характера музыки со средствами его воплощения, что в свою очередь будет способствовать осознанию жанровых особенностей танца.

Освоению ритмического рисунка в движении следует придавать большое значение. Необходимо чаще обращать внимание на остановки, изменения в равномерном движении, пунктирный ритм маршевой музыки. Это можно делать с помощью игр. Например, каждому даётся задание двигаться под свою музыку: лебединую песню; музыку поезда, который набирает ход; русскую пляску. Участие в таких играх способствует активизации ритмического чувства, умения вслушиваться в звучание музыки.

В музыкально-ритмической деятельности необходимо заботиться не только о развитии музыкальности, но и о культуре самого движения, развитии художественного вкуса.

С помощью ритмических движений закрепляются и представления о музыкальной форме, принципах музыкального развития. Делать это можно, изменяя направление и характер движения, сопоставляя акустическую окраску хлопков. Наиболее сложный способ связан с перегруппировками, чередованием действий.

В музыкально-ритмическом воспитании есть свои методические приемы и последовательность, которые целесообразно использовать на занятиях аэробикой и спортивными танцами.

Так, вначале происходит знакомство с музыкально-ритмическими движениями, затем – выразительное исполнение музыкального произведения; разбор музыкального произведения; повторное слушание – выразительное исполнение танца или ритмической композиции. После следует разучивание и показ движений с объяснением педагога, их многократное выполнение. Закрепление является заключительным моментом. В него входит объединение отдельных элементов танца или ритмической композиции и выразительное исполнение.

# 7. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В АЭРОБИКЕ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ

Рассматривая фитнес-аэробику, следует отметить два ее вида, пользующиеся особой популярностью в наши дни. Это фитнес внутри помещений (in-door) и любые виды фитнеса на открытом воздухе (out-door), который в свою очередь подразделяется на групповой и индивидуальный.

Основная цель групповых занятий – положительное воздействие на психофизическое состояние человека. В процессе таких занятий совершенствуются кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила, гибкость, координация, корректируется фигура, улучшается эмоциональное состояние.

Направлениями in-door считаются классическая аэробика, степ-аэробика, различные танцевальные направления и др.

*Классическая (базовая) аэробика* стала развиваться в 80-е годы прошлого века в США. Ведущие специалисты фитнеса, звезды Голливуда совместными усилиями разрабатывали и пропагандировали программы, улучшающие здоровье, способствующие снижению веса тела, коррекции фигуры. Современная классическая аэробика имеет собственный хореографический «язык» – различные шаги, подскоки, скачки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, организованные в комбинации различной координационной сложности, выполняемые без пауз для отдыха, в системе «Нон-стоп» – под музыкальное сопровождение 120–160 акцентов в минуту.

В 90-х годах появилось такое направление, как *степ-аэробика*. Её особенность состоит в использовании специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, использовать при выполнении упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а следовательно, и физическую нагрузку, проводить одновременно занятия с людьми разного уровня подготовленности, т.е. индивидуализировать процесс.

В России фитнес имеет свои национальные черты. Особой популярностью в нашей стране пользуются танцевальные направления: хип-хоп и финк-аэробика, латина, танго, сальса, афроаэробика, джаз-

модерн, танец живота, индийские танцы и др. Почти все фитнес-центры и спортивные клубы не обходятся без включения в список аэробических программ танцевальных видов.

Один из ведущих законов фитнеса – это соблюдение принципа гармоничного сочетания упражнений, направленных на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и развитие силы. Среди групповых программ, предлагаемых спортивно-оздоровительными клубами, до 40 – 50 % составляют различные упражнения для развития силы. Это уроки и упражнения для всех мышц тела, только для верхней части, для мышц живота и спины. Для повышения эффективности подобных занятий широко применяются различные свободные веса: гантели; бодибары (гимнастические палки); специальная штанга (памп); набивные мячи; гири.

Для увеличения нагрузки при выполнении силовых упражнений используются различного рода эспандеры, часто в сочетании с другим фитнес-оборудованием.

Принципиально, что занятия силовыми упражнениями сохраняют специфику аэробики: проводятся практически без пауз для отдыха, под музыку, с соблюдением общей структуры урока (разминка, основная часть, заминка).

*Циклической аэробикой* можно назвать целую группу аэробических программ, где в основном используются не гимнастические или танцевальные упражнения, а циклические виды физической активности, которые выполняются под музыку с различными гимнастическими добавками (в основном движениями рук, туловища). Они являются прекрасным средством тренировки сердца и сосудов.

