

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры  
Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта  
К.К. Бондаренко



09 февраля 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Декан  
факультета физической культуры  
С.В. Севдалев



09.02. 2021г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для всех специальностей  
по разделу «Ритмическая гимнастика»

Составитель:

О.А. Захарченко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рассмотрено на заседании  
кафедры физического воспитания и спорта

09.02.2024 г., протокол № 7.

Рассмотрено и утверждено  
на заседании научно-методического совета

18.03 2021 г., протокол № 4.

Гомель, 2021

**СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
КОМПЛЕКСА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»  
для всех специальностей**

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Учебная программа. «Физическая культура. Ритмическая гимнастика»
2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ
  - 2.1. История возникновения аэробики
  - 2.2. Классификация видов аэробики
  - 2.3. Комплексы упражнений
  - 2.4. Методика выполнения основных элементов классического танца
  - 2.5. Методика создания, соединений и комбинаций в классическом танце
  - 2.6. Методические особенности проведения занятий по аэробике
  - 2.7. Методические особенности различных стилей танцевальной аэробики
  - 2.8. Оздоровительный эффект аэробики
  - 2.9. Основные шаги в аэробике
  - 2.10. Основные элементы экзерсиса
  - 2.11. Позии рук и ног в классическом танце
  - 2.12. Пульсовые нагрузки
  - 2.13. Структура и содержание занятий по оздоровительной аэробике
  - 2.14. Функциональные пробы
3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ
  - 3.1. Контроль теоретических знаний
  - 3.2. Контроль физической подготовки
  - 3.3. Тематика рефератов
4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
  - 4.1. Глоссарий базовых шагов
  - 4.2. Глоссарий элементов классического танца
  - 4.3. Рекомендуемая литература

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура. Ритмическая гимнастика» предназначен для управления и самоуправления учебной деятельностью, направленной на формирование физической культуры личности у выпускников вузов. Основными целями социально-гуманитарной подготовки, к которой относится и дисциплина «Физическая культура», являются формирование и развитие личностных компетенций, основанных на комплексе знаний и умений гуманитарных дисциплин. Такое направление учебной деятельности будет способствовать развитию социально-профессиональной подготовки студента как интегрированного результата образования в ВУЗе.

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

На современном этапе развития жизни общества актуальной проблемой является сохранение, укрепление здоровья людей как ценности, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, а также способов повышения интереса к занятиям. Одной из таких систем тренировок являются занятия по ритмической гимнастике.

Ритмическая гимнастика является одним из направлений массовой физической культуры с возможностью регулирования тренировочных нагрузок. Широкий спектр направлений позволяет делать занятия разнообразными. Использование вспомогательных средств способствует наиболее эффективной проработке мышечных групп и функциональных систем организма занимающихся.

Ритмическую гимнастику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и хореография выполняемых упражнений. В своем единстве её компоненты могут обеспечить достижение значимых результатов, таких как: улучшение функционального и физического состояния, развитие физических способностей, культуры движений, эстетики физического имиджа, сохранение и развитие индивидуальных черт характера.

Целью дисциплины является совершенствование физического развития студентов и повышение их функциональных возможностей средствами ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика не ставит перед занимающимися спортивных целей и направлена на общее оздоровление и укрепление организма.

Задачами дисциплины являются:

– усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;

- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Структура учебно-методического комплекса определяется разработкой отдельных блоков: теоретический, практический, контроля знаний и вспомогательный.

При составлении всех разделов (блоков) учебно-методического комплекса авторы руководствовались типовой программой, учебной программой и инструкцией о работе кафедр физического воспитания и спорта, утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 г. №130.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура. Ритмическая гимнастика» изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий. Контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины



И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД- 44-2015-249 /уч.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для всех специальностей

## **РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

\_\_\_\_\_  
(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе: типовой учебной программы МО РБ, утвержденная 14.05.2008 г., рег. № ТД-СГ 014/тип. и учебных планов ГГУ им. Ф. Скорины.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

О.А.Захарченко, старший преподаватель УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»

(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

***РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:***

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 7 от 12.03.2015);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № 7 от 27.05.2015)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении «Физическая культура» относится к дополнительным видам обучения в учебных планах всех специальностей и является значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Настоящая программа учитывает требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- возрастно-половые различия в физиологических реакциях на физическую нагрузку;
- механизм влияния двигательной активности на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

уметь:

- оценивать функциональное состояние организма в покое, под влиянием физической нагрузки различной направленности и в периоды восстановления;
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

- физиологическими знаниями для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;
- методами и средствами процессов восстановления.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны овладеть:

академическими компетенциями:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностными компетенциями:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-8. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональными компетенциями:

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности;
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания;
- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания;
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой;
- ПК-7. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями;
- ПК-8. Выбирать и использовать средства и методы физического воспитания;
- ПК-9. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями;



- ПК-10. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- ПК-11. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- ПК-12. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-13. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- ПК-14. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами;
- ПК-15. Анализировать и оценивать собранные данные;
- ПК-16. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- ПК-17. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- ПК-19. Нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- ПК-20. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ПК-21. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;
- ПК-22. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями;
- ПК-23. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Дисциплина обязательного компонента «Физическая культура. Ритмическая гимнастика» для дневного отделения изучается студентами 1-3 курсов всех специальностей университета в объеме 210 часа учебных занятий (из них 12 часов лекционных и 198 часов практических занятий); контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности обучающегося.

Задачи воспитания определены:

формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;

подготовка к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению, выбору профессии и труду;

формирование нравственной, эстетической культуры и культуры в области охраны окружающей среды и природопользования;

формирование физической культуры, овладение ценностями и навыками здорового образа жизни;

формирование культуры семейных отношений;

создание условий для социализации, саморазвития и самореализации личности обучающегося.

Процесс воспитания должен отвечать следующим основным требованиям:

соответствие содержания, форм и методов воспитания цели и задачам воспитания;

системность и единство педагогических требований;

преемственность, непрерывность и последовательность реализации содержания воспитания с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

создание условий для развития творческих способностей обучающихся, включение их в различные виды социально значимой деятельности.

Воспитание включает основные составляющие (статья 17 Кодекса):

идеологическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся знаний основ государственной идеологии, привитие подрастающему поколению общечеловеческих, гуманистических ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности;

гражданское и патриотическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся активной гражданской позиции, патриотизма, правовой, политической и информационной культуры;

духовно-нравственное воспитание, направленное на приобщение обучающихся к общечеловеческим и гуманистическим ценностям, формирование нравственной культуры;

эстетическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся эстетического вкуса, развитие чувства прекрасного;

воспитание психологической культуры, направленное на развитие, саморазвитие и самореализацию личности обучающихся;

воспитание физической культуры, физическое совершенствование;

формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознания значимости здоровья как ценности и важности его сохранения;

семейное и гендерное воспитание, направленное на формирование у обучающихся ответственного отношения к семье, браку, воспитанию детей, осознанных представлений о роли и жизненном предназначении мужчин и женщин в соответствии с традиционными ценностями белорусского общества;

трудовое и профессиональное воспитание, направленное на понимание обучающимися труда как личностной и социальной ценности, формирование готовности к осознанному профессиональному выбору;

воспитание, направленное на формирование у обучающихся бережного отношения к окружающей среде и природопользованию;

воспитание культуры безопасности жизнедеятельности, направленное на формирование у обучающихся безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности;

воспитание культуры быта и досуга, направленное на формирование у обучающихся ценностного отношения к материальному окружению, умения целесообразно и эффективно использовать свободное время;

поликультурное воспитание, направленное на формирование у обучающихся толерантного отношения к представителям других культур, национальностей, вероисповеданий;

экономическое воспитание, направленное на формирование у обучающихся экономической культуры личности.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Физическая культура как дисциплина в ВУЗе.

Естественнонаучные основы физического воспитания. Техника безопасности.

Ознакомление с основными позициями рук. Ознакомление с основными позициями ног.

Обучение хореографическим упражнениям у опоры. Обучение выполнению упражнений под музыку.

Обучение хореографическим упражнениям по кругу. Совершенствование техники выполнения хореографических упражнений у опоры.

Разучивание комплекса хореографических упражнений. Связь упражнений с ритмом музыки.

Совершенствование техники выполнения хореографических упражнений в комплексе. Связь движений с характером музыки.

Обучение методике составления комплекса хореографических упражнений. Связь упражнений с мелодией.

Обучение основным танцевальным движениям. Развитие гибкости.

Совершенствование техники выполнения основных танцевальных упражнений. Развитие координации движений.

Обучение танцевальным движениям в парах. Совершенствование техники выполнения основных танцевальных упражнений.

Обучение методике составления комплекса танцевальных упражнений. Ознакомление с основными положениями головы во время выполнения танцевальных движений.

Обучение основным элементам базовой аэробики. Связь упражнений с музыкальной динамикой.

Обучение упражнениям базовой аэробики, соединённым в связки. Развитие координации движений.

Совершенствование техники выполнения основных элементов базовой аэробики. Связь упражнений с темпом музыки.

Обучение методике составления комплекса упражнений базовой аэробики. Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Разучивание комплекса упражнений базовой аэробики. Обучение методике составления комплекса упражнений базовой аэробики.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений базовой аэробики. Связь упражнений с построением музыкальных произведений.

Обучение выполнению упражнений базовой аэробики в разном темпе. Презентация комплексов упражнений базовой аэробики.

Обучение выполнению упражнений базовой аэробики в меняющемся темпе. Презентация комплексов упражнений базовой аэробики.

Особенности построения комплекса упражнений танцевальной аэробики стилевого направления «Folk». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам русского танца. Включение элементов русского танца в комплекс упражнений.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Совершенствование техники выполнения элементов русского танца.

Совершенствование техники движений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Разучивание движений в парах.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Совершенствование техники выполнения движений в парах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Развитие ритмичности и координации движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам белорусской польки. Включение элементов белорусской польки в комплекс упражнений базовой аэробики.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки. Разучивание движений в парах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки. Совершенствование техники выполнения движений в парах.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки. Развитие ритмичности и координации движений.

Обучение элементам греческого танца «Сиртаки». Включение элементов греческого танца «Сиртаки» в комплекс упражнений базовой аэробики.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки». Связь движений с характером музыки.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки». Развитие гибкости.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам ирландского танца. Включение элементов ирландского танца в комплекс упражнений базовой аэробики.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Совершенствование техники выполнения элементов ирландского танца.

Совершенствование техники выполнения движений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Связь движений с характером музыки.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Совершенствование чёткости выполнения характерных движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Развитие ритмичности и координации движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance». Работа над синхронностью выполнения движений.

Обучение элементам восточного танца. Обучение технике выполнения характерных движений.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance». Развитие пластичности.

Включение элементов восточного танца в комплекс упражнений базовой аэробики. Совершенствование техники выполнения элементов восточного танца.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance». Развитие координации движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам латиноамериканского танца. Включение элементов латиноамериканского танца в комплекс упражнений базовой аэробики.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Совершенствование техники выполнения элементов латиноамериканского танца.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Обучение технике выполнения характерных движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Совершенствование техники выполнения элементов латиноамериканского танца.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Развитие ритмичности и координации движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». Связь движений с характером музыки.

Обучение элементам африканского танца. Обучение технике выполнения движений, характерных для стиля «Afro Fantasy».

Включение элементов африканского танца в комплекс упражнений базовой аэробики. Связь движений с характером музыки.

Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Совершенствование техники выполнения элементов африканского танца.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Совершенствование техники исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy».

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Развитие ритмичности и координации движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Совершенствование техники исполнения характерных движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Связь движений с характером музыки.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». Работа над синхронностью выполнения движений.

Презентация комплексов упражнений танцевальной аэробики с элементами народных танцев «Afro Fantasy». Развитие ритмичности и координации движений.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Hip-Hop». Обучение технике выполнения характерных движений.

Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Hip-Hop». Связь упражнений с особым музыкальным ритмом.

Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Hip-Hop». Развитие гибкости и пластики.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Развитие ритмичности и координации движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Работа над чёткостью выполнения движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Связь движений с характером музыки.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Развитие выносливости.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». Работа над синхронностью выполнения движений.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Rock-n-roll». Обучение технике выполнения характерных движений.

Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Rock-n-roll». Связь упражнений с особым музыкальным ритмом.

Включение в комплекс упражнений базовой аэробики элементов стилевого направления «Rock-n-roll». Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Rock-n-roll».

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». Связь движений с характером музыки.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». Работа над чёткостью выполнения движений.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». Развитие выносливости.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». Работа над синхронностью выполнения движений.

Особенности выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами «Тай-бо». Техника безопасности.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Тай-бо». Обучение технике выполнения специальных движений ногами.

Обучение технике выполнения специальных движений руками. Совершенствование техники выполнения специальных движений ногами.

Включение в комплекс упражнений базовой аэробики элементов стилевого направления «Тай-бо». Совершенствование техники выполнения специальных движений ногами и руками.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». Связь движений с характером музыки.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». Работа над чёткостью выполнения движений.

Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». Развитие силы и быстроты.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». Работа над синхронностью выполнения движений.

Особенности выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики на степ-платформах. Пульсовые характеристики при работе на степ-платформах. Техника безопасности при работе на степ-платформах.

Ознакомление с основными способами подъема на платформу. Развитие силы и выносливости.

Обучение технике выполнения упражнений базовой аэробики на степ-платформах. Работа над чёткостью выполнения движений.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Step&Disko». Обучение технике выполнения танцевальных движений на степ-платформах.

Совершенствование техники выполнения танцевальных движений на степ-платформах. Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko».

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko». Работа над синхронностью выполнения движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko». Развитие силы и выносливости.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Irish Step». Обучение технике выполнения танцевальных движений на степ-платформах.



Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». Работа над чёткостью выполнения движений.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». Работа над синхронностью выполнения движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». Развитие силы и выносливости.

Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Twix». Обучение технике выполнения танцевальных движений попеременно на двух степ-платформах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». Совершенствование техники выполнения танцевальных движений попеременно на двух степ-платформах.

Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». Работа над чёткостью выполнения движений.

Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». Развитие координации движений.

Ознакомление с особенностями работы на степ-платформах, расположенных по кругу. Обучение технике выполнения танцевальных движений на «круговом» степе.

Совершенствование техники выполнения танцевальных движений на степ-платформах, расположенных по кругу. Работа над синхронностью выполнения движений.

Обучение технике выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.

Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Работа над синхронностью выполнения движений.

Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой в движении.

Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Работа над синхронностью выполнения движений.

## ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### *Основная литература*

1. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.

2. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.

3. Завалишина, Е.В. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Основы аэробики» / Е.В.Завалишина, А.С.Малиновский. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.

4. Практическое пособие Физическое воспитание «тексты лекций»: [Текст]: практическое пособие для студентов вузов / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010.

### *Дополнительная литература*

1. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации. – К.: Молодь, 1986

2. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко и др.; Под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.

3. Фитнес: тонкости, хитрости и секреты. – М.: Познавательная книга плюс, 2001

4. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989

5. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоров'я, 1986

6. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

Номер раздела, темы, занятия	Наименование раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	лабораторные занятия	иное		

1	2	3	4	4	6	7	8	9
	<b>Всего часов за курс</b>	<b>12</b>	<b>210</b>					<b>8</b>
1	Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования 1.1. Введение в содержание курса. Организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов. Программа курса. Цель, задачи и формы организации занятий. 1.2 Учебный процесс в основном, подготовительном, специальном и спортивном отделениях. Зачетные требования и обязанности студентов. 1.3 Исторический очерк олимпийского движения на гомельщине. Спортсмены Гомельской области – участники и призеры Олимпийских игр. Сильнейшие спортсмены гомельщины последних лет.	2						
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании. 2.1 Понятие "Здоровье", его содержание и критерии. Факторы здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы определяющие здоровый образ жизни. 2.2 Основные понятия ВИЧ, СПИД.	2						

	2.3 Определение наркомании. Виды наркотиков. Группы риска. Этапы развития болезни. Методы лечения.							
3	Тема 3. Естественно-научные основы физического воспитания. 3.1 Физическая культура как часть культуры общества, ее формы и функции. 3.2 Понятие о социально-биологических основах физической культуры. 3.3 Органы, системы и аппараты органов. Целостность организма. 3.4 Оптимальный двигательный режим, физиологическая характеристика утомления и восстановления. 3.5 Классификация физических упражнений, состояние и показатели тренированности.	2						
4	Тема 4. Физическая культура как социальное явление. 4.1 Физическая культура как часть культуры общества и специфическая сфера человеческой деятельности. 4.2 Формы и функции физической культуры. 4.3 Основные аспекты воспитания физической культуры личности	2						
5	Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля. 5.1 Характеристика современных оздоровительных систем и средств. 5.2 Физиологические основы оздоровительной тренировки. 5.3 Построение самостоятельных занятий физической культурой на принципах педагогической технологии. 5.4 Способы организации, особенности содержания и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5.5 Половозрастные особенности самостоятельных занятий. 5.6 Врачебный, педагогический контроль и самоконтроль.	2						
6	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности. 6.1 Цель и задачи ППФП студентов. Виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха. 6.2 Методика подбора средств, организация и формы ППФП студентов. 6.3 Профессиональные знания и практические навыки по физической культуре 6.4 Факторы, влияющие на работоспособность и ее динамика в режиме дня, недели, года. 6.5 Умственная и физическая работоспособность, снятие утомления. 6.6 Психорегулирующая тренировка.	2						
7.1	Занятие 1 1. Физическая культура как дисциплина в ВУЗе.		2					
7.2	Занятие 2 1 Естественнонаучные основы физического воспитания.		2					

	2 Техника безопасности.							
7.3	Занятие 3 1 Ознакомление с основными позициями рук. 2 Ознакомление с основными позициями ног.		2					
7.4	Занятие 4 1 Обучение хореографическим упражнениям у опоры. 2 Обучение выполнению упражнений под музыку.		2					
7.5	Занятие 5 1 Обучение хореографическим упражнениям по кругу. 2 Совершенствование техники выполнения хореографических упражнений у опоры.		2					
7.6	Занятие 6 1 Разучивание комплекса хореографических упражнений. 2 Связь упражнений с ритмом музыки.		2					
7.7	Занятие 7 1 Совершенствование техники выполнения хореографических упражнений в комплексе. 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.8	Занятие 8 1 Обучение методике составления комплекса хореографических упражнений. 2 Связь упражнений с мелодией.		2					
7.9	Занятие 9 1 Обучение основным танцевальным движениям. 2 Развитие гибкости.		2					
7.10	Занятие 10 1 Совершенствование техники выполнения основных танцевальных упражнений. 2 Развитие координации движений.		2					
7.11	Занятие 11 1 Обучение танцевальным движениям в парах. 2 Совершенствование техники выполнения основных танцевальных упражнений.		2					
7.12	Занятие 12 1 Обучение методике составления комплекса танцевальных упражнений. 2 Ознакомление с основными положениями головы во время выполнения танцевальных движений.		2					
7.13	Занятие 13 1 Обучение основным элементам базовой аэробики. 2 Связь упражнений с музыкальной динамикой.		2					
7.14	Занятие 14		2					

	1 Обучение упражнениям базовой аэробики, соединённым в связки. 2 Развитие координации движений.							
7.15	Занятие 15 1 Совершенствование техники выполнения основных элементов базовой аэробики. 2 Связь упражнений с темпом музыки.		2					
7.16	Занятие 16 1 Обучение методике составления комплекса упражнений базовой аэробики. 2 Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие координации движений.		2					
7.17	Занятие 17 1 Разучивание комплекса упражнений базовой аэробики. 2 Обучение методике составления комплекса упражнений базовой аэробики.		2					
7.18	Занятие 18 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений базовой аэробики. 2 Связь упражнений с построением музыкальных произведений.		2					
7.19	Занятие 19 1 Обучение выполнению упражнений базовой аэробики в разном темпе. 2 Презентация комплексов упражнений базовой аэробики.		2					
7.20	Занятие 20 1 Обучение выполнению упражнений базовой аэробики в меняющемся темпе. 2 Презентация комплексов упражнений базовой аэробики.		2					
7.21	Занятие 21 1 Особенности построения комплекса упражнений танцевальной аэробики стилевого направления «Folk». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.22	Занятие 22 1 Обучение элементам русского танца. 2 Включение элементов русского танца в комплекс упражнений.		2					
7.23	Занятие 23 1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». 2 Совершенствование техники выполнения элементов русского танца.		2					
7.24	Занятие 24 1 Совершенствование техники движений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance». 2 Разучивание движений в парах.		2					
7.25	Занятие 25		2					

	<p>1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance».</p> <p>2 Совершенствование техники выполнения движений в парах.</p>							
7.26	<p>Занятие 26</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance».</p> <p>2 Развитие ритмичности и координации движений.</p>		2					
7.27	<p>Занятие 27</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Russian-dance».</p> <p>2 Связь движений с характером музыки.</p>		2					
7.28	<p>Занятие 28</p> <p>1 Обучение элементам белорусской польки.</p> <p>2 Включение элементов белорусской польки в комплекс упражнений базовой аэробики.</p>		2					
7.29	<p>Занятие 29</p> <p>1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки.</p> <p>2 Разучивание движений в парах.</p>		2					
7.30	<p>Занятие 30</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки.</p> <p>2 Совершенствование техники выполнения движений в парах.</p>		2					
7.31	<p>Занятие 31</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами белорусской польки.</p> <p>2 Развитие ритмичности и координации движений.</p>		2					
7.32	<p>Занятие 32</p> <p>1 Обучение элементам греческого танца «Сиртаки».</p> <p>2 Включение элементов греческого танца «Сиртаки» в комплекс упражнений базовой аэробики.</p>		2					
7.33	<p>Занятие 33</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки».</p> <p>2 Связь движений с характером музыки.</p>		2					
7.34	<p>Занятие 34</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки».</p> <p>2 Развитие гибкости.</p>		2					



7.35	<p>Занятие 35</p> <p>1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами греческого танца «Сиртаки».</p> <p>2 Связь движений с характером музыки.</p>		2					
7.36	<p>Занятие 36</p> <p>1 Обучение элементам ирландского танца.</p> <p>2 Включение элементов ирландского танца в комплекс упражнений базовой аэробики.</p>		2					
7.37	<p>Занятие 37</p> <p>1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Совершенствование техники выполнения элементов ирландского танца.</p>		2					
7.38	<p>Занятие 38</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения движений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Связь движений с характером музыки.</p>		2					
7.39	<p>Занятие 39</p> <p>1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Совершенствование чёткости выполнения характерных движений.</p>		2					
7.40	<p>Занятие 40</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Развитие ритмичности и координации движений.</p>		2					
7.41	<p>Занятие 41</p> <p>1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с стиле «Irish-dance».</p> <p>2 Работа над синхронностью выполнения движений.</p>		2					
7.42	<p>Занятие 42</p> <p>1 Обучение элементам восточного танца.</p> <p>2 Обучение технике выполнения характерных движений.</p>		2					
7.43	<p>Занятие 43</p> <p>1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance».</p> <p>2 Развитие пластичности.</p>		2					
7.44	<p>Занятие 44</p> <p>1 Включение элементов восточного танца в комплекс упражнений базовой аэробики.</p> <p>2 Совершенствование техники выполнения элементов восточного танца.</p>		2					
7.45	<p>Занятие 45</p> <p>1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance».</p> <p>2 Развитие координации движений.</p>		2					

7.46	Занятие 46 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с тиле «Bellydance». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.47	Занятие 47 1 Обучение элементам латиноамериканского танца. 2 Включение элементов латиноамериканского танца в комплекс упражнений базовой аэробики.		2					
7.48	Занятие 48 1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Совершенствование техники выполнения элементов латиноамериканского танца.		2					
7.49	Занятие 49 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Обучение технике выполнения характерных движений.		2					
7.50	Занятие 50 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Совершенствование техники выполнения элементов латиноамериканского танца.		2					
7.51	Занятие 51 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Развитие ритмичности и координации движений.		2					
7.52	Занятие 52 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Latino». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
	зачет							4
	<b>Всего часов за 1 семестр</b>	<b>12</b>	<b>104</b>					4
7.53	Занятие 53 1 Обучение элементам африканского танца. 2 Обучение технике выполнения движений, характерных для стиля «Afro Fantasy».		2					
7.54	Занятие 54 1 Включение элементов африканского танца в комплекс упражнений базовой аэробики. 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.55	Занятие 55 1 Обучение технике исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Совершенствование техники выполнения элементов африканского танца.		2					

7.56	Занятие 56 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Совершенствование техники исполнения движений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy».		2					
7.57	Занятие 57 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Развитие ритмичности и координации движений.		2					
7.68	Занятие 58 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Совершенствование техники исполнения характерных движений.		2					
7.59	Занятие 59 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.60	Занятие 60 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Afro Fantasy». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.61	Занятие 61 1 Презентация комплексов упражнений танцевальной аэробики с элементами народных танцев «Afro Fantasy». 2 Развитие ритмичности и координации движений.		2					
7.62	Занятие 62 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Hip-Hop». 2 Обучение техники выполнения характерных движений.		2					
7.63	Занятие 63 1 Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Hip-Hop». 2 Связь упражнений с особым музыкальным ритмом.		2					
7.64	Занятие 64 1 Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Hip-Hop». 2 Развитие гибкости и пластики.		2					
7.65	Занятие 65 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2 Развитие ритмичности и координации движений.		2					
7.66	Занятие 66 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2		2					

	Работа над чёткостью выполнения движений.							
7.67	Занятие 67 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.68	Занятие 68 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2 Развитие выносливости.		2					
7.69	Занятие 69 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Hip-Hop». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.70	Занятие 70 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Rock-n-roll». 2 Обучение технике выполнения характерных движений.		2					
7.71	Занятие 71 1 Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Rock-n-roll». 2 Связь упражнений с особым музыкальным ритмом.		2					
7.72	Занятие 72 1 Включение в комплекс упражнений базовой аэробики элементов стилевого направления «Rock-n-roll». 2 Совершенствование техники выполнения характерных движений в стиле «Rock-n-roll».		2					
7.73	Занятие 73 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.74	Занятие 74 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2					
7.75	Занятие 75 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll». 2 Развитие выносливости.		2					
7.76	Занятие 76 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Rock-n-roll».		2					

	2 Работа над синхронностью выполнения движений.							
7.77	Занятие 77 1 Особенности выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики с элементами «Тай-бо». 2 Техника безопасности.		2					
7.78	Занятие 78 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Тай-бо». 2 Обучение технике выполнения специальных движений ногами.		2					
7.79	Занятие 79 1 Обучение технике выполнения специальных движений руками. 2 Совершенствование техники выполнения специальных движений ногами.		2					
7.80	Занятие 80 1 Включение в комплекс упражнений базовой аэробики элементов стилевого направления «Тай-бо». 2 Совершенствование техники выполнения специальных движений ногами и руками.		2					
7.81	Занятие 81 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». 2 Связь движений с характером музыки.		2					
7.82	Занятие 82 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2					
7.83	Занятие 83 1 Обучение методике составления комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». 2 Развитие силы и быстроты.		2					
7.84	Занятие 84 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Тай-бо». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.85	Занятие 85 1 Особенности выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики на степ-платформах. 2 Пульсовые характеристики при работе на степ-платформах. 3 Техника безопасности при работе на степ-платформах.		2					
7.96	Занятие 86 1 Ознакомление с основными способами подъема на платформу.		2					

	2 Развитие силы и выносливости.							
7.87	Занятие 87 1 Обучение технике выполнения упражнений базовой аэробики на степ-платформах. 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2					
7.88	Занятие 88 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Step&Disko». Обучение технике выполнения танцевальных движений на степ-платформах.		2					
7.89	Занятие 89 1 Совершенствование техники выполнения танцевальных движений на степ-платформах. 2 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko».		2					
7.90	Занятие 90 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.91	Занятие 91 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Step&Disko». 2 Развитие силы и выносливости.		2					
7.92	Занятие 92 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Irish Step». 2 Обучение технике выполнения танцевальных движений на степ-платформах.		2					
7.93	Занятие 93 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2					
7.94	Занятие 94 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.95	Занятие 95 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Irish Step». Развитие силы и выносливости.		2					
7.96	Занятие 96 1 Ознакомление со стилевыми особенностями направления «Twix». Обучение технике выполнения танцевальных движений попеременно на двух степ-платформах.		2					
7.97	Занятие 97 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix».		2					

	2 Совершенствование техники выполнения танцевальных движений попеременно на двух степ-платформах.							
7.98	Занятие 98 1 Разучивание комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». 2 Работа над чёткостью выполнения движений.		2					
7.99	Занятие 99 1 Совершенствование техники выполнения комплекса упражнений танцевальной аэробики в стиле «Twix». 2 Развитие координации движений.		2					
7.100	Занятие 100 1 Ознакомление с особенностями работы на степ- платформах, расположенных по кругу. 2 Обучение технике выполнения танцевальных движений на «круговом» степе.		2					
7.101	Занятие 101 1 Совершенствование техники выполнения танцевальных движений на степ-платформах, расположенных по кругу. 2 Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.102	Занятие 102 1 Обучение технике выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. 2 Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем.		2					
7.103	Занятие 103 1 Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
7.104	Занятие 104 1 Обучение технике выполнения упражнений со скакалкой в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой в движении.		2					
7.105	Занятие 105 1 Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем в комплексе упражнений базовой/танцевальной аэробики. Работа над синхронностью выполнения движений.		2					
	зачет							4
	<b>Всего часов за 2 семестр</b>		106					4





## 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. История возникновения аэробики

#### ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЭРОБИКИ

Аэробика - это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, а коротко можно сказать аэробика – это синтез элементов физических упражнений, танца, музыки.

Аэробика в различных странах называлась по-разному. В нашей стране часто можно было слышать – ритмическая гимнастика. Во Франции её называли тонизирующей гимнастикой, в Чехословакии - джаз-гимнастикой, в Германии - поп-гимнастикой.

Как известно, аэробика – это ритмичные движения под музыку, которые стимулируют работу различных систем организма. А также отличный способ похудеть и поднять себе настроение. Как же возникла аэробика и откуда берет свое начало?

Занятия физическими упражнениями под музыку имеют давнюю историю. Специалисты отмечают, что современные разновидности двигательной активности таких как: ритмическая, художественная гимнастика и родственные им виды спорта берут начало от четырех "Д". Под этим подразумеваются начальные буквы фамилий четырех основоположников музыкального ритмического направления в гимнастике: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Жак Далькроз.

Предшественницей всех существующих ныне видов ритмических упражнений является греческая орхестрика. Это один из видов греческой гимнастики танцевального направления. В конце XIX - начале XX века возникает новое направление в гимнастике, начало которому дает французский физиолог Ж.Демени.

Жорж Демени - французский физиолог. Его система физических упражнений была основана на ведущем значении ритма и гармонии движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Гимнастика Ж. Демени базировалась на движениях свободной пластики, большое значение придавалось развитию ловкости и гибкости. Под этим подразумевалось умение выполнять движения, правильность, напрягая необходимые группы мышц и расслабляя второстепенные. Автор особо подчеркивал необходимость непрерывного движения, закладывая этим основу метода поточного выполнения упражнений. Ведь именно непрерывность, переход от одного упражнения к другому без остановок совершил в XX веке маленькое чудо - из обычной оздоровительной гимнастики сделал гимнастику аэробную. Этот метод является одной из характеристик современной аэробики.

Франсуа Дельсарт (1871-1911) - является родоначальником направления выразительного движения. Он пытался установить взаимосвязь между эмоциональными переживаниями и мимикой. Система Ф.Дельсарта охватывала

наряду с умением выразительно петь владение жестом, мимикой, движениями и позами, поэтому она получила название выразительной гимнастики. Известное влияние на развитие танца оказала Айседора Дункан (1878-1927) – известная американская танцовщица, ирландка по происхождению, создательница так называемого свободного танца, который она противопоставляла классическому балету, гармоническая гимнастика Л. Алексеевой и другие.

