

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

## **Методическая разработка**

### **Технология составления композиции в направлении фитнес-аэробика**

Автор:  
Тренер-преподаватель  
Дыма Э.Ф.

с.Кинель-Черкассы  
2016 год

## Введение

Физические упражнения, выполняемые под музыку (художественная, женская и ритмическая гимнастика), использовались в различных гимнастических системах с середины XIX в. (шведская гимнастическая система, снарядная гимнастика Шписса в Германии, «сокольская» гимнастика в Чехии, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика Сандова и др.). Музыка повышает настроение и выносливость занимающихся, поднимает уровень проявления их мышечной силы, быстроты и ловкости, в результате чего заметно повышается результативность проводимых занятий.

В нашей стране женская художественная гимнастика также получила широкое распространение. В 1923 г. была создана «Студия пластического движения», руководимая З.Д. Вербовой. Программа обучения в студии включала ритмическую гимнастику и сольфеджио по Ж. Далькрозу, пластику, акробатику, элементы хореографии, композицию вольных упражнений, анатомию.

В настоящее время среди оздоровительных направлений гимнастики, популярных в нашей стране, заслуживает особого внимания система, разработанная в Эстонии в 60-х годах прошлого века. Эта система, названная авторами «женская гимнастика», по сути представляет собой художественную гимнастику, но без спортивной направленности больших нагрузок – только в оздоровительных целях. «Женская гимнастика» была весьма популярна в вузах страны 1970-1990гг. в Москве ведущей являлась школа С.В. Краминой, в ее системе прослеживается увлечение современной музыкой и танцами, что всегда интересно женщинам.

Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления, которое в нашей стране в то время называлось «ритмическая гимнастика» (позже было принято международное название «аэробика») являлись Московский институт нефти и газа им. И.М.Губкина и Государственный центральный ордена В.И. Ленина институт физической культуры.

В 1982 г. известная американская актриса Джейн Фонда выступила по телевидению с программой танцевальных и гимнастических упражнений, пропагандируя одно из направлений аэробики К.Купера, называемое им «танцы под музыку». Это послужило основой создания современной оздоровительной аэробики, которая продолжает лидировать по популярности в нашей стране и за рубежом.

В 1991г. в Москве была создана Федерация аэробики России, являющаяся официальным представителем Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса.

Ежегодно проводятся чемпионат Европы и мира среди взрослых, кадетов, и юниоров по трем номинациям: классическая аэробика, степ-аэробика, фанк-аэробика.

## ТЕХНОЛОГИЯ СОСТАВЛЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ

Творчество – сложное явление, выступающее одновременно как вид человеческой деятельности и как его качественная характеристика. Эта деятельность направлена на создание принципиально нового и совершенного по исполнению продукта. Творчество – это кропотливый и упорный труд. Это вдохновение и полет, удовольствие от выполняемой работы.

Если рассматривать составление соревновательной композиции как творческий процесс, то он состоит из нескольких этапов:

### 1. Поиск движений

Первые программы по аэробике в основном составлялись из базовых упражнений,

*Базовые шаги: дисциплина «аэробика».*

- March- ходьба на месте.
- Basic step- шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- V-step- шаг правой вперед-в сторону по диагонали, шаг левой вперед-в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить
- Mambo- шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот – шаг вперед – поворот.
- Step cross- шаг вперед правой – скрестно левой – шаг назад правой – левую приставить.
- Step touch- шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка. на пол не опускается).
- Knee up- шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

- Curl- шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Kick- шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\* («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45\* («удар»).
- Pony-прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону.
- Lunge-выпад на левой, правая в сторону на носок – приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую.
- Cha-cha-cha- перескок раз-два-три, лидирующая нога меняется.
- Scoop-шаг правой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед-в сторону (по диагонали)- толчком одной прыжок приземление на две.