Особое место в семействе аэробических программ занимает *интервальная аэробика*. Урок состоит из нескольких блоков с чередованием упражнений аэробной направленности (классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды), с определенными интервалами для отдыха. Интервалы могут быть не только пассивными, но и активными, т.е. включать ряд силовых упражнений или упражнения на растягивание. Возможно создание программ для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это очень эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость.

В настоящее время в США разработаны программы, в которых используются гребные тренажеры (Rowing) и беговые дорожки (Treadmills). Последние, несмотря на дороговизну, стали широко

внедряться крупными фитнес-клубами в России. Они позволяют хорошо дозировать нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Циклическая аэробика привлекла к занятиям аэробикой мужчин.

Программы фитнеса с элементами восточных видов единоборств – прекрасное средство оздоровительной тренировки. Любителей фитнеса к этому направлению привлекает новизна и разнообразие, возможность приобрести навыки самообороны, укрепить здоровье. Популярна у молодежи аэробика с элементами бокса и кикбоксинга. Особым спросом в последнее время пользуются занятия, в основе которых лежат элементы бразильского боевого искусства – капоэйра.

Различные резиновые, набивные мячи традиционно использовались в основной гимнастике и лечебной физкультуре, а теперь они пришли и в фитнес. В аэробике особенно популярны программы со специальным пластиковым мячом диаметром от 35 до 65 см. Это вносит некоторый игровой момент в занятия, способствует тщательной проработке отдельных мышечных групп, развивает чувство равновесия, улучшает осанку, совершенствует координацию движений.

Большой популярностью пользуются специальные упражнения на гибкость (Flex), которые являются неотъемлемой частью занятий на развитие силы, позволяя избежать перенапряжения, боли в мышцах. Они включены и в разминочную часть других занятий. Прекрасным средством улучшения гибкости считается, конечно, и йога. Подвижность в суставах, эластичность мышц, связок и сухожилий определяет долголетие, отражает общее состояние организма, позволяет избежать таких тяжелых заболеваний, как артрозы, артриты и т.п.

Все чаще на практике встречается комплексный подход к созданию программ аэробики, получивших в США название «версатренинг». Их наиболее распространенным вариантом является основная форма (классическая): 20 мин. – аэробная тренировка, 20 мин. – силовая, 20 мин. – стрейчинг. Популярностью пользуется степ-аэробика в сочетании с упражнениями на силу.

К комбинированным можно отнести и программы круговой аэробики, в основе которых лежит одна из организационных форм физической подготовки, разработанных в спорте, – круговая тренировка.

Среди новинок следует отметить программу НИА, соединившую элементы восточной и западной культуры движений: джазового танца, танца дункан, тай-чи, тэквондо, айкидо, йоги.

Большой популярностью в XXI веке стали пользоваться программы ментального фитнеса «Разумное тело». Эти программы относятся

к мягкому фитнесу и являются прекрасным средством для снятия стресса, улучшения не только физического, но и психического здоровья, снятия психических зажимов, избавления от многих болезней. К ним относятся йога, китайская гимнастика ушу и ее разновидности, европеизированные программы Пилатеса, Фельденкрайза, Каллан Пинкней (калланетика) и другие, в которых широко применяются принципы восточных оздоровительных систем. Отличительной особенностью всех восточных систем являются медитация и релаксация.

На занятиях йогой основное внимание уделяется активному включению деятельности психики, концентрации внимания на работе мышц и деятельности внутренних органов. В настоящее время произошла своего рода адаптация йоги к современным условиям, потребностям людей. Она перестала быть чисто индийской системой: становится понятной всем людям – с разным цветом кожи, различными условиями жизни, религиозными убеждениями, национальными традициями.

Особое место в фитнесе занимает аква-аэробика. Данный вид завоевывает все бóльшую популярность во всем мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: замедляется темп их исполнения, в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других – усложняется.

Международная ассоциация водных упражнений рекомендует использовать для занятий специальное снаряжение, обеспечивающее лучшую плавучесть, – пояса, жилеты, доски, специальные манжеты для рук, ног и т.д.; различные отягощения, которые можно применять в воде; снаряжение для увеличения сопротивления – специальные ласты для рук, ног, весла, резиновый амортизатор и др.