Последователем Демени была Б. Менсендик, разработавшая женскую функциональную гимнастику. В основу гимнастики Б. Менсендик положены ритмичные движения, которые непосредственно связаны с ритмом дыхания, что является важной функцией организма. Развитие силы, укрепление здоровья и воспитание искусства движения являются основными задачами Б. Менсендик. Родоначальником так называемой “выразительной гимнастики”, появившейся в XIX веке является Ф. Дельсарт. Система его занятий подразумевала под собой умение красиво и выразительно петь, владение мимикой, жестами, движениями и позами. Сама Айседора Дункан была последовательницей этого направления.

В начале XX века популярность приобретает “ритмическая гимнастика”, первооткрывателем которого считается Э. Жак-Далькроза. Жак Далькроз (1865-1950) - профессор Женевской консерватории. Ему принадлежит открытие значения чувства ритма в физической деятельности человека. Первоначально система Ж. Далькроза была предназначена для развития слуха и чувства ритма у музыкантов, а затем она переросла в средства физического воспитания. Основа метода - органическое совпадение музыки и движения. Ему удалось создать своего рода нотную грамоту движений, с помощью которой он развивал у играющих чувство ритма. В дальнейшем от простой помощи музыканту ритмическая гимнастика перешла к широким задачам воспитания через движения, то есть к физическому воспитанию.

На основе сформированного опыта, в Москве начинают открываться различные студии танца, которые в дальнейшем занимаются подготовкой преподавателей гимнастики для школ и техникумов. В 60-х годах формируется новое направление – джаз-гимнастика. Основоположником этого джазового направления считается М. Бекман. В качестве музыкального сопровождения используется джаз. В 70-х годах появляются аэробные танцы, которые ближе всего стоят к современной аэробике по структуре и содержанию занятий. Основоположником данного вида аэробики является Дж. Соренсон.

Впервые термин «аэробика» (от слова «аэробный» - «кислородный») был введен в 1960 году благодаря К. Куперу, который проводил исследования по аэробной тренировке военно-воздушных сил США. Своё начало он берет от слова «аэробный», что означает идущий с участием кислорода. В своей книге «Аэробика для хорошего самочувствия» он подробно описывает суть аэробных тренировок и список упражнений, требующих большого количества кислорода в течение продолжительного времени и неизбежно заставляющие сердце и легкие

адаптироваться к нагрузке. То есть упражнения, которые выполняются организмом в так называемом устойчивом состоянии.

Начало 80-х годов отмечено крупномасштабной операцией по внедрению аэробики, коммерциализации этой системы. Джазовая аэробика все больше охватывает Европу, а в Америке в этот период формируется новый вид аэробики – "аэробические танцы". На арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные актрисы. Голливудские актрисы - ведущие телевизионных аэробических передач, все больше популяризируют аэробику.

Первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда, с именем которой связывают появление и распространение танцевальной аэробики в России в начале 80х. Джейн Фонда применила принципы Купера к гимнастическим упражнениям. В результате термин «аэробика» получил новое смысловое содержание – аэробная гимнастика. Именно с появлением видеокассет с ее уроками аэробики - этот вид двигательной активности появился в нашей стране. Именно Джейн Фонда экспортировала аэробику «по-американски» во многие страны мира.

На рубеже 80-90 гг. возникают новые направления – слайд, степ, аква-аэробика и др.

Аэробика сегодня является одним из видов гимнастики, сформированной на основе греческой гимнастики и вобравшей в себя различные элементы европейской школы, востока, а также хореографической и танцевальной подготовки.

Благодаря разнообразию и постоянному обновлению ассортимента программ по развитию выносливости, гибкости, координации движений, своему современному музыкальному сопровождению, аэробика в течение двух десятилетий удерживает лидирующие позиции в рейтингах среди других видов оздоровительной гимнастики.

Пропагандируя и внедряя аэробику, известная американская актриса Джейн Фонда в 1982 году выступила по телевидению с программой танцевальных и гимнастических упражнений, что послужило основой создания современной оздоровительной аэробики.

Положительные изменения, вызванные аэробной тренировкой, в значительной степени определяют здоровье человека, состояние систем кровообращения, дыхания, крови, нервно-мышечной системы.

Эти изменения обусловлены разнообразными адаптационными реакциями на аэробную нагрузку. Повышение скорости утилизации жира, снижение периферического сопротивления сосудов и увеличение максимального потребления кислорода способствуют снижению риска заболеваний сердечно-сосудистой системы. Это происходит за счет снижения таких факторов риска, как ожирение, гипертония, повышенный уровень триглицеридов и липопротеинов низкой плотности.

Здоровая сердечно-сосудистая система – это нечто большее, чем просто обретение хорошей аэробной формы. Это состояние сердечной мышцы, ее кровеносных сосудов и системы циркуляции крови. Аэробные

упражнения доказали свою эффективность в восстановлении организма после сердечных и легочных заболеваний, лечении расстройства сна, диабета, предродовых и послеродовых осложнений, почечных расстройств, устранении стресса и повышенной возбудимости.

Наряду со всем вышеперечисленным, аэробная тренировка служит основой для других фитнес-программ. Здоровое сердце, легкие, кровеносные сосуды, развитие аэробной выносливости, повышение функциональных резервов организма и здоровья человека в целом – основные компоненты безопасности и хорошего выполнения любых тренировочных программ. Люди с хорошим уровнем развития сердечно-сосудистой системы, как правило, демонстрируют большую выносливость и запас жизненных сил, что выражается в меньшей утомляемости и значительно более низкой вероятности получения травм.

Культ здорового образа жизни позволил аэробике быстро стать популярной. Ей занимаются в клубах и студиях или дома. Известно примерно 50 видов аэробики.

4 основные группы:

- атлетическая (к примеру, классическая и слайд);
- танцевальная (латина, сальса и хип-хоп аэробика);
- циклическая (степ и сайкл);
- группа «Восток-Запад», соединяющая европейскую и восточную культуры в фитнесе (сюда можно отнести тай-бо, ки-бо, йогу).

Однако время безжалостно, и мода на аэробику Джейн Фонды прошла, но осталась аэробика «по-американски». Теперь над изобретением и популяризацией аэробики различного направления трудятся целые организации, а не только отдельные личности. Это и Американская ассоциация аэробики, и Американская аэробическая ассоциация здорового образа жизни, и Международная ассоциация спортивного танца, и Международная федерация спортивной аэробики, а также федерация аэробики России.

В аэробной гимнастике сложилось несколько направлений:

- **танцевальное** - преобладанием пластики и танцевальных движений;
- **атлетическое** - использование стандартных общеразвивающих упражнений для различных групп мышц;
- **смешанное** - представлены в равной степени атлетизм и танцы.

В настоящее время существует свыше 150 разновидностей аэробики, как говорят – аэробика на все вкусы. Над разработкой и популяризацией различных программ, сочетающих в себе элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. Большая заслуга в разработке и обосновании программ для занимающихся разного уровня подготовленности и подготовке программ для обучения специалистов принадлежит Национальной школе аэробики (США), а также основанному в 1993 году Университету Рибок (США). В России подобную работу успешно ведут различные научные и учебные заведения города Москвы (ЦНИИ и РГАФК) и Санкт-Петербурга (СПбГАФК и

СПбГУ), а также многие учебные заведения и спортивные клубы в разных регионах страны.

Во многих странах мира проводятся фестивали, конкурсы, шоу-программы, конвенции, семинары по подготовке специалистов. Расширяется сеть клубов, создаются клубы-гиганты, как, например, «Меридиан» в Европе, клубы компании Ribbok, Nike и другие.

В 1991г. под руководством Л.В.Сидневой создается Федерация аэробики России (ФАР). В настоящее время она имеет представительства в 50 регионах России. Деятельность ФАР направлена на развитие и популяризацию оздоровительных видов аэробики в России, а именно:

- проведение праздников, фестивалей, конкурсов, конвенций;
- подготовку специалистов по видам оздоровительной аэробики и фитнеса;
- содействие развитию международного сотрудничества, интегрированию в систему мирового фитнес-бизнеса;
- издание научно-методической и публицистической литературы по аэробике.

Оздоровительная аэробика – одно из средств оздоровительной физической культуры и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия – это оздоровление организма занимающихся.

Строго научно обоснованного и общепринятого определения понятия «здоровье» нет. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

В отечественной теории физического воспитания здоровье (физическое) определяется как полноценное физическое развитие индивида. А задачи по гарантированию здоровья решаются совместно с воспитанием физических качеств и производных от них физических способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

У аэробики в последние годы становится все больше поклонников среди людей самого разного возраста. Особенно популярна она среди молодежи. Привлекая эмоциональностью и подобием современным танцам, она позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений и в то же время способствует развитию физических качеств, укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма. Благодаря занятиям аэробикой люди избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы.

Цель занятий аэробикой заключается в улучшении состояния здоровья и повышения функциональных возможностей организма.

Занятия аэробикой сопровождаются активными обменными процессами, которые происходят в организме. Самые активные физиологические изменения происходят при выполнении так называемых аэробных физических нагрузок. Аэробные нагрузки представляют собой физические упражнения на выносливость, которые выполняются в невысоком темпе и требуют потребления значительного количества кислорода в течение достаточно продолжительного времени. Упражнения такого типа значительно улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Физические упражнения улучшают кровоснабжение мышц, уменьшают количество жировой ткани. Они способны омолаживать суставы, межпозвоночные хрящи. Упражнения на гибкость в сочетании с силовыми упражнениями являются прекрасным средством профилактики такого распространенного ныне заболевания, как остеохондроз.

Регулярные занятия физическими упражнениями, в частности аэробикой, интенсивно влияют и на органы пищеварения. Они ускоряют обменные процессы, улучшают работу кишечника. При малоподвижном образе жизни понижается тонус не только скелетных, но и гладких мышц, что приводит к нарушению функций желудочно-кишечного тракта.

Особенно важны занятия физическими упражнениями в период роста и формирования организма. Недостаточные или избыточные нагрузки могут задержать рост костей, поэтому уровень нагрузок должен быть оптимальным.

Задачи, стоящие перед аэробикой, определяют содержание и направленность занятий. Таким образом к **основным задачам** следует отнести:

- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- укрепление костной системы (кости и мышцы становятся толще и сильнее);
- улучшение психического состояния (занятия аэробикой помогают справиться со стрессами);
- развитие двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости);
- нормализация массы тела, за счет активизации обменных процессов;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение физической и интеллектуальной работоспособности;
- развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности;
- повышение интереса к занятиям физическими упражнениями и формирование потребности систематически заниматься физической культурой и спортом, обогащение знаниями об активном отдыхе.

## 2.2. Классификация видов аэробики

### Базовая аэробика

Классическая аэробика, или, как ее часто называют, базовая аэробика, некий синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, окрашенных танцевальным стилем, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 акцентов в минуту. Обычно эти упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах. При этом широко применяются отягощения (от 1500 г до 2000 г), эспандеры, скакалки, мячи и т. п. Специалисты выделяют аэробику с низким и с высоким уровнем нагрузки. Первый рекомендуется для начинающих, второй для подготовленных.

Аэробика низкой интенсивности. В занятиях аэробикой низкой интенсивности включают простые по координации движения, позволяющие формировать базовые навыки, освоить основные элементы «аэробической школы». Интенсивность занятий - умеренная, частота сердечных сокращений должна колебаться в пределах 120-135 уд/мин. Беговые упражнения чередуются с шагами.

Аэробика высокой интенсивности. Аэробика высокого уровня интенсивности вызывает увеличение пульса до 150-160 уд/мин. В ней содержится большее число беговых и прыжковых движений, повышается темп их выполнения. Обычно занятия, как низкой, так и высокой интенсивности состоят из пяти частей (разминка, аэробная часть, первая заминка, партер, вторая заминка). Необходимо выполнять каждую из них, чтобы достичь должного результата.

### Силовые виды аэробики

Один из ведущих законов, который следует соблюдать в оздоровительной тренировке это соблюдение гармоничного сочетания упражнений, направленных на развитие кардиореспираторных функций организма и мышечной системы.

**Кондиционная аэробика** – представляет собой систему общеразвивающих упражнений, выполняемых без использования дополнительных средств для развития физических качеств. Упражнения кондиционной гимнастики предусматривают использование веса собственного тела или его частей.

Упражнения выполняются главным образом в динамическом преодолевающем режиме мышечной деятельности (отягощением при этом является вес собственного тела или его части), а также в уступающем режиме (например, отжимание). Отдельные упражнения выполняются с фиксацией позы. Мышцы при этом работают в статическом (изометрическом) режиме (2-3 с) не вызывая длительной задержки дыхания и натуживания.

Базовые упражнения на силу широко применяются в партерной части

(упражнения на полу) комплексного урока по классической аэробике, в особенности для начинающих. На основе данных упражнений на силу, сочетая их с упражнениями на гибкость, создаются и специальные сбалансированные программы для мышц живота и спины, которые обладают хорошим профилактическим эффектом против таких заболеваний, как остеохондроз и радикулит.

Для повышения нагрузки при выполнении упражнений на силу, оказания помощи и повышения эмоциональности занятий возможно выполнение ряда упражнений кондиционной гимнастики в парах.

Атлетическая аэробика. Упражнения атлетической гимнастики выполняются с различного рода внешним сопротивлением. Эти упражнения рассчитаны для достаточно подготовленных занимающихся с целью повышения эффективности воздействия силовых упражнений.

Следует отметить, что лишь после освоения правильной техники выполнения упражнений кондиционной гимнастики, можно приступить к усложнению программ. Для увеличения нагрузки можно использовать следующее оборудование и инвентарь: гантели различного веса, резиновые амортизаторы, гимнастические палки различного веса (Body Bar), штанги (Pump), отягощения в виде манжетов, одеваемых на руки или ноги, различных тренажеров, особой популярностью среди которых пользуются тренажеры системы Пилатеса.

*Калланетика* – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Основатель данного направления в аэробике – Каллан Пинкни, мужественная и целеустремленная американка, которая преодолев врожденную травму бедра, смогла стать профессиональной балериной. Объединив традиционный опыт с хореографией, Каллан разработала комплекс упражнений, которые впоследствии и были названы в её честь. Калланетика позволяет не только укрепить мышечную систему, но и увеличить гибкость, улучшить осанку, кровоснабжение кожи, работу внутренних органов. Один из основных преимуществ калланетики – возможность быстро убрать лишние жировые отложения и усовершенствовать линии тела. Один час занятий калланетикой дает организму нагрузку, равную семи часам классического шейпинга или 24 часам аэробики. По мнению создательницы метода, секрет эффективности калланетики заключается в структуре упражнений, основанных на растягивающих и статических упражнениях, вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Во время их выполнения задействуются практически все мышцы тела, даже те, которые в обыденной жизни почти не используются. При этом все движения выполняются плавно, без резких движений, с постоянными «замираниями» (до двух минут) в самых невероятных положениях. Не зря калланетику иногда называю «гимнастикой неудобных поз». Калланетика – это уникальная система упражнений для женщин любого возраста и уровня физической подготовки. Если занимающимся противопоказаны резкие движения, прыжки и интенсивные физические нагрузки, тогда лучше заниматься именно калланетикой. Занятия калланетикой способствуют



формированию правильной и красивой осанки, развивают пластику. Данное направление является профилактикой остеохондрозов и искривления позвоночника, научит правильному дыханию.

Во время тренировки калланетик:

- все мышцы развиваются равномерно;
- уровень метаболизма - обмена веществ в мышечной массе резко возрастает, что ведёт к сжиганию большого количества калорий;
- научившись “задействовать” мелкие мышцы, изолируя при этом крупные, можно испытать абсолютно новые и необычные ощущения.

**Пилатес** – комплексно-силовые упражнения с концентрацией дыхания. Это модернизированная программа известного в конце XIX — начале XX века специалиста в области лечебной физкультуры Йозефа Пилатеса (Josepf Pilates), является одной из модных направлений в силовой аэробике. Первая его студия для больных детей была открыта в 1880 г. в Дюссельдорфе в Германии, затем много лет он работал в Англии. Пилатес разработал ряд тренажеров для инвалидов, которые не могли двигаться. Двадцать пять лет назад его метод был возрожден, и в настоящее время в США насчитывается около 500 «Пилатес-студий». Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. В основе данного интегративного метода (работают все мышцы без исключения) лежит гимнастическая программа, включающая около 500 различных упражнений.

Упражнения выполняются обычно в положении сидя, лежа, в упорах (в партере), что позволяет избежать перенапряжения в суставах. Их могут выполнять люди любого возраста, которые не стремятся увеличить объем мышц или похудеть. Это прекрасный способ поддерживать хорошую форму. Этим методом часто пользуются спортсмены и артисты балета. Этот метод часто называют «методом звезд», его применяют такие знаменитости, как Синди Кроуфорд, Клаудия Шиффер, Джулия Роберте и другие.

Основные принципы данной системы: концентрация внимания; плавное, без пауз и остановок, выполнение движений; контроль за правильным выполнением; постановка правильного дыхания. Пилатес – прежде всего прекрасный способ поддержать хорошую форму и душевное равновесие. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе пилатеса настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника.

Особенно необходимы упражнения по системе пилатеса женщинам, поскольку позволяют значительно укрепить мышцы низа спины, пресса и таза, что существенно в дородовой и послеродовой период. Кроме этого пилатес развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно.

Новый бум метода Пилатеса начался с привнесением в его программу тренажеров, которые повысили эффективность упражнений. Универсальность тренажера позволяет проводить как индивидуальные, так и групповые занятия.

**Шейпинг** — это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма женщины, включающая в себя специальную

программу физических упражнений и соответствующую систему питания. Для женщин любого возраста, с различной спортивной подготовкой, шейпинг позволяет комплексно реализовывать все направления пластического трансформирования тела: увеличение или уменьшение объема мышечной ткани; снижение содержания жира в организме. Система шейпинг - упражнений последовательно и повсеместно нагружает все мышечные группы, в том числе и те, которые слабо задействованы в "повседневной жизни". Варьируя нагрузку для конкретных областей тела и управляя, обменными процессами период восстановления (путем правильной организации питания и отдыха) можно решать различные задачи формирования телосложения. Тренировка в шейпинге представляет собой комплекс упражнений, последовательно нагружающих мышцы на различных участках тела. Каждая выбранная мышечная группа, "прорабатывается" путем многократного повторения, циклического упражнения. Повторение целесообразно продолжать до утомления (30-200 раз или по времени 60-240 с), после чего меняется нагружаемая конечность или группа мышц. Иногда мышечная группа, прорабатывается несколькими упражнениями, или к ней возвращаются повторно в течение занятия. Характерным для тренировки шейпинга является то, что нагружаемые, в ней мышцы, слабо задействованы в повседневной жизни. Выбор именно таких мышц, как раз и целесообразен методически, так как в отличие от "закаленных" мышечных групп, они открывают широкий простор для значительных энергетических и морфологических сдвигов.

Конечно, многое зависит от потенциальных возможностей вашего организма и силы воли к их реализации. Самое трудное в шейпинге как, впрочем, и в других ее видах, - это заставить себя регулярно, систематически заниматься.

Возможно, преодолев себя и заставив систематически выполнять физические упражнения, вы измените и свой образ жизни, сможете добиться успехов в учебе, будущей работе, завоюете признание и любовь окружающих вас людей.

Важно поставить перед собой реальные, достижимые цели. Постарайтесь найти соответствие между своими запросами и возможностями. Нереально, например, всего лишь за несколько занятий похудеть или добиться красивого рельефа мышц. Пусть это будет задача-максимум. А для её решения наметьте задачи-минимум. Укрепление различных групп мышц, постепенное развитие силы, гибкости, рациональное питание помогут вам в достижении намеченной цели. Для правильного понимания воздействия того или иного упражнения на организм необходимо знание элементарных основ анатомии.

Особое место в семействе аэробических программ занимает **интервальная тренировка**. В ней чередуются части аэробной и анаэробной направленности с определенными интервалами отдыха, которые могут быть пассивными, направленными на развитие гибкости и активными, направленными на развитие силовых качеств. Определяющим принципом интервальной тренировки является организационная форма, при этом могут применяться средства как базовой, так и танцевальной аэробики. Возможно

создание программ для начинающих, подготовленных и хорошо тренированных. Это очень эффективная форма, позволяющая гармонично развивать силу, гибкость и выносливость.

**Памп-аэробика** – аэробика атлетической направленности со штангой различного веса (в виде гимнастической палки, называемой боди-бар). Данный вид аэробики направлен на коррекцию фигуры и укрепления мышц. Памп-аэробика или как её еще называют Barbell Workout этот вид силовой аэробики только для тренированных, физически подготовленных людей. Подбирать комплексы упражнений для себя необходимо со специалистом и следить за самочувствием во время выполнения упражнений.

Рекомендации для занимающихся памп-аэробикой:

- Комплекс упражнений включает тренировку со специальной мини – штангой, весом, соответствующим уровню подготовленности от 2 до 20 кг;
- Упражнения выполняются под ритмичную приятную музыку;
- Длительность занятий не более 45 минут;
- Танцевальные элементы отсутствуют;
- Базовые упражнения – приседания, наклоны, отжимания.

**Тубе-аэробика**– вид силовой аэробики, использующий резиновые жгуты (амортизаторы, эспандеры) в виде эластичного бинта, с креплением на ногах и руках. В зависимости от эластических свойств различают пять основных типов эспандеров:

желтого цвета - очень легкий;  
светло-зеленый - легкий;  
розовый - средний;  
фиолетовый - тугой;  
красный - очень тугой.

В занятиях аэробикой применяются и другие виды эспандеров: укороченный резиновый бинт без фиксатора и с фиксатором, с ручками, с фиксаторами стоп, в виде эластичного жгута.

### **Танцевальные виды аэробики**

В зависимости от преобладания тех или иных танцевальных элементов и соединений можно выделить различные виды танцевальной аэробики: латина, джаз, фанк, хип-хоп, рок-н-рол, брейк, арабские и русские танцы, ирландские танцы, аэробика с элементами классического танца (боди-балет) и другие.

Танцевальная аэробика не только чрезвычайно эффективно сжигает лишние калории, укрепляет мышцы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшает координацию, осанку, пластику, но и прекрасно поднимает настроение.

Танцевальная аэробика – это не только возможность улучшить свою физическую форму, но и научиться танцевать уверенно и красиво.

**Джаз-аэробика.** Джазовый танец, как и джазовая музыка – негритянского происхождения. Его создали американские негры на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привели к разработке системы

джазовой танцевальной подготовки. В 1915 г. в США Р.Денис и Т.Шейн основали школу, в которой обучали джазовому танцу. Из выпускников этой школы большую известность приобрела Марта Грехом. Она создала синтезированную технику современного танца, объединившую моноцентрический принцип европейских танцев с принципами джазового танца. Ее система оказала большое влияние на классический танец, современный модерн-танец, пантомиму, а также на оздоровительные формы физического воспитания.

Хип-хоп. *Hip* – означает “знатный”, “знающий толк в чем-либо”. К хип-хопу принадлежат рэп, граффити и соответствующий музыке танцевальный стиль. Собственное развитие хип-хопа началось в 70-е годы 20 века с эксперимента известного на Ямайке диск-жокея Кула Херка, который принес традиционную музыку уличных вечеринок на Карибских островах в Нью-Йорк. Так началось развитие хип-хоп-культуры, для которой характерны 3 особенности:

- разговор под музыку-рэп;
- использование различных звуковых эффектов из жизни (сигналов машин, шума вертолета, стрельбы и т. д.);
- использование звуков, возникающих в результате скребущих движений пальцев по пластинке. В хип-хопе необходимо чувствовать своеобразие этой музыки и свободных, не закрепощенных движений. Обучение должно проходить не механической передачей движения, а с сохранением стиля в сочетании с чувственным восприятием музыки.

Фанк-аэробика. В фанке, ставшем популярным в 70-х годах 20 века, нет тех характерных особенностей, которые появились в хип-хопе, - разговор под музыку, наложение других звуков. Фанк также принадлежит к негритянской танцевальной культуре. Движения в этом танце по стилистике ближе к джазовому танцу, в большей мере участвует все тело, не только ноги и руки, как в хип-хопе. Многие элементы построены на технике изоляции. Это изолированные движения плеч, грудной части туловища, таза.

Большая нагрузка при выполнении движений фанк-аэробики ложится на икроножную мышцу, поэтому рекомендуется заниматься в кроссовках или в обуви с супинаторами.

Латина – аэробика. Латинамериканские танцы пользуются большой популярностью. Латинская Америка подарила миру большое количество танцев, возникших на фольклорной основе испанских танцев и танцевальных движений аборигенов. Чи Дени и Люк Дессвиль (1983г.) очень хорошо охарактеризовали особенности латинамериканских танцев: классические танцоры стремятся к взлету и легкости, а исполнители народных танцев остаются как бы прикованными к земле. В испанских танцах тело кажется извивающимся, создается впечатление, что танцор постоянно готов к прыжку, но не вверх, а в манере хищника. Он как бы стремится “отпечатать” свои шаги. Кажется, что он танцует с землей, в то время как в классическом танце - с пространством. Наиболее популярными среди латинамериканских танцев являются: пасодобль, румба, самба, мамбо, байон, ча-ча-ча, калипсо, меренга,

боссанова, сальса. Некоторые движения, как, например, основной шаг мамбо, ча-ча-ча, вошли в хореографию классической аэробики. А такие, как сальса, легли в основу целых аэробических программ, включая степ-аэробику.

Рок-аэробика. Само название говорит о том, что здесь широко используются элементы танца рок-н-ролл и упражнения выполняются под любимые уже не одним поколением молодёжи мелодии. Надо сказать, что рок-н-ролл не возник на пустом месте. У него были предшественники. Это – буги-вуги, акробатический танец “Джиттербаг”, джайв (танец, который сейчас входит в программу соревнований по бальным танцам на паркете). С включением акробатики и совершенствованием танцевальной техники рок-н-ролл становится массовым видом спорта. Регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы. У рок-н-ролла своя международная организация – Всемирная конфедерация рок-н-ролла, которая занимается развитием этого вида спорта и насчитывает в своём составе около 30 стран мира.

Брейк-аэробика. В основе брейк-аэробики лежат элементы, характерные для брейкданса. Брейкданс – это сплав танца, пантомимы, гимнастики, аэробики, элементов борьбы, бокса. Импровизация, сольные партии сочетаются с коллективными, согласованными движениями. В брейк-аэробике используются и элементы брейка в стиле “робот”, они напоминают движения машин, роботов и в противоположность “буги” жестки и угловаты. Для занятий брейк-аэробикой не нужно сложного оборудования, специализированных залов. Можно заниматься во дворе, на стадионе, в школьном спортивном зале или дома. Но вот осваивать акробатические элементы лучше под руководством тренера или учителя физкультуры, которые могут, во-первых, обеспечить страховку, “проводку” по движению, во-вторых, объяснить технику выполнения того или иного элемента, в-третьих, правильно показать (исполнить) его.

### **Аэробика с элементами восточных видов единоборств**

Большой популярностью в последнее время пользуются классы с использованием элементов бокса, кикбоксинга, ушу, каратэ и т.п. Различные стили восточных видов единоборства обязаны своим появлением главным образом школе ушу. Специалисты выделяют около 130 и более разновидностей ушу. Именно из ушу вышли различные современные виды спортивных и оздоровительных видов единоборства, некоторые из которых легли в основу программ аэробики. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро тонизируют мышцы, развивается выносливость, ловкость, быстрота реакции, сжигаются лишние калории. Тренировки в стиле боевых искусств хороши для снятия эмоционального стресса, после которых человек чувствует себя более защищенным и уверенным. Остановимся на краткой характеристике основных видов.

Тайбо-аэробика. Для того, чтобы привлечь к фитнесу внимание сильной половины человечества, знаменитый в Голливуде тренер, семикратный чемпион мира по боевым искусствам Билли Бенкс с помощью своей дочери

придумал тайбо-аэробику. Это комплекс упражнений, в котором восточная философия сочетается с боксом, каратэ и кикбоксингом. Бенксу понадобилось несколько лет, чтобы разработать данную методику. Оказалось, что слабой половине человечества это новшество понравилось даже больше, чем тем, для кого оно было создано. Возможно дело тут в возросшем ритме нашей жизни, в том, что женщины все более интенсивнее осваивают так называемые «мужские» дела и пристрастия. Прежде всего, занятия тай-бо эффективны тем, что:

- гармонично сочетают в себе различные виды единоборств;
- элементы бокса развивают быстроту реакции, укрепляют мышцы рук спины;
- каратэ развивает мышцы нижней части тела;
- активизируют сердечно-сосудистую систему;
- укрепляют иммунитет и костную систему;
- развивают силу и выносливость;
- позволяют снизить вес в максимально короткие сроки;
- дают заряд бодрости и повышают жизненный тонус.

В тай-бо органично сочетается кардионагрузка и интенсивная проработка мышц. Особенно рекомендуется для желающих достичь максимального эффекта при сжигании подкожных жировых отложений. Занятия тай-бо улучшают мышечный рельеф, в связи с активной работой руками и ногами. При этом на тренировке непременно целенаправленно прорабатываются мышцы пресса и ног.

Это очень агрессивный по форме вид аэробики, в нем предусмотрены резкие движения, удары ногами и руками, увертывания. Тай-Бо позволяет научиться приемам рукопашного боя в приятной обстановке, под хорошую музыку. Кроме того, здесь можно без ущерба для близких выплеснуть накопившуюся агрессию.

Кибо-аэробика. Разновидность аэробики с элементами кикбоксинга. Обычно в системе оздоровительной тренировки применяются программы, соединившие в себе различные стили и направления восточных видов единоборства. Такова, например, программа Кибо (Kibo), разработанная совместно с американскими специалистами инструкторами «World Class». В программу вошли элементы карате, бокса, таэквондо и кикбоксинга в сочетании с элементами классической аэробики. Авторы программы отмечают, что в связи с активной работой руками в плоскостях выше уровня сердца, может значительно повыситься ЧСС и частота дыхания без адекватного увеличения потребления кислорода. Такой эффект называется вазопрессорным. Поэтому следует четко и равномерно дозировать нагрузку на верхний плечевой пояс и на ноги.

Бокс-аэробика и каратэ-аэробика. Данное направление можно использовать для доведения фигуры до совершенства и поддержания ее в таком состоянии. Этот вид аэробики для тех, кто, доведя свою фигуру до совершенства, хочет поддерживать ее в форме с помощью новых интересных упражнений. Бокс-аэробика основаны на базе движений, имитирующих

движения боксера на ринге или каратиста на татами, связанных в интереснейшие композиции. Выполняются они под ритмичную, стимулирующую музыку. Это, по сути, еще и курс самозащиты, облеченный в необыкновенно приятную форму.

Тайчи-аэробика. Тай-чи или Тайцзицюань – древняя гимнастика, зародившаяся на основе боевых искусств Китая (ушу) и объединившая в себе физические упражнения с сознанием. Благодаря плавности и грациозности Тай-чи называют медитацией или поэзией в движении. Тай-чи можно рассматривать как комплекс физических упражнений, как боевое искусство, и как психофизическую систему развития личности, хотя, безусловно, это все грани одного явления. В фитнесе тай-чи практикуется не только как оздоровительный комплекс физических упражнений, но и как программа, помогающая формировать совершенно особое отношение к жизни, взгляд на мир с позиции созерцателя. Тай-чи насчитывает около 5 основных направлений, каждое из которых подразделяется на несколько школ. Все стили объединяет одна цель: поддержание здоровья и продление жизни. Все движения исходят из расслабленной поясницы, которая управляет верхними и нижними конечностями. Движение порождается бедрами и поясницей и лишь, затем переходит в руки, доходя до кончиков пальцев. Центром сосредоточения энергии (внутренней силы) во время исполнения упражнений является, согласно древним книгам, точка «тантянь», расположенная на 5 см ниже пупка. Поэтому один из принципов тайцзицюань является «опускание» силы в эту точку. Практически это выражается в том, что упражнения выполняются в полуприседе (в устойчивом положении, ОЦТ расположен ближе к точке опоры тела), при этом используется диафрагмальный тип дыхания. Тай-чи и хатха-йога – мягкие стили, доступные всем. Тренировки способствуют достижению энергетического баланса в организме, развивают гибкость, снимают стресс и положительно влияют не только на фигуру, но и на здоровье в целом.

