

### Сведения об авторах

№		На русском языке	На английском языке
1	Фамилия	Политаева	Politaeva
2	Имя	Татьяна	Tatiana
3	Отчество	Ивановна	-
4	Ученая степень	Кандидат педагогических наук	Candidate of Pedagogical Sciences
5	Ученое звание	доцент	Docent
6	Почетные звания		
7	Организация	ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»	Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Bashkir State Pedagogical University n. a. M. Akmulla».
8	Подразделение организации	Институт педагогики	
9	Должность	Заведующий кафедрой музыкального и хореографического образования, научный сотрудник Лаборатории	Head of the Department of Music and Choreography Education, researcher of the Laboratory
10	Адрес	450008, Республика Башкортостан, город Уфа, улица Октябрьской Революции, дом 3-а.	450008, Russian Federation, Bashkortostan Republic, Ufa, ul. Oktyabrskoj revoljucii, d. 3-a.
11	Контактный телефон	8-917-774-16-77	
12	e-mail	<a href="mailto:tanapolia@bk.ru">tanapolia@bk.ru</a>	
13	секция		
	Форма участия	Публикация в сборнике	
	Название статьи		

№		На русском языке	На английском языке
1	Фамилия	Новикова	Novikova

2	Имя	Анастасия	Anastasya
3	Отчество	Олеговна	-
4	Ученая степень		
5	Ученое звание		
6	Почетные звания		
7	Организация	ФГБОУ ВО «Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы»	Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Bashkir State Pedagogical University n. a. M. Akmulla».
8	Подразделение организации	Институт педагогики	
9	Должность	магистрант 1 курса	
10	Адрес	450008, Республика Башкортостан, город Уфа, улица Октябрьской Революции, дом 3-а.	450008, Russian Federation, Bashkortostan Republic,Ufa, ul. Oktyabrskoj revoljucii, d. 3-a.
11	Контактный телефон	8-927-932-15-28	
12	e-mail	<a href="mailto:nasssta1997@bk.ru">nasssta1997@bk.ru</a>	

## **РОЛЬ И ЗНАЧИМОСТЬ ХОРЕОГРАФИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ФИТНЕС АЭРОБИКЕ**

*Анастасия Новикова*

*Бакирский государственный педагогический университет им. М.Акумлы*

*Научный руководитель: к. пед. н., доцент Политаева Т. И.*

*Аннотация:* В статье рассматриваются понятия фитнес-аэробики и хореографии, устанавливается их связь. Говорится о важности хореографии в системе подготовки спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой. Хореография играет не малую роль в фитнес аэробике, так как спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно. Повышается культура движений и выносливость. Развивается музыкальность, чувство ритма и грациозность. Рассматривается влияние танцевальных стилей на развитие профессиональных качеств спортсмена. Представлена структура хореографического занятия для спортсменов.

*Ключевые слова:* фитнес-аэробика, хореография, хореографическая подготовка, модерн, контемпорари, крамп, джаз, брейк-данс, хип-хоп.

Фитнес-аэробика – это вид спорта, в котором под музыку выполняются достаточно сложные элементы. В отличие от других видов спортивной активности здесь без изнурительных тренировок, при минимальной нагрузке сжигается большое количество калорий. К тому же во время тренировок кровь активно движется, обогащаясь кислородом и питательными веществами, что является профилактикой образования тромбов и других опасных заболеваний [2]. Кроме того, для спортсменов важно показывать не только правильно выполненные элементы, но и эмоции.

В связи с этим, в системе подготовки спортсменов, занимающихся фитнес аэробикой, большое значение приобретает хореография. Для спортсменов важны такие качества танцоров как ориентирование в

пространстве, передача эмоций и чувств зрителю, умение красиво, пластично двигаться под музыку.

При этом в фитнес-аэробике музыка является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством развития умения выполнять движения в соответствии с ритмом, динамикой, характером произведения. Именно поэтому спортсменам важно уметь слышать музыку и понимать ее [1]. В фитнес-аэробике чаще всего используется бодрая и ритмичная музыка с частотой ритма от 128 до 155-160 ударов в минуту. Если используется музыка с более высокой частотой ритма, то такое занятие быстро утомляет спортсмена, а более низкая частота ритма делает занятие скучным.