Среди отечественных программ известна программа «Шейпинг», разработанная и научно обоснованная в 1988 г. ленинградскими специалистами под руководством И.В. Прохорцева, использующая гимнастические и танцевальные движения, предполагающая строгую регламентацию выполнения упражнений, направленных на физическое и духовное развитие человека, ориентированная на людей всех возрастов и любого уровня физической подготовленности. Шейпинг является единственной запатентованной российской системой оздоровительной тренировки, получившей широкое распространение, прошедшей путь от разработки и экспериментального опробования до рыночного уровня. Положительный результат обеспечивается специальной технологией, включающей диагностические тесты, компьютерные и видеопрограммы, а также шейпинг-питание.

Фитнес с использованием тренажеров – одно из самых востребованных направлений. Сейчас в оздоровительном фитнесе широко применяются различные кардиотренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические или кросс-тренажеры, гребные тренажеры, степ-тренажеры. Следует выделить специальные конструкции для развития гибкости, подвижности суставов – стрейчинг-машины. Несмотря на бесспорно позитивное влияние кардио- и силовых тренажеров, в них используются довольно ограниченные формы движений. Движения в жизни намного богаче и разнообразнее. Поэтому столь популярна в последнее время система «Пилатес», использующая специальные тренажеры для развития силы и гибкости.

# 8. ЗНАЧЕНИЕ АЭРОБИКИ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ В ФОРМИРОВАНИИ ЭСТЕТИКИ ВНЕШНЕГО ВИДА

Точность и слаженность выполнения движений зависит от одной из жизненно важных функций нервной системы – координации движений. Это чрезвычайно важное качество не врожденное, а образуется и развивается в процессе жизненного опыта, бытовой, трудовой и всякой иной деятельности человека. В процессе занятий каким-либо видом спорта человек тренирует координацию движений и тем самым делает свое тело легким, послушным и гибким. Каждый из нас, наверняка, не раз обращал внимание на то, как легко, красиво и непринужденно двигаются, танцуют или выполняют какие-то другие действия люди, занимающиеся спортом. Это естественно, человек с хорошо развитой мышечной системой может легко и свободно управлять своим телом. Значит, для правильного и красивого выполнения каких-либо действий надо обладать хорошей координацией и развитой мышечной системой.

К показателям культуры невербального поведения принято относить шесть основных компонентов: походку, осанку, движения, позы, жесты, мимику. Фактически все показатели являются разновидностью движений, выполнение которых зависит от развитой координации.

Разумеется, человека нельзя оценить по его внешним данным. Но ученые и исследователи в сфере невербальных коммуникаций выявили прямую зависимость внешних признаков человека от его внутреннего психического содержания. Недаром говорится, что по одежке встречают. Внешний облик человека неразрывно связан с его внутренним миром. Существует великое множество способов определения психического состояния и темперамента человека по его рукам, стопам, положению корпуса, манере сидеть и др.

Недаром первая оценка человека всегда происходит визуально, и часто, порой интуитивно визуализация оказывается правдивой. Человек энергичный, быстрый, с подвижной мимикой, как правило, обладает и подвижной нервной системой. Человек необразованный, с низким уровнем интеллекта не может четко и ясно выражать свои мысли посредством вербальной (словесной) коммуникации и широко использует палитру жестов и мимики для выражения мыслей.

Всегда вызывает симпатию человек красивый внешне, обладающий хорошими манерами, красиво двигающийся, физически развитый. Можно с полной определенностью сказать, что занятия аэробикой, гимнастикой, хореографией развивают именно эти качества, которые напрямую связаны и определяют коммуникативную культуру личности.

Занятия аэробикой и спортивными танцами способствуют развитию всех основных компонентов: осанки, походки, координации движений, умения управлять своими жестами, мимики, размещения и положения тела в пространстве.

В большей степени способствуют развитию осанки упражнения на силу и гибкость. Хорошая осанка – это прямое положение тела, которое мы удерживаем за счет подтянутых мышц живота и мышц спины, создающих своеобразный корсет для позвоночного столба, а также за счет силы ног, на которых стоим. Упражнения для осанки должны отвечать определенным условиям, а именно:

- обучать релаксации;
- помогать вытягиванию и растягиванию;
- способствовать укреплению мышечного корсета;
- обеспечивать подвижность в различных направлениях (сгибание, разгибание, скручивание и т.д.).

Нижний отдел позвоночника – пояснично-крестцовый – является в поддержании осанки очень важным. Нарушение осанки в этом отделе – лордоз – выглядит довольно неэстетично, так как таз сильно отставлен назад. Как правило, это характерно для маленьких детей или для женщин. И если в юном возрасте это связано с ростом, то в зрелом такая осанка объясняется слабостью прямых и косых мышц живота, помогающих поддерживать туловище в прямом положении. Упражнения на укрепление мышц живота и мышц спины пояснично-крестцового отдела позвоночника укрепляют околопозвоночный корсет и поддерживают позвоночник в правильном положении.