### **Циклические виды аэробики**

Так 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, с движениями рук и туловища).

В настоящее время в США разработаны программы, в которых используются гребные тренажеры (Rowing) и беговые дорожки (Treadmills). Последние, несмотря на дороговизну (их стоимость около 10 тыс. долларов), стали широко внедряться крупными фитнес-клубами в России. Они позволяют хорошо дозировать нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Циклическая аэробика привлекла и мужской контингент к занятиям аэробикой.

Сайкл-аэробика. Фантазии тренеров и специалистов в аэробике неиссякаемы. После того, как американский велосипедист Джонни Голдберг создал облегченный велосипед, который можно использовать в закрытых помещениях, «Cycle» превратился в фитнес-тренажер и породил целый ряд

классов. Кручение педалей под музыку с различными движениями руками позволяет изрядно попотеть, похудеть, привести мышцы в тонус. Это прекрасный вид для тех, кто не любит бег, быструю ходьбу, и для тех, кто имеет лишний вес. Положительные стороны сайклинг-аэробики:

- точная дозировка нагрузки на сердечно-сосудистую систему;
- возможность тренироваться независимо от погодных и климатических условий;
- проведение групповых занятий с учетом индивидуальных уровней подготовленности каждого занимающегося;
- в сочетании со сбалансированным питанием прекрасный метод для снижения веса тела;
- исключение несчастных случаев, которые могут произойти на велосипедных прогулках и тренировках на природе;
- использование музыки позволяет повысить эмоциональность занятий.

Велосипед, применяемый в системе фитнеса, максимально приспособлен к закрытым помещениям и обеспечивает безопасность занятий. Промышленностью выпускается несколько незначительно различающихся модификаций. Стационарный велосипед, который применяется в данном виде аэробики, оснащен монитором, который дает возможность за счет изменения сопротивления менять нагрузку. Прежде чем приступить к проведению занятий, инструктор должен сам хорошо разобраться в том, как функционирует велосипед, и провести на первых занятиях необходимый инструктаж. Необходимо найти, в первую очередь, удобное положение седла, подобрать индивидуально высоту его так, чтобы занимающийся чувствовал себя комфортно в седле. Если седло высоко, опускать пятку ниже линии педали трудно. Обязательно следует проверить положение седла относительно руля. Руки должны быть слегка согнуты.

Треккинг-аэробика – аэробика на специальных беговых дорожках. Такая аэробика для любителей ходьбы и бега. Данное направление аэробики позволяет улучшить общее физическое состояние организма и стимулирует работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Уроки идеально подходят для занимающихся любого уровня. Тренировки проходят на специальных беговых дорожках. А тренировочный эффект достигается от изменения угла наклона и скорости дорожки. В зависимости оттого, что больше нравится ходьба или бег, подбирается нагрузка со специалистом в зависимости от уровня подготовки и общих физических данных. Продолжительность занятия для начинающих – 25-30 минут, для более высокого уровня – 40-45 минут.

### **Прикладные виды аэробики**

Фитбол-аэробика – разновидность аэробики с использованием специального пластикового мяча (Fitball). В аэробике наиболее распространен специальный легкий пластиковый мяч диаметром 55-65 см для взрослых и 35-45 см для детей. Он получил еще и название «резисто-А-бол». Упражнения



выполняются сидя на мяче или опираясь об него. При этом занимающийся может получить достаточно высокую нагрузку и великолепный оздоровительный и укрепляющий эффект.

Впервые мячи большого размера стали использоваться в 1909 году в Швейцарии для лечения людей с различными заболеваниями позвоночника. С тех пор мяч является неотъемлемым атрибутом занятий по лечебной физкультуре, а с начала 90-х годов он стал широко использоваться и в оздоровительной тренировке. Специфика фитбол-аэробики включает в себя следующее:

- возможность избирательного воздействия на отдельные группы мышц;
- снятие излишней нагрузки с позвоночного столба;
- тренировка правильной осанки;
- одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса;
- возможность применения мяча для силовой тренировки и стретчинга;
- высокая эмоциональность и развлекательность занятий;
- благотворное влияние на вестибулярный аппарат;
- высокая «совместимость» упражнений на мяче с другими видами аэробики (классической – основные шаги с удержанием мяча руками, отбивами; силовой - с гантелями, резиновыми эспандерами и т.п.).

Особенностью фитбол-аэробики является полное отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности, что позволяет значительно расширить круг занимающихся.

*Степ-аэробика* – аэробика с использованием специальной степ-платформы и регулируемой её высотой (10-20см). Данное направление оздоровительной аэробики является лидером среди групповых занятий. Этот вид аэробики даёт сбалансированную, низкоударную, но высокоинтенсивную нагрузку, что позволяет достичь хорошей физической формы без сильного ударного воздействия на опорно-двигательный аппарат. Степ аэробика отлично развивает двигательные качества, координацию движений, тренирует кардиореспираторную систему.

Правила работы на степ-платформе включают в себя следующие моменты:

- индивидуальное регулирование высоты платформы;
- соблюдение правильной осанки;
- правильная техника шага вверх и шага вниз;
- правильная техника движений рук;
- постановка всей стопы на платформу (без свисания пятки);
- угол сгибания в коленном суставе при подъеме на платформу не меньше 90°;
- нельзя работать спиной к платформе и спрыгивать с платформы.

Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и схождения с неё. Движения довольно просты, поэтому вполне подходят для людей разного

возраста и уровня подготовленности. Степ-аэробика великолепно улучшает фигуру, в особенности формы голени, бедер и ягодиц. Применение гантелей весом от 1.5 до 2 кг дает хорошую нагрузку на мышцы плечевого пояса.

Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском с неё, включение танцевальных движений, быстрые переходы, изменение ритма и направления движений обеспечивает нагрузку, равноценную беговой тренировке.

*Дубль-степ* – новая разновидность степ-аэробики. Во время занятий занимающийся использует не одну, а две платформы.

Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психическое состояние занимающихся. В частности, в некоторых исследованиях (Kennedy, Newton, 1997) были показаны позитивные изменения психики: снижение депрессивности, нервозности у занимающихся независимо от интенсивности занятий (низкой или высокой). Позитивное влияние регулярных занятий степ-аэробикой на психику занимающихся было показано в научном эксперименте (Brehm, 1995), в котором приняло участие 103 испытуемых (99 женщин и 4 мужчин) в возрасте от 16 до 53 лет. Испытуемые стали спокойнее, повысилась их активность, уменьшилась депрессивность и агрессивность.

*Стретчинг* – система развития гибкости, направленная на улучшение эластичности связок, мышц, сухожилий и увеличение подвижности в суставах.

Без упражнений на растягивание не обходится ни одна фитнес-программа. Подбор упражнений, особенности их выполнения во многом зависят от целевых задач. Упражнения на гибкость могут применяться на уроках аэробики различной направленности (классической, степ-аэробики, аква-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений:

- в подготовительной части любого типа урока (предстретчинг);
- в основной части урока силовой направленности;
- в заключительной части занятия.

На практике часто применяются целые уроки, которые посвящаются развитию гибкости. Они называются «Активный стретч», «Гибкая сила» и т.п. Специалисты считают, что у стретчинга есть много плюсов:

- благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными;
- суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость;
- лучшая профилактика против отложения солей;
- сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня;
- возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время.

*Аква-аэробика* – аэробика в воде. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин. Аква-аэробика – это бодрость, стройность и здоровье. Основное

достоинство аква-аэробики – это то, что, практически, невозможно получить травму. Заниматься аква-аэробикой можно не только в бассейне, но и в естественном водоеме с чистой водой и тихим течением. Идеальная глубина для тренировок – 1.6-2 метра (люди, не умеющие плавать или с большим весом, могут тренироваться на более мелком месте, упираясь в дно бассейна).

Занятия аэробикой в воде развивают физические качества, нормализуют психические процессы за счет возможности легко расслабиться, получить удовольствие от естественного массажа кожи в воде.

Данный вид аэробики завоёвывает все большую популярность во всем мире. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: замедляет темп их исполнения, в одних случаях процесс исполнения облегчается, в других усложняется.

Существуют различные классы аква-аэробики, в которых применяют различное специальное оборудование: пояса, жилеты, специальные манжеты, всевозможные отягощения, снаряжения для увеличения сопротивления и т.д. Некоторые классы комбинируют элементы различных видов фитнеса: степ, боевые искусства, тай-чи и другие. Аква-аэробика на сегодняшний день занимает лидирующее место в «программе красоты» и здоровья.

*Йога-аэробика или фитнес-йога* – система физической, умственной и духовной тренировки. Это направление, в котором мирно ужились два, казалось бы, столь противоположных направления в оздоровительной тренировке – европейское и восточное. Так исторически сложилось, что европейские системы гимнастики динамичны, часто музыкально оформлены и ритмичны. Они хорошо тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. «В здоровом теле – здоровый дух». Таков был девиз оздоровительной тренировки, отражающий менталитет европейцев и американцев. Дух и тело едины, тренировка тела для духа. Это – Восток.

Все дело в методике. В традиционных аэробических программах движения выполняются в быстром темпе, в основном, «механически», чисто физически нагружая мышцы без контроля психики. В йоге все подчинено психическому контролю, сосредоточению на мышцах, внутренних органах, дыхании. Созерцательность, самоуглубленность, расслабление и единение с природой, медитирование – основы индийской системы йогов. Асаны развивают гибкость, силу и силовую выносливость. Йога-аэробика – это комплексный вид аэробики, где асаны чередуются с элементами классической аэробики, движениями кондиционной гимнастики. Концентрация на мышцах, внутренних органах, правильное дыхание усиливают терапевтический эффект занятий, что особенно важно при проведении классов с людьми после 50 лет. Йога помогает не только поддерживать хорошую форму и избегать стрессов, но и раскрывает скрытые резервы человека, учит ими пользоваться. Фитнес-йога не ставит перед собой задачи серьезного изучения философии и психологии, постижения главного «мудрости тела». Занятия сводятся главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела, медитативные техники используются лишь поверхностно. Но тем не менее оздоровительный эффект от

таких занятий очень высок, благодаря активному включению психики. «Высвобождая» свое тело человек обретает духовную свободу.

*Слайд-аэробика* – оздоровительная аэробика атлетического направления с использованием специальной слайд-доски и особой обуви. Доска имеет специальное покрытие, дающее возможность легко скользить по ней. Длина слайда – чуть более 180 см, ширина – 60 см. Подавляющее число упражнений напоминает движения конькобежца и направлено на развитие мышц нижней части тела. Однако это не мешает в слайд-аэробике развивать выносливость, а также силу в партерной части занятия. В 80-х годах появилась идея использования подобного приспособления не только в целях тренировки, но и как средство реабилитации после травм суставов ног.

Регулярные занятия на слайде развивают аэробную и силовую выносливость, координацию движений, стимулируют функции жизненно важных органов и систем организма, состоянием которых во многом и определяется здоровье человека, укрепляют даже те мышцы, для которых бывает непросто подобрать упражнения. Особенно сложно развить мышцы таза и внутренних поверхностей бедер. На слайде же все мышцы начинают работать комплексно, что делает фигуру более красивой.

В слайд-аэробике используются серии скользящих движений ногами, выполняемых в разных направлениях (вперед, назад, в стороны) из различных положений (стоя, сидя, в полуприседе). На начальном этапе достаточно заниматься 10-15 минут, но постепенно время занятия нужно увеличивать до 50-60 минут.

Скользя на слайде, можно регулировать нагрузки с учетом своих индивидуальных особенностей и поставленных целей. Для этого достаточно менять исходные положения упражнений, темп, ритм и скорость движений. С целью повышения нагрузки к движениям ногами подключают все возможные движения руками, используют различные отягощения (легкие гантели и т.д.). Можно взять резиновый амортизатор, зафиксировать его на рейке гимнастической стенки, а концы прикрепить к лодыжкам ног, стоящих на слайд-доске. Этот прием увеличивает нагрузку, а также разнообразит занятия за счет изменения положения тела (вставать к месту крепления лицом, спиной или боком). Занятия слайд-аэробикой рекомендуется для подготовленных занимающихся, умеющих координировать свои движения и контролировать мышцы туловища.

*Бюро-аэробика* – один из видов производственной гимнастики для людей, трудовая деятельность которых связана с работой, главным образом на компьютерах (в офисах, бюро). Программа состоит из гимнастических упражнений, которые выполняются на рабочем месте (или около рабочего места) серийно-поточным методом, позволяющим снять физическое напряжение с работающих в сидячем положении мышц (главным образом мышц шеи и спины), а также из упражнений на расслабление и релаксацию оздоровительной тренировки для снятия психического напряжения от умственной деятельности.

*Кенгуру-аэробика.* Для любителей поразвлечься специалисты разработали оздоровительную тренировку в специально изобретенной обуви – «иксолоперс» (ХО-Lopers), в которой пружинящая пластина прикреплена к подошве ботинок. Этот вид аэробики особенно популярен среди молодежи. Известно, что во время бега и прыжков на организм человека действует ударная сила, в два раза превышающая вес тела. Только 25% энергии этого воздействия поглощается мышцами, а 75% приходится на позвоночник и суставы. Особая конструкция обуви позволяет снизить нагрузку на коленный, тазобедренный суставы и позвоночник, но требует от занимающихся хорошей координации движений, развитого чувства равновесия. Для этого необходима специальная предварительная подготовка. Общая интенсивность занятий – высокая (за счет повышенной тонизации мышц всего туловища и особенно ног). К тому же эта аэробика не только укрепляет, но и развлекает.

*Собкор* – это аэробика на пластиковой доске (корборде), которая может двигаться как серф, вращаться, как диск во все стороны. Этот вид развивает чувство равновесия и координацию, способствует развитию и укреплению больших и малых групп мышц туловища и ног.

*Аэробика со скакалкой.* Благодаря доступности движений, положительному влиянию на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, успешному развитию координации движений, общей ловкости, скорости, аэробика со скакалкой как один из видов современной аэробики применяется в занятиях с детьми различного возраста, с подростками, в совместных занятиях родителей и детей. Проведение занятий под музыку значительно повышает интерес к занятиям, а различного рода композиции позволяют принимать участие в показательных выступлениях, конкурсах и соревнованиях. Основным содержанием аэробики со скакалкой являются различного рода подскоки, прыжки, выполняемые со скакалкой индивидуально, в парах, группой. Используются и простейшие акробатические элементы. Специфика упражнений определяется также использованием различной длины предмета: короткой, длинной, двух длинных скакалок. Скакалка, используемая в этом виде, имеет, в отличие от художественной гимнастики, ручки на концах, что значительно облегчает ее вращение. Однако не исключается и возможность применения веревочной скакалки без ручек. Занятия проводятся в обычной спортивной форме и в кроссовках, которые позволяют избежать излишней перегрузки на стопу.

## Виды аэробики спортивной направленности

*Спортивная аэробика*, пожалуй, один из самых молодых видов спорта. Родился он в США и при финансовой поддержке известной фирмы по спортивной одежде и обуви "Рибок" быстро завоевал популярность во многих странах мира: Канаде, Японии, Бразилии, Австралии.

С 1990 г. проводятся чемпионаты мира и Европы. Российские спортсмены успешно участвуют в международных турнирах. Наталия Сарыгина и Владис Яновский (Москва) являются двукратными чемпионами Европы.

Упражнения соревновательной программы представляют собой свободные перемещения по площадке, включающие в себя элементы аэробической пластики (подскоки, скачки, прыжки, специфические шаги), гимнастики и акробатики (кувырки, шпагаты, отжимания, равновесия, различные упоры и т.п.), мимики и пантомимы, ритмически согласованные с музыкой в дисковом стиле, танцевальные движения.

Программа соревнований в этом виде спорта состоит из произвольных упражнений с обязательными элементами в следующих видах: индивидуальные выступления мужчин, индивидуальные выступления женщин, парные упражнения (смешанные пары), командные выступления (команда состоит из трех человек - любое сочетание мужчин и женщин).

Длительность упражнения от 1 мин. 40с. до 1 мин. 50с. Площадка с деревянным покрытием размерам 6,5 x 6,5 м.

Специфика аэробики, а также судейские требования предполагают наличие разносторонней подготовленности спортсменов. В первую очередь они должны обладать высокой способностью быстро схватывать и координировать движения, а также чувством ритма, музыкальностью, артистичностью.

Упражнения оцениваются двумя бригадами судей, одна из которых следит за исполнением, а другая - за артистичностью. Важно вместе с тренером и хореографом создать индивидуальный стиль, привлекающий зрителей и судей чистотой движений и эмоциональностью исполнения (что вообще характерно для русской хореографической и гимнастической школы). Без танцевальной подготовки этого добиться нельзя. Поэтому аэробика - вид спорта для тех, кто любит музыку и танец.

Сила и гибкость — еще одно слагаемое спортивной аэробики. Обязательные элементы в соревновательных программах, к выполнению которых особенно требовательны судьи, выявляют именно эти качества.

Высокие требования к силовой подготовке, а также внешности спортсменов (спортивному телосложению) определили атлетическую направленность тренировочного процесса.

*Фитнес-аэробика.* В последние годы все более популярной становится фитнес-аэробика, доступная детям и взрослым. Фитнес – аэробика это командный, сложнокоординированный, полиструктурный вид спорта, состоящий из гимнастических и танцевальных элементов. Развитием и популяризацией данного вида спорта занимается международная организация FISAF – президент Стефан Бартеlemi (Франция), а в России Федерация

Аэробики России, вице-президентом которой является Сиднева Лариса Валентиновна. Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры среди детей, подростков и взрослых. Программа соревнований включает три номинации:

- фитнес - аэробика;
- фитнес - степ - аэробика;
- фитнес - хип-хоп.

Соревнования проводятся в трех возрастных категориях:

- ◆ взрослые 17 лет и старше;
- ◆ старшие юниоры 14 – 16 лет;
- ◆ юниоры 11 – 13 лет.

Упражнения длительностью 2 мин  $\pm$  5 сек. выполняются 6 - 8 спортсменами на площадке 12x12 м (минимум 9 x 9м). Упражнения оцениваются двумя судейскими бригадами (первая бригада оценивает технику, вторая - артистичность).

Бригада, оценивающая технику выполнения упражнения, состоит из 4 человек, один из которых назначается главным арбитром. Ранг, выставленный этим судьей, является решающим, если имеют место равные ранги между двумя и более командами. Составляющими исполнения в судействе техники являются: сложность движений, интенсивность исполнения, разнообразие движений, качество исполнения.

Бригада, оценивающая артистичность состоит из 3 человек. Составляющими исполнения в судействе артистичности являются: сложность хореографии, музыкальное сопровождение, презентация, синхронность исполнения.

*Черлидинг* – это микс спорта и индустрии развлечений. Зажигательный танец, захватывающие дух акробатические трюки, задорные кричалки – украшают разные развлекательные мероприятия и всевозможные праздники, даже не спортивной направленности. В Москве порядка 50 клубов черлидингов, не говоря уже о США, где это число измеряется сотнями и тысячами. Английское «cheer leading» – нечто вроде «кричащие заводилы». Если по-простому, то у нас прижилось название «Группы поддержки спортивных команд», хотя московские тренеры по черлидингу категорически против такой простой расшифровки.

Участников команд осваивают гимнастические, акробатические упражнения, и базовые элементы аэробики. Кроме того, черлидеры должны иметь безукоризненную хореографическую подготовку. Очень важно иметь громкий голос, четкую дикцию, богатую мимику – всему этому учат в черлидинг школе.

Самое главное не только танцы, пирамиды, прыжки, рондаты, сальто, кричалки, помпоны, юбочки, мегафоны, рупоры, флажки, растяжки, плакаты, костюмы с логотипами и фирменными знаками – девочки должны создать благоприятный психологический климат на стадионе, смягчить агрессивное

настроение болельщиков-фанатов, создать обстановку позитивного фанатизма и даже управлять эмоциями зрителей.

Вообще, черлидинг включает в себя два направления:

- *спорт* (соревнования групп поддержки);
- *танцы* (работа со спортклубами в качестве групп поддержки).

Ведущими странами мирового черлидинга признаны США, Япония, Финляндия, Германия и Словения. В России он приобрел свою окраску: наиболее развито у нас его танцевальное направление.

### **2.3. Комплексы упражнений**

#### ***Первый комплекс упражнений***

Начните со спокойной ходьбы на месте.

#### **Талия**

- \* Возьмите спортивный обруч и покрутите его на талии в течение 2 минут.

#### **Живот**

- \* Встаньте прямо. Поставьте ноги на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 1,5-2 кг. Напрягая мышцы живота, медленно наклоните туловище в правую сторону. Левую руку; чуть согнутую в локте, приподнимите вверх. Выпрямитесь, затем наклонитесь в левую сторону, а правую руку приподнимите вверх. Выполняйте наклоны 15 раз в каждую сторону.

- \* Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях, стопы на полу. Согнутые в локтях руки положите под голову. Приподнимите голову и плечи, при этом напрягая мышцы живота. Сделайте подъемы 15 раз.

- \* Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях и подтяните к животу. Обхватите ноги руками, втянув в себя живот. Делайте перекаты в обе стороны. Выполняйте 15 раз.

- \* Лягте на пол на спину. Ноги выпрямите и прижмите друг к другу. Руки положите вдоль туловища. Поднимите верхнюю часть туловища, опираясь руками об пол. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 подъемов.

- \* Лягте на пол на спину. Ноги выпрямите, прижав друг к другу носки оттяните на себя. Руки вдоль туловища. Поднимите верхнюю часть туловища, втяните живот, выпрямите вперед руки и наклонитесь, стараясь достать руками до носков. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте 20 раз.

- \* Сядьте на пол. Руки, согнутые в локтях, отведите за голову. Ноги выпрямите и широко разведите. Делайте верхней частью туловища круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против.

#### **Ноги и ягодицы**

- \* Встаньте прямо. Ноги расставьте чуть пошире плеч. Слегка разверните в противоположные стороны носки. Теперь медленно приседайте до тех пор, пока угол между бедрами и голенью не образует 90°. Упритесь руками в колени



и задержитесь в таком положении 30 секунд, напрягая ягодичные мышцы. Сделайте 10 раз.

\* Поставьте перед собой устойчивый стул. Встаньте к нему правым боком. Левую ногу поднимите вперед и медленно присядьте, держась рукой за спинку стула. Так же медленно встаньте. Сделайте 10 приседаний на правой ноге. Затем встаньте к стулу левой стороной. Поднимите правую ногу и сделайте 10 приседаний на левой ноге.

### **Живот и бедра**

\* Встаньте на колени, руки согните в локтях и обопритесь ими об пол. Согните правую ногу в колене и медленно поднимите согнутую ногу. Мышцы бедра напрягите и досчитайте до 30. Затем медленно опустите ногу, поставьте ее на пол, согните левую ногу и поднимите ее вверх. Снова напрягите бедренные мышцы ноги и досчитайте до 30. Опустите ногу на пол. Выполняйте по 10 раз каждой ногой.

\* Встаньте на колени, выпрямленными руками обопритесь впереди себя об пол. Согнутую в колене правую ногу поднимите вверх (колени должно быть направлено в сторону), отведите ее в сторону, вернитесь в прежнее положение. Затем опустите на пол. Делайте махи ногой в стороны 10 раз. Затем правую ногу поставьте на пол, а левой сделайте 10 махов. Каждой ногой сделайте по 30 махов в стороны, периодически меняя их.

\* Лягте на пол на правый бок, согните правую руку в локте, обопритесь ею об пол и подоприте голову. Левую ногу согните в колене и поставьте на пол, заведя ее за правую ногу. Приподнимите вверх правую ногу, опираясь на левую. Затем опустите ногу, но не касайтесь ею пола. Сделайте 10 подъемов.

\* Затем лягте на левый бок и в таком же положении приподнимайте и опускайте правую ногу. Лягте на пол на правый бок. Правую руку согните в локте и обопритесь ею об пол. Ноги выпрямите на полу. Теперь левую ногу приподнимите, согните в колене, поднимите еще выше, выпрямите, снова согните в колене, затем выпрямите и опустите, но не касайтесь ею правой ноги. Делайте подъемы 15 раз.

\* После этого перевернитесь на левый бок. Правую ногу приподнимите, согните, поднимите выше, выпрямите, затем снова согните в колене, выпрямите и опустите, не касаясь левой ноги. Делайте подъемы по 15 раз.

\* Лягте на пол на правый бок. Правую руку вытяните и положите под голову, а левой обопритесь о пол. Ноги согните в коленях. Медленно приподнимите согнутую левую ногу, опустите. Выполните 15 подъемов левой ногой. Затем перевернитесь на другой бок и такое же количество раз поднимите правую ногу, согнутую в колене.

### **Внутренняя поверхность бедра**

\* Встаньте прямо. Сделайте махи правой ногой. Поднимайте ногу как можно выше. Затем сделайте махи левой ногой. Если вам сложно выполнять упражнение без поддержки, позади себя поставьте устойчивый стул и придерживайтесь руками за его спинку. Выполняйте 15 раз каждой ногой.

### **Внутренняя поверхность бедра и голень**

\* Сядьте на пол. Руки отведите назад, обопритесь ими о пол. Ноги выпрямите на полу. Сильно оттяните носок правой ноги от себя, затем резко потяните носок на себя. Затем оттяните носок левой ноги и резко потяните на себя. При выполнении упражнения мышцы внутренней стороны бедер и голени должны быть напряжены. Делайте по 15 раз каждой ногой.

### **Живот и ягодицы**

\* Лягте на пол на живот. Руки, согнутые в локтях, положите под голову. Ноги выпрямите. Поднимите правую ногу настолько высоко, насколько сможете. Опустите ногу, не касаясь ею пола, снова поднимите. Делайте подъемы 20 раз. Далее поднимайте 20 раз левую ногу. При опускании не кладите ее на пол. Прыжки через скакалку обеими ногами, затем на правой, затем на левой ноге. В общей сложности упражнение должно длиться не менее трех минут.

Закончите бегом и ходьбой на месте.

### **Второй комплекс упражнений**

Разминку начните со спокойной ходьбы на месте.

### **Талия**

\* Встаньте прямо, поставьте перед собой стул, немного нагнитесь вперед и обопритесь на стул обеими руками. Ноги поставьте на ширине плеч. Вращайте тазом, как будто вы вращаете обруч, сначала в правую сторону. Досчитайте до 60, затем начните вращения в другую сторону.

### **Живот**

\* Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Возьмите в каждую руку по гантели весом 1,5-2 кг. Руки поднимите в стороны и согните в локтях. Поверните корпус в правую сторону. Затем вернитесь в исходное положение, сделайте поворот влево. Выполняйте 15 поворотов в каждую сторону.

\* Лягте на спину. Ноги согните в коленях, стопы на полу. Руки выпрямите и раскиньте в стороны. Поднимите правую ногу, одновременно согните левую руку в локте и постарайтесь коснуться колена правой ноги. Вернитесь в исходное положение. Теперь коснитесь коленом левой ноги локтя правой руки. Сделайте так 20 раз.

\* Встаньте на колени, обопритесь об пол руками. Медленно наклонитесь вперед, одновременно присаживаясь на ноги. При этом втяните живот в себя. Коснитесь грудью коленей и опустите голову. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте 20 раз.

\* Сядьте на пол. Выпрямленные руки отведите назад и обопритесь ими об пол. Ноги выпрямите. Поднимите высоко вверх перед собой правую ногу. Опустите. Затем поднимите левую ногу, опустите. Делайте по 20 подъемов каждой ногой.

### **Ноги и ягодицы**

\* Поставьте позади себя устойчивый стул. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, носки разверните в стороны. Руки, согнутые в локтях, на талии. Медленно присаживайтесь, вставая со всей стопы на носки, держась руками за спинку стула. Так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 15 раз.

\* Встаньте прямо. Руки, согнутые в локтях, на талии. Правую ногу отведите назад, потяните носок, затем отведите ее в правую сторону, вперед. Поднимайте ногу как можно выше и тяните носок при подъеме. Поставьте правую ногу на пол и сделайте то же самое с левой ногой. Выполняйте по 20 раз каждой ногой.

### **Живот и бедра**

\* Сядьте на пол. Руки выпрямите, отведите их назад и обопритесь об пол. Правую ногу выпрямите на полу. Левую согните в колене, стопа на полу. Сделайте 10 махов правой ногой, стараясь поднять ее как можно выше. Затем правую ногу согните в колене и поставьте на пол, а левую выпрямите и сделайте ею махи 10 раз. Каждой ногой выполните по 30 махов, периодически меняя их.

\* Лягте на пол на спину. Ноги выпрямите и прижмите друг к другу. Руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях и подтяните их к животу, втянув в себя живот. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте 20 раз

\* Лягте на пол на правый бок. Правую руку согните в локте, поставьте шпатель на пол и положите на нее голову. Ноги согните в коленях. Поднимите левую ногу, не разгибая ее, опустите, но не касайтесь ею правой ноги. Выполните 15 подъемов левой ногой. Затем перевернитесь на левый бок и сделайте 15 подъемов правой ногой, согнутой в колене.

\* Лягте на пол на правый бок. Правую руку согните в локте и положите на нее голову. левой ногой делайте махи в стороны. Перевернитесь на другой бок и делайте махи правой ногой. Делайте махи 25-30 раз каждой ногой.

\* Сядьте на пол. Прямые руки отведите назад, обопритесь ими об пол. Ноги выпрямите и немного раздвиньте. Поочередно поднимайте ноги как можно выше, опираясь на руки. При опускании не кладите ноги на пол, а держите на весу. Выполняйте в течение 1 минуты.

### **Живот и ягодицы**

\* Лягте на живот, руки выпрямите перед собой на полу. Поднимите вверх одновременно правую ногу и левую руку, потянитесь вверх. Затем опустите ногу и руку. Расслабьтесь. Теперь сделайте то же с левой ногой и правой рукой. Выполняйте 20 раз.

\* Лягте на пол на спину. Руки вытяните вдоль туловища. Ноги выпрямите, затем приподнимите, согните в коленях, опять выпрямите и снова согните. Делайте движения на весу 15 раз.

### **Живот, ягодицы и голень**

\* Лягте на спину. Руки, согнутые в локтях, под головой. Ноги согните в коленях, стопы на полу. Втяните в себя живот и приподнимите таз, выпрямив и подняв вверх правую ногу. Опустите таз, согните ногу и поставьте на пол. Затем снова поднимите таз, выпрямляя и поднимая вверх левую ногу. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 раз.

### **Задняя поверхность бедра**

\* Встаньте прямо, поставьте перед собой стул и, немного опустив корпус вперед, обопритесь о спинку стула обеими руками. Ноги поставьте на ширине плеч. Отведите в сторону правую выпрямленную ногу и поднимите ее на максимальную высоту. Затем опустите, но не ставьте на пол. Снова поднимите. Сделайте 20 подъемов правой ногой. Затем столько же раз поднимите левую.

### **Верхняя поверхность бедра и живот**

\* Встаньте прямо. Руки выпрямите и вытяните перед собой. Втяните в себя живот и поднимите правую ногу так высоко, чтобы она достала до руки. Опустите правую ногу и поднимите левую. Выполняйте по 20 подъемов каждой ногой.

Прыжки через скакалку на обеих ногах, потом на правой, затем на левой. В общей сложности прыжки должны длиться не менее трех минут. Закончите бегом и ходьбой на месте.

### ***Третий комплекс упражнений***

Начните выполнение упражнений со спокойной ходьбы на месте.

### **Талия**

\* Встаньте прямо. Наклоните корпус вперед, руки согните в локтях и положите на талию. Делайте вращения корпусом в правую сторону в течение одной минуты. Затем сделайте круговые движения корпусом в левую сторону еще минуту.

### **Живот**

\* Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. В каждую руку возьмите по гантели весом 1,5-2 кг. Согните руки в локтях и положите их на плечи. Поверните корпус в правую сторону, вернитесь в исходное положение, затем сделайте поворот влево. Выполняйте по 15 раз в каждую сторону.

