

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР**

350089, Российская Федерация, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. 70-летия, 30 тел. 8-(861)261-47-80

ПРИНЯТА
На заседании педагогического совета

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ ДО СШ
«Юбилейная»
М.А.Тюрин

Методическая разработка по фитнес-аэробике

Тема: «Технология составления групповых соревновательных программ
по фитнес-аэробике»

Методист: Асадчая О.Е.
Тренер-преподаватель : Свиридова О.Е.

г. Краснодар, 2021 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

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 СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ 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.

Scoor-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.

Knee 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 степу: 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.

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

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;

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;

по ракурсу – движение исполняется лицом, боком спиной в основное направление;

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» - выполняются 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.

Литература:

1. Т.С. Лисицкая «Ритмическая гимнастика» -1994г.
2. Г.А. Зайцева О.А. Медведева «Оздоровительная аэробика для школьников и студентов» -2010г.
3. А. Климов «Основы русского народного танца» -1994г