Нарушение в грудном отделе позвоночника проявляется или в сутулости, или в сильном прогибе. С точки зрения физиологии нарушается нормальная деятельность легких и сердца, желудочно-кишечного тракта. Сутулость ведет к потере гибкости и подвижности соответствующего отдела, а перегиб – к контрактуре мышц. Наиболее предпочтительны физические упражнения на раскрытие грудной

клетки, различные наклоны и повороты туловища в грудном отделе, движения рук, рисующие разнообразные «восьмерки» по горизонтали, вертикали и диагонали.

Нарушение осанки в шейном отделе позвоночника, как правило, выражается в сильно выдвинутой вперед области шеи или кривошее. Рекомендуются упражнения для шеи, выполняемые в очень спокойном темпе в самых разнообразных направлениях и рисунках в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения на растягивание по вертикали.

Без хорошей осанки не может быть и легкой, красивой походки. Походка также напрямую связана и с координацией движений. Если легкость движений зависит в большей степени от силы мышц, то такие качества, как ловкость и скоординированность, – это результат тренировки двигательного аппарата. Нельзя утверждать, что двигательная часть занятий аэробикой или спортивными танцами развивает только ловкость и координацию, а силовая часть – осанку. Лишь комплексное сочетание упражнений и движений дает хороший результат в развитии вышеперечисленных качеств. Осваивая на занятиях основы хореографии, разучивая различные шаговые и прыжковые комбинации, человек учится управлять своими движениями. Походка же является одним из видов движения.

В начальном периоде обучения технике аэробики или спортивным танцам движения неточны и выполняются с отклонениями от заданного рисунка. Это следствие появления так называемых излишних степеней свободы. В процессе внесения поправок преодолеваются избыточные степени свободы движущегося органа, происходит его превращение в управляемую систему. Координация движений, по существу, есть форма помощи и охраны движений от всевозможных отклонений. Она способствует сохранению заданного направления и выработке точной формы движения.

Управление движением тем легче, чем меньше число избыточных степеней свободы работающего органа. Это отчетливо наблюдается каждый раз при встрече с новой двигательной задачей. В период начального освоения занимающимся нового движения наблюдается инстинктивное стремление организма сократить излишние степени свободы. Это приводит к жесткой фиксации суставов работающего органа. По мере освоения рисунка и структуры новой координации освобождаются одна за другой закрепленные до этого степени свободы. Движение становится свободным, экономичным со значительно меньшей затратой мускульной энергии.

Упражнения фитнес-аэробики и спортивных танцев вырабатывают хорошую координацию, ритмичность, подготавливают к выполнению более сложных движений. Многократные повторения обычно приводят к улучшению техники исполнения; движения становятся легкими и выразительными.

Движения человека выразительны, и их смысл понятен лишь тогда, когда они направлены на выполнение конкретной задачи. При возникновении стремления к достижению определенной цели начинается мыслительный процесс, побуждающий к конкретному действию. В результате обобщения и анализа поступающих в кору головного мозга сигналов происходит посыл двигательного импульса. Продиктованные сознанием движения обретают смысловое содержание. В зависимости от этого мы выполняем движения быстро или медленно, резко или мягко. В зависимости от этого мы принимаем какие-то позы, используем или не используем жесты. Эти движения, позы, жесты в жизненных условиях, во всех совершаемых нами действиях отражают внутренние психические процессы.

Занятия фитнес-аэробикой и спортивными танцами при верном подборе упражнений могут обеспечить совершенствование психофизических качеств, повышение общей пластичности тела, чувства ритмичности, музыкальности. Благодаря этому человек становится красивее внешне, стройнее, гибче, его движения – легкими и осознанными. Таким образом, с помощью занятий человек может лепить свое тело, подобно скульптору, а также преподносить себя людям и обществу так, как он этого бы хотел.

Контролируя свои действия, движения, позы и жесты, человек может научиться контролировать и свою мимику, что также является выражением его психического состояния. Под мимикой понимают движение мускулатуры лица. Мимика бывает сильно подвижная, малоподвижная, монотонная с редкой сменой форм и сопряженная. Подвижная мимика свидетельствует об оживленности и быстрой сменяемости восприятия впечатлений; малоподвижная указывает на постоянство душевных процессов; монотонность свидетельствует о психическом однообразии и слабой импульсивности. Сопряженная мимика состоит из множества отдельных выражений, анализ которых возможен лишь на основе выводов, полученных при этом.