\* Лягте на пол на живот. Руки, согнутые в локтях, под головой. Ноги выпрямите и плотно прижмите друг к другу. Вытяните носки. Приподнимите голову, плечи и корпус, разведите руки в стороны. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 15 раз.

\* Лягте на пол на спину. Ноги согните в коленях, стопы на полу как можно ближе к туловищу. Руки раскиньте в стороны и положите на пол ладонями вверх. Втяните в себя живот и прогнитесь. Медленно приподнимите

корпус вверх, делая упор на затылок и руки, работая мышцами живота. Вернитесь в исходное положение. Поднимайте корпус 10 раз.

\* Лягте на спину. Возьмите в руки одну гантель весом 2,5-3 кг. Руки поднимите над собой и чуть согните в локтях. Ноги согните и поставьте стопы на пол. Отведите руки за голову, но не касайтесь гантелей пола, и втяните в себя живот. Вернитесь в исходное положение. Повторите 15 раз.

### **Ноги и ягодицы**

\* Сделайте выпад правую ногу согните в колене и поставьте на пол перед собой. Левую ногу выпрямите и поставьте на пол на носок позади себя. Держась руками за спинку стула, медленно сгибайте в колене левую ногу, не касаясь пола. Вернитесь в исходное положение. Сгибайте ногу 15 раз. Затем левую ногу согните в колене и поставьте перед собой, а правую ногу отведите назад и сгибайте ее в колене 15 раз.

### **Живот и бедра**

\* Сядьте на пол. Правую ногу согните в колене, поставьте ее на стопу. Левую выпрямите, отведите назад и поставьте на носок. Обопритесь о пол руками. Оттолкнитесь ногами и поменяйте их положение. Теперь прямой и отведенной назад должна быть правая нога, а левая - согнутой в колене и поставленной на пол на стопу. Меняйте положение ног 20 раз.

\* Лягте на пол на спину. Приподнимите плечи, руки согните в локтях, поставьте на пол и обопритесь на них. Ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол, немного разведя ноги в стороны. Поднимите правую ногу, распрямите ее и отведите в сторону. Вернитесь в исходное положение. Поднимите и отведите в сторону левую ногу. Сделайте так 15 раз каждой ногой.

\* Сядьте на пол. Ноги выпрямите, немного раздвиньте. Руки согните в локтях и положите на пояс. Попеременно поднимайте ноги как можно выше, при опускании не кладите на пол, а держите на весу. Если поднимать ноги без опоры будет сложно, обопритесь сначала на руки, отведенные назад и поставленные на пол. Выполняйте в течение 1 минуты. Сядьте на пол. Выпрямленные руки отведите назад и обопритесь ими об пол. Ноги выпрямите. Опираясь на руки, приподнимите обе ноги и на весу скрестите их, держа правую ногу выше левой. Затем опять разведите и снова скрестите, но теперь выше должна быть левая нога. Разведите. Выполняйте в течение 1 минуты, постепенно увеличивая темп.

### **Живот**

\* Лягте на живот. Руки вдоль туловища. Ноги выпрямите. Приподнимите обе ноги и скрестите их на весу так, чтобы правая оказалась выше левой. Разведите ноги, но не кладите их на пол, снова скрестите так, чтобы левая оказалась над правой. Выполняйте в течение 1 минуты.

## **Живот и ягодицы**

Лягте на пол на живот. На руки, согнутые в локтях, положите голову. Ноги выпрямите. Приподнимите правую ногу и делайте ею махи в сторону. Затем сделайте махи в сторону левой ногой. Повторите по 30 раз каждой ногой.

Лягте на пол на спину. Руки согните в локтях и положите их под голову. Ноги согните в коленях и поставьте стопы на пол вместе как можно ближе к туловищу. Поднимите таз и разведите колени. Опуститесь. Выполняйте 20 раз.

## **Живот и бедра**

\* Лягте на пол на правый бок, вытяните правую руку и положите под голову. Левую положите на бедро. Ноги согните в коленях. Вытяните и поднимите вверх левую ногу и левую руку. Опустите. Выполните по 20 подъемов с каждого бока.

\* Встаньте прямо. Руки согните в локтях и положите на пояс. Правую ногу приподнимите перед собой как можно выше, согните в колене, отведите в сторону, выпрямите, затем снова согните и разверните вперед, выпрямите. Выполняйте по 10 раз каждой ногой.

## **Внутренняя поверхность бедер**

\* Встаньте прямо. Правую ногу отведите в сторону (носок должен быть направлен в сторону). Поставьте ногу на пятку. Максимально поднимите носок на себя, затем опустите его, но не ставьте на пол. Затем опять поднимите, опустите, напрягая внутреннюю поверхность бедер. Поднимите и опустите носок 20 раз. Затем поднимите носок высоко на себя, насколько это возможно, и, напрягая мышцы бедер, постоит в таком положении, досчитав до 10. Сделайте то же самое с левой ногой.

## **Бедра и голень**

\* Встаньте прямо. Руки согните в локтях и положите на пояс. Приподнимите перед собой правую ногу, потяните носок на себя и поднимите ногу выше, затем опустите, но не ставьте ногу на пол. Выполняйте 30 подъемов правой ногой. Затем то же самое повторите левой ногой. Не забудьте тянуть носок ноги на себя. Прыжки на обеих ногах, затем отдельно на правой и на левой ноге. В общей сложности упражнение должно длиться не менее трех минут. Закончите бегом и ходьбой на месте.

## ***Комплексы со степом***

*Комплекс №1* (степы расположены в хаотичном порядке):  
Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ - со ступа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с

хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук (в одну и другую сторону.)

5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. - то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ - со степа.

15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Повторить № 18 в другую сторону.

20. Ходьба на степе.

*Комплекс №2 (с мячами малого диаметра):*

Вводная часть. Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на

степ-досках с малым мячом:

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч переключать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же - назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо - правую ногу: поворот налево - левую ногу.

3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.

1. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п. -й музыкальный отрезок. Бег на месте, на степ-доске.

2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.

8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком - ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.



3. И.п.: правая нога - на степе, левая - на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

4. Повторить № 2.

5. Ходьба на месте, на степ-доске.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

9. Ходьба на месте на степ-доске.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

### Комплекс разминочных упражнений

Начнем с разминки, она состоит из 5-ти кардиотехник:

#### №1. Прыжки «Ноги вместе – ноги врозь»



#### №2. Прыжки «Ножницы»



### **№3. Прыжки с высоким подъемом коленей**



### **№4. Прыжки с захлестом**



### **№5. Прыжки с подъемом ног и касанием руками стоп**



Используйте эти упражнения в качестве разогрева мышц. Повторите каждую технику по 10-15 раз с минимальным отдыхом. Теперь мышечные ткани готовы к основной работе по аэробике.

### **Основной комплекс эффективных упражнений по аэробике**



**№1. Прыжки с касанием ступни носком** (работайте в течение минуты).

Для этой техники вам понадобится степ-платформа (можно заменить любой устойчивой подставкой). Суть – прыжки с попеременной сменой ног и касанием ступни носком. Работайте в быстром темпе.



**№2. Прыжки по диагонали** (по 15 раз для каждой ноги)

Эффективная техника для проработки внутренней поверхности бедер. Выполните 15 повторений для каждой ноги.



**№3. Попеременные боковые выпады**



**№4. Обратные выпады с ударом**

Чем глубже будете опускаться в присед, тем эффективнее проработаете нижнюю часть тела (ягодицы и бицепс бедра в частности). Выполните 15 раз для каждой ноги.



**№5. Выпады с прыжком**

Важно правильно приземлиться, чтобы не потерять равновесие и не нарушить технику выполнения упражнения по аэробике. Передняя нога должна стать на пол полностью с небольшим упором на пятку, вторая – на носок. Выполните 15 повторений.



**№6. Приседания с прыжком**

Эффективное жиросжигающее упражнение для нижней части тела. Сделайте 20 раз.



### №7. Приседания «Мельница»

В этом упражнении ноги нагружаются в статическом положении. Работа рук заставляет работать верхнюю часть тела и развивает координации. Выполните по 20 раз для каждой стороны.



### №8. Приседание «Сумо» с ударами рук в сторону (20 раз)

Техника комплекса по аэробике отлично прорабатывает верхнюю часть корпуса, а также ягодицы и внутреннюю поверхность бедра. Работа в динамике – опустились в присед, сделали удары в стороны, вернулись в стартовое положение.



### №9. Держим баланс

Техника помогает развивать баланс и координацию движений. Положение ступни верхней ноги позволяет максимально растянуть заднюю поверхность бедра. Повторите для каждой стороны по 10 раз.



**№10. Упражнение «Лягушка» (10 раз)**



**№11. Планка с прыжком**

Задействует в работе максимальное число мышечных групп. Выполните 20 повторений.



**№12. Планка (чередование стойки на руках и предплечьях, 10 раз)**



**№13. Планка с попеременным подъемом руки и колена (12 раз)**



**№14. Отжимания с колен «по сторонам»** (по 12 раз для каждой стороны)



**№15. Боковые скручивания** (по 8 раз для каждой стороны).



**№16. V-пресс** (15 повторов)

Равномерную нагрузку получают нижняя и верхняя часть прямой мышцы пресса.



**№17. Пресс «Ножницы»** (по 10 раз для каждой стороны)



**№18. Обратная планка (15 повторов)**



**№19. Бурпи (6 раз)**

Завершает аэробику эффективное жиросжигающее упражнение, заимствованное из кроссфита. В работе задействовано максимально число мышц.

**Приложение: Варианты связок базовой аэробики (на 32 счета)**

**№1**

- 1. 1-8 – step touch L
- 2. 1-4 – grape wine
- 5-8 – leg curl 3. 1-4 – chasse
- 5-8 – V-step turn
- 4. 1-4 – 2 open step
- 5-8 – pivot turn

**№2**

- 1. 1-8 – toe touch (попеременный)
- 2. 1-4 – chasse
- 5-8 – V-step turn
- 3. 1-4 – grape wine
- 5-8 – pivot turn
- 4. 1-4 – 2 leg curl
- 5-8 – cross

**№3**



1. 1-4 – heel вперед (скрестный)  
5-8 – pivot turn
2. 1-4 – step line  
5-8 – cross
3. 1-4 – grape wine  
5-8 – 2 leg curl
4. 1-8 – knee up (попеременный)

#### №4

1. 1-4 – 2 step touch  
5-8 – cross
2. 1-4 – 3 walking heel  
5-6 – walking back  
7-8 - pivot turn
3. 1-4 – chasse  
5-8 – V-step
4. 1-4 – 2 open step 5-8 – leg curl turn

#### №5

1. 1-4 – 2 toe touch  
5-6 – V-step  
7-8 – pendulum
2. 1-4 – chasse  
5-8 – 2 squat
3. 1-8 – knee up
4. 1-4 – grape wine  
5-8 – pivot turn.

## 2.4. Методика выполнения основных элементов классического танца

**Plie** (плие) – «приседание». Как элемент входит почти во все движения классического танца. Придает соответствующий пластический характер. Исполняется по I, II, III, IV, V позициям.

**Развивает:** ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, гибкость, эластичность, выворотность и силу ног. Активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.

**Виды:** 1. Demi plié (деми плие) – полуприседание; 2. Grand plié (гранд плие) – большое приседание.

**Методика исполнения *demi plié*.** Ученик, стоя на двух ногах в любой позиции начинает плавно сгибать колени и голеностоп, распределяя тяжесть корпуса на обе ноги. Голова en face (анфас). Плечи и бедра ровные. Demi plié исполняется не поднимая пяток от пола. Выпрямление ног выполняется так же плавно до полного вытягивания колен.

**Методика исполнения *grand plié*.** Grand plié является развитием demi plié. Оно выполняется на двух ногах в любой позиции. Соблюдая правила

demi plié, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi plié. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, выполняется приседание до предела вниз, как можно дольше удерживая пятки, не отрывая их от пола. Когда дальше невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола мягко и постепенно. Выпрямление ног начинается сразу после полного приседания, без остановки в самой глубокой точке. Пятки одновременно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Проходя положение demi plié, ноги выпрямляются в коленях до упора. Во II позиции пятки не отрываются от пола. Отбедренные части ног образуют горизонтальную линию.

Как при demi plié, так и при grand plié следует усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги.

#### **Battement tendu. (Виды, методика исполнения).**

**Battement tendu** (батман тандю) – «отведение и приведение ноги по полу». Battement tendu – основа всего танца. Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад). С помощью battement tendu достигается правильное вытягивание всей ноги.

**Развивает:** силу ног, выворотность.

**Виды:** 1. Simple (сэмпль) – «простой»; 2. С demi plié по IV позиции (при исполнении движения вперед или назад) или II позиции (при исполнении движения в сторону) без перехода с опорной ноги; 3. С demi plié по IV или II позициям с переходом с опорной ноги; 4. Pour le pied (double).

**Методика исполнения battement tendu** (описание из I позиции в сторону). Р.н., скользя всей стопой по полу в сторону II позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, тем самым выгибая подъем. Тяжесть корпуса на о.н.; голова en face. Возвращается р.н. в исходное положение скользящим движением, постепенно переходя с носка на всю стопу. Движение выполняется точно по прямой линии, идущей от пятки о.н. до носка р.н.

При исполнении движения вперед нога «открывается пяткой», «закрывается носком». При исполнении движения назад – наоборот.

Если упражнение выполняется из V позиции, то р.н. открывается и закрывается, проходя через I позицию.

#### **Обратить внимание:**

1. Чтобы избежать скошенного подъема при исполнении движения вперед, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцами.

2. Р.н. предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

3. Выдвигая ногу и, возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым.

#### **Battement tendu jete. (Виды, методика исполнения).**

**Battement tendu jete** (батман тандю жете) – «фиксированный бросок ноги в точку на 45°».

Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).

**Развивает:** Подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, силу, легкость движения ног.

**Виды:** 1. *Battement tendu jet* простой; 2. *Battement tendu jete* с *balanciar* (балансуа) *en face*; 3. *Battement tendu jete* с *pique*.

**Методика исполнения *battement tendu jete*** (описание в сторону из I позиции). Р.н. скользящим движением (*battement tendu*) сильно выбрасывается в сторону II позиции на высоту 45°; голова *en face*; о.н. вытянута; р.н. вытянута в колене, подъеме, пальцах. Ц.т. на о.н. Возвращается нога, проходя положение *pointe*; скользит пальцами, затем постепенно переходит на всю стопу, закрываясь в позицию. **Обратить внимание:**

1. Каждый раз нога выбрасывается в одну и ту же точку.
2. Не следует поднимать чрезмерно верхнюю часть ноги (бедро).

**Rond de jambe par terre. Методика исполнения.**

**Rond de jambe par terre** (ронд де жамб пар тер) – «круговое движение ногой по полу». Исполняется из I позиции в направлениях *en dehors* (наружу) и *en dedans* (внутри).

**Развивает:** Подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его.

**Методика исполнения *rond de jambe par terre (en dehors)*.** Движению предшествует *preparation (temp releve)*. Р.н. из I позиции проводится вперед по принципу *battement tendu*, ц.т. на о.н.; отсюда носком описывается дуга через II позицию назад до положения против I позиции. От этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через I позицию с опущенной до пола пяткой и вытянутым коленом (*passé par terre*).

**Методика исполнения *rond de jambe par terre (en dedans)*.** Движение в обратном направлении. Нога выводится назад с I позиции и чертит ту же дугу и прямую линию в обратном направлении с соблюдением тех же правил.

**Понятия *en dehors* и *en dedans*.** Понятиями *en dehors* (наружу) и *en dedans* (внутри) определяются вращательные движения ноги по кругу или вращения фигуры на полу или в воздухе вокруг своей вертикальной оси. С понятиями *en dehors* и *en dedans* учащиеся впервые знакомятся при изучении *rond de jambe par terre*, где *работающая нога из I позиции движется в направлении вперед и по дуге, в сторону и назад, замыкая круг в I позиции, то есть описывает наружный круг от опорной ноги (en dehors)*.

*Движение ноги в направлении назад и по дуге, в сторону и вперед, описывающее круг к опорной ноге, будет en dedans.*

**Обратить внимание:**

1. Проходя через I позицию, р.н. свободно скользит всей ступней по полу, не отделяя пятку, не подгибая пальцев, не заходя за о.н.
2. Во время исполнения упражнения сохраняется предельная выворотность и натянутость всей ноги.

**Battement frappe. (Виды, методика исполнения.)**

**Battement frappe** (батман фрапе) – «ударяющее движение». Движение вырабатывает умение владеть нижней частью ноги — от колена до пальцев; четко, энергично сгибать и разгибать ногу при неподвижном верхе. Battement frappe исполняется в сторону, вперед и назад, носком в пол и на 45°.

**Развивает:** Подвижность тазобедренного и коленного суставов, силу, легкость движения ног.

**Виды:** 1. Battement frappe simple; 2. Battement double frappe.

(Дать понятие *sur le cou-de-pied*)

**Методика исполнения *battement frappe*.** И.п. – V позиция. На preparation р.н. открывается в сторону II позиции. Р.н. бьет о.н. *sur le cou-de-pied* впереди (сзади) и возвращается на II позицию, ударяя вытянутым носком в пол. Бедро и колено, сохраняя выворотность, остаются подвижными в своем положении. Если это движение делается вперед или назад, бедро и колено отводятся в те же направления, но надо стремиться, чтобы на каждом сгибании ноги, они возвращались в исходную точку. О.н. как и р.н., строго сохраняет выворотность и подтянутость колена.

**Методика исполнения *battement double frappe*.** То же движение, но нога ударяется не один раз о о.н. впереди, а переносится вторым проходным ударом *sur le cou-de-pied* назад таким же приемом, как это делается при исполнении *petit battement sur le cou-de-pied*, и отсюда открывается в сторону (на II позицию). Если первый удар приходится назад, второй будет вперед.

**Pas assamble** (па ассамбле) – «собрать». Прыжок с двух ног на две. Исполняется из V позиции во всех направлениях.

**Развивает:** силу ног.

**Виды:** 1. Простой; 2. Double assamble.

**Методика исполнения *pas assamble*.** И.п. – V позиция, п.н. сзади. Исполняется d.p. в V п. Р.н. скользящим движением выбрасывается в сторону II позиции на 45°. Одновременно о.н., оттолкнувшись пяткой от пола, с силой вытягивается в прыжке; р.н. сразу же подтягивается к о.н. в V позицию. Прыжок завершается в d.p. в V позиции, п.н. впереди.

**Методика исполнения *double pas assamble*.** И.п. – V позиция, п.н. сзади. Исполняется также, как и *pas assamble*, только р.н. сначала закрывается в и.п., а затем переводится вперед.

**Обратить внимание:**

1. При собирании ног в воздухе о.н. не должна сдвигаться в сторону р.н.

**Pas glissade. Методика исполнения.**

**Pas glissade** (па глиссад) – «скользящий». Прыжок с двух ног на две. Исполняется из V позиции в трех направлениях, в маленькие позы (*croisee, effacee*). Может исполняться как самостоятельное движение, и как вспомогательное, предшествующее маленьким и большим прыжкам.

Pas glissade относится к партерным прыжкам без отрыва от пола.

**Методика исполнения *pas glissade в сторону*.** И.п. – *epaulement croisee*, V позиция, п.н. сзади, руки в подготовительном положении. Исполняется d.p. в V п. С поворотом *en face*, п.н. вытягивается скользящим

движением в сторону II позиции, в то время как л.н. в коротком прыжке вверх сильно вытягивается в колене, подъеме, пальцах: на мгновение в воздухе возникает II позиция ног. Затем л.н. подтягивается скользящим движением в V позицию вперед на d.p. Ноги вытягиваются в epaulement croisee, п.н. сзади.

**Обратить внимание:**

1. Pas glissade начинается и заканчивается в d.p.
2. Переход с правой ноги на левую нужно делать прыжком, но, не отрывая ног от пола.

**8. Позы arabesques (1, 2, 3, 4) в пол и на 45°.**

**Arabesque**(арабеск) – «орнамент». Одна из основных поз классического танца, в которой нога всегда должна быть вытянута. Существует всего 4 основных формы arabesque. Исполняется носком в пол, на 45° и 90°.

**1 arabesque.** Исполняется в 3 или 7 точку класса. Тело опирается на одну ногу, другая, вытянутая и прямая, отделяется от пола и простирается назад на высоту 45°, 90°. Ноги в положение effacee. Рука, противоположная поднятой ноге, вытянута вперед, другая – отведена в сторону; кисти в положении alongee. Корпус прямой, плечи ровные, голова повернута вперед. В arabesque решающую роль играет спина.

**2 arabesque.** Исполняется в 3 или 7 точку класса. Корпус и ноги в том же положении, как и в 1-м, но вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой назад ноге, другая отведена в сторону. Лицо обращено к этой руке. Взгляд как бы следит за ее движением.

**3 arabesque.** Исполняется во 2 или 8 точку класса. Этот arabesque обращен лицом к зрителю. Нога на croisee назад на 45° или 90°. Корпус наклонен вперед, схвачен в спине. Вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой назад ноге, другая отведена в сторону. Лицо обращено к этой руке, взгляд как бы следит за ее движением.

**4 arabesque.** Ноги в том же положении, как и в 3-м, но впереди рука, противоположная поднятой ноге, и корпус делает поворот, схваченный сильным выгибом спины. Другая рука видна из-за спины. Этот arabesque обращен к зрителю вполборота спиной. Голову повернуть к зрителю, подчеркивая направление взглядом.

**Обратить внимание:**

1. Ступня стоящей на полу ноги должна сохранять выворотность.
2. Корпус не должен наклоняться вперед.
3. Плечи должны быть на одном уровне.

**Aplomb.**

**Aplomb**(апломб) – «устойчивость». Один из основных элементов классического танца.

Положение фигуры в позах и упражнениях на всей ступне, на полупальцах и пальцах, на двух и на одной ноге должно быть уверенное, устойчивое, без смещения опорной ноги и подскоков на ней. Сохранить длительную устойчивость на полупальцах и пальцах на одной ноге в

зафиксированной позе трудно. Еще труднее не потерять устойчивость позы после большого прыжка и приземления на одну ногу, после прыжка с вращением в воздухе, а также в турах и пируэтах.

Развитие устойчивости начинается с первого класса, когда вырабатываются постановка ног и корпуса в экзерсисе у палки и умение распределять центр тяжести корпуса равномерно на одну или на две ноги. Положение фигуры при этом должно быть вертикальное, без наклона вперед или назад и прогиба в пояснице; спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты. Поясница укрепляется напряжением спинных мышц. Ни в коем случае нельзя держать спину с напряженно соединенными лопатками, это неизбежно ослабляет подтянутость поясницы.

Основа устойчивости заключается в сохранении вертикальной оси, которая проходит по середине головы и корпуса и заканчивается на подушечке опорной ноги, когда стоишь на полупальцах, и на пятке, когда стоишь на всей ступне.

В тех случаях, когда требуется перегиб корпуса в сторону, назад или наклон его вперед, для устойчивости центр тяжести корпуса должен быть на опорной ноге, через которую проходит вертикальная ось тела. Равновесие удерживается благодаря правильному распределению центра тяжести корпуса на опорной ноге в сочетании с подтянутой спиной и бедрами. Сохранению устойчивости способствует также закрепленное в выворотном положении бедро работающей ноги и выворотность опорной.

### **Allegro.**

**Allegro** (аллегро) – «прыжки». Самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и *adagio*, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особенное внимание следует уделять самим прыжкам. Прыжок *зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепости пальцев ног и в особенности от силы бедра*. Самое же главное — уметь в момент отталкивания от пола с *plié* сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянуть корпус (что способствует увеличению прыжка), оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на *demi plié*. Прыжки делятся на: 1. Воздушные (для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе); 2. Стелящиеся (движения, которые нельзя сделать, не отрываясь от земли, без прыжка, но они не устремлены вверх, а стелются по полу). Воздушные прыжки, в свою очередь, делятся на: 1. С двух ног на две (*temp leve sauté, pas assemble, changement de pied, pfs echappe, sissonne fermee, pas de chat*); 2. С двух ног на одну (*sissonne simple, ouverte, pas jete, emboote*); 3. С одной ноги на одну ( ). Сначала проучиваются лицом к станку. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенный; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими.

**При развитии прыжка следует руководствоваться следующими указаниями:**

1. Перед всяким прыжком должно быть сделано *demi plie*.

Так как главным фактором подачи силы при отделении танцующего от пола служит ступня, необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное *demi plie*, т. е. не отделять пяток от пола.

2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он делается на одну ногу, другая принимает требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройность спины, т. е. не выпячивать ягодиц.

3. После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на *demi-plie*, после чего вытянуть колени.

**Адажио.**

**Adagio** (адажио) – «медленно». Медленная часть урока или танца, состоящая из различных видов *develope*, медленных поворотов в позах (*tours lent*), *port de bras*, *tours sur le cou-de-pied* и *tours* в больших позах.

**Виды:** 1. Маленькое (исполняется в начале экзерсиса на середине); 2. Большое (исполняется в завершении экзерсиса на середине).

Движения *adagio* изучаются постепенно. В младших классах состоит из простейших форм *releve lent* на 90°, *develope*, *port de bras*, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне. В старших классах усложняется поворотами в больших позах; длительной устойчивостью на полупальцах в позах на 90°, *preparation* к *tours* и *tours* в больших позах; *tours sur le cou-de-pied*, переходами из позы в позу и т. п.

*Adagio* вырабатывает устойчивость, навыки свободного владения корпусом (при переходах из позы в позу) и плавные выразительные движения рук.

**Экзерсис** – «упражнение». Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

Каждый урок начинается с разогрева и медленной проработки различных групп мышц. Сначала все упражнения выполняются у палки, затем — на середине балетного зала. Выработанный веками урок классического танца практически неизменен по своей структуре: ученики и взрослые артисты выполняют практически одинаковые базовые элементы в схожей последовательности: с повышением уровня мастерства от года к году меняется лишь темп (скорость исполнения движений), координация (сочетание движения ног с движениями рук, корпуса и головы) и насыщенность комбинации, строящейся вокруг базового элемента.

Любое движение, входящее в экзерсис, можно изменять и комбинировать, как в плане «схемы» (количество движений, их направление и т. д.), так и видоизменяя сам элемент, усложняя его исполнением подъемом на полупальцы, опусканием в *plie*, добавлением координации с движениями рук, корпуса и головы.

Упражнения экзерсиса — основа любой хореографической подготовки. Они развивают физические качества, необходимые для профессионального выполнения движений практически любой танцевальной техники: выворотность, эластичность и силу мышц ног и спины, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию движений.

#### **Последовательность упражнений.**

1. Plie.
2. Battement tendu.
3. Battement tendu jete.
4. Rond de jambe par terre.
5. Battement foundus.
6. Battement soutenus.
7. Battement frappes.
8. Rond de jambe en l'air.
9. Petit battements.
10. Battement developpes.
11. Grand battement jete.

#### **Epaulement. Позы классического танца.**

**Epaulement** (эпольман) — «поворот плеч». Первая черта будущего артистизма. Определённое положение танцовщика, при котором фигура развёрнута вполборота к зрителю, голова повёрнута к плечу, выдвинутому вперёд. Epaulement croise и epoulement efface являются исходным положением при образовании основных поз классического танца, а также при исполнении большинства танцевальных pas.

К изучению поз классического танца приступают, усвоив правильную постановку корпуса, ног и рук, приобретя элементарные навыки координации движений.

Позы бывают: 1. Croisee (вперед, назад) «скрещивание»; 2. Effacee (вперед, назад) — нога открыта и вся фигура развернута; ecartee (вперед, назад).

(Позы: маленькие и большие. Разница в позициях рук и высоте открытой ноги).

**Croisee вперед.** Стать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус повернут в точку 8 плана класса, голова направо — получается скрещивание ног. Левая рука наверху, в III позиции, а правая отведена в сторону, на II позицию, — это основное положение croisee вперед, но положение рук и головы можно комбинировать различно.

**Croisee назад.** Стать на правую ногу, с тем же поворотом корпуса и головы, левая нога с вытянутыми пальцами сзади. В croisee вперед для основной позы вверх поднималась рука, противоположная вытянутой ноге, здесь поднимается та же рука, что и отведенная нога, т. е. левая рука вверх, правая в сторону, голова направо.

**Effacee вперед.** Стать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус в точку 2 (рис. 1, б), голова налево, левая рука на



III позиции, правая открыта на II позицию, корпус отклонен назад. Это основная поза. Но можно наклонить корпус вперед и смотреть под левую руку.

**Effaces назад.** Стать на правую ногу, левая — с вытянутыми пальцами назад, направленная носком в точку 6. Голова, руки и корпус в том же положении. Но корпус немного наклонен вперед, поза получает оттенок полета.

**Ecartee вперед.** Направление ноги в точку 8, поза — гордая, осанистая. Рука поднята та же, что и нога. Голова повернута в том же направлении. В обоих случаях можно поднять вверх и обе руки. В этой позе нужно следить за плечами, чтобы, несмотря на наклон набок, плечи не теряли линии, и чтобы одно плечо не было выше другого, что достигается в данном положении хорошим захватом спины в пояснице.

**Ecartee назад.** Стоя на правой ноге, отвести левую в направлении точки 6.

Нога сильно выворотная от самого бедра. Вся поза берется в одной плоскости, диагонально к зрителю. Необходимо следить, чтобы ступня стоящей на полу ноги не теряла выворотности. Левая рука поднимается на III позицию, а правая на II позицию, корпус должен перегнуться набок, в сторону стоящей ноги, но с сильным захватом спины. Голова повернута направо.

#### **Attitude.**

Словом *attitude* обозначаются позы *croisee* или *effacee* на одной ноге с другой ногой, поднятой на 90° и отведенной назад в согнутом положении.

В *attitude* полагается поднять вверх ту же руку, что и ногу; другая рука на II позиции. Нога, отведенная назад, должна быть с хорошо убраным назад коленом, причем его нельзя ронять.

*Attitude effacee.* Если при *attitude croisee* нога в колене должна быть согнута, то при *attitude effacee* она должна быть полусогнута в колене, иначе получаются неправильные позы. Корпус направлен к стоящей ноге, слегка вперед; руки и вся поза имеют устремление в одном направлении, что дает этому *attitude* вид полета.

#### **Связующие и вспомогательные движения.**

**Pas de bourree** (*en dehor et en dedan*)

**Pas couru**

**Pas suivi**

**Coupe** – маленькое промежуточное движение, способствующее началу другого *pas*.

**Passe** - проходящее, переводящее. В сценическом танце оно служит вспомогательным движением, переводящим ногу из одного положения в другое.

Если мы стоим на *develope* вперед на *efface* и хотим передать ногу на *arabesque*, не обводя ее *grand rond de jambe*, мы согнем ногу в колене, оставив ее на высоте 90°, проведем носком близко к стоящей ноге и выведем на 3-й *arabesque*. Прохождение ногой этого пути и называется *passe*.

Это же движение можно сделать с прыжком, отделившись от пола стоящей ногой — оно будет называться так же.

Passe можно сделать и по полу, как в *rond de jambe par terre*, это будет *pas* по I позиции.

**15. Preparation. Temps releve par terre en dehors et en dedans. Temps releve на 45°.**

**Preparation** (препрасьон) – «подготовка». Упражнения у станка или на середине зала начинаются с предварительного открывания рук во II позицию или в заданное положение.

**Методика исполнения.**И.п. – V позиция, п.н. впереди, боком к опоре, правая рука в подготовительном положении. Правая рука начинает свое движение от пальцев, чуть разгибаясь в локте и снова возвращается в подготовительное положение. Затем поднимается в I позицию, голова наклонена к противоположному плечу, взгляд на кисть руки. Затем рука открывается во II позицию, голова поворачивается к открытой руке. Заканчивая движение, рука опускается в подготовительное положение.

**Temps releve par terre** (тан релеве пар тер) – preparation к *rond de jambe par terre*. Исполняется из I или из V позиции.

**Методика исполнения *temps releve par terre en dehors*.** Из I позиции провести р.н вперед, делая *plié* на левой ноге, рука идет на I позицию; правую ногу отвести на II позицию, выпрямив левое колено и открыв руку на II позицию.