Проведя анализ научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что средства хореографии

В процессе хореографической подготовки у спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой, развивается эмоциональная сфера. Эмоционально окрашенные номера становятся более зрелищными. Кроме того, интеграция искусства и грации со спортом может привести к красивому результату. В настоящее время, ни один из великих танцоров не смог бы добиться успеха, механически исполняя только движения. Эмоции исполнителя заставляют зрителя придают номеру убедительность.

Танец позволяет развить правильную осанку и координацию [3], гибкость и выносливость, культуру движений. Осанка на занятиях хореографией формируется благодаря правильной постановке корпуса, рук и ног, при выполнении упражнений для развития подвижности позвоночника, упражнений на растяжку и расслабление мышц. Танцоры за один концерт могут участвовать в нескольких номерах, это и развивает выносливость организма, которая тренируется во время репетиций. Для красивых и плавных движений необходима гибкость, которую обычно тренируют в заключительной части хореографического занятия, используя специальный комплекс упражнений.

Помимо этого, хореографическая подготовка для спортсмена важна и с точки зрения психологической и физической разрядки. Благодаря танцу после спортивных нагрузок на психологическом и физическом уровнях спортсмен получает максимальное расслабление. Во время занятиями танцами происходит выработка гормона – эндорфин, что позволяет легче справляться со стрессом, забыть о проблемах, снять напряжение в мышцах.

Хореографическая подготовка способствует воспитанию качеств, без которых невозможно выполнений сложных упражнений высокой интенсивности в фитнес-аэробике – ритмичность и музыкальность. К тому же у спортсменов развивается способность к импровизации во время выступления, что является высшей ступенью исполнительского мастерства.

Включать занятия по хореографии в процесс подготовки спортсменов необходимо с младшего школьного возраста, для того чтобы в более старшем возрасте спортсмены комфортно чувствовали себя на площадке для выступления, умели двигаться в различных ритмах. Подбирать упражнения необходимо в зависимости от пола и возраста занимающихся, их физической подготовленности, индивидуальных особенностей. При проведении хореографических занятий со спортсменами необходимо обратить внимание на следующее:

1. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую окраску, по мнению автора методики преподавания классического танца А.Я. Вагановой. Именно поэтому важно наблюдать за техникой выполнения упражнений, постановкой корпуса, правильной осанкой спортсменов. Упражнения могут как помочь, так и навредить при неправильном выполнении.

2. Необходимо включать упражнения для укрепления мышц стопы и ног. Фитнес-аэробика состоит из сложных акробатических элементов, укрепляя ягодичные, четырехглавые, икроножные мышцы и бицепсы бедра

нам удастся минимизировать нагрузку на коленные, тазобедренные и голеностопные суставы.

3. Достаточное время отводить для изучения нового элемента, используя подводящие упражнения. Необходимо добиться правильной техники выполнения движения.

4. В зависимости от вида программы в которой выступает спортсмен можно изучать элементы танцев, таких как джаз, модерн, контемпорари, хип-хоп и крамп. Выполнения элементов джаза учат спортсмена прислушиваться к своему телу, грамотно и красиво им управлять. Движения танцев модерн и контемпорари учат плавности, раскрепощенности, нежности и эмоциональности. Спортсмены приобретают индивидуальность исполнения, что в дальнейшем положительно сказывается на профессиональном развитии. Использование элементов танцев хип-хоп, крамп, брейк-данс придают силу движениям спортсмена, уверенность и независимость. Помимо этого, развиваются координационные способности, выносливость, гибкость и ловкость, то есть формируется гармоничная и всесторонняя личность.

Хореографическое занятие спортсменов состоит из общепринятой структуры: подготовительная часть, основная и заключительная.