*Базовые шаги: дисциплина «степ-аэробика».*

- Basic step-шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить.
- V-step-шаг правой вперед -в правый угол степ-платформы, шаг левой вперед-в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить.
- Mambo-шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Pivot- выполняется так же как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
- Step cross- шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой – с платформы, левую приставить в и.п.
- Reverse-turn –и.п. -стоя боком к платформе, на 1 -шаг правой на платформу, на 2 –шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 –шаг правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 –приставить левую ногу к правой.

- Khee up – шаг правой ногой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги – около колена опорной ноги.

- Curl - шаг правой ногой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

- Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 – ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить.

Poni – выполняется аналогично шагу в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча-ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

Т.С. Лисицкая в книге «Ритмическая гимнастика» (1994г.) обращает внимание занимающихся на следующие правила исполнения техники базовых упражнений:

- контроль за осанкой: спина должна быть прямая, плечи развернуты, голова приподнята;

- контроль за движением рук, фиксируются крайние положения: вверх, в стороны, вперед; работа руками должна быть четкой, активно, с напряжением соответствующих мышц;

- при выполнении прыжков пятка, амортизируя, опускается на пол.

## **2. Развитие движений**

Постепенно в составлении соревновательных композиций стали все больше использовать различные танцевальные движения под музыку соответствующего танца, например:

- русский танец: «Барыня», «Самара - городок», «Кадриль» и др.

- танцы народов Поволжья: татарский, чувашский, мордовский и др.

- испанский: «Фламенко»

- современный танец: диско, рок-н-рол и др.

Отличительной особенностью степ-аэробики является использование специальной платформы- степа. Высота степ-платформы варьируется в зависимости от возраста занимающихся: кадеты используют 15см, юниоры и взрослые – 20см. Комбинации на степ-платформах должны быть сбалансированы по интенсивности. Необходимо сочетать движения, выполняемые на платформе и на полу – это позволит снизить интенсивность нагрузки для слабоподготовленных занимающихся. Основные упражнения, выполняемые на степ-платформе – базовые шаги, бег, прыжки. При создании соревновательных композиций используются различные подходы к ступу: спереди, с угла, сбоку и др. Наиболее нагрузочными и в то же время зрелищными являются запрыгивания на степ и прыжки через него.

Можно определить несколько методов *варьирования движений*:

- *механический* – основная цель этого метода заключается в том, чтобы как можно больше придумать вариантов одного движения;

- *характеристический* – данный метод заключается в отображении характера движения, например: шаг «tambo» в различных танцах будет исполняться по-разному.

Подробнее остановимся на *механическом* методе.

1. по ритму – ритмически изменяем движение, выполняя один и тот же элемент в разных ритмах, например: «march» может исполняться на счет «раз-и-два»;

2. по принципу движения – движение видоизменяется, но остается принцип его исполнения, принадлежность к определенному виду, например: движение «веревочка» в русском танце может исполняться как «закрытая», в повороте, с уходом в гранд плие;

3. по пространству – движение развивается по высоте и глубине пространства, таким образом, движение можно делать низко или высоко, статично или динамично, на месте или с продвижением;

4. по ракурсу – движение выполняется лицом, боком спиной в основное направление;

5. по принципу добавления – к движению ног обязательно добавляются выразительные положения рук, корпуса, головы.

### 3. Музыка

Немаловажную роль в составлении соревновательной композиции имеет подбор музыкального сопровождения, взаимосвязь эмоционального состояния занимающегося и его движений с темпом музыки и ее динамическими оттенками. Необходимо учитывать изменение движения и его направление в соответствии с формой музыкального сопровождения: быстрое переключение с одного движения на другое, изменение характера, направления, вида движения. Должна быть связь начала и окончания движений с началом и окончанием музыки, реагирование на затактовое построение музыкальных фраз, используя затакт как момент подготовки к движению. По правилам соревнований композиции выполняются в соответствующем темпе: аэробика – до 150 уд\мин, степ-аэробика – 140 уд\мин.