**Методика исполнения *temps releve par terre en dedans*.** Из I позиции провести р.н назад. Затем движение выполняется в обратном направлении с соблюдением тех же правил.

**Temps releve на 45°** – preparation к *rond en l'air*. Исполняется из V позиции.

**Методика исполнения *temps releve en dehors*.** Стать в V позицию, правая нога впереди; сделать *demi plié*, правая нога *sur le sou-de-pied* впереди, правая рука согнута на I позиции, правая нога проходящим движением вперед без остановки отводится на II позицию на 45°; одновременно правая рука открывается на II позицию, левая нога одновременно вырастает из *plié*.

**Методика исполнения *temps releve en dedans*.** Исполняется таким же приемом, начиная *sur le sou-de-pied* сзади: делают ногой проходящее движение назад, отведя ее на II позицию и удерживая верхнюю часть ноги от перемены положения, т. е. стремясь проделать движение ногой от носка до колена.

Начиная это движение, нужно оставить верхнюю часть ноги (от колена наверх) неподвижной, сделать движение отведения ноги на II позицию только нижней частью (от колена вниз), удерживая верхнюю часть ноги от перемены положения. Таким образом, нижняя часть ноги вытягивается вперед лишь настолько, насколько позволяет сдержанность мускулов верхней части ноги.

## **2.5. Методика создания, соединений и комбинаций в классическом танце**

При организации и планировании занятий, а также при непосредственном разучивании комплекса упражнений классической аэробики важно учитывать

следующую последовательность освоения ее структурных компонентов: 1) Элементы (наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание). 2) Соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий). 3) Комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону). 4) Части комплекса (определенное количество комбинаций). 5) Комплекс упражнений классической аэробики.

Условно можно выделить несколько методов создания соединений и комбинаций: -метод линейной прогрессии; -метод от «головой к хвосту»; -метод «зиг-заг»; -метод «сложения»; -«блок-метод». При линейном методе вначале многократно повторяется тот или иной элемент ногами (например, приставной шаг), затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстроится некая «цепочка» из элементов: А – Б – В – Г – Е. Такое построение вполне доступно начинающим и оказывает при определенной длительности хороший эффект на сердечнососудистую и дыхательную системы, т.е. соблюдается достаточная аэробная нагрузка. Метод от «головой до хвоста». Соединение всегда составляется из двух упражнений. Вначале выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «Б», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «Б». Каждое упражнение повторяется 15 многократно. Разучивается новое движение «В». Затем следует тренировка соединения «Б – В» (упражнение «А» не повторяется)

(табл. 3).

Разучить упражнение «А»
Разучить упражнение «Б»
Многократно повторить «цепочку»: «А – Б – А – Б – А – Б...»
Разучить упражнение «В»
Многократно повторить «цепочку»: «Б – В – Б – В – Б – В...»
Разучить упражнение «Г»
Многократно повторить «цепочку»: «В – Г – В – Г – В – Г...»

Метод «зиг-заг». При этом методе используются комбинации из различных элементов, поэтому он применяется в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения. Применение данного метода требует концентрации внимания занимающихся и достаточной подготовленности в плане координации движений

Таблица 4

Выполнить упражнение «А»
Выполнить упражнение «Б»
Многократно повторить «цепочку»: «А – Б – А – Б – А – Б...»
Выполнить упражнение «В»
Многократно повторить «цепочку»: «А – Б – В – А – Б – В – А – Б – В...»

В методике сложения в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а соединения их (табл. 5).

Выполнить упражнение «А»
Выполнить упражнение «Б»
Соединить упражнения «А» и «Б» и многократно повторить соединение «А + Б»
Выполнить упражнение «В»
Добавить элемент к предыдущему соединению и многократно повторить «А + Б + В»
Выполнить упражнение «Г»
Добавить элемент к предыдущему соединению и многократно повторить «А + Б + В + Г»

«Блок-метод» является наиболее сложной формой организации различных элементов в аэробике (табл. 6).

Выполнить упражнение «А»
Выполнить упражнение «Б»
Многократно повторить соединение «А + Б»
Выполнить упражнение «В»
Выполнить упражнение «Г»
Многократно повторить соединение «В + Г»
Выполнить упражнение «Д»
Выполнить упражнение «Е»
Многократно повторить соединение «Д + Е»
Многократно повторить соединение «А + В + Д + Е»

Таким образом, комбинация будет состоять из 4 элементов (на 32 счета или более). Возможно, продолжить комбинацию, добавив элементы «Ж», «З», и т. д. Проведение занятий по методу сложения и «блок-методу» является наиболее сложным среди описанных выше. Начинать занятия следует с использования наиболее простых методов, начиная с линейного.

При составлении и обучении аэробным связкам тренер должен уметь:

1. Составлять связки, придерживаясь структуры того или иного метода составления, а также ритма музыкального сопровождения.
2. Составлять связки с учетом размеров зала, подготовленности занимающихся и других частных условий.
3. Зеркально демонстрировать аэробные связки, а также выполнять их симметрично в обе стороны.
4. Подбирать тот или иной метод обучения в зависимости от поставленной задачи, части занятия и состава группы.
5. Пользоваться различными методическими приемами для усложнения условий выполнения.

Тренер-инструктор по аэробике должен создавать комбинации с учётом размеров зала (площадки), чтобы не стеснять и не ограничивать пространственное передвижение занимающихся. При этом надо учитывать возможность перемещения при выполнении комбинации с правой и левой ноги. Несоблюдение данного правила может привести к помехам и даже травмам.

Основой хореографии оздоровительной аэробики является элемент. Напомним, что элемент-это наименьшее, но, вместе с тем, вполне законченное двигательное действие, имеющее определённую структуру: начало, основное

действие и окончание. Элементы в аэробике отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Координационное усложнение за счёт различного рода сочетаний движений рук и ног, изменение темпа и ритмического рисунка движения, смена ракурса и направления в перемещении создают модификации элементов. Основные элементы и их модификации могут входить в соединения, при этом большое значение имеет логический переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют и составляют комбинацию, а затем и связку или комплекс (рис. 3).

Элементы могут образовывать соединения, в которых важное значение имеет логический переход от одного движения к другому, при этом соблюдаются следующие правила:

- завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальному последующего;
- переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги;
- начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее.

### **Этапы составления комбинаций**

Начинающему тренеру-инструктору обычно затруднительно самостоятельно составить комбинированные задания, полностью отвечающие методическим принципам оздоровительной тренировки и структуре урока в аэробике. Такая неуверенность возникает у него, естественно, от недостатка педагогических знаний и умений, практического опыта. Поэтому сначала надо пользоваться теми комбинированными приёмами, которые тренер выполнял сам, практически занимаясь аэробикой, изучал на курсах, семинарах или разучивал по видео.

В создании комбинаций выделяются два направления: регламентированный и свободный методы.

Регламентированный (структурный) метод. Составление учебных комбинаций можно условно разделить на несколько этапов.

**Первый этап** - подбор элементов, которые будут включены в комбинацию. Выбор составляющих должен соответствовать уровню подготовленности группы, с одной стороны, и поставленным задачам - с другой. Так, например, для более подготовленных можно отобрать 8-10 основных элементов. В зависимости от места комбинации в уроке (в подготовительной части или в основной - аэробно-пиковой) продумать характер выполнения элементов. А именно: в «опорной технике» - на шагах или в «безопорной» - с подскоками и скачками. Другими словами, продумать степень нагрузочное элементов по координации и функциональному воздействию на кардиореспираторную систему.

**Второй этап** - выбор музыкального сопровождения. Это очень важный момент для успешной подготовки будущей хореографии.

От музыки будет зависеть темп выполнения, характер, эмоциональное воздействие на занимающихся.

Иногда тренер идёт и другим путём. Сначала, случайно или целенаправленно, в результате поиска и прослушивания множества дисков находится музыка, которая вдохновляет на создание комбинации, а затем подбираются движения. На практике обычно используют оба способа.

**Третий этап** - непосредственное составление комбинации на определённое количество счётов (32,64 и т.п.) с учётом динамических акцентов в музыке. Следует учитывать, что одни базовые элементы классической аэробики, а также танцевальные шаги выполняются на 2 счёта, как, например, Step-touch, а другие, как V-step, на 4 счёта. При составлении комбинации необходимо учесть, где будет меняться ведущая нога. Ниже приводится расклад элементов в комбинации по счётам.

2 Basic step = 8 счётов + 2 Step cross = 8 счётов + Mambo = 4 счёта + Pivot = 4 счёта + 2 Kick ball Change = 4 счёта + Repeat 2 Curl = 4 счёта (смена ноги)  
Комбинация = 32 счёта

Можно использовать и видеозапись с последующим просмотром и анализом. На этом же этапе инструктор запоминает составленную композицию и доводит её до исполнения на хорошем техническом и эмоционально-выразительном уровне.

**Четвёртый этап** - выбор методики для обучения комбинации (метод сложения или блок-метод) и разложения комбинации по обучающей методике.

**Пятый, завершающий этап** - выполнение полной программы по освоению комбинации с контролем над частотой сердечных сокращений для ориентировочной оценки физиологической нагрузочности™ программы.

Свободный метод. Выше мы говорили о системе создания жёстко сконструированных хореографических комбинаций. Однако в аэробике находит применение и свободный стиль, оставляющий тренеру возможность импровизировать в процессе занятий. Данный стиль требует высокого уровня подготовленности инструктора-тренера. Он должен обладать высокой двигательной эрудицией, большим опытом работы, музыкальностью. К тому же инструктор обязан владеть педагогическими приёмами управления группой.

Для тренера важно не только красиво двигаться самому, но и уметь научить занимающихся правильной технике. Поэтому проблема правильного обучения в аэробике актуальна при освоении даже, казалось бы, несложных движений, не говоря о танцевальных элементах и соединениях.

Сложность задачи возрастает из-за того, что в оздоровительной тренировке мы сталкиваемся с дефицитом времени. Обычно занимающиеся в состоянии посещать зал 2-3 раза в неделю, при этом стремятся как можно быстрее достичь желаемого эффекта: похудеть, улучшить фигуру, здоровье, получить удовольствие, а не скучать на занятиях. Поэтому, в отличие от спорта высших достижений, обучение происходит, что называется, «на ходу», на основе принципа поточности выполнения движений. Это повышает требования к тренеру. Он должен лаконично и чётко объяснить технику, быстро заметить

ошибки и тут же исправлять их. Разъяснения по разучиванию и замечания тренер обязан делать в тактичной и доходчивой форме.

## **2.6. Методические особенности проведения занятий по аэробике**

1) Безопасность аэробной тренировки подразумевает как правильный подбор упражнений и составление комплексов, так и соответствующую технику исполнения, в частности: — при исполнении движений следует избегать резких движений баллистического характера; — необходима смена работающего звена или направления движения через каждые 8 счетов; — изменение амплитуды и мощности движения должно быть постепенным как в сторону увеличения, так и уменьшения;

2) Новые движения или способы перемещений должны выполняться в медленном темпе или даже имитироваться;

3) Для облегчения выполнения эффективно использование сопровождающих команд и подсказок словом и действием — показом;

4) Технически правильное освоение отдельных движений и их объединение в комплексы;

5) На начальных этапах занятий следует составлять комплексы в соответствии с возможностями занимающихся, на последующих этапах, при достаточно совершенном владении арсеналом упражнений, возможен свободный выбор движений инструктором по ходу занятия;

6) Подбор музыкальных произведений и музыкальное оформление занятий должны соответствовать характеру и возрастным особенностям занимающихся, отвечать ритмичности произведения, используемого для аккомпанемента.

Занятия оздоровительной аэробикой воздействуют на соматическую и психическую сферы человека, повышают бодрость и способствуют приобретению уверенности в своих возможностях

В танцевальной аэробике существуют свои принципы движений:

- полицентрика - движения, изначально исходящие из разных центров и осуществляемые таким образом, что разные части тела работают независимо друг от друга, часто с одинаковой скоростью и амплитудой;

- изоляция - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;

- мультипликация - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;

- оппозиция - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой;

- противодвижение (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

Планирование тренировочного процесса исходит из целей физической тренировки, например, в оздоровительных направлениях (фитнесе, любительском танцевальном искусстве) - начальное повышение результатов до

оптимального уровня и последующее поддержание этого уровня как можно более длительное время.

Рассмотрим общие тренировочные принципы:

1. Прогрессивность - постепенное увеличение нагрузок.

Организм приспосабливается к нагрузкам, поэтому необходимо повышать требования в процессе тренировок. Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2. Регулярность.

Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, углубляющих изменения в состоянии различных систем. Физическая нагрузка время от времени не дает положительных результатов и может вызвать ухудшение состояния.

3. Вариативность.

Варьирование интенсивности, продолжительности и разнонаправленности нагрузки необходимо для предупреждения стагнации организма и предотвращения травм.

Физическая тренировка оказывает мощное позитивное воздействие на организм человека. В результате улучшаются:

- общее физическое и психическое состояние людей (повышаются жизненный тонус, активность, работоспособность, улучшается повседневное самочувствие);
- физические кондиции (сила и выносливость мышц, гибкость и координация);
- фигура (снижается количество жира в теле, нормализуется объем мышц, улучшается осанка, походка) и т.д.

Необходимо умение организовать тренировочный процесс со знанием теории и методики физического воспитания, анатомии и физиологии.

В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть.

Для начинающих рекомендуется удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную ("аэробный пик").

## **2.7. Методические особенности различных стилей танцевальной аэробики**

Аэробика классическая (базовая) Это наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, представляющий собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение 120-160 ударов (акцентов) в минуту поточным или серийно-поточным методом. Упражнения выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону. Основная физиологическая направленность данного вида аэробики – развитие выносливости, повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы.

Специалисты выделяют базовую аэробику с низким (Low Impact) и высоким (High Impact) уровнем нагрузки, некоторые авторы вводят и понятие



среднего уровня (Mix Impact). Первый рекомендуется для начинающих, третий – для подготовленных, второй – промежуточный вариант. В аэробику низкой интенсивности входят довольно простые по координации шаги и соединения, что позволяет освоить 8 «элементы школы» на хорошей правильной технике. Этот момент важен для достижения положительного результата влияния упражнений на опорно-двигательный аппарат. Базовая аэробика высокой интенсивности содержит большее количество беговых упражнений, скачков, подскоков. Повышается темп выполнения движений, удлиняются комбинации, усложняется хореография. Занятия, проведенные с низкой и высокой интенсивностью, в рамках тех понятий, как это принято в аэробике, не всегда дают представление о нагрузке на кардиореспираторную систему. Программа Low Impact, построенная на движениях с большей амплитудой (высоким подниманием колен при ходьбе и с широкоамплитудными движениями рук), может быть в той же мере «нагрузочной», как и программа High Impact.

Классификация элементов классической аэробики

Основными принципами классификации являются:

- взаимодействие с опорой (наличие или отсутствие опорной фазы, движение с носка или пятки);
- пространственные характеристики (поступательное, вращательное или комбинированное движение);
- временные характеристики движений.

### Основные движения ногами

	Маршевые шаги	Приставные шаги
Простые шаги Simple (Sim)	March – “M” Basic step – “B” V step – “V” Mambo – “Mb” Pivot – “Pt” Box step – “Bs” Step-cross – “Sc” Zorba – “Zo” Kick bail Change – “Kbc”	Step Touch – “ST” Knee up – “Ku” Curl – “Cu” Kick – “K” Lift side – “LS” Pony – “Po” Scoop – “Sco” Open Step (Step out)-“Os”, (“S out”) Toe touch (Heel touch) – “Tt”, (“Ht”) Lunge – “L”
Шаги со сменной ноги Alternative (Alt)	X + chachacha – “x ccc” X + lift – “x lift”	Grapevine – “Gv” Double step touch – “2ST” Chasse mambo front – “C.mb f” Chasse mambo back – “C.mb b” Repeat (2) – “Re2” Superman – “Su”

Все элементы выполняются на 4 счета

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

-Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками.

-Упражнения для туловища и шеи. Наклонять и поворачивать туловище

по дуге и вперед.

-Упражнения для ног. Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в разных суставах ноги. Делать полуприседы и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу.

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

-Упражнения для стоп. Поочередно и одновременно сгибать и разгибать стопы. Делать ими круговые движения.

-Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях. Ноги поднимать и опускать, делать не резкие махи.

-Упражнения для мышц живота в положении лежа на спине. Поднимать плечи и лопатки. Делать то же с поворотом туловища. Поднимать согнутые ноги, разгибать и аккуратно класть на пол.

-Упражнение для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях. Поднимать руки и ноги поочередно с небольшой амплитудой. Одновременно приподнять руки и ноги с —вытягиванием в длину.

3. Упражнения на растягивание мышц спины в полуприседе или в упоре на коленях. Вытягивать по очереди ноги назад до горизонтального положения, руки упереть в пол.

4. Упражнение на растягивание грудных мышц и мышц плечевого пояса в положении стоя. Стать к стене, упереться руками о стену и медленно

присесть, скользя пальцами по стене. Спину держать прямой. Потихоньку подняться.

5. Ходьба: размахивать руками. Одновременно пальцы сжать в кулак, а затем разжать. Сочетать ходьбу на месте с различными движениям рук. Ходьба с хлопками. Ходьба с продвижением вперед –назад, по диагонали по дуге, по кругу. Ходьба разными шагами и шажками.

6. Бег –варианты движений те же, что и в ходьбе.

7. Подскоки и прыжки:

На двух ногах (в фазе полета ноги вместе) на месте, с продвижением в разные стороны (выполнять очень аккуратно спокойно).

С переменной положения ног.

Сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещением с различными движениями рук.

## **Хип-хоп**

В упражнениях используются все основные принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция.

Упражнение включает в себя все "шаги" фанка, выполняются более интенсивно, используются подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек, кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка.

Базовые движения хип-хопа – это «кач» и «степ». С первым вы уже познакомились. Теперь попробуйте отставить правую ногу в сторону и

потянуться правой рукой вверх. Согните правую ногу, перенеся на нее вес тела, и опустите руку до уровня плеча. Разверните корпус влево, согните левую ногу, а правую поставьте на носочек. Теперь опустите правое колено, выгнитесь дугой и руками дотянитесь до пола. Когда получится выполнить эту комбинацию – считайте, вы неплохо стартовали в хип-хопе.

А вот еще базовые движения хип-хопа для начинающих:

- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, а руки вдоль тела. Сжимаем кисти в кулак и поочередно выносим вперед то одну руку, то другую. Затем подключаем ноги, согнутые в колене: левая рука – правая нога, правая нога – левая рука.

- Исходное положение – стоя. Прыгаем на месте и скрещиваем ноги, а руки сгибаем так, как будто гребем.

- Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Правую ногу ставим немного назад, сгибаем ноги в коленях, которые при этом смотрят прямо. Правой рукой закрываем лицо, левую, сложенную в кулак, кладем в район сердца. Затем одновременно наклоняем голову направо и разжимаем левую кисть, а после – разворачиваем вправо правое колено и правую руку.

- Исходное положение – стоя, стопы плотно прижаты к полу, колени слегка согнуты. Разведенные пальцы правой руки кладем на грудь, локоть держим параллельно полу. Выгибаемся дугой, как будто получили удар прямо в сердце. Затем делаем два поворота в разные стороны, выпрямляем спину и возвращаемся в исходное положение. Рука в это время опускается с сердца до талии. В конце снова выбрасываем таз вперед, округляем спину и напрягаем ягодицы.

Первых результатов вы сможете добиться довольно быстро. Но когда вы вплотную начнете изучать, как танцевать хип-хоп, вскоре заметите, что четких движений в этом направлении нет. Освоив несколько базовых элементов, танцоры начинают импровизировать, создавать свои собственные связки и танцевать, как подсказывает творческая фантазия.

### **Джаз-аэробика**

Упражнения джаз-аэробики отличаются от классической аэробики и степ аэробики тем, что в них тонус мышц корпуса не поддерживается постоянно; позвоночный столб активно участвует в работе таким образом, что любое из позвоночных сочленений может стать центром исходящего движения. В джаз-аэробике используются все принципы движений танцевальной аэробики: полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция и принцип противодвижения. Структура занятий джаз-аэробикой заметно отличается от структуры других танцевальных направлений:

1. Разминка, состоящая из изоляции, т.е. проработки отдельных суставов, и общей разминки, включающей в себя соединение движений в отдельных суставах и джазовый стретч -упражнения на растягивание мышц с использованием всех позиций ног (руки часто находятся в положении на полу). Также в разминке используются варианты джазовой ходьбы для разминки голеностопных, коленных и тазобедренных суставов и хореография рук (используются движения классической хореографии).

2. Партерная часть, представлена упражнениями на проработку мышц брюшного пресса.

3. Основная часть, состоящая из кросса -различных движений с перемещением по залу, и анцевальной композиции.

4. Заминка статодинамического характера, включающая в себя некоторые движения из композиции, а также повороты, выпады, движения бедрами и т.д.

### **Джаз-аэробика**

В джаз-аэробике широко используется движение по кресту, а именно:

Основой упражнений джаз-аэробики является джазовая ходьба (один из ее вариантов -"кэмел-степ"). Также используются и "шаги" классической аэробики -V-step, Grape wine, Pivot, Open step (с поворотом бедра), Chasse, Mambo, Step-touch прыжком. Широко используются повороты, проходы в диагональ.

Just soul–аэробика, позволяющая забыть о том, что вы занимаетесь спортом. Это чистая импровизация в танце, полная уверенности в себе, женственности и сексуальности. Just soul впитала в себя стиль и идеологию фри джаза («свободного», «абстрактного» джаза). Когда-то эта музыка ушла от традиционных свинговых ритмов и сделала акцент на свободу импровизации. Эта же черта отличает Just soul от других видов аэробики. В ней вы совершенствуете свою фигуру, раскрепощаясь по-новому-предельно выразительно, экстаично, обнажаясь духовно.

В переводе с английского just soul -«просто душа». Главное отличие этого вида танцевальной аэробики в том, что вы не обязаны заучивать набор сложных гимнастических движений. Занимаясь этим видом аэробики, вы двигаетесь так, как в данный момент просит ваше тело и музыка. Однако, как и любой другой вид танцевальной аэробики, just soul имеет свои правила. Кстати, отнюдь не такие простые, как может показаться. По-другому его еще называют джаз-модерн, который сочетает в себе элементы современной и классической хореографии. Особенности just soul. На уроках танцевальной аэробики вам предстоят сложные, интенсивные, но очень приятные физические нагрузки. Отличительные черты – сочетание плавных, текучих движений со сложным синкопированным ритмом.

### **Фанк аэробика**

Фанк-аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Этот вид танцевальной аэробики включает в себя элементы различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа, хип-хопа. Специфику хореографии определяют стили, которые лежат в основе этого направления (джаз и африканский танец). Для этого вида занятий характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник. Используются все принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция.

Занятие начинается с так называемого «кача», пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах. «Кач» выполняет функцию разминки, подготавливая суставы к предстоящей нагрузке. Затем следует фанковая ходьба, в основе которой лежит «кач». В упражнениях широко используется хореография рук. Из "шагов" аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок); Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется «кач» в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъемы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бедрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения.

## **Латина**

Структура занятия:

1. Разминка, состоящая из полукруговых вращений головой, бедрами (так называемые восьмерки), круговых движений плечами и др.

2. Основная часть -разучивание движений и их многократное повторение в быстром темпе.

3. Заминка, часто представляющая собой самостоятельную статодинамическую композицию с последовательным использованием статических упражнений на растягивание мышц и танцевальных движений в медленном темпе.

Движения в упражнениях латина аэробики строятся на принципе мультипликации.

Марш-вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повернуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону.

Виск-шаг, выполняемый на два счета: 1 -шаг в сторону ведущей ногой и - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей; 2 -шаг ведущей ногой на месте. Ча-ча-ча-chasse, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бедрами.

Mambo-"шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.

Pivot-"шаг" классической аэробики -поворот вокруг опорной ноги. В латина аэробики "pivot" часто выполняется с шага.

Quick mambo-"шаг", выполняемый на три счета: 1 -шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной; 2 -шаг опорной ногой на месте; 3 -шаг ведущей ногой рядом с опорной. Основной "шаг" Mambo-"шаг", выполняемый на два счета: и -мах от колена ведущей ногой; 1 -шаг ведущей ногой вперед и -шаг опорной ногой на месте; 2 -шаг ведущей ногой рядом с опорной. Основной "шаг" самба-"шаг", выполняемый на два счета: 1 -шаг ведущей ногой вперед/назад и -шаг опорной ногой вперед/назад в сторону; 2 -приставить

ведущую ногу к опорной. Cross-"шаг" классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере. В латина аэробике "cross" часто выполняется с шага. Румба (кукарача)-движение бедрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмерку: 1 -шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и -полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок; 2 - шаг опорной ногой на месте и -шаг ведущей ногой рядом с опорной.

### **1 этап занятия «Аэробная разминка»**

- Полукруговые вращения головой, бедрами (так называемые восьмёрки), круговые движения плечами. Базовые шаги «Латино» под музыку, растяжка мышц. При организации разминки (Ча-ча-ча) уделяется внимание базовым движениям без поворотов и прыжков и сложной хореографии для повышения t тела, эластичности связок. Для разогрева мышц в течение 1-5 минут проводится престрейчинг (prestreiching).

### **2 этап занятия «Аэробная часть».**

#### **1. Часть «Танцевальная аэробика «Латино»**

- Теоретическая часть: объяснение правильного выполнения разучиваемых движений, связок. - Практическая часть: разучивание движений и их многократное повторение в быстром темпе. При организации первой аэробной части занятия (aerobic training) выполняются виды движений, направленных на тренировку сердечно -сосудистой системы, такие как: движения ног: марш – вариант ходьбы, выполнение которого начинается с постановки согнутой ноги на носок, колено повернуто внутрь. Затем вес тела переносится с носка на пятку, колено выпрямляется, бедро уводится в сторону.

Виск – шаг, выполняемый на два счёта:

1 - шаг в сторону ведущей ногой и – шаг опорной ногой скрестно позади ведущей; 2 – шаг ведущей ногой на месте.

Ча-ча-ча – Chasse, выполняемое без прыжка, на шагах, с добавлением движений бёдрами.

Mambo – шаг классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере.

Pivot – шаг классической аэробики – поворот вокруг опорной ноги. В латина-аэробике пивот часто выполняется с шага.

Quick mambo – шаг, выполняемый на три счёта:

1 – шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной

2 – шаг опорной ногой на месте

3 – шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной шаг Mambo – шаг, выполняемый на два счёта:

и – мах от колена ведущей ногой

1 – шаг ведущей ногой вперёд и – шаг опорной ногой на месте

2 – шаг ведущей ногой рядом с опорной.

Основной шаг самба – шаг, выполняемый на два счёта:

1 – шаг ведущей ногой вперед/назад

и – шаг опорной ногой вперёд/назад в сторону

2 – приставить ведущую ногу к опорной.

Cross – шаг классической аэробики, выполняемый в стилизованной манере. В латина-аэробике перед кросс делают шаг.

Румба (кукарача) – движение бёдрами в одну и в другую сторону, напоминающее восьмёрку:

1 – шаг ведущей ногой в сторону на носок с частичным переносом веса, нога согнута коленом вовнутрь, с одновременным выпрямлением опорной ноги и — полный перенос веса на ведущую ногу, бедро отводится в сторону назад, опорная нога ставится на носок

2 – шаг опорной ногой на месте и – шаг ведущей ногой рядом с опорной.

2 часть. Затем основные шаги объединяются в танцевальную композицию и многократно повторяются под громкую музыку, что придает эмоциональную окраску занятию.

### **3 этап занятия «Силовые упражнения в портере»**

#### **4. Этап занятия «Стрейтчинг» (Растяжка)**

Релаксация. В завершение занятия под медленную красивую музыку выполняется несколько произвольных упражнений на восстановление дыхания и растяжку мышц (стрейтчинг) - Лежа спиной на полу тянемся руками вперед, одновременно ногами назад.

Растягиваем пресс. Затем ложимся на живот, опора на локти, тянемся макушкой вперед, растягиваем пресс, далее садимся на коврик, ноги врозь, носочки на себя, тянемся поочередно к ногам, затем фиксируемся у одной ноги – 30 сек, у другой ноги – 30 секунд, тянем грудь к полу - 30 секунд. Ноги собираем вместе, тянем грудь к коленям – 30 секунд.

Ноги вместе, колени согнуты, тянемся круглой спиной назад, растягиваем поясницу, мышцу, выпрямляющую позвоночник. Аккуратно опускаемся на спину, ноги кладем в удобное положение, закрываем глаза и расслабляемся – 1 минуту.

Затем плавно встаем, делаем шаг в сторону, одновременно поднимаем руки вверх, делаем вдох - опускаем руки вниз – выдох – повторить 4 раза, на 4-й раз оставляем руки наверху- делаем глубокий вдох - выдох, руки опускаем вниз, хлопаем в ладошки, благодарим друг друга за проведенную работу.

### **Билиданс**

#### **Особенности выполнения базовых движений bellydance**

1. Голова. Спина прямая, живот втянут, лопатки сведены, наклон головы влево-вправо. Добейтесь полного касания уха и плеча. Теперь вперед-назад, подбородок касается груди, затылок -- спины. Прорабатываем в спокойном темпе, без рывков. Чтобы избежать однообразия, меняйте направления движений. Например, "Крестом": вперед-назад, влево-вправо, "Ромбом": вперед-влево-назад-вправо, "Полукругом": поворот направо, слитный перевод налево, касаясь подбородком груди. По точкам и слитно. Теперь работаем в плоскости, параллельной полу и потолку. Не наклоняя и не отворачивая лица, выводим голову. Для удобства: можно помочь руками, ставим на малом расстоянии от уха ладонь и пытаемся коснуться ухом руки. Расстояние

постепенно увеличиваем. Следуем дальше, голова выводится вперед-назад. Отводя плечи назад, тянем голову вперед, подняв подбородок, теперь втягиваем назад, не задействуя плечо. По точкам и соединяем в круг.

2. Волны руками. Выведите руку в сторону, немного согните в локте. Прямых рук в этом танце не бывает. Поочередно попытайтесь поднять: плечо, локоть, запястье, пальцы вверх. Движение закончится на конце ногтя. Теперь попробуйте поочередно опустить вниз: плечо, локоть, запястье, пальцы.

3. Плечи. Вытяните руки в стороны, немного согнутые в локтях, но помните, руки должны оставаться на месте, без движения. Плечами круговые движения вперед и назад, одновременно двумя и поочередно. Оставляя руки в этом положении, поработайте плечами вверх-вниз, так же одновременно и поочередно. Теперь немного усложним: плечевым суставом рисуем знак бесконечности, при этом спина фиксирована, руки отведены в стороны и должны остаться без движения.

4. Удары грудной клеткой. Не задействуя плечи, постарайтесь поработать грудной клеткой, имитируя глубокий вдох-выдох. Добейтесь максимального уровня в верхней и нижней точках.

5. Проработка спины. Прорабатываем группу косых мышц. Таз зафиксирован, а корпус выводим влево-вправо (8 раз). Положение плеч при выполнении этого движения параллельно полу. Сделайте легкие наклоны вперед-назад, причем наклоняясь вперед, сводим лопатки, подавая грудную клетку вперед, а отклоняясь назад округляем спину, немного сутулясь. Старайтесь не делать резких движений, постепенно увеличивайте амплитуду (8 раз)

6. Круг корпусом. Соединяем движения. Проработка спины по часовой стрелке, и у нас получается "круг корпусом по точкам". Чем четче вы рисуете эти точки, тем эффективнее получается движение. Если не фиксировать точки рисунка, у вас получится плавный круг. Попробуйте чередовать "круг по точкам" и плавный круг. Чтобы было легче, попытайтесь представить себя стоящей в центре вертикальной трубы. Спиной и грудью нужно поочередно касаться внутренних стенок трубы.