Пусть занятия аэробикой и спортивными танцами не смогут изменить темперамент человека, который можно определить, изучив мимику, не смогут переделать его внутренний мир, но удовольствие,

полученное от занятий, уверенность в себе, чувство собственного достоинства обязательно найдут отражение на лице человека. Все эти чувства обязательно отразятся и на нашей манере одеваться, двигаться, говорить, слушать других. Ощущения легкости, силы, здоровья, которые дают занятия аэробикой и спортивными танцами, могут сделать человека интересным и привлекательным во всех отношениях. Такому человеку легче адаптироваться в жизни, общаться, привлекать к себе внимание, быть нужным и интересным обществу.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллин, Э.Б. Теория музыкального образования / Э.Б. Абдуллин, Е.В. Николаева. – М.: Наука, 2004.

2. Абрамян, Д.Н. Общепсихологические основы художественного творчества / Д.Н. Абрамян. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

4. Безбородова, Л.А. Методика преподавания музыки в общеобразовательных учреждениях / Л.А. Безбородова, Ю.Б. Алиев. – М.: Просвещение, 2002.

5. Валеология. Здоровый образ жизни / предис. В.Н. Мошкова. – М.: Высшая школа, 1999.

6. Васильева, О.С. Психология здорового человека / О.С. Васильева, Ф.З. Филатов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 337 с.

7. Ветлугина, Н.А. Методика музыкального воспитания / Н.А. Ветлугина. – М.: Просвещение, 1995.

8. Визитей, Н.Н. Социология спорта: курс лекций / Н.Н. Визитей. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 247 с.

9. Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.

10. Деманов, А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура»: методическое пособие / А.В. Деманов. – Астрахань: изд-во АГУ, 1999.

11. Джавэн, Мао. Оздоровительная китайская гимнастика / Мао Джавэн. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 176 с.

12. Дубровская, Е.К. Теория и методика музыкального воспитания / Е.К. Дубровская. – М.: Просвещение, 1991.

13. Здоровый образ жизни: учебное пособие / Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. – СПб.: СПбГУ, 1996. – 32 с.

14. Кабалевский, Д.Б. Основные принципы и методы программы по музыке для общеобразовательной школы / Д.Б. Кабалевский. – М.: Просвещение, 2000.

15. Крючек, Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

16. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 224 с.

17. Куралишин, Ю.Ф. Методы развития двигательных качеств / Ю.Ф. Куралишин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

18. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник / под ред. В.А. Епифанова, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990.

19. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика. Т. I / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.

20. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Частные методики. Т. II / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: ФАР, 2002. – 211 с.

21. Лисицкая, Т.С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 102 с.

22. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд. – М.: Знание, 2001. – 319 с.

23. Массовая физическая культура в вузе: учебное пособие / под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.

24. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: Высшая школа, 1991.

25. Материалы к теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть 1): учебное пособие / под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – 158 с.

26. Медведева, Е.М. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / Е.М. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Просвещение, 2001.

27. Мойкин, Ю.В. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Ю.В. Мойкин, А.И. Кикилов и др. – М.: Медицина, 1987.

28. Музыка / авторский коллектив под руководством Ю.Б. Алиева // Программно-методические материалы. Музыка. Начальная школа. – М.: Знание, 2001.

29. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

30. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учебное пособие / В.Ю. Волков и др. – СПб.: СПбГТУ, 1996. – 89 с.

31. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техн. физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

32. Радынова, О.П. Музыкальное воспитание дошкольников / О.П. Радынова, А.И. Катинене, М.Л. Палавандишвили. – М.: Просвещение, 2000.

33. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

34. Школяр, Л.В. Музыкальное образование в школе / Л.В. Школяр. – М.: Просвещение, 2001.

Учебное издание

*Мостовая* Татьяна Николаевна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЯМ КЛАССИЧЕСКОЙ (БАЗОВОЙ)
АЭРОБИКИ И СПОРТИВНЫХ ТАНЦЕВ**

Учебно-методическое пособие

Редактор Т.Д. Васильева
Технический редактор Т.П. Прокудина

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«Государственный университет - учебно-научно-
производственный комплекс»

Подписано к печати 11.03.2014 г. Формат 60x84 1/16.
Усл. печ. л. 3,8. Тираж 100 экз.
Заказ №_____

Отпечатано с готового оригинал-макета
на полиграфической базе ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК»,
302030, г. Орел, ул. Московская, 65.