

**ЭЛЕМЕНТЫ АЭРОБИКИ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

DOI: 10.25629/НС.2020.02.05

Корноухов М.Д.¹, Тянь Цзин Цзин²¹Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина²Институт музыки, театра и хореографии Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена

Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема эффективного использования элементов аэробики в современном хореографическом образовании. Уникальная интегративность, сочетание спорта и музыки, как ключевая спецификация танцевального искусства является мощным фактором художественного развития ребёнка. Аэробика многофункциональна, ее воздействие на личность многогранно, оно выражается в специальной физической, технической, эстетической ориентации занятий. С помощью аэробики в хореографическом классе решается целый набор задач, связанных с физическим развитием учащихся. Аэробные упражнения значительно развивают выносливость танцоров. У них формируется чувство красоты движений, гармонии с музыкой, развивается способность передачи эмоциональных состояний, настроений и чувств в танцевальных движениях. Включение упражнений по аэробике следует строго дозировать, принимая во внимание такие факторы, как возраст и количество участников в группе, уровень их физической и музыкальной подготовки, конкретные педагогические цели и задачи. Автор подчёркивает, что в современном хореографическом образовании аэробика должна стать неотъемлемой частью технологического и художественного компонентов учебного процесса.

Ключевые слова: хореографический класс, танцевальное искусство и образование, аэробика, современные танцевальные стили.

Введение

Хореография – не только древнейшее и популярнейшее из искусств, но и одно из важнейших средств эстетического воспитания подрастающего поколения. Интегративность как ключевая спецификация танцевального искусства является мощным фактором художественного развития ребёнка [7]. Сочетание элементов спортивной гимнастики, принципов «красоты тела», разнообразной метроритмической организации, широкого диапазона использования музыкальных стилей и жанров – и вместе с тем, достаточно больших возможностей для индивидуального выражения «себя в танце» – всё это делает хореографическую подготовку очень востребованной в современном гуманитарном образовании. В детском возрасте практически каждый из нас, в той или иной степени получил, основополагающие навыки танцевальных движений под музыку.

В хореографическом классе знакомятся не просто с музыкой, но и изучают её различные компоненты, например, основы ритмологии и музыкальной грамотности, представления об исторических стилях и жанрах. В процессе танца необходимо научиться выполнять разнообразные движения, владеть ими в соответствии с темпом, ритмом и характером музыкального сопровождения. Конечно, очень важно для этого иметь прекрасную физическую форму.

Гипотеза

Включение в хореографическую подготовку элементов аэробики позволит человеческому телу, помимо дополнительного «запаса прочности», быть открытым и способным воспринимать новейшие хореографические стили XXI века на уровне мышечной памяти.

Обсуждение

Так, например, с началом подготовительного периода следует обращать внимание на усвоение некоторых основных навыков моторики (выполнения моторных действий) [6], позволяющих освоить разные по уровню сложности элементы, в частности:

- способность поддержания динамической осанки;
- способность гашения поступательного движения при приземлениях;
- способность сохранения статической стабильности, балансирования в затруднительных положениях равновесия;
- овладение опорными и неподдерживаемыми вращениями (в основном вокруг продольной оси тела).

Огромное значение при этом имеет формирование культуры движений. В танцевальном классе обращается внимание на контроль мышц при выполнении основных хореографических технологий (движения туловища, рук и ног, выпрямления в коленях, оттянутость носков и удержание красивой осанки). С этой целью каждый следующий базовый аэробный шаг [2], как правило, используется отдельно, при этом руки не включаются в работу. Чаще всего темп музыки устанавливается в 120–130 ударов в минуту. В этой комфортной временной организации внимание исполнителей должно сосредоточиться на правильном выполнении главных элементов аэробики.

В дополнение к этому существует специальный подготовительный этап, посвященный соединению между собой шаговой динамики с добавлением движения рук. Всё это выполняется под музыкальное сопровождение. Базовые упражнения хореографии используются, как в подготовительных, так и в основных частях занятий аэробики. С целью совершенствования моторных действий они должны быть доведены до автоматизма.

Кроме того, в хореографическом классе требуется стабильное и выразительное исполнение учебных композиций публично. Основным содержанием обучения в этом плане является выполнение учащимися так называемых конкурсных программ [3] в разных вариантах:

- в конце разминки (подготовительной части) под музыкальное сопровождение выполняется конкурсная композиция со всеми компонентами и взаимодействиями, без элементов особой сложности отпускающими на пол и поднимающими вверх;
- в основной части занятия происходит совершенствование навыков исполнения хореографических связок с отдельными сложными элементами в рамках конкретного упражнения.
- исполнять конкурсную программу по фрагментам с сопровождением музыки (начальная половина с элементами, конечная половина с хореографическими связками и наворот);
- реализовать конкурсную программу полностью под сопровождение музыки, при этом включая сложные элементы, выполняемые в начале и в конце программы только «внизу» или только «наверху»;
- исполнять конкурсную программу полностью, включая все элементы сложности;
- организовать непосредственно перед выступлением учебное занятие по модели, которая приближена к условиям предстоящего публичного показа и учитывает его структуру, программу и содержание (исполнители исполняют конкурсные композиции как на выступлении – в костюмах, а преподаватель оценивает их в соответствии критериям производительности и сложности, выразительности и артистизма).