7. Восьмёрка грудью. Ноги чуть согнуты в коленях, таз фиксирован. Руки перед собой, кольцом, чуть согнуты в локтях, ладонями к зрителю. Грудью рисуем знак: бок зажали (1 счёт), грудь ушла вправо вниз (1 счёт), грудь вправо в сторону (1 счёт), вернулась в исходное (прямо) (1 счёт).

8. Верхняя волна. Руки согнуты в локтях, кисти у бёдер. Обратная: наклон корпуса с прямой спиной вперед, мягкое округление спины и отведение ее назад в том положении, выпрямляем спинку и опять наклоняемся. Прямая: наклоняемся вперед, сгибая спину, тянемся вперед и, выпрямляя спину, отводим корпус назад.

9. Волна сверху-вниз. Руки наверху, соединены. Округляем спину слегка наклоняясь, потом выталкиваем грудь, немного вытягиваясь вперед, плавно выпрямляем спину, отклоняясь назад. Этот элемент можно попробовать сделать около стены. Расстояние между вами и стеной примерно 10-15 см. Первое касание: плечи стена, потом плечи отводим назад, касаемся стены грудью, так



же, отводя грудь, переводим касание до уровня животика. Следующий этап: стена таз, и опять подаем плечи вперед. Теперь отойдите еще немного от стены и попробуйте повторить движения в том же порядке, увеличивая амплитуду.

10. Волна снизу-вверх. Это набор движений Волна сверху-вниз, но выполненных в обратном порядке. Попробуем сделать эту Волну так же около стены. Первое касание: колени-стена, выпрямляя ноги и уводя их назад, тазом касаемся стены, отодвигая от стены таз, выталкиваем вперед живот и переводим касание до уровня груди. Последняя точка касания - плечи, а весь корпус отведен назад. Слегка округляя спину и отклоняясь назад, повторяем первое касание: колени - стена. Дальше все движения в этой же последовательности.

11. Отбивки животом. Через пару глубоких вдохов и выдохов, снять напряжение с мышц живота. Теперь резко втягиваем живот, удерживаем в течение 5 сек. и расслабляем. Необходимо стабилизировать дыхание. Независимо от работы мышцами живота, дыхание не должно сбиваться. Следующее движение: медленно втягиваем живот и резко выталкиваем. Акценты ударов можно менять и чередовать, главное научиться контролировать дыхание. Если вы делаете отбивки в быстром темпе, дыхание необходимо фиксировать. Делаем вдох, глубокий выдох, останавливаем дыхание, и только после этого набираем темп в отбивках

12. Нижняя волна. Обратная: приседая в коленях, выталкиваем таз вперед, на полупрямых уводим назад, главное удержать баланс корпусом. Прямая: работаем в обратном порядке. На полупрямых ногах, с прогибом в спине и расслабленным животом выводим таз вперед, втягивая живот в себя, возвращаем таз назад уже на более согнутых ногах

13. Оттяжка бедрами. Ноги на ширине плеч. Движение осуществляется в вертикальной плоскости на прямых ногах, не отрывая стопы от пола. Грудь остается неподвижной. Поочередно максимально отводим бедра в стороны на равные расстояния от осевой линии, проходящей через пуп.

14. Полукруг и круг тазом. Фиксируем корпус, на прямых ногах, не отрывая стопы от пола, выводим таз влево, через перёд плавно переводим вправо. Возвращаемся влево так же через перёд. Аналогично делаем 2 полукруга сзади (слева направо и справа налево), и, наконец, полный круг тазом направо (2 раза). Аналогично делаем движение налево.

15. Горизонтальная восьмерка. Правое бедро выводится вперед, и через сторону плавно уходит назад, левое бедро подается вперед, в сторону, назад. Делайте это движение без остановки, не задевая корпус.

16. Скрутка бедра. Верх фиксирован. Правая косточка бедра уходит вперед, затем - левая.

17. Качалка бедрами. Голова зафиксирована на одном уровне, верх не двигается. Колени чуть согнуты. Поочередно сгибаем то правое колено, то левое, за счёт растяжения боковой мышцы.

18. Прямой египет. Две ноги согнуты, спина зафиксирована, таз выбивает удары вперед-назад. При ударе вперед живот втягиваем, при ударе назад - выталкиваем.

19. Тарелочка - это круг тазом в горизонтальной плоскости. На хорошо согнутых ногах, поочередно выпрямляя колени, плавно соединяем 4 верхних точки в круг: выводим правое бедро вверх (чуть сильнее согнув левое колено); переводим таз прямо вверх (живот в себя); левое бедро вверх; таз вниз (живот выпустили).

20. Разогреваем ноги. Разомните стопы, натягивая и сокращая их. Поднимитесь на полупальцы и спуститесь, несколько раз. Оторвите пятку от пола на самое максимальное расстояние, имитируя пружину вырастайте и спуститесь, не касаясь пяткой пола. Присядьте и положите руки на свои стопы. Теперь распрямите колени, не отрывая рук. Прделайте это движение несколько раз. Ноги обязательно должны быть разогреты.

21. Маятник. Это восьмерка в вертикальной плоскости. Косточками бедра на стене рисуется знак бесконечности. Схематично это будет выглядеть так: выводим бедро вверх, переводим в сторону, опускаем вниз и подтягиваем к себе, не останавливаясь продолжаем другим бедром.

22. Восьмерка. горизонтальной плоскости, мягко выводя бедро в сторону, отводим его назад или вперед, в зависимости от направления восьмерки.

23. Бочка. Не работая бедрами, на широко расставленных ногах рисуем самый большой круг тазом. Корпус наклоняем, слегка помогая, в противоположные стороны.

24. Отбивка ударов бедром. Основным, базовым движением этого танца является четкая отбивка ударов бедром в ритм музыки. Для удобства исполнения, ноги слегка согнуты в коленях. Стойка – полупальцы, но для начала пробуйте на полностью стоящей стопе. Подойдите к стене не вплотную, 10-15 см между коленом и стеной, не отрывая стопы от пола, коснитесь одним коленом стены, потом другим. Движение бедра будет направлено вверх-вниз. Отрабатывайте четкость ударов. Проверьте правильность исполнения: книгу на голову для баланса, ноги согнуты - работаем бедром вверх-вниз. Поочередная отбивка каждым бедром "1:1"(один-один). Постепенно увеличивайте количество ударов каждым бедром. Самые популярные отбивки: "1 : 1"- поочередно, "2:1" - одно бедро отбивает 2 удара вверх, другое один удар. Каждым бедром делаем два удара вверх "2:2". Сила ударов тоже варьируется. Сильные, жесткие, четкие удары соответствуют народному стилю и используются в основном для определенных отбивок в ритме. Спокойные, более легкие движения бедром лежат в основе классики этого направления, ими насыщен весь танец.

Базовые ключи.

25. Египетский ключ. Опорная нога полусогнута в колене, стопа плотно прижата к полу. Рабочая нога выведена на полупалец, сильно согнута в колене. Разгибая и сгибая колено рабочей ноги, выводим бедро, соответственно, вверх или вниз. Попробуйте сделать 10 ударов вверх. Следите за тем, чтобы корпус "не прыгал". Работать должно только бедро.

26. Ключ шуруп. Постановка ног такая же, как и в египетском ключе, только бедро движется вперед-назад. Следите за дыханием

Тряска. Самое эффектное трюковое движение этого танца. Существует

несколько разновидностей этой техники.

27. Судан или бисер: по-другому еще называют "тряска ягодиц". Подойдите к стене, прислонитесь спиной. Между стеной и обратной стороной колена 10-15 см. Поочередно выпрямляя колени, постарайтесь коснуться ногами стены. Постепенно увеличивайте скорость. Помните: при выполнении любого вида трясок, внутреннее бедро, ягодицы и живот должны быть расслаблены. Это состояние придаст необыкновенно яркую степень вибрации и не принесёт вреда здоровью.

28. Египетская тряска. Колени сильно согнуты и более активны. Выталкиваем не только назад, но и хорошо выводим вперед. Эта тряска - производная от техники 1:1. Если в суданской тряске линия бедра стоит на месте, а работают только ягодицы, то в египетской тряске косточки бедра работают 1:1. Если необходимо, то вы можете помочь себе работой пяток. Пяточками стучим по полу, тем самым поднимая темп тряски и увеличивая силу и амплитуду. Сама тряска аналогична движению шуруп, но с большей динамикой. Ноги поставлены на ширине плеч. Руки для балансировки корпуса разведены в сторону. Стараясь не напрягать мышцы живота и ягодиц, выводим "косточку" бедра вперед и назад. Движение бедра выполняется параллельно полу. При достижении эффекта "легкости бедра" увеличиваем скорость вращения бедра. Корпус и руки удерживаем в зафиксированном положении. Изучая и отрабатывая эти виды трясок, пытайтесь исполнить их и на одной ноге. Одна нога опорная (на нее перенесем весь вес), вторая выведена на полупалец и отведена в сторону - это рабочая нога. Рабочая нога и есть исполнитель тряски. Техника исполнения тряски не меняется.

Приведенный выше перечень движений является основным базовым набором. Из этих движений и строится танец. Старайтесь выполнять все элементы четко, смазанные и недоделанные движения испортят всю картину. Проработайте все эти движения в народном (жестком) и классическом (мягком) стилях.

Постановка рук. Красивые руки -- основа хореографии. Как бы красиво не работал таз, без движения руками танец будет пустой. Можно просто станцевать руками, рассказывая какую-нибудь историю. Но нужно уметь работать руками по позициям, которые соответствуют позициям таза и ног. Если вы отбиваете египетскую технику, у вас работают оба бедра и две руки, соответственно, в одинаковых позициях, их четыре: вверху, в стороны, впереди, внизу. Если вы работаете в стиле "шуруп", две руки раскрыты в стороны. Если движение "ключ", то у вас работает одно бедро, и позиция рук соответственно асимметричная. Это самые простые правила. Если вы сможете сочетать работу рук и тела, отталкиваясь от этих правил, то вы сможете гармонично украсить свой танец произвольными движениями рук. Есть еще позиции кистей рук.

Кисть должна быть собрана в бутон цветка: пальчики раскрыты в стороны, а большой и средний соприкасаются, как бы держа монету. Можно чередовать большой и указательный. Красиво также смотрится сборки пальцев. Движения ими напоминают работу веера. Раскройте ладонь и попытайтесь собрать пальцы в кулак: начните с мизинца, поочередно загибая каждый.

Теперь начните с указательного. Научитесь так же верно раскрывать пальцы из позиции "кулачка", с мизинца и указательного. Поработайте над моторикой своих рук. Мягкие, плавные круги кистью в разных направлениях добавят нотку колорита вашему танцу. Делаем их медленно, периодически разбавляя элементами из техники рук.

### **Степ – аэробика.**

Общая характеристика Степ – аэробика - один из наиболее популярных видов аэробики, применяемый более чем в 40 странах мира. Движения выполняются с использованием специальной степ - платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см.

Большая популярность степ – аэробики объясняется следующими факторами:

- основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;

- тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый клиент выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;

- вариативность движений довольно высока – она зависит от уровня подготовленности. В степ – аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также используя две платформы;

- степ – платформу можно использовать не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардио – тренажера, но и использовать для силовых тренировок;

- доступная стоимость степ – платформы по сравнению с другим оборудованием фитнес – клубов (например, тренажеров);

- степ – платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки.

Этот вид аэробики заставляет работать крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Так же как и классической аэробике, в степ – аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой. 21 Классификация упражнений. В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяются несколько групп движений:

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол. В зависимости от «ведущей» ноги:

- с одной и той же ноги (Simple Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 и 8 счетов;

• со сменой ног (Alternative Lead) – движения на 4 и 8 счетов, в которых происходит смена ноги. Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

• без поворота – переместительные;

• с поворотом – вращательные. Наличие или отсутствие опорной базы позволяет квалифицировать движения на:

• шаги; • подскоки и скачки. любой простой шаг Power – добавление прыжков и подскоков: на 1-ый счет, на 2-ой счет, на 1-ый и 2-ой счет, блок (пауза) Подходы – лицом, спиной, по сторонам, с конца

В настоящее время насчитывается около 200 способов подъема на платформу и схождения с нее. Движения в степе довольно просты, поэтому вполне подходят для людей разного возраста и уровня подготовленности. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, большое число танцевальных движений, быстрые переходы, часто меняя ритм и направление движений, можно получить нагрузку, равноценную беговой тренировке. Ультрасовременная тренировочная система TAI-BO сочетает в себе блоки, удары руками, ногами, заимствованные из различных боевых искусств (Карате, Таэквондо и Бокс) и элементы аэробики.

Основной принцип этой системы - одновременное вовлечение в работу максимального количества мышечных групп, что наилучшим образом заменяет изолированную работу мышц в тренажерном зале. При выполнении различных шагов в аэробике большое внимание уделяется правильной постановке стопы.

В тех движениях, где ноги находятся шире плеч (v-step, straddle), стопа ставится с некоторым разворотом по диагонали, с пронацией всей ноги. Таким образом обеспечивается расположение колена над передней частью стопы (пальцами), что анатомически правильно и не перегружает коленный сустав. При значительном поступательном движении (перемещении в сторону), которое наблюдается при выполнении такого движения, как Grapevine, стопа, в особенности при первом шаге, также ставится в выворотном положении. Это позволяет избежать подворачивания стопы, в особенности при высокой скорости выполнения шагов. При выполнении ходьбы назад приземление на стопу происходит не с пятки, а с носка - перекачиванием.

Период двойной опоры удлинен. При движении свободной ноги назад работает задняя группа мышц бедра. В отличие от ходьбы вперед отсутствует баллистическая работа четырехглавой мышцы бедра, что уменьшает время ее отдыха. Широко применяемые различные подскоки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую (скачки) представляют собой простейшие виды прыжков, которые выполняются без разбега, без выраженных маховых движений руками и без акцентированных взмахов свободной ногой. Для них характерна минимальная высота полета. В фазе отталкивания ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах (в пределах 135°). При отталкивании происходит подъем со стопы на носок (сгибание стопы) и выпрямление ног в коленных и тазобедренных суставах. Приходя на опору, нужно смягчить приземление,

которое выполняется с носка с переходом на всю стопу, последовательно сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах. Движения рук при выполнении основных элементов могут быть маховыми и выполняться в основных (фронтальной, вертикальной, горизонтальной) и промежуточных плоскостях (по диагонали). При этом при поднимании рук вверх и отведении в стороны они должны оставаться в поле периферического зрения. В противоположном варианте это может привести к излишнему прогибу в поясничном отделе позвоночника, нарушению осанки, к болям в области спины.

Для занятий аэробикой низкой интенсивности характерна работа рук до горизонтального уровня. В занятиях высокой интенсивности используется большая амплитуда движений - поднятие рук вверх. В зависимости от временных параметров движения руками могут быть одновременными, последовательными и поочередными. При разучивании движений без участия рук их удерживают в свободном положении (опущенными вниз) или фиксируют сбоку на туловище в области бедер (ниже уровня талии), локти при этом обращены в стороны. Ставить руки на талию не рекомендуется, т. к. при этом плечи приподнимаются вверх, а лопатки отводятся от позвоночного столба, что отрицательно сказывается на осанке. Следовательно, регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Образовательная область "физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Силовые упражнения в партере**

В каждом занятии любого из направлений танцевальной аэробики используются **силовые упражнения в партере**:

- для грудных мышц
- для мышц плеч и рук
- для ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра
- для мышц передней, боковой и внутренней поверхности бедра
- на пресс

#### **1. Упражнения на грудные мышцы**

- Упор на руки, ноги сгибаем в коленях, живот и ягодицы – подтянуты, руки на ширине ковра. Отжимаемся, сгибая руки в локтях до прямого угла в сторону. Следим за поясницей, не допускаем прогиба. Сначала на 2 счета, затем на каждый счет. Упражнения выполняем в 2 подхода.

#### **2. Упражнения на трехглавую мышцу плеча**

- Садимся на коврик, сгибаем ноги в коленях, опора на руки, ладони направлены в сторону ног, медленно отрываем ягодицы от пола и начинаем плавно сгибать руки в локтях (локти смотрят назад), 8 раз медленно, 32 раза на каждый счет (пружиним), выполняем 1 подход.

### **3. Упражнения на ягодичные мышцы и заднюю поверхность бедра.**

- Встаем на колени, упор на локти, поясницу фиксируем (не допускаем прогиба), поднимаем одну ногу вверх и опускаем вниз, полностью выпрямленную в колене, носок тянем на себя, 8 раз медленно, 32 раза быстро – 2 подхода, затем меняем ногу и повторяем упражнение.

### **4. Упражнения на пресс.**

- Ложимся спиной на коврик, сгибаем ноги в коленях, руки держим у висков, локти в сторону, подбородок в потолок. Поднимаем корпус: вверх-опускаем вниз (8 раз медленно, затем 32 раза на каждый счет – пружиним вверх)-2 подхода,

Поднимаем ноги вверх, поясницу прижимаем к полу, руки за голову (либо вдоль корпуса- более легкая позиция), опускаем прямые ноги вниз на 2 счета – поднимаем вверх на 2 счета – 4 подхода, затем фиксируем ноги внизу, под углом 45 \* и держим 30 секунд, после чего плавно опускаем ноги вниз. Отдыхаем.

### **Комплекс для укрепления основных групп мышц:**

Упражнение 1. Наклоны корпуса с разворотом.

Назначение: повышение тонуса косых мышц живота и повышение эластичности мышц спины.

Количество подходов –3, количество повторений –10–15.

Выполнение:

Примите положение стоя. Ноги широко поставьте. Возьмите гимнастическую палку с обоих концов и заведите ее за спину. Подбородок приподнимите. Выполните поворот корпуса вправо, чуть отставив вперед правую ногу. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, поворачивая корпус влево.

Движения должны быть ритмичными и быстрыми.

Упражнение 2. Жим гантелей в положении стоя на одном колене.

Назначение: повышение тонуса мышц рук. Количество подходов-3-4; количество повторений-20-25.

Выполнение:

Примите положение стоя на одном колене Спину выпрямите. Возьмите в руки гантели. Одновременно согните обе руки в локтях. Старайтесь выполнять упражнение медленно.

Упражнение 3. Отведение ноги назад в положении стоя.

Назначение: повышение тонуса икроножных мышц. Количество подходов –3; количество повторений –20–25.

Выполнение:

Примите положение стоя. Спину выпрямите. Руки согните в локтях,

ладони положите на талию. Ноги поставьте вместе. Левую ногу согните в колене и медленно отведите назад. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение. После выполнения одного подхода выполните упражнение с правой ногой.

Упражнение 4. Наклоны корпуса с грифом или гимнастической палкой.

Назначение: повышение тонуса мышц спины и шеи, исправление осанки. Количество подходов –3; количество повторений –15–20.

Выполнение:

Примите положение стоя. Спину выпрямите. Возьмите в руки гриф с обоих концов и заведите руки за плечи. Медленно выполняйте наклоны корпуса, прогибая спину. При выполнении упражнения не опускайте голову. На начальном этапе занятий не рекомендуется использовать гриф весом более 6кг.

Упражнение 5. Развод рук с гантелями.

Назначение: повышение тонуса мышц верхнего пояса тела. Количество подходов –3; количество повторений –10–20.

Выполнение:

Примите положение стоя. Спину выпрямите, подбородок приподнимите. Ноги широко поставьте и чуть согните в коленях. Возьмите в руки гантели и вытяните их вперед. Наклоните корпус вперед, прогните спину и разведите руки в стороны. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

Упражнение 6. Жим гантелей с полуприседом.

Назначение: повышение тонуса мышц рук, спины, груди, ног. Количество подходов –3; количество повторений –15–20.

Выполнение:

Примите положение стоя. Спину выпрямите, подбородок приподнимите. Ноги широко поставьте. Возьмите в руки гантели и опустите руки вдоль корпуса. Выполните полуприсед с одновременным подъемом согнутых в локтях рук на уровень груди. Упражнение следует выполнять в среднем темпе.

Упражнение 7. Подъем ноги в положении полулежа с опорой на руки.

Назначение: повышение тонуса мышц нижнего пояса тела. Количество подходов 3-4; количество повторений –15–20.

Выполнение:

Примите положение полулежа на левом боку. Обопритесь на локоть левой руки и ладонь правой. Ноги вытяните. Правую ногу положите на сиденье стула. Медленно поднимите левую ногу таким образом, чтобы достать до сиденья стула. После выполнения 1 подхода поменяйте положение и выполните упражнение с правой ногой. Упражнение 8. Подъем бедер в положении лежа.

Назначение: повышение тонуса косых мышц живота и ягодиц. Количество подходов –3; количество повторений –15–20.

Выполнение:

Примите положение лежа на спине. Руки положите вдоль корпуса. Ноги согните в коленях и положите стопы на сиденье стула. Плавно поднимите бедра и верхнюю часть корпуса. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Упражнение 9. Подъем ног с использованием эспандера



Назначение: повышение тонуса мышц передней поверхности бедра и косых мышц живота. Количество подходов 3-4; количество повторений –15–20.

Выполнение:

Примите положение сидя. Спину выпрямите. Ноги согните в коленях. Стопы поставьте на подставку эспандера. Приподнимите и медленно вытяните ноги, натягивая пружину эспандера. Задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Опустите ноги на поверхность пола и повторите упражнение.

Упражнение 1

10. Подъем корпуса с опорой на фитбол.

Назначение: укрепление косых мышц живота и спины. Количество подходов –3; количество повторений –15–20.

Выполнение:

Примите положение полулежа на спине с опорой на фитбол. Руки согните в локтях и обхватите ладонями фитбол. Ноги широко поставьте (положение должно быть устойчивым). Приподнимите корпус, вытягивая руки вперед. При выполнении упражнения вы должны чувствовать сильное напряжение пресса.

Несколько базовых упражнений, входящих в различные комплексы силовой аэробики.

Упражнениями, прекрасно развивающими пресс, икроножные, бедренные и ягодичные мышцы являются силовые приседания с body-bar.

1. Исходное положение: встаньте прямо, поставив ноги чуть шире плеч, и положив на плечи body-bar; локти должны быть направлены в пол, спина прогнута в пояснице, пресс напряжен, центр тяжести перенесен на пятки. Из исходного положения, не сдвигая ноги, начинайте быстрые энергичные приседания. Следите за тем, чтобы в момент приседания задняя поверхность бедра становилась параллельна полу. Возвращение в исходное положение должно осуществляться усилием бедер, ягодиц и спины.

2. Исходное положение на четвереньках: выпрямите спину, напрягите пресс. Начинайте поднимать ногу пяткой в потолок, чтобы между коленом и бедром образовывался прямой угол. Движение должно совершаться в тазобедренном суставе, а не в колене. Выполняйте упражнение столько раз, сколько это возможно; затем поменяйте ноги.

3. Исходное положение: поставив ноги на ширине плеч, опираясь всей стопой на правую ногу, отведите левую назад, так, чтобы она стояла на носке. Спина выпрямлена, пресс напряжен, руки с гантелями на поясе. Из исходного положения начинайте медленно приседать, почти касаясь коленом пола. Ноги должны сгибаться и разгибаться одновременно. Выполнив упражнение максимальное число раз, поменяйте ноги.

4. Исходное положение – лежа на спине. Ноги подняты перпендикулярно корпусу. Напрягая внешнюю поверхность бедра, разводите ноги в стороны, а затем возвращайте их в исходное положение.

## **Растяжка (stretching)**

В конце любого занятия должны быть упражнения на растяжку.

Само действие представляет собой вытягивание и удлинение твоего тела и конечностей. Это позволяет обрести и поддерживать необходимый уровень гибкости, от которого зависит подвижность как тела в целом, так и того или иного сустава в отдельности. Программа растяжки по своей сути - это обучение гибкости. Вот некоторые примеры: растяжка подколенного сухожилия и голени, растяжка трехглавой мышцы, некоторые позы йоги и упражнения Пилатеса. Тренировка гибкости широко используется для повышения общей подвижности суставов. Цель растяжки как раз и состоит в том, чтобы улучшить подвижность, поддерживая суставы в тонусе. Исследования показали, что регулярное выполнение растяжки заметно улучшает гибкость суставов. Вместе с тем необходимо отметить, что неадекватное или неправильное растяжение может вызвать повреждение связок. Существует специальное понятие "функционального диапазона движения", предполагающее развитие гибкости, достаточной для занятий конкретным видом спорта (или конкретным упражнением) и не ставящей под угрозу суставы и связки. Растяжкой можно заниматься независимо от возраста, пола или степени гибкости твоего тела.

Упражнения на растяжку необходимо включать в свою ежедневную программу тренировок вне зависимости от того тренируешь ли ты каждый день или раз в неделю. Есть множество простых упражнений, которые ты можешь выполнять, смотря телевизор, работая с компьютером или готовясь ко сну. Без регулярного растяжения мышц с возрастом сокращается подвижность суставов, что препятствует ведению активного образа жизни. В результате самые простые и необходимые в быту действия, как, например, застегнуть платье или дотянуться до верхней полки шкафа, начинают составлять немалую трудность. Регулярная программа растяжения поддержит твои суставы в тонусе и облегчит ежедневную деятельность. Растяжка не требует от тебя много времени и усилий и дает прекрасные результаты! Вот только некоторые из преимуществ, которые достигаются с помощью регулярной программы упражнений:

- Снижение мышечного напряжения
- Расширение диапазона подвижности в суставах
- Улучшение координации движений
- Ускорение кровообращения в различных частях тела
- Улучшение процессов выработки энергии организмом
- Увеличение порога усталости мышц и повышение выносливости
- Повышение эффективности в ежедневной деятельности, а также при занятиях спортом и другими видами физической активности
- Исправление осанки
- Умственное расслабление
- Наконец удовольствие, ощущение легкости во всем теле.

Существует девять основных способов растяжки.

1. Растягивание щиколотки. Упритесь предплечьями в стену или в какой-нибудь другой предмет. Прислонитесь лбом к тыльной поверхности кистей рук. Согните левую ногу в колене и переместите ее вперед к опоре. Правая нога

остается сзади. Выпрямите ее, ступню прижмите к полу и направьте прямо вперед или слегка разверните внутрь. Теперь, не меняя положения ступней, медленно продвигайте таз вперед, не сгибая выпрямленную ногу и удерживая ступню прижатой к полу. Добейтесь легкого ощущения растяжения в икроножной мышце. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд, затем продвиньте таз еще немного дальше, переходя к фазе развивающего растяжения, и удерживайте позу 10 секунд. Старайтесь не перенапрягаться. Теперь проведите растяжку другой щиколотки. Есть ли разница в ощущениях обеих ног? Может быть, одна из ног кажется вам более гибкой?

2. Растяжка паха в положении сидя. Сядьте на пол. Обхватите ладонями соединенные вместе подошвы стоп, как показано на рисунке. Плавно наклонитесь вперед, начиная движение от бедер, пока не почувствуете легкого растяжения в паху. Наклоняясь, слегка напрягите мышцы живота. Оставайтесь в положении легкой растяжки 15 секунд. Если вы делаете все правильно, то не почувствуете боли; чем дольше вы удерживаете это положение, тем меньше будете ощущать растяжение мышц. Если вам не трудно, постарайтесь прижать локти к внешней стороне голеней. Это поможет вам удерживать равновесие и регулировать величину нагрузки. Наклоняясь, сделайте выдох. Удерживая положение, дышите медленно и ритмично. Расслабьте нижнюю челюсть и плечи. После того как вы почувствуете, что напряженность слегка спала, усильте растяжку, наклонившись еще немного вперед, пока снова не почувствуете растяжения. Теперь ощущение должно быть более интенсивным, но не болезненным. Удерживайте положение 15 секунд. Ощущение напряженности должно понемногу уменьшиться. Медленно вернитесь в исходное положение. Пожалуйста, никаких рывков или резких и быстрых наклонов!

3. Растягивание икроножных мышц. В положении сидя, выпрямите правую ногу, оставив левую согнутой. Подошва левой ступни направлена к бедру правой ноги. Колено вытянутой ноги не должно быть «зажато». Вы приняли положение сидя, одна нога выпрямлена, другая согнута. Теперь приступайте к растягиванию разгибателей бедра сухожилия и левой половины поясницы (некоторые из вас почувствуют напряжение в пояснице, а некоторые – нет). Делая выдох, начинайте наклон от тазобедренного пояса, до тех пор, пока не почувствуете очень легкого растяжения. Удерживайте положение 10-15 секунд. Дышите медленно и ритмично. Пощупав четырехглавую мышцу правого бедра, убедитесь, что она расслаблена. Она должна быть мягкой, а не твердой. Следите за тем, чтобы стопа вытянутой ноги располагалась вертикально, а мышцы лодыжки и пальцы ноги были расслаблены. Так вы обеспечите расположение лодыжки, колена и бедра по одной линии. Не разворачивайте вытянутую ногу наружу, потому что так вы нарушите линейность расположения лодыжки, колена и бедра. Если вам не хватает гибкости, то для выполнения этой растяжки используйте полотенце, перебросив его через стопу. После того как ощущение легкой растяжки ослабеет, медленно переходите к положению развивающей растяжки и сохраняйте его 10-15 секунд. Для этого вам может оказаться достаточно

увеличить наклон всего на 1 см. Не беспокойтесь о том, как сильно вам удастся наклониться. Помните, что мы все разные. Медленно вернитесь в исходное положение. Проведите такую же растяжку для другой ноги. Следите за тем, чтобы передняя часть бедра была расслаблена, ступня смотрела прямо вверх, а голеностоп и пальцы ноги были расслаблены. Выполняйте легкую растяжку 15 секунд, после чего медленно увеличивайте растяжку до развивающей фазы и удерживайте это положение 10-15 секунд. Правильная растяжка требует времени и внимания к своим ощущениям. Развивайте свое умение растягиваться в соответствии со своими ощущениями, а не с желанием растянуть мышцы как можно сильнее.

4. Повторите растяжку паха в положении сидя. Как вы себя чувствуете по сравнению с первым разом? Есть разница? Есть несколько вещей, более важных, чем простое развитие гибкости: 1. Расслабление в процессе растягивания напряженных частей тела, таких как ступни, кисти рук, запястья, плечи и нижняя челюсть.

2. Умение определять и контролировать разумную величину нагрузки на мышцы при каждой растяжке.

3. Постоянное внимание к положению поясницы, головы, плеч и ног во время растяжки.

4. Регулирование нагрузок в соответствии с вашим состоянием, ведь каждый день наше тело чувствует себя немного иначе.

5. Растяжка паха в положении лежа. Лягте на спину, соединив вместе подошвы ступней. Позвольте коленям разойтись в стороны. Расслабьте бедра и дайте силе тяжести свободно растягивать мышцы паха, пока не почувствуете очень легкой напряженности. Оставайтесь в этом состоянии 40 секунд. Дышите глубоко. Дождитесь, пока напряженность не исчезнет совсем. Ощущение растяжения при этом упражнении очень слабое

6. Растяжка в положении вытянувшись на спине. Медленно выпрямите обе ноги. Вытяните в длину руки и ноги, после чего одновременно вытяните как можно дальше ладони и носки ступней. Удерживайте положение 5 секунд, потом расслабьтесь. Повторите 3 раза. При каждой растяжке слегка вбирайте в себя мышцы живота, чтобы ваше тело стало тоньше. Упражнение очень приятное. Оно растягивает руки, плечи, позвоночник, мышцы живота, а также мышцы грудной клетки, ступней и голеностопа. Каждое утро, проснувшись, делайте такую растяжку прямо в кровати и не пожалеете.

7. Упражнение для поясницы и ягодиц. Затем согните одну ногу в колене и плавно подтяните ее к груди, пока не почувствуете легкого растяжения. Удерживайте положение 30 секунд. Вы можете чувствовать напряжение в пояснице и задней части бедра. Если напряженность не ощущается, не беспокойтесь. Это прекрасное положение для всего тела, очень полезное для поясницы и хорошо расслабляющее, независимо от того, чувствуете вы напряжение или нет. Повторите упражнение, сменив ногу, и сравните ощущения. Не задерживайте дыхание. С каждым днем старайтесь узнать себя лучше.