В подготовительной части используется разминка с использованием разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающие и специально подготовительные упражнения, которые позволяют подготовить организм к предстоящей нагрузке. Так же к первой части урока можно отнести упражнения у станка, цель которых состоит в развитии и совершенствовании движений, обучение технике классического танца. К ним относятся: releve - подъемы на полупальцы; demi plie \grand plie - приседания; battement tendu jete- вытягивание ноги броском под углом 45градусов, способствующие развитию выворотности в тазобедренном суставе; rondde jambe parter - движение вытянутой ногой по дуге; grand battement jete - большие бросковые движения вытянутой ногой, развивающие силу ног; battement fondu - одновременные сгибания и разгибания ног, способствующие развитию силы

и эластичности мышц ног, укреплению коленных и голеностопных суставов; *battement sur le cou de pied* – движения выполняются только стопой, направляемой ногой, в то время как бедро все время остается неподвижным, способствующие выработке чёткости движений ног. Данные упражнения разрабатывают голеностопные суставы, укрепляют силу стопы и икроножные мышцы, развивают легкость и силу ног.

К основной части занятия относятся основные позы, вращения и прыжки. При выполнении упражнений на середине зала либо лицом к зеркалу, занимающиеся учатся придавать позам правильное положение, овладевают выразительностью движений и артистичностью, развиваются координационные способности. Можно использовать различные виды прыжков: *temps leve saute* - прыжок с места; *changement de pieds* - прыжок в пятой позиции с переменой ног в воздухе; прыжок *echappe* - прыжок с просветом; *pas assemble* - собранный прыжок — более сложен, чем предыдущие прыжки; *pas balance* - раскачивающееся движение; развивает свободу и непринужденность координации всего тела; *sissonne simple* - простой прыжок с двух ног на одну.

Прыжки подразделяются на низкие, средние и высокие. Важно не только прыгать высоко, но и уметь принимать точное положение в воздухе, а также правильно приземляться. Прыжки способствуют укреплению ягодичных мышц, бицепса бедра, четырехглавых и икроножных мышц, так же разработке коленных, тазобедренных и голеностопных суставов. Учитывая то, что упражнения выполняются под музыку, развивается музыкальность и ритмичность движений.

Во время занятия происходит сокращение мышц, и после этого они остаются сжатыми еще какое-то время. Для восстановления мышцы необходимо вернуть свое прежнее состояние именно поэтому важно в заключительной части занятия сделать растяжку. Стретчинг может занимать от трех до пяти минут, может сопровождаться спокойной и расслабляющей музыкой.

Хореография играет немалую роль в фитнес-аэробике, так как, по мнению И.А. Шипилиной, спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, в которых можно проследить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения [5].

Связь хореографии и фитнес-аэробики, позволяет данному виду спорта приблизиться к искусству.

### **Литература**

1. Алексанян, С. Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Текст] / С. Н. Алексанян, Е. Н. Коюмджян, О. А. Шарина. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2016.-110с.
2. Бикбулатова Л.И., Политаева Т.И. Значение выворотности в классической хореографии // Педагогические традиции и инновации в образовании, культуре и искусстве: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Уфа: БГПУ, 2020. С. 217-219.
3. Дарина О.В., Политаева Т.И. Хореография как средство развития уверенности у детей // Педагогические традиции и инновации в образовании, культуре и искусстве: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Уфа: БГПУ, 2020. С. 244-249.
4. Киняшева В.С., Политаева Т.И. Классическая хореография в художественной гимнастике как средство коррекции осанки детей дошкольного возраста // Педагогические традиции и инновации в образовании, культуре и искусстве: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Уфа: БГПУ, 2020. С. 273-277.
5. Никитин, В.Ю. Хореографическое образование и обучение: тенденции и перспективы [Текст] / В.Ю. Никитин // Вестник МГУКИ. – 2014 – №2(58) март-апрель. - 282–287с.
6. Сапожникова, О. В. Фитнес [Текст] / О. В. Сапожникова. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2015.- 144 с.
7. Тищенко, Т. Н. История хореографического искусства: Учебное пособие [Текст] / Т.Н. Тищенко. – Москва: Спутник +, 2016. -141 с.
8. Шипилина, И. Я. Хореография в спорте [Электронный ресурс] / И. Я. Шипилина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01002583359>. (Дата обращения: 25.03.2021).