Пример: используется музыкальное сопровождение – русская народная песня «Барыня» (возможно remix)

Первый такт, лицом в основное направление

На счет «раз» - шаг правой ногой в направлении вперед-в сторону; одновременно руки сгибаются в локтевом суставе, кисть перед грудью в кулак;

На счет «два» - шаг левой ногой в направлении вперед-в сторону; одновременно руки выпрямляются в сторону-вверх, кисть раскрыта;

На счет «три» - шаг правой ногой назад-в центр; руки сгибаются в локтевом суставе, кисть за головой;

На счет «четыре» - прыжок на левую ногу, одновременно правая поднимается в сторону на 45\*; руки раскрываются в стороны, кисть вниз.

### Второй такт, лицом в основное направление

На счет «раз» - шаг правой ногой скрестно-вперед; руки скрестно, кисть на плечи;

На счет «два» - выпад левой ногой в сторону на носок, тяжесть корпуса на правой ноге; руки вытянуты вперед;

На счет «три» - прыжок на левую ногу, одновременно правая согнута в коленном суставе назад («захлест»); руки в положение «на пояс»;

На счет «четыре» - перескок на правую ногу вперед, одновременно левая согнута в коленном суставе вперед-вверх (ни ап); руки вниз-диагональ, пальцы вместе.

### Третий такт, лицом в основное направление

На счет «раз» - ноги прыжком врозь на ширину плеч; руки вниз-диагональ, пальцы в кулак;

На счет «два» - ноги прыжком вместе; руки не меняют положение;

На счет «три, четыре» - выполняется прыжок в поворот на 180\*; правая рука через вперед поднимается вверх.

### Четвертый такт, спиной в основное направление

На счет «раз, два» - выполняется «ковырялочка» правой ногой (элемент русского танца); одновременно правая рука за головой, левая на пояс;

На счет «три» - глубокий присед на две ноги вместе; руки касаются пол;

На счет «четыре» - подъем из глубокого приседа, одновременно поворот на 90\*; руки вниз вдоль корпуса.

### Пятый такт, боком в основное положение

На счет «раз, два» - выполняется «скоор» правой ногой; одновременно руки выполняют хлопок широко перед грудью;

На счет «три, четыре» - высокий мах левой ногой вперед; руки раскрыты в стороны.

Шестой такт, боком в основное направление

На счет «раз, два» - выполняется «lunge» прыжком на левую ногу, затем поворот на 90\* лицом в основное направление; левая рука поднимается вверх, кисть обеих рук положение «веер», затем на пояс в кулак;

На счет «три, четыре» - выполняется «моталочка» с левой ноги (элемент русского танца); руки не меняют положение на пояс.

Седьмой такт, лицом в основное направление

На счет «раз, и, два» - выполняется невысокий прыжок-разножка; одновременно руки вниз-вперед-вниз

На счет «три, четыре» - выполняется два бега вперед (правой, левой); руки раскрыты вперед-диагональ

Восьмой такт, лицом в основное направление

На счет «раз» - правая нога выносится носком в пол вперед; левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз;

На счет «два, три, четыре» - выполняется продольный шпагат на правую ногу; левая рука вверх, правая упор сбоку в пол.

### **Список литературы и других источников информации:**

1. Т. Лисицкая, Л. Сиднева. "Теория и методики", 2002
2. Т. Лисицкая, Л. Сиднева. «Учебник инструктора групповых фитнес занятий», 2001
3. Тери О Брайен «Основы профессиональной деятельности персонального фитнес-тренера», 2001
4. Эдвард Т. Хочли, Б. Дон Френкс «Руководство инструктора оздоровительного фитнеса», 2004
5. Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева «Фитнес-аэробика», 2003
6. Интернет : [http://referats/allbest.ru/sport/100387/html](http://referats.allbest.ru/sport/100387/html)