8. Повторите растяжку паха в положении лежа и расслабьтесь на 30

секунд Подождите, пока напряжение в ступнях, кистях рук и плечах не исчезнет полностью. Это упражнение можно делать с закрытыми глазами. Как правильно подниматься из положения лежа: согните обе ноги в коленях, повернитесь набок, упритесь ладонями в пол и поднимите тело в сидячее положение. Используя таким образом руки, вы снимаете нагрузку со спины и поясницы.

9. Теперь повторите растяжки для икроножных мышц. Ну как, есть разница? Чувствуете ли вы, что стали более гибкими и менее закрепощенными, чем до растягивания?

Здесь представлено лишь несколько элементарных начальных упражнений. Вы должны понять, что растягивание – это не соревнование в гибкости. Правильное растягивание разовьет вашу гибкость естественным образом. Растягивайтесь так, чтобы получать от этого удовольствие. Многие из упражнений на растягивание нужно выполнять, удерживая позу 20-30 секунд. Со временем вы сможете менять длительность растяжек.

## **2.8. Оздоровительный эффект аэробики**

Оздоровительный эффект аэробных упражнений Исследования показывают, что в ходе аэробных занятий происходит оздоровление организма. У людей регулярно занимающихся оздоровительной аэробикой, наблюдается увеличение аэробной работоспособности и выносливости. Эти положительные изменения включают улучшение жизненной емкости легких, объема крови и уровня гемоглобина, ударного и минутного объема кровообращения.

Аэробная тренировка приводит к повышению фибринолитической активности крови, обеспечивающей лизирование, то есть растворение, тромбов. Увеличивается капиллярная сеть, просвет и эластичность капилляров, в результате чего снижается периферическое сопротивление кровотоку и уменьшается кровяное давление. Изменения капиллярной сети происходит не только в мышечной ткани, но и в сердечной мышце, головном мозге, печени других органах и тканях, участвующих в обеспечении мышечной работы. Повышается проницаемость стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ, продуктов обмена. Все это создает более благоприятные условия для протекания обменных процессов в тканях.

Главное воздействие занятия аэробикой оказывают на кардиореспираторную систему человеческого организма. Сердце человека, не привыкшего к физическим нагрузкам, за одно сокращение в состоянии покоя выталкивает в аорту до 70 мл крови, то есть за минуту 3,5-5 литров. Систематические тренировки способствуют увеличению этого показателя до 110 мл, а при тяжелых физических нагрузках цифра возрастает до 200 мл и более. Это развивает резервную мощность сердца. Эффект тренированности организма проявляется в благотворном влиянии на частоту сердечных сокращений за минуту, количество которых составляет в среднем 65 ударов в состоянии покоя, благодаря чему увеличивается время расслабления сердца, в момент которого этот орган получает артериальную кровь, богатую

кислородом. Кроме того, при легкой нагрузке сердце тренированного человека работает более экономно, увеличивая ударный выброс крови, в то время как у человека неподготовленного резко возрастает количество сердечных сокращений. Увеличивается размер сердца, особенно левого желудочка, повышается сила сердечной мышцы. Эти изменения обеспечивают увеличение ударного объема крови – количества крови, выбрасываемого левым желудочком в большой круг кровообращения за одно сокращение. Регулярные занятия спортом вызывают увеличение скорости кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием кислорода.

Физические нагрузки положительно влияют и на дыхательную систему человека, поскольку в процессе тренировок увеличивается число альвеол и возрастает жизненная емкость легких. Дыхательный аппарат лучше усваивает кислород, который обеспечивает полноценную жизнедеятельность клеток, и тем самым повышает работоспособность организма. В состоянии покоя у тренированного человека частота дыхания снижается, и это дает возможность организму извлечь из легких большее количество кислорода. При мышечной активности потребность в кислороде! возрастает, и в работу включаются так называемые резервные альвеолы, повышается насыщенность кислородом легких, значительно снижающая риск возникновения воспалительных процессов. О важности развития дыхательного аппарата свидетельствует серьезное отношение к этому процессу последователей многих оздоровительных систем и методик.

В результате занятий аэробикой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата. Параллельно решаются задачи укрепления мышц, увеличения их эластичности и выносливости, улучшения подвижности в суставах. Немаловажное значение имеет влияние тренировочного процесса на активную часть двигательного аппарата человека, то есть на мышечную массу. У женщин она составляет 33—35% от веса тела, у мужчин — 42%. При отсутствии нагрузки мышцы быстро уменьшаются в объеме, ослабевают, капилляры их сужаются, волокна становятся тоньше. При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу вступают резервные капилляры. Если нагрузка в течение определенного периода времени была чрезмерной, то целесообразно ее снижать постепенно, чтобы в мышцах не возникало нежелательных явлений. При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц увеличиваются в меньшей степени, происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожильной. Чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает кровообращения, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным.

Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, совершенствует адаптационные возможности, повышая тем самым устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. А это является основой хорошего самочувствия, высокой работоспособности и, следовательно, отличного настроения и оптимистичного настроя, которые вместе с отсутствием заболеваний и недугов создают ощущение здоровья.

Лишние жировые отложения и формирование красивого телосложения – наиболее значимый стимул для занятий оздоровительной аэробикой. Для наиболее эффективного воздействия оздоровительной тренировки на состав тела необходимо соблюдать следующие требования:

- нормализовать работу всех органов и систем, от которых зависят обменные процессы в организме;

- увеличивать силу, выносливость и эластичность мышц для обеспечения большей подвижности и активности человека в повседневной деятельности, улучшения самочувствия и самооценки;

- активизировать нейрогуморальные механизмы, способствующие выбросу мобилизирующих жировые депо липотропных гормонов и 5 нейромедиаторов (вид биологически активных веществ) во время тренировки и сохранения их высокой концентрации после нее для освобождения и сжигания жира из подкожных жировых депо, а также повышения основного обмена после занятий в течение 1-2 дней;

- «расслаблять» психику, создавать ощущение покоя, удовлетворения, стабильности и гармонии с окружающей средой как противовеса психологической зависимости от необходимости постоянно потреблять «вкусную и здоровую» пищу в больших количествах;

- тренировка не должна быть энергоемкой. Это объясняется тем, что большой энергорасход значительно снижает углеводные запасы организма, а это приводит к повышению аппетита после занятий. «Сжигание» жировых запасов происходит после тренировки, когда повышается основной обмен и используется низкокалорийная диета. Тренировка считается оздоровительной, если проходит на положительном психоэмоциональном фоне, способствует снятию стрессов и расслабляет психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта.

## **2.9. Основные шаги в аэробике**

### **Основные шаги в аэробике**

Классическая аэробика включает в себя два основных вида шагов:

- 1) Шаги в аэробике без смены лидирующей ноги. Предполагают, что нога, которая начала шаг, будет начинать и все дальнейшие движения.

- 2) Шаги с изменением ведущей ноги. Тут все шаги будет начинать другая конечность.

### **Шаги без смены лидирующей ноги**

В основном такие движения делаются на четыре такта. Все они имеют название.

MARCH представляют собой привычные шаги на месте, поочередно выполняемые двумя ногами. Делаются на 4 такта: сначала левой, потом правой, и так далее, либо наоборот.

**MAMBO** делаются так же, как прошлые, но ведущая нога вначале выносится вперед, затем назад. Например, правая нога шагает вперед, левая – на месте, потом правая назад, а левая — снова на месте. Одна из разновидностей движения – вынос ноги диагонально.

**V-STEP** Шаг называется так ввиду схожести узора, выполняемого конечностями. Когда ведет правая конечность, она движется вперед и вправо, после левая идет вперед и в левую сторону. Потом опять ведет правая конечность, и движения делаются в противоположном направлении. Таким образом, нужно вернуться в точку, с которой вы начали. Вести может любая нога.

**CROSS**. Это довольно тяжелое для начинающих движение, поскольку в процессе ноги должны скрещиваться. Если ведет левая нога, она ставится вперед и вправо, правую оставляют право, а левую ставят снова и на место, потом к ней приставляют правую.

### **Шаги со сменой ноги**

Движения со сменой ведущей ноги выполняют на 2 или 4 такта. Их количество указывается в скобках после названия шагов в аэробике.

**STEP-TOUCH (2)**. Наиболее простое движение. Нужно шагнуть одной конечностью в бок и приставить к ней иную, затем сменить ногу и проделать аналогичные действия в другом направлении. Дальнейшее движение начинает конечность, на которой закончилось прошлое. Существует двойная вариация этого шага, когда движение вбок делается дважды, к примеру, правая нога идет вправо, иную к ней приставляют, затем делается еще шаг вправо и снова приставляют левую. Аналогичное повторяют в противоположном направлении.

**STEP-TAP (2)**. Движение с касанием, когда ведущая нога становится вперед, а другая дотрагивается поверхности впереди нее.

**CHASSE (2)**. Предполагает приставной шаг и «ломаный ритм». На два счета делаются три движения, а следующие два выполняются быстро. Ведущая конечность оставляется в бок, другая приставляется к ней, потом первая шагает на месте.

**STEP-LIFT (2)**. Движение предполагает махи. Они могут иметь разную направленность, откуда и все виды. Схема такая: шаг в сторону, а другая нога выполняет мах.

**STEP-KICK (2)**. В данном случае одна нога отставляется в сторону, другая выбрасывается назад и ставится к ней.

**STEP-CURL (2)**. Предполагает захлест, когда одна нога оставляется в сторону, а иная сгибается позади и ставится за нее, а потом становится возле.

**STEP-PLIE (2)**. Предполагает приседание. Нужно шагнуть вбок, вторую конечность держать прямо, затем присесть на ведущую.

**STEP-LUNGE (2)**. Одна нога шагает вперед, другая дотрагивается пола, будучи сзади нее.

**STEP-KNEE (2)**. Одна нога шагает вбок, противоположную сгибают в коленном суставе.



KNEE-UP (4). Шаг, аналогичный прошлому, но делается на 4 счета.

GRAPE-WINE (4). Переводится как «виноградное вино». Занимающийся шагает в сторону, ставит другую ногу крестом позади первой, ее снова отставляет вбок и приставляет к ней другую. Это базовые шаги в аэробике, которые также можно посмотреть на видео. Научившись делать их, вы можете начинать выполнять более сложные и строить композиции.

Разновидности аэробных шагов, используемых в оздоровительных программах, часто имеют несколько вариантов названий. Здесь приведены существующие варианты терминов на английском и их терминологическое название на русском языках. К ним относятся:

1. ПОДЪЕМ КОЛЕНА (Knee lift, Knee up). Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок 13 оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге подскоках).

2. МАХ (kick) выполняется в положении стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы, но без сопутствующего маху поворота таза. Амплитуда маха определяется уровнем подготовленности занимающегося, не допускается «хлестообразное» движение и не контролируемое опускание ноги после маха (падение). Минимальной амплитудой в спортивной аэробике можно считать мах выше уровня горизонтали, но для оздоровительного направления аэробики рекомендована амплитуда маха не выше 90°. Разрешается использовать в занятиях любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения – мах вперед, вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону. Если мах сочетается с подскоком, то при приземлении следует обязательно опускаться на всю стопу, избегать баллистических приземлений и потери равновесия. Low kick - разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета. 1 – сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении – вперед, по диагонали, назад). В момент разгибания в коленном суставе правой ноги, сделать мах голенью. 2 – вернуться в исходное положение.

3. ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ - НОГИ ВМЕСТЕ (Jumping jack, Hantelmann) выполняется из исходного положения ноги вместе (пятки вместе, носки слегка врозь – на ширину стопы). Движение состоит из двух основных частей. Первая – отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу. Расстояние между стопами равно ширине плеч, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, направление коленей и стоп должно совпадать. При этом движении проекция колен не должна выходить за пределы опоры стопами, угол в коленных суставах должен быть больше 90°. Вторая часть движения – небольшим подскоком соединить ноги и возвратиться в исходное положение.

При выполнении этого движения не допускаются перемещения туловища (наклоны, повороты)

4. **ВЫПАД (Lunge)** может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпада вперед. При этом тяжесть тела смещается на согнутую ногу, выставленную вперед. Угол в коленном суставе должен быть больше  $90^\circ$ , голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению, а проекция колена не выходит за пределы опоры стопой (обязательно следует опуститься на пятку опорной ноги). Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята (вверх).

5. **ШАГ (March)** напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут). **Marching** – ходьба на месте, **Walking** – ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. **БЕГ (Jog)** – переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с 15 направлением к ягодичной мышце), 3-4 движение повторить в другую сторону. Вариантом этого движения может быть двукратное или четырехкратное сгибание одной и той же голени назад. В этом случае меняется порядок движений. На счет 1 – согнуть голень назад, а на 2 – разгибая, поставить ногу в сторону на носок, затем повторить движение нужное количество раз.

7. **HEEL DIG, HEEL TOUCH** – выставление ноги на пятку. Выполняется на 2 счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. 1 – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колени). 2 – вернуться в исходное положение.

8. **МАМБО** – вариация танцевального шага мамбо выполняется на 4 счета: 1 – небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать), другая нога полусогнута сзади на носке. 2 – передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счетам 1-2, но перемещаясь левой ногой назад. Используется и другая разновидность шага мамбо – «квадрат»: 1 – шаг одной (правой) ногой на месте. 2 – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать). 3 – передавая тяжесть тела на правую ногу, встать на нее. 4 – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад.

В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами. **Pivot Turn** – поворот вокруг опорной ноги (**Pivot** – точка вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее.

1 – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела на обе ноги. Продолжая движение, передать тяжесть тела на правую ногу, и выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки).

2 – не разгибая опорную ногу, передать тяжесть тела (шагнуть) на левую.  
3 и 4 – повторить движение 1 - 2 и вернуться в основное направление.  
Этот шаг хорошо сочетается с движением мамбо.

Rivers – разноименный поворот на 180 или 360 градусов.

Pendulum – прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. 1 – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону - вниз. 2 – прыжок на две ноги. 3-4 – повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу). Движение маятник можно выполнять и в направлении вперед-назад.

Chasse, Gallop – галоп. Чаще всего выполняется в сторону. Выполняется на счет «Раз» – «два». «И» – скользящий шаг правой ногой в сторону (колени слегка согнуты). 1 – приставляя левую ногу к правой (подбивая левой ногой правую), выполнить прыжок вверх. 2 – приземляясь, перекатиться на всю стопу и слегка согнуть колени.

Two Step – переменный шаг. Выполняется на счет «Раз» – «и» – «два». 1 – шаг правой ногой вперед. «И» – приставить левую к правой. 2 – шаг правой ногой вперед, левая сзади на носке. Затем движение повторить с другой ноги.

V-Step – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад на 4 счета.: 1 – с пятки шаг правой ногой вперед - в сторону, колено согнуто. 2 – то же с другой ноги (в положение полуприсед ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). 3 - 4 – вернуться в исходное положение.

Polka – полька – переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. «И» – подскок на левой ноге, правую ногу поднять вперед. При каждом последующем повторении цикла движений на этот счет происходит смена ноги 1 – скользящий шаг правой ногой. «И» – приставить левую ногу сзади. 2 – шаг правой ногой вперед. Повторить весь цикл движений с другой ноги.

Scottisch – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. 1 -3 – три шага вперед (правой, левой, правой). 4 – подскок на правой ноге, левую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

Slide – скольжение. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

Cha- Cha- Cha – часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги» 1 – шаг правой. «И» – шаг левой. 3 – шаг правой.

Twist Jump – прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

Grape Wine – скрестный шаг в сторону. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой в сторону. 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно). 3 – шаг правой в сторону. 4 – приставить левую к правой.

Cross – «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется из стойки на 4 счета.: 1 – шаг правой вперед, 2 – скрестный шаг

левой перед правой, 3 – шаг правой назад. 4 – шагом левой назад принять исходное положение.

Scissors – «ножницы», «лыжи» смена положения ног прыжком.

Группы базовых элементов:

1. Элементы, в основе которых лежат шаги (march, walking, step touch, V-step, mambo, cross);

2. Элементы с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату (step line, grape wine, chasse, chacha-cha);

3. Элементы, в основе которых лежат подъемы ног – kick, lift (front – вперед, side – в сторону, back – назад);

4. Элементы, в основе которых лежит продвижение вперед, назад (walking, jogging, scoop);

5. Элементы, в основе которых сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах (knee up, leg curl, squat, lunge, skip, low kick);

6. Элементы, в основе которых лежат прыжки (jumping jack, scissors, pendulum, jump).

7. Элементы, в основе которых лежат повороты (turn, pivot turn, rivers).

### **Структура построения занятия по аэробике**

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью решают три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых на конкретных занятиях для решения этих задач, зависит от основной цели занятия и контингента занимающихся.

Наиболее типичная структура построения занятия по аэробике при общей продолжительности 60 минут включает подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части (5- 10 мин.) решаются следующие задачи:

1. постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

2. увеличение температуры тела;

3. подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;

4. увеличение подвижности в суставах.

Основная часть (30-45 мин.) включает несколько комплексов упражнений: - комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп, - короткий комплекс движений («заминка»), направленный на постепенный переход от высокоинтенсивных движений к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью; - комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10-15 минут, для мышц туловища, плечевого пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета. При этом используются упражнения в перемещениях собственного тела и с дополнительными отягощениями.

Задачами основной части являются:

1. увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»;
2. повышение функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной);
3. повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части занятия используются упражнения, способствующие:

1. постепенно снизить обменные процессы в организме;
2. понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме.

В некоторых уроках силовая часть может отсутствовать, за счет этого увеличивается аэробная часть. Для начинающих рекомендуется больше 18 времени уделять на разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную.

**1. Обычная ходьба – марш (March).** Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.

Ходьба выполняется:

на месте;

с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу;

с пружинящим движением коленей.

**2. Ходьба ноги врозь – ноги вместе (Straddle – стрэдл).** Из и.п. – о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.

**3. V-шаг (V-Step – ви-степ).** Шаг ноги врозь – ноги вместе. Выполняется на 4 счета.

И.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты.

1 – шаг правой (левой) вперед-в сторону;

2 – шаг левой (правой) вперед-в сторону;

3 – шаг правой (левой) назад – в и.п.;

4 – то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.

Модификации Ви-степа:

с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ);

с поворотом направо, налево, кругом;

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, например, Knee Up, Knee Up с подскоком, с поворотом.

**4. Шаг с поворотом кругом (Pivot Turn)** представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямо, колени слегка согнуты. Следует

обратить внимание на четкий поворот туловища; плечи не должны отставать от движения всего тела.

**5. Скрестный шаг (Cross-Step – кросс-степ).** Выполняется на 4 счета и состоит из четырех шагов. Первый или второй шаг выполняется скрестно впереди опорной ноги.

1 – правая нога ставится скрестно левой ноге;

2 – шаг назад левой ногой;

3 – шаг вправо правой ногой;

4 – шаг вперед левой.

То же с другой ноги.

Скрестный шаг с шага является еще одним подвигом данного элемента:

1 – шаг левой вперед;

2 – правая ставится скрестно левой впереди;

3 – шаг левой назад;

4 – шаг правой в сторону.

То же с другой ноги.

**6. Выставление ноги на носок (Push Touch – пуш-тач, или Toe Tap – тое-тэп).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону-назад или по диагонали с касанием носком пола, без переноса тяжести тела. Колени слегка согнуты, зафиксированы, исключается пружинное движение пятки опорной ноги.

Модификации:

двукратное выставление ноги без переноса тяжести тела на работающую ногу;

многократное выполнение движения с одной ноги.

**7. Выставление ноги на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали (Heel Dig – хил-диг, или Heel Touch – хил-тач).** Выполняется на 2 счета вперед, в сторону, назад по диагонали. Варианты те же, что и в предыдущем упражнении.

Модификации:

с двукратным, трехкратным, четырехкратным повторением;  
в разных направлениях.

**8. Переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь (Side to Side - сайд-ту-сайд, Open Step – оупен-степ, Plie Touch – плие-тач или Side Tip – сайд-тип).** Выполняется на 2 счета. Тяжесть тела переносится с ноги на ногу, свободная нога касается пола полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения, пятка опорной ноги на полу. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развернуты наружу, небольшой полуприсед.

Модификации:

возможно выполнение вперед – назад в стойке ноги врозь;

Side to Side с поворотом вокруг одной ноги, другая передвигается по дуге;

Side to Side с поворотом кругом.

**9. Переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей (Knee Lift – ни-лифт, или Knee Up – ни-ап).** Бедро согнутой ноги параллельно полу, колено опорной слегка согнуто. Ходьба выполняется на 2 счета.

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, поднять согнутую другую ногу, два шага назад.

Аналогично – начиная движение с шага назад;

с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);

с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

**10. Поднимание прямых ног (Leg Lift – лэг-лифт).** Выполняется вперед, в сторону, назад без шагов (на 2 счета) и с шагами (на 4 счета).

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с ходьбой: шаг вперед, другую ногу поднять, 2 шага назад.

Аналогично – начиная движение шагом назад;

с двукратным подниманием бедра (Double – дабл);

с многократным подниманием бедра (Repeat – рипит).

**11. Кик (Kick).** Невысокий мах вперед одной ногой (Low Kick – лоу-кик), носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (Нор – хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

Кик выполняется вперед, назад, в сторону, по диагонали. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.

**12. Переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад (Hopscotch – хопскотч, или Hamstring Curl – хамстринг-кёрл, или Leg Curl – лэг-кёрл).** 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 следующего положения: голень параллельна полу, колено вниз. Выполняется на 2 счета.

Модификации:

выполняется на 4 счета в сочетании с шагами на месте, с продвижением вперед – назад с поворотом;

с двукратным подниманием бедра;

с многократным подниманием бедра.

**13. Приставной шаг (Step Touch – степ-тач).** Выполняется на 2 счета. Работаящая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или всю стопу.

Модификации:

вперед, назад, в сторону;

по диагонали;

с поворотом направо, налево;

с поворотом кругом;

углом при многократном повторении – зигзаг;

с двойным или многократным повторением в одном направлении.

#### **14. Приставной шаг с полуприседом (Squat – сквот или Scoop – скуп).**

Выполняется с полуприседом на 2 счета:

1 – широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах;

2 – приставить левую к правой в и.п., ноги вместе, колени слегка согнуты.

В полуприседе пятки не отрываются от пола.

Модификации:

по диагонали;

с двойным или многократным повторением;

с поворотом на 90°;

кругом;

углом, зигзагом.

**15. Приседание (Plie – плие).** Выполняется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах.

#### **16. Переменные скрестные шаги в сторону (Grapevine – грейпвайн).**

Представляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону – с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой). Затем – приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Модификации:

по диагонали;

углом, зигзагом;

с поворотом кругом;

с двойным повторением в одном направлении;

с предварительного подскока на двух (на счет «и») или в сочетании со скачком на две ноги на счет «четыре».

**17. Выпад (Lunge – ланж).** Данная разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, 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 расположено над носком.

Модификации:

по диагонали;

с двойным или многократным повторением.

#### **18. Мамбо (Mambo).** Выполняется на 4 счета:

1 – шаг правой вперед;

2 – переступить на левую;

3 – шаг правой назад;

4 – приставить левую к правой.

То же с другой ноги. Этот элемент заимствован из латинских танцев,



отчего и получил название «мамбо».

Модификации:

выполняется назад аналогично основному элементу, но первый шаг – назад, а последующие – на счет 3–4 – вперед;

первый широкий шаг выполняется в сторону.

**19. Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Еще один шаг, пришедший в аэробику из латиноамериканских танцев. Представляет собой переступания с ноги на ногу без подскока или с подскоком, часто выполняет функцию связующего элемента, особенно при оздоровительной тренировке для смены ноги.

Выполняется на 2 счета: 1 – и – 2 – небольшие шаги с ноги на ногу.

**20. Бег (Jogging – джоггинг).** Обращается внимание на амортизирующую работу стопы – перекаг с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.

**21. Скачки с одной ноги на две (Chasse – чэссэ).** Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону – вперед, назад, в сторону или по диагонали – с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.

**22. Прыжки, ноги врозь (Jumping Jack – джампинг-джек).** Выполняются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекагом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.

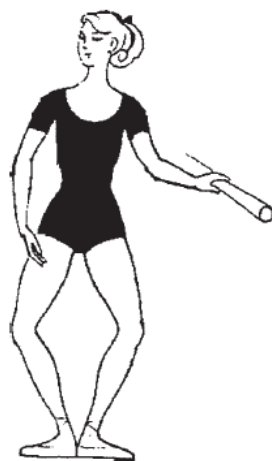
## 2.10. Основные элементы экзерсиса

### Деми плие, грана плие (полуприсед, присед)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

**Полуприсед (деми плие).**

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



**Присед (гранд плие)**

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

**Бантман тандю (вытянутый)** (положение ноги на носок вперед, в сторону, назад).

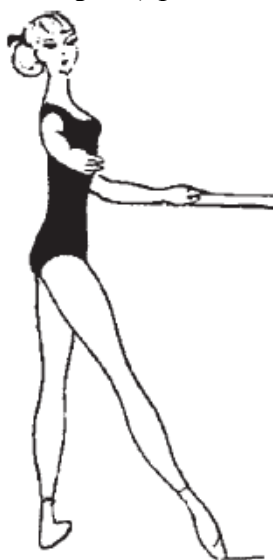
Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

**Батман тандю (правая в сторону на носок)**



**Батман тандю вперед (правая вперед на носок)**



**Батман тандю назад (правая назад на носок)**



Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем

постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания –  $4/4$ , темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер –  $2/4$ , темп средний.

### **Батман тандю жете (взмах)**

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

### **Батман тандю жете в сторону (взмах правой в сторону – книзу)**



**Батман тандю жете вперед  
(взмах правой вперед книзу)**



**Батман тандю жете назад**  
(взмах правой назад книзу)



Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги ( $45^\circ$ ). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания –  $4/4$  или  $2/4$ , темп медленный. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

### **Гранд батман (взмах правой вперед, в сторону, назад)**

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на  $90^\circ$ , так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

#### **Положение ноги вперед**



**Положение ноги в сторону**



**Положение ноги назад**



Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на  $90^\circ$  (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении большого взмаха вперед и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперед.

Музыкальный размер – 4/4. В начале разучивания темп медленный. По мере усвоения взмах ноги выполняется из-за такта, темп средний, и

увеличивается высота взмаха по трем направлениям: кверху, а затем вверх.

При выполнении релеве лян нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через батман тандю). По мере усвоения высота также увеличивается, как в гранд батман кверху и вверх.

### **Ронд де жамб партер (круговое движение носком по полу)**

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног. Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

**Ан деор** (наружу). Из первой позиции скользящее движение вперед на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию



**Ан де дан** (внутри)

При выполнении упражнения назад (ан де дан) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.



Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога

должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер 3/4, 4/4, темп средний.

### **Пор де бра (упражнения для туловища и рук)**

Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

### **Пятая позиция ног, вторая позиция рук**

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.



### **Пятая позиция ног, третья позиция рук**

Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).



### **Пятая позиция ног, первая позиция рук**



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.



**Пор де бра назад, третья позиция рук**

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.



### **Сюр ле ку де пье (фиксированные положения согнутой ноги на щиколотке)**

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фραπε, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

### **Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на щиколотке впереди)**



**Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на щиколотке сзади)**



Батман фраппе состоит из сгибания работающей ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибания ее на носок на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу в группах УТГ-2,3, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ – на полупальцах с опусканием в различные позы в положение на носок или книзу.

Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперед и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Когда сгибание и разгибание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

Музыкальный размер – 2/4, темп средний.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди и сзади. Нога из пятой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к опоре. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, сохраняя правильную осанку и центр тяжести туловища на опорной ноге.

По мере усвоения положения ноги на щиколотке впереди и сзади разучивается смена положения впереди и сзади в медленном темпе, а по мере усвоения – в быстром темпе. Для разучивания дубль фраппе в группах УТГ-3, УТГ-4 на полупальцах и в сочетании с деми плие в позы.

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фондю. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье с вытянутым «подъемом», одновременным полуприседом на опорной ноге и разгибанием работающей ноги на носок или книзу в одном из трех направлений.

**Сюр ле ку де пье впереди (условное положение ноги на щиколотке впереди)**



**Сюр ле ку де пье сзади (условное положение ноги на щиколотке сзади)**



Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди, затем сзади. После этого разучивается полуприсед на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре

Музыкальный размер – 2/4, темп медленный. Движение выполняется очень плавно.

Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести туловища на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала. В группе УТГ-3 разучивается дубль батман фондю, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ упражнение выполняется на полупальцах.

**Пассе (переводы – «выворотное» положение согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена)**

**Девелопе (сгибание и разгибание ноги на 90° и выше)**

Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и

голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.

**Пассе для выполнения девелопе вперед.** Стойка на левой, правая согнута у колена носок впереди.



**Пассе для выполнения девелопе назад**

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена сзади.



**Пассе для выполнения девелопе в сторону**

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена в сторону.



Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится из положения сюр ле ку де пье впереди. Если же нога разгибается назад, – из положения сюр ле ку де пье сзади.

Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то,

немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть.

При выполнении необходимо следить за «выворотностью» бедра, натянутостью подъема и пальцев.

Когда пассе будет хорошо усвоено, вводится вторая часть движения – разгибание ноги в одном из трех направлений вперед, в сторону, назад. Сначала девелопе разучивается в сторону, затем вперед и позднее назад. В сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги во время ее разгибания и возвращения в исходное положение. Музыкальный размер —  $3/4$ ,  $4/4$ , темп медленный. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты туловища и положения рук. Положение пассе может быть применено и при переводе ноги из одной позы в другую.

## 2.11. Позииции рук и ног в классическом танце

### Позиции рук

Подготовительная



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.

Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.

I – первая



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.

Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закруглённой линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см.

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперед и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь во 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всём своём протяжении.

## II – вторая



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя до кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо так же поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук, находятся несколько впереди плеч, и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.

## III – третья



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь

Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти продолжают общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.

### Варианты положения рук



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

**Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию.** Установив правильное положение тела в 1-й полувыворотной позиции ног, руки свободно опустить вдоль тела в исходное положение, так чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение.

При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в



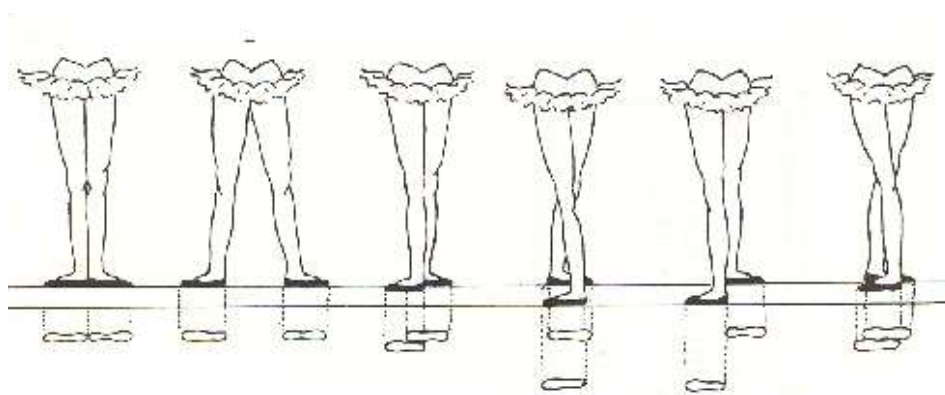
подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и всё тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения рук и переводятся в 1-ю позицию, а из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены, и, в то же время, чтобы локти и кисти не провисали. Когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижны.

**Полупозиция** от подготовительного положения – это положение рук между подготовительным положением и 2-й заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и находятся по линии бёдер. Полупозиция от 1-й позиции рук – это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти параллельны талии. Полупозиция из 3-й позиции рук – это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.



### Позиции ног



I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).



