

# КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

**Кудзоева Диана Олеговна,**  
магистрант 1 года обучения,

ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет  
им. А.И. Герцена

## ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

**Аннотация.** Хореография – одно из важных средств эстетического воспитания. Одной из основ подготовки в спортивной аэробике является хореография в самом объемном своем понимании с использованием разнообразных средств танцевального искусства. Считается целесообразным преподавание хореографических дисциплин, таких, как классический танец, современные направления хореографии (джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина и т.д.), народно-сценический танец.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, художественный образ, средства танцевального искусства.

Значение хореографической подготовки в спортивной аэробике возрастает с каждым годом, тем более, что постоянно увеличивается динамика исполнения соревновательных программ, появляются новые направления такие как гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика, а это диктует необходимость, как совершенствования технического мастерства спортсменов аэробистов, так и повышение уровня развития их физических качеств, в том числе специальной выносливости. Значение хореографической подготовки в спортивной аэробике возрастает с каждым годом, тем более, что постоянно увеличивается динамика исполнения соревновательных программ, появляются новые направления такие как гимнастическая платформа и танцевальная гимнастика, а это диктует необходимость, как совершенствования технического мастерства спортсменов аэробистов, так и повышение уровня развития их физических качеств, в том числе специальной выносливости. Возникает вопрос: Упражнения какого танца должны превалировать на занятиях хореографии, и в каком соотношении их давать с учетом специфики двигательной активности в спортивной аэробике?

Спортивная аэробика - ациклический, сложнокоординационный вид спорта с выраженной атлетической направленностью, возникший в начале девяностых годов прошлого века на основе оздоровительной аэробики и включающий элементы из спортивной, художественной гимнастики и акробатики. Спортивную аэробику можно отнести к развивающимся видам спорта. Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но выполняются в более высоком темпе под динамичное музыкальное сопровождение. Данным видом спорта занимаются как юноши, так и девушки. Спортивная аэробика, как и другие гимнастические дисциплины (спортивная, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте и т.д.) имеет ряд общих черт, ха-

## КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

ракторных для гимнастики, и собственную специфику, связанную с увеличением аэробной выносливости. Одним из видов подготовки спортсменов в спортивной аэробике является хореография. Её содержание-система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, а также на расширение арсенала их выразительных средств.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринуждённо, где можно оценить амплитуду движений, красоту линий и выразительность исполнения.

Хореография – одно из важных средств эстетического воспитания. Занимаясь хореографией, спортсмены соприкасаются с различными видами искусства. Например, музыка на уроках хореографии знакомит их с основами музыкальной грамоты. Спортсмены должны выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. Занятия хореографией развивают также творческие способности спортсменов. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать художественный образ при выполнении соревновательных упражнений.

Занятия хореографией способствуют решению образовательных задач. Так, расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, народно-характерного и современного танцев. В занятиях хореографией развиваются такие физические качества, как гибкость, координация движений, выносливость, улучшаются показатели скоростно-силовых качеств, укрепляется опорнодвигательный аппарат. Формируется гармония различных танцевальных вариаций, высокое качество и эстетика исполнения соревновательных программ. Но все это возможно только при наличии методики, учитывающей логически обоснованную последовательность обучения.

Одной из основ подготовки в спортивной аэробике является хореография в самом объемном своем понимании с использованием разнообразных средств танцевального искусства. Так, считается целесообразным преподавание следующих хореографических дисциплин: классический танец, современные направления хореографии (джаз, модерн, степ, хип-хоп, латина и т.д), народно-сценический танец. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике базируется, главным образом, на основе классического танца. При занятиях классической хореографией с аэробицами надо учитывать:

<b>Занятия классической хореографией</b>
--

## КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

<p>1. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску. Именно такая постановка корпуса необходима прежде всего в спортивной аэробике, следовательно, движения классической хореографии должны быть неотъемлемой частью средств хореографической подготовки аэробигов.</p>
<p>2. Включать в занятия движения классического танца с подниманием на полупальцы (releve). При занятиях хореографией важно включать в них упражнения, способствующие укреплению мышц ног, отвечающих за работу стопы. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как деми и гранд плие, батман тандю, батман жете, батман фондю, следует сочетать с релеве, т.е. с подниманием на полупальцы.</p>
<p>3. Использовать формы port de bras (всего их шесть). В уроке классического танца спортсменов аэробигов важным представляется организация (формирование) красивых линий и выразительной пластики верхней части тела, и прежде всего рук. Для решения данной двигательной задачи применяют формы port de bras [5, 6].</p>
<p>4. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений.</p>
<p>5. Использовать в занятиях прыжки (движения группы Allegro). Упражнения этой группы, где уступающий режим работы мышц сочетается с преодолевающим, способствуют воспитанию силы мышц, отвечающих за работу голеностопного сустава. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или жесткими интервалами отдыха будет способствовать воспитанию специальной выносливости.</p>
<p>6. Включать в занятия движения «партерной хореографии». Введение партерного экзерсиса рекомендуют самые различные авторы, особенно на этапе начальной подготовки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три задачи: повысить подвижность суставов, улучшить эластичность мышц и связок, увеличить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают выработать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость.</p>

Для повышения уровня хореографической подготовленности спортсменов аэробигов, следует использовать средства современного танца, способствующие развитию выразительности, что особенно актуально для спортсменов, выступающих в номинации танцевальная гимнастика (аэробик-денс). Так движения танца-модерн учат красноречивому жесту, его свободе и закрепощенности. При выполнении движений данной группы развивается равновесие. Спортсмены, использующие в своей подготовке элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена прислушиваться к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно сказывается на решении задач технической подготовленности спортсмена. Кроме того, упражнения данного раз-

## КРЕАТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОИСК

дела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности. Важными средствами хореографической подготовки являются движения народно-характерного танца. Этот танец наиболее интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные национальные стили.

Начинать заниматься хореографией необходимо уже с юными спортсменами, чтобы приучать их: 1) к освоению площадки; 2) правдивой манере поведения; 3) двигаться в разных темпах и ритмах. Проводя занятия со старшими спортсменами, необходимо требовать от них точной передачи манеры исполнения танцев различных направлений.

### Анализ содержания и особенностей хореографической подготовки в спортивной аэробике

1. Хореографическая подготовка должна быть неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов.
2. Хореография полифункциональна. Ее воздействие многогранно. Оно выражается в специально-технической, специально-физической, эстетической направленности.
3. С помощью хореографии решается целый комплекс задач, связанных с подготовкой спортсмена:
  - всестороннее и гармоничное развитие спортсмена;
  - совершенствование его технической подготовленности;
  - повышение уровня развития физических качеств: координационных способностей, гибкости, быстроты, силы, выносливости;
  - формирование осанки;
  - воспитание эстетических и творческих способностей; развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ.
4. При проведении занятий по хореографической подготовке в спортивной аэробике необходимо учитывать специфические особенности избранного вида спорта.
5. Конкретное использование средств различных видов танцевального искусства и их соотношение в тренировочном занятии будет зависеть от:
  - задач тренировочного занятия (микро- и мезо- циклов, периодов, этапов и т.д.);
  - возраста спортсменов;
  - уровня их подготовленности;
  - вида программы, в которой выступают спортсмены;
  - индивидуальных особенностей спортсменов;
  - задач, стоящих перед данным занятием.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник /А.Я. Ваганова. – Спб.; М.; – Краснодар, 2007. – 191 с.
2. Щипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте -Ростов н/Д: -Феникс, 2004.-224с