1-й арабеск



2-й арабеск



3-й арабеск



4-й арабеск

## 2.12. Пульсовые нагрузки

Целевая зона	Интенсивность, % от макс. ЧСС	Примерная продолжит.	Тренировочная зона
<b>5</b> МАКСИМАЛЬНАЯ 	90-100% 171-190 уд/мин	Менее 5 минут	<b>Плюсы:</b> Развивает максимальную спринтерскую скорость. <b>Ощущения:</b> Сильная мышечная усталость и тяжелое прерывистое дыхание. <b>Рекомендуется для:</b> Опытных хорошо подготовленных спортсменов
<b>4</b> ТЯЖЕЛАЯ 	80-90% 152-171 уд/мин	2-10 минут	<b>Плюсы:</b> Возрастает анаэробная выносливость. <b>Ощущения:</b> Мышечная усталость и затрудненное дыхание. <b>Рекомендуется для:</b> Опытных спортсменов
<b>3</b> СРЕДНЯЯ 	70-80% 133-152 уд/мин	10-40 минут	<b>Плюсы:</b> Улучшается аэробная мощность. <b>Ощущения:</b> Легкая мышечная усталость, легкое дыхание, среднее потоотделение. <b>Рекомендуется для:</b> Любого человека при стандартных тренировках средней продолжительности
<b>2</b> ЛЕГКАЯ 	60-70% 114-133 уд/мин	40-80 минут	<b>Плюсы:</b> Укрепляется общая выносливость и облегчается восстановление. <b>Ощущения:</b> Легкое дыхание, низкая нагрузка на мышцы, легкое потоотделение. <b>Рекомендуется для:</b> Любого человека при частых тренировках
<b>1</b> ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ 	50-60% 104-114 уд/мин	20-40 минут	<b>Плюсы:</b> Укрепляет здоровье, увеличивает показатель метаболизма, облегчает восстановление. <b>Ощущения:</b> Очень слабая нагрузка

\*HRmax = максимальное значение ЧСС (220 - возраст). Пример: возраст 30 лет, 220 - 30 = 190 уд/мин

# Формула Карвонена

Нижняя  
граница =  $(220 - \text{ВОЗРАСТ} - \text{ПУЛЬС ПОКОЯ}) \times 0,6 +$   
пульсового + ПУЛЬС ПОКОЯ  
каридора

Верхняя  
граница =  $(220 - \text{ВОЗРАСТ} - \text{ПУЛЬС ПОКОЯ}) \times 0,7 +$   
пульсового + ПУЛЬС ПОКОЯ  
каридора

## ОРИЕНТАЦИЯ НА ПУЛЬС

Определите количество сердечных сокращений, при котором  
будет сжигаться жир и накачиваться мышцы

**ЧСС<sub>max</sub>** (максимальная частота сердечных сокращений) = **220 - возраст.**

Аэробная или кардио зона = от **ЧСС<sub>max</sub> × 0,5** до **ЧСС<sub>max</sub> × 0,7.**

Анаэробная или силовая зона = от **ЧСС<sub>max</sub> × 0,7** до **ЧСС<sub>max</sub> × 0,85.**

### ПРИМЕР

Для женщины 35 лет **ЧСС<sub>max</sub> = 185** (220 - 35).  
Кардиозона: от 93 (185 × 0,5) до 130 (185 × 0,7).  
Силовая зона: от 130 (185 × 0,7) до 158 (185 × 0,85).

Помните, что тренировки с пульсом ниже аэробной зоны не дадут эффекта, а выше анаэробной могут привести к обмороку и даже инфаркту или инсульту. Продумывайте свой тренинг-план, используя рекомендации, которые мы даем ниже. →

## Формулы определения максимального пульса

1. формула Танака М: **208 - 0,7\***

применяется в бодибилдинге

2. формула Гулати Ж: **206 - 0,88\*В**

применяется в бодибилдинге

3. формула Карвонена: **220 - В**

применяется в фитнесе

4. формула усовершенствованная **205,8 - 0,685 \* В**

применяется в фитнесе

5. формула с учетом МПК  **$10\sqrt{x} + 80$**

применяется в спорте

## 2.13. Структура и содержание занятий по оздоровительной аэробике

Теоретически возможны самые разнообразные варианты занятий. Они могут различаться подбором средств, дозировкой отдельных упражнений, темпом их выполнения, амплитудой движений, их чередованием и т.д. Однако все варианты уроков должны быть подчинены единым законам построения. Наиболее крупной структурной единицей является *комплекс*. Он делится на части, которые в свою очередь состоят из более мелких блоков – серий. В них входят цепочки упражнений. Микроструктурными элементами являются упражнения, из которых составляются комбинации, входящие в цепочки.

В комплексах выделяют подготовительную, основную и заключительную части. Необходимо выполнять каждую из них, чтобы достичь должного результата.

**Подготовительная часть**, или, как ее еще называют, разминка, по времени должна занимать 5-10% общего времени занятий (8-10 мин). Ее задача – включение в работу всех группы мышц, разогреть суставы и т.п. Хорошая разминка позволяет повысить температуру тела, увеличить приток крови к работающим мышцам, улучшить подвижность в суставах, исключить возможность получения травм. Разминка очень важна, поэтому нужно стараться выполнять эти упражнения осмысленно, в полную силу. Чередовать их следует с упражнениями на дыхание и осанку.

Критерием эффективности разминки является появление первых капелек пота.

**Основная часть** (собственно аэробная) занимает 80-85% всего времени (т.е. 20-25 мин). Она состоит из четырех разделов:

1. *«Втягивающий»*, связанный с постепенным повышением интенсивности нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2. *Основной* – «пиковые» аэробные нагрузки. Здесь используются бег на месте и с продвижением, с различными движениями рук, прыжки, танцевальные движения высокой интенсивности, степ-аэробика.

Особенность построения основной части занятия:

- упражнения-«одиночки» – отдельные упражнения, которые не спеша разучивают и затем выполняют с учетом указанной дозировки,

- «блок» - упражнения, которые затем организуются в комбинации-соединения (их большинство). Блок включает отдельные задания, а затем их соединения. За счет такого построения значительно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренируется выносливость. В то же время такое построение позволяет избежать монотонности, однообразия занятий. Благодаря использованию «блоков» происходит переключение в процессе занятия на различные группы мышц. При этом каждое упражнение в «блоке» выполняется с дозировкой 8-16 раз, а соединения включают повторение отдельных упражнений 1-2 раза, что требует внимания, и хорошей координации движений.

3. *Переходный* – постепенное снижение нагрузки за счет перехода на ходьбу, снижение интенсивности и амплитуды движений. Если остановиться

внезапно после интенсивной аэробной части, то кровь сконцентрируется в ногах, вместо того, чтобы вернуться к сердцу, ухудшится кровообращение головного мозга, может возникнуть обморочное состояние, так называемый гравитационный шок.

*4. Партерный* – упражнения на силу и гибкость, выполняемые сидя, лежа на полу. Этот раздел составляет 8-10 мин.

Основная направленность этой части – проработать различные группы мышц (мышцы живота, спины, бедер, пояса верхних конечностей) и тем самым улучшить телосложение, исправить осанку. Вначале упражнения выполняются со средней интенсивностью, затем интенсивность их возрастает. Упражнения, требующие больших физических затрат, чередуются с упражнениями на расслабление.

В основной части на занятиях могут использоваться следующие виды аэробики: все виды танцевальной аэробики, силовые виды аэробики, а также аэробика с использованием оборудования.

**Заключительная часть занятия** занимает 5-15% всего времени занятия (5-7 мин). Обычно это упражнения в медленном темпе для увеличения эластичности мышц, связок и подвижности в суставах, а также дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, которые выполняются на полу или стоя. Следовательно, в этой части подойдут такие виды аэробики: стретчинг, бодифлекс, тайчи, пауэр йога, фитбол, а также элементы Пилатеса.

### **Структура построения урока аэробики**

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока, на котором решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятия и контингента занимающихся. Наиболее типичная структура построения занятия по аэробике при общей продолжительности 60 минут включает подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части урока (5- 10 мин.) решаются следующие задачи: 1. постепенное повышение частоты сердечных сокращений; 2. увеличение температуры тела; 3. подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам; 4. увеличение подвижности в суставах. Основная часть урока (30-45 мин.) включает несколько комплексов упражнений: - комплекс аэробных упражнений на базе основных элементов с постепенным увеличением амплитуды движений, вовлечением в работу все большего количества мышечных групп, - короткий комплекс движений («заминка»), направленный на постепенный переход от высокоинтенсивных движений к упражнениям силового характера с низким темпом и значительной напряженностью; - комплекс силовых упражнений, продолжительностью 10-15 минут, для мышц туловища, плечевого пояса, ног, способствующие укреплению мышечного корсета. При этом используются упражнения в перемещениях собственного

тела и с дополнительными отягощениями. Задачами основной части урока являются: 1. увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны»; 2. повышение функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной); 3. повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений. В заключительной части занятия используются упражнения, способствующие: 1. постепенно снизить обменные процессы в организме; 2. понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к норме. В некоторых уроках силовая часть может отсутствовать, за счет этого увеличивается аэробная часть. Для начинающих рекомендуется больше 18 времени уделять на разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную.


### Общая структура урока аэробики

Часть урока	Направленность и продолжительность	Зона воздействий и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.1Разогревание Продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут 1.2. Стретчинг - упражнения на гибкость	1.1.1.Локальные (изолированные) движения частями тела 1.1.2.Совмещенные движения для обширных мышечных групп 1.2.1.Изолированные движения для мышц бедра и голени	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Рекомендуется использовать низкий и средний темп движений, с небольшой амплитудой. Упражнения на координацию и для усиления кровотока выполнять в среднем темпе с постепенным увеличением амплитуды Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
2. Основная	2.1.Аэробная часть продолжительность от 20 до 40 минут  2.2. Упражнения	2.1.1. Аэробная разминка (3-10 мин). 2.1.2. Аэробный пик (15-20 мин.)  2.1.3.Первая аэробная «заминка» (2-5 мин.)  2.2.1.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками  Базовые движения. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды

	ния на полу (10-15 мин.)	Упражнения для мышц туловища 2.2.2. Упражнения для мышц бедра  2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	опорой руками о бедра  В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины  В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра. Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений Движения в и.п. стойка ноги врозь, выпад, полуприсед, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется Выполнять 1-3 серии, по 16-32 повторения. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.  Используют упражнения с утяжелителями, амортизаторами на тренажерах.
3. Закл ючит ельна я	3.1. Вторая заминка (2-5 мин.)	3.1.1.Стретчинг упражнения на гибкость	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, мышц голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

## 2.14. Функциональные пробы

**Нагрузочный тест Руфье**



$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 \cdot (p_1 + p_2 + p_3) - 200}{10}$$

↓

**Функциональная работоспособность сердца:**

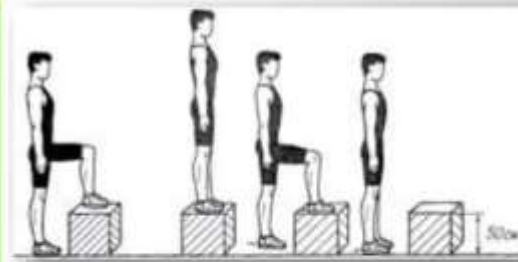
- (0,1 – 5)
- (5,1 – 10)
- (10,1 – 15)
- (15,1 – 20)

- хорошая;
- средняя;
- удовлетворительная;
- плохая.



# Гарвардский степ-тест

Гарвардский степ-тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см для мужчин и 41 см для женщин в течение 5 мин 30 подъемов в мин. В течение первой минуты после завершения нагрузки регистрируется величина АД. В течение первых 30 с второй, третьей и четвертой мин восстановления измеряется ЧСС. Исходя из продолжительности выполненной работы и частоты пульса вычисляют индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ)



Оценка физической работоспособности по величине ИГСТ

Значения ИГСТ (J)	Оценка физической работоспособности
<55	Слабая
55-64	Ниже средней
65-79	Средняя
80-89	Хорошая
>90	Отличная

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_2 + f_3 + f_4) \times 2}$$

где  $t$  - время выполнения пробы в секундах;  
 $f_2, f_3$  и  $f_4$  - сумма пульса за 30 секунд на 2-, 3-ю и 4-ю минуты восстановления (уд.)

## ВЫНОСЛИВОСТЬ ТЕСТ КУПЕРА (12 МИНУТНЫЙ БЕГ)

Степень подготовленности	Дистанция (м)	
	Муж.	Жен.
Очень плохая	Меньше 1600	Меньше 1500
Плохая	1600-1900	1500-1840
Удовлетворительная	2000-2400	1850-2150
Хорошая	2500-2700	2160-2640
Отличная	2800 и более	2650 и более

С помощью формулы, определим тренированность сердца.

$$T = \frac{\Pi_2 - \Pi_1}{\Pi_1} * 100\%$$

$\Pi_1$  – частота пульса в положении сидя,

$\Pi_2$  – частота пульса после 10 приседаний.

Оценка результатов:

$T < 30\%$  - тренированность сердца хорошая.

Сердце усиливает свою работу за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении.

$T = 38\%$  - тренированность сердца недостаточная.

$T > 45\%$  - тренированность сердца низкая. Сердце усиливает свою работу за счет частоты сердечных сокращений.

#### DCI - суточная потребность в калориях



Если вы хотите похудеть, то следует потреблять калорий меньше вашего значения DCI

okardio.com

#### Расчет суточной нормы калорий DCI:

$$DCI = \left( \begin{matrix} \text{ВЕС} \\ \text{в кг} \\ \times 10 \end{matrix} + \begin{matrix} \text{РОСТ} \\ \text{в см} \\ \times 6,25 \end{matrix} - \begin{matrix} \text{ВОЗРАСТ} \\ \text{в годах} \\ \times 5 \end{matrix} - \begin{matrix} 161 \\ \text{♀} \\ - 161 \end{matrix} \begin{matrix} + 5 \\ \text{♂} \\ + 5 \end{matrix} \right) \times \text{Коэффициент активности А}$$

Коэффициент А:	Физическая активность
1.2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1.38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1.46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1.55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1.64	Тренировки каждый день
1.73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1.9	Ежедневная физическая нагрузка + физическая работа

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 3.1. Контроль теоретических знаний

- 1) Что обозначает термин «аэробика»?
- 2) Назовите основоположников аэробики?
- 3) Кто способствовал распространению аэробики в России?
- 4) Назовите основную цель занятий аэробикой?
- 5) Каковы основные задачи, определяющие содержание и направленность занятий аэробикой?
- 6) Какие направления в аэробике вы знаете?
- 7) Классификация аэробики?
- 8) Принципы движений танцевальной аэробики?
- 9) Какие базовые шаги вы знаете?
- 10) Какие методические особенности проведения аэробики вы знаете?
- 11) Сколько существует пульсовых зон?
- 12) Охарактеризуйте пульсовые зоны?
- 13) Какова структура занятий аэробикой?
- 14) Какая самая доступная методика для определения нагрузки?
- 15) Назовите признаки перенапряжения при занятиях аэробикой?
- 16) Назовите основные позиции рук и ног в классическом танце?
- 17) Назовите основные элементы классического танца?
- 18) Какие методы в создании и построении комбинаций вы знаете?

### 3.2. Контроль физической подготовки

#### *Примерный перечень тестов*

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		Высокий уровень			Средний уровень				Низкий уровень		
1	Основные: Бег 100 м, сек.	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7
2	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
	Бег 1000 м, мин.	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
1	Вспомогательные: Прыжки в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
3	Наклон вперед из положения сидя, см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-8

№	Тесты	Оценка в баллах (девушки)									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

		Высокий уровень			Средний уровень				Низкий уровень		
1	Основные: Бег 100 м, сек.	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	35
3	Бег 500 м, мин.	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
Вспомогательные:											
1	Прыжки в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126
2	Наклон вперед из положения сидя, см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	-2
3	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки).	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1

### 3.3. Тематика рефератов

1. История возникновения и развития аэробики в нашей стране.
2. Влияние аэробики на организм человека.
3. Отличие оздоровительной аэробики от спортивной.
4. Методика применения силовых упражнений в аэробике.
5. Что такое фитнес – аэробика?
6. Аэробика как средство физического воспитания.
7. Влияние аэробики на эмоциональное состояние занимающихся.
8. Питание при занятиях аэробикой.
9. Аэробика – как средство коррекции фигуры.
10. Влияние аэробики на функциональные возможности организма.

## 4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Глоссарий базовых шагов

Разновидности аэробных шагов, используемых в оздоровительных программах, часто имеют несколько вариантов названий. Здесь приведены существующие варианты терминов на английском и их терминологическое название на русском языках. К ним относятся:

1. **ПОДЪЕМ КОЛЕНА** (Knee lift, Knee up). Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок 13 оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. Не допускается сопутствующий движению поднимаемой ноги поворот таза. При подъеме колена может быть использован любой вариант движения (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, с поворотом, на шагах, беге подскоках).

2. **МАХ** (kick) выполняется в положении стоя на одной ноге. Прямая маховая нога поднимается точно вперед, разрешено небольшое 14 Поворот таза не допускается, нога сзади должна быть прямой, касаться носком пола, пятка поднята (вверх).

5. **ШАГ** (March) напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед (колени ниже горизонтального положения), без сопутствующего движению поворота таза. Стопа поднимаемой ноги находится на уровне верхней трети голени, носок оттянут (т.е. голеностопный сустав согнут).

**Marching** – ходьба на месте,

**Walking** – ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. **БЕГ** (Jog) – переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. Jogging – вариант бега, типа «трусцой».

7. **Подскоки** (Skip, rick kick). Основное движение выполняется в ритме «И – РАЗ» или «РАЗ – ДВА».

**Basic Step** – базовый шаг. Выполняется на 4 счета.: 1 – шаг правой ногой вперед, 2 – приставить левую, 3 – шаг правой назад, 4 – приставить левую.

**Squat** – полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

**Step-Touch** – приставной шаг. Выполняется на 2 счета: 1 – шаг в сторону (назад или вперед), тяжесть тела распределяется на обе ноги. 2 – приставить другую ногу на носок. Часто этот шаг сочетается с полуприседанием, которое может быть выполнено на один из счетов (1 или 2) или на каждый счет.

**Touch-Step** – выполняется на 2 счета в последовательности, обратной приставному шагу: 1 – коснуться носком пола возле опорной ноги. 2 – с той же ноги шаг в сторону в стойку ноги врозь.

**Scoop** – вариант приставного шага, выполняемый со скачком: 1 – шаг на правую ногу (в любом направлении). 2 – прыжком приставить другую ногу.  
**Double Step Touch** – два приставных шага в сторону.

**Push Touch, Toe Tap** – выполняется на 2 счета. 1 – одна нога без переноса веса тела выставляется в любом направлении, носок касается пола – «теп» (Tap – легкий стук). 2 – вернуться в исходное положение

**Side to Side, Plie Touch, Side Tip, Open Step** – разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч). Второй вариант движения выполняется на 2 счета из полуприседа ноги врозь. 1 – передать тяжесть тела на одну ногу, колено полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка на полу. 2 – носок свободной ноги «давит» на пол, притопывает (Tip). Это же движение можно выполнять полуприседая и вставая, как бы пружиня.

**Curl, Hopscotch, Hamstring Leg Curl** – сгибание голени назад. Движение выполняется шагом в сторону (ноги врозь чуть шире плеч) на 2 счета. 1 – передать тяжесть тела на правую ногу, с небольшим приседанием, пятка на полу, другая нога прямая в сторону на носок, 2 – левую ногу согнуть назад (отвести бедро в сторону – назад и согнуть голень по 15 направлению к ягодичной мышце), 3-4 движение повторить в другую сторону. Вариантом этого движения может быть двукратное или четырехкратное сгибание одной и той же голени назад. В этом случае меняется порядок движений. На счет 1 – согнуть голень назад, а на 2 – разгибая, поставить ногу в сторону на носок, затем повторить движение нужное количество раз.

**Heel Dig, Heel Touch** – выставление ноги на пятку. Выполняется на 2 счета. В исходном положении обе ноги полусогнуты. 1 – одна нога выставляется вперед или по диагонали вперед на пятку (разгибая колено). 2 – вернуться в исходное положение.

**Mambo** – вариация танцевального шага мамбо выполняется на 4 счета: 1 – небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать), другая нога полусогнута сзади на носке. 2 – передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счетам 1-2, но перемещаясь левой ногой назад. Используется и другая разновидность шага мамбо – «квадрат»: 1 – шаг одной (правой) ногой на месте. 2 – небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не передавать). 3 – передавая тяжесть тела на правую ногу, встать на нее. 4 – вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. В соответствии с танцевальным стилем шаги выполняются с покачиванием бедрами.

**Pivot Turn** – поворот вокруг опорной ноги (Pivot – точка вращения). Выполняется на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая движется вокруг нее. 1 – шаг правой ногой вперед (на всю стопу), тяжесть тела на обе ноги. Продолжая движение, передать тяжесть тела на правую ногу, и выполнить поворот налево кругом (движение начинается с пятки). 2 – не разгибая опорную ногу, передать тяжесть тела (шагнуть) на левую. 3 и 4 – повторить движение 1 -2 и вернуться в основное направление. Этот шаг хорошо

сочетается с движением мамбо.

**Rivers** – разноименный поворот на 180 или 360 градусов.

**Pendulum** – прыжком смена положения ног («маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. 1 – прыжок на одной ноге, другую поднять в сторону – вниз. 2 – прыжок на две ноги. 3-4 – повторить движение в другую сторону. Более подготовленные занимающиеся могут выполнять прыжки без промежуточного перехода на две ноги (с ноги на ногу). Движение маятник можно выполнять и в направлении вперед-назад

**Chasse, Gallop** – галоп. Чаще всего выполняется в сторону. Выполняется на счет «Раз» – «два». «И» – скользящий шаг правой ногой в сторону (колени слегка согнуты). 1 – приставляя левую ногу к правой (подбивая левой ногой правую), выполнить прыжок вверх. 2 – приземляясь, перекатиться на всю стопу и слегка согнуть колени,

**Two Step** – переменный шаг. Выполняется на счет «Раз» – «и» – «два». 1 – шаг правой ногой вперед. «И» — приставить левую к правой. 16 2 – шаг правой ногой вперед, левая сзади на носке. Затем движение повторить с другой ноги.

**V-Step** – разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад на 4 счета.: 1 – с пятки шаг правой ногой вперед - в сторону, колено согнуто. 2 – то же с другой ноги (в положение полуприсед ноги врозь, носки ног прямо или слегка повернуты наружу). 3 - 4 – вернуться в исходное положение.

**Polka** – полька – переменный шаг, выполняемый легкими прыжками. «И» – подскок на левой ноге, правую ногу поднять вперед. При каждом последующем повторении цикла движений на этот счет происходит смена ноги 1– скользящий шаг правой ногой. «И» – приставить левую ногу сзади. 2 – шаг правой ногой вперед. Повторить весь цикл движений с другой ноги. **Scottisch** – сочетание шагов с подскоком на одной ноге. Выполняется на 4 счета. 1-3 – три шага вперед (правой, левой, правой). 4 – подскок на правой ноге, левую согнуть вперед. Движение можно выполнять и на шагах назад.

**Slide** – скольжение. Шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.

**Cha- Cha- Cha** – часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с дополнительным движением между основными счетами музыки – на счет «И». Может выполняться на месте и с продвижением в сторону. Часто используется для «смены ноги» 1 – шаг правой. «И» – шаг левой. 3 – шаг правой.

**Twist Jump** – прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

**Grape Wine** – скрестный шаг в сторону. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой в сторону. 2 – шаг левой вправо сзади (скрестно). 3 – шаг правой в сторону. 4 – приставить левую к правой.

**Cross** – «крест» вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется из стойки на 4 счета.: 1 – шаг правой вперед, 2 – скрестный шаг левой перед правой, 3 – шаг правой назад. 4 – шагом левой назад принять

исходное положение.

**Scissors** – «ножницы», «лыжи» смена положения ног прыжком.

**Группы базовых элементов:**

1. Элементы, в основе которых лежат шаги (march, walking, step touch, V-step, mambo, cross);
2. Элементы с изменением направления движения в сторону, по диагонали, углом, по квадрату (step line, grape wine, chasse, chacha-cha);
3. Элементы, в основе которых лежат подъемы ног – kick, lift (front – вперед, side – в сторону, back – назад);
4. Элементы, в основе которых лежит продвижение вперед, назад (walking, jogging, scoop);
5. Элементы, в основе которых сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах (knee up, leg curl, squat, lunge, skip, low kick);
6. Элементы, в основе которых лежат прыжки (jumping jack, scissors, pendulum, jump).
7. Элементы, в основе которых лежат повороты (turn, pivot turn, rivers).

#### **4.2. Глоссарий элементов классического танца**

Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время.

Обращаясь к специальной литературе, студенты испытывали трудности, сталкиваясь с незнакомыми терминами, такими, как: «Выворотное положение ног», а это является необходимым и обязательным условием техники выполнения элементов классического танца, «Корпус» в гимнастике неприемлемый термин, его заменяет «Осанка», «Баллон» – умение зафиксировать позу в прыжке, «Форс» – необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов, «Апломб» – устойчивое положение занимающегося, «Элевация» – способность спортсмена показать максимальную фазу полета в прыжке, «Припорасьон» – подготовительные упражнения рукой или ногой перед началом выполнения элемента, «Крестом» – выполнение элементов в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Хореографическая терминология характеризует движение детальнее гимнастической. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, вольных упражнений, композиций.

Терминология всегда строится в соответствии с правилами словообразования. Основное преимущество термина – в краткости. Это дает



возможность сократить время для объяснения заданий, сохранить плотность урока.

Но не всегда студентам удается запомнить хореографическую терминологию, поэтому возникла идея написания элементов хореографии с помощью гимнастической терминологии, для более доступного восприятия студентами изучаемого материала.

Опыт показывает, что именно у студентов, не имеющих хореографической подготовки, возникают трудности в запоминании названий движений. Как правило, это батутисты и прыгуны на акробатической дорожке. Но и спортсмены, выполнившие нормативы КМС и МС, не всегда владеют знанием терминов и правильной техникой выполнения даже простейших элементов. Создание такого рода таблицы, большое количество иллюстраций к элементам дают возможность упорядочить знания студентов в области хореографической подготовки, свободно владеть терминами хореографии и при необходимости пользоваться специальной литературой по хореографии.

### **Exercice у станка и на середине зала**

PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

RONDE DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фραπε] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.

BATTU [ботю] - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

АДАЖИО [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрывание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.  
BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

### **Положения, направления, позы, дополнительные движения**

A LA SECONDE [а ля сгон] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGEE [алонже] – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] - освободить, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой.

DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид *pas de bourree*.

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] - «двойной», • *battement tendu* - двойной нажим пяткой • *battement fondu* - двойной полуприсед • *battement frapper* - двойной удар.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (*a la seconde*), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается *epaulement croise* (закрытый) и *epaulement efface* (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

PAS D' ACTIONS [па де акшн] – действенный танец.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS [па де ттуа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

RENVERSE [ранверсе] - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

Rond [ронд] – «круг, круглый».

SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TEMPS LIE [тан лие] - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5 то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE [томбэ] – - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

## Прыжки

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков з заносками.

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

ENTRECHAT [антраша] – прыжок с заноской.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

JETE FERME [жете фермэ] – закрытый прыжок

JETE PASSÉ [жете пассе] – проходящий прыжок.

PAS BALLONNE [па балонэ] – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied.

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS CISEAUX [па сизо] – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

PAS FAILLI [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SISSONNE FERMEE [сиссон ферме] – закрытый прыжок.

SISSONNE SIMPLE [сиссон симпл] – простой прыжок с двух ног на одну.

SISSONNE TOMBEE [сиссон томбе] – прыжок с падением.

SOUBRESAUT [субресо] – большой прыжок с задержкой в воздухе.

### **Вращения**

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L`AIR [тур ан лер] – тур в воздухе.

### **Перечень элементов экзерсиса**

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	demi plie	деми плие	неполное «приседание»	полуприсед
2.	grand plie	гранд плие	Глубокое, большое «приседание»	присед
3.	releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
4.	battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП
5.	battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом
6.	demi rond	деми ронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 45°на 90° и выше)
7.	rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
9.	en dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
10.	en dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
11.	sur le cou de pied	сюр ле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади
12.	battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
13.	battement frapper	батман фραπε	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу
14.	petit	пти	«маленький»	поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
15.	battu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
16.	double	дубль	«двойной»	* battemet tendu – двойной нажим пяткой * battemet fondu – двойной полуприсед * battemet frapper – двойной удар
17.	passee	пассе	«проводить», «проходить»	положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади
18.	relevelent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше
19.	battement soutenu	батман сотеню	«слитный»	из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП
20.	developpe	девелопе	«раскрывание», «развернутый»	из стойки на левой, правую скользким движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше
21.	adajio	адажио	медленно, плавно	включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета
22.	attitude	аттетюд	поза с положением согнутой ноги сзади	стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево
23.	terboushon	тербушон	поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди)	стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево
24.	degaje	дегаже	«переход»	из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок



№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
25.	grand battement	гранд батман	«большой бросок»	«взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок
26.	tombee	томбэ	«падать»	из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением
27.	picce	пике	«колющий»	стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола
28.	pounte	пуанте	«на носок», «касание носком»	из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП
29.	balance	балансе	«покачивание»	маятниковое движение ног вперед кверху – назад книзу, вперед – назад вперед – назад кверху
30.	allongee	аллянже	«дотягивание»	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
31.	por de bras	пор де бра	«перегибы туловища»	наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке
32.	temps lie	тан лие	маленькое адажио	1 – полуприсед на левой 2 – правую вперед на носок 3 – перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок 4 – ИП то же самое в сторону и назад
	ИП – V позиция ног 1 – demi plie 2 – battement tendu 3 – degaje 4 – ИП 5 – demi plie 6 – battement tendu в сторону 7 – degaje 8 – ИП (1-8) То же самое назад			
№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
33.	failli	«фай»	«летающий»	ИП – 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад – толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз
34.	allegro	аллегро	«веселый», «радостный»	часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе

## Повороты на 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	touré	тур	вращательное движение в воздухе с продвижением	поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°
2.	tour lent	турлян	медленный поворот на полу	поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°
3.	pirouettes	пируэт	вращательное движение вокруг своей оси на полу	поворот на полу 360°, 540°, 720°, 1080°.
4.	en tournant	антурнан	поворот	поворот на 360°
5.	fouette	фуэте	«отхлест»	шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад
6.	soutenu	сотеню	«собирающий»	из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°
7.	renverse	ренверсе	«опрокидывающий»	вставая на левую, взмах правой в сторону – назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП

### 4.3. Рекомендуемая литература

#### *Основная литература*

1. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации. – К.: Молодь, 1986.
2. Завалишина, Е.В Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Основы аэробики» / Е.В.Завалишина, А.С.Малиновский. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
3. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1989.
4. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоров'я, 1986.
5. Фитнес: тонкости, хитрости и секреты. – М.: Познавательная книга плюс, 2001.
6. Турчинский, В. Фитнес для женщин / В. Турчинский. - М.: АСТ, 2010. - 542 с.
7. Абдоков, Юрий Музыкальная поэтика хореографии. Взгляд композитора / Юрий Абдоков. - М.: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2010. - 272 с.
8. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 624 с.
9. Борисова, Вера Гимнастика. Основы хореографии / Вера Борисова. - М.: Бибком, 2011. - 101 с. Рассел, Джесси Батман (хореография) / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 265 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Лапицкая, Л.А. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. «Физическое воспитание»: практическое пособие по разделу «Подвижные игры» /Л.А.Лапицкая., О.А.Захарченко, Л.М. Морозова. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2006.
2. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко и др.; Под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003.
3. Практическое пособие Физическое воспитание «тексты лекций»: [Текст]: практическое пособие для студентов вузов / В.Н. Дворак, А.С. Малиновский, П.С. Машевская; М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2010.
4. Бондаренко, К.К. Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины. Физическое воспитание: практическое пособие по разделу «Организация оздоровительной и спортивно-массовой работы» / В.П. Астахов, К.К. Бондаренко, А.И. Конон. – Гомель: ГГУ им.Ф Скорины, 2006.