В период между выступлений или сразу после показов длительность и интенсивность занятий снижаются. В это время должен проводиться анализ технических недостатков и поиск способов их устранения. Также может быть проведена коррекция конкурсной программы: замена элементов, вариантов движения, а при необходимости – создание новой хореографической композиции.

Упражнения аэробикой в хореографическом классе способствуют решению методических и художественных задач, например, осваиваются новые двигательные умения и навыки, которые могут быть включены в последующие конкурсные выступления. Это реализуется при наличии специальной методики, которая учитывает логически обоснованную систему и последовательность обучения. Занятия аэробикой формируют такие физические качества, как координация движений, гибкость, силовые качества, выносливость. Кроме того, интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат. В художественном плане активизируется чувство гармонии в различных музыкально-стилевых вариациях, проявляется высокая интерпретационная культура и эстетика исполнения танцевальных программ.

Таким образом, одной из составляющей хореографической подготовки может являться аэробика, использующая разнообразные средства современного танцевального искусства. Анализ практической подготовки в хореографическом классе показал, что в учебном плане имеются следующие профильные дисциплины: классический танец, народно-сценический танец, современные танцы (джаз, контемпорари, степ, хип-хоп, латинский и т. д.). Хореографическая подготовка по аэробике базируется [4], в основном, на занятиях классического танца. Между тем, для повышения эффективности хореографической подготовки рекомендуется использовать не только классические, но и современные средства танцевального искусства, которые способствуют развитию пластической выразительности, что особенно важно для участников танцевальной гимнастики (аэробик-данс).

Следует учитывать, что основой аэробики являются различные танцевальные стили [1]. Каждый тип аэробики характеризуется движениями и музыкой, соответствующими определенному стилю танца. Рассмотрим, как хореографическая подготовка учащихся реализуется в различных областях аэробики:

- рок-н-ролл: состоит из элементов одноименного танца – шаг рок-н-ролла, бег, махи ногами, прыжки и повороты; с помощью этих упражнений можно укрепить пресс, ягодицы, мышцы ног и спины;
- латинские танцы: предполагает интенсивные движения бедрами; корпус при этом зафиксирован в одном положении – спина прямая, плечи развернуты; укрепляются ягодицы, пресс, мышцы спины и ног;
- фанк: для фанк-аэробики характерны непрерывные перешагивания в умеренном темпе и свободные движения рук, при этом основная нагрузка направлена на мышцы икр;
- хип-хоп: резкие, энергичные движения, прыжки, вращения, выпады и повороты, следующие в определенной последовательности; хип-хоп аэробика – это испытание на выносливость;
- беллиданс: уникальное сочетание аэробики и танца живота; характерные для индийского танца движения помогут укрепить бедра и уменьшить объем талии;
- джаз-аэробика: основные элементы – широкие шаги, ходьба на месте, повороты; во время выполнения упражнений спина должна быть прямой, а мышцы пресса напряженными; регулярные занятия джаз-аэробикой помогут выровнять осанку.

Независимо от выбранного направления, аэробика включает важные этапы, которые нельзя пропускать, чтобы не снижать эффективность физической нагрузки и не травмироваться: разминка, растяжка, заминка. Для этого в классической аэробике применяется два основных шага [5]:

1. Движения, при которых не меняется лидирующая нога. То есть, с какой ноги вы начали движение, все последующие комбинации также начинаются с этой ноги.
2. Со сменой лидирующей ноги. То есть, каждый последующий шаг начинается с другой ноги.

Заключение

Эффективнее всего использовать аэробику в процессе хореографической подготовки начиная с детского возраста, так как с её помощью приобретается необходимая культура сценического движения, которая необходима для гармоничного развития всех сфер личности. Аэро-

бика многофункциональна, ее воздействие на личность многогранно, оно выражается в специальной физической, технической, эстетической ориентации занятий. С помощью аэробики в хореографическом классе решается целый набор задач, связанных с физическим развитием учащихся. Аэробные упражнения значительно развивают выносливость танцоров. У них формируется чувство красоты движений, гармонии с музыкой, развивается способность передачи эмоциональных состояний, настроений и чувств в танцевальных движениях. Разнообразные аэробные танцевальные движения в процессе хореографической подготовки способствуют развитию пластичности и координации человека. Включение упражнений по аэробике следует строго дозировать, принимая во внимание такие факторы, как возраст и количество участников в группе, уровень их физической и музыкальной подготовки, конкретные педагогические цели и задачи. В современном хореографическом образовании аэробика должна стать неотъемлемой частью технологического и художественного компонентов учебного процесса.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. [Текст] – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Беспутчик, В. Г. Степ-аэробика // Физическая культура в школе. [Текст] – 2001. – № 1. – С. 24–27.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца: учебник [Текст] / А. И. Ваганова – СПб.: Лань, 2017. – 191 с.
4. Ефименко, Н. В. Особенности хореографической подготовки в спортивной аэробике [Электронный ресурс] / Н. В. Ефименко. – Режим доступа: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/118-additional-education/7082-2015-02-01-20-23-13> (дата обращения 14.11.2019).
5. Крючек, Е. С. Аэробика: учебно-методическое пособие [Текст] – СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 34 с.
6. Хавилер, Д. С. Танцовщица тела. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. [Текст] – М.: Новое слово, 2017. – С. 95–96.
7. Шароватова, В. А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев [Текст] // Спортивные танцы: информационный бюллетень. – 2014. № 5. – С. 9–25.

Корноухов Михаил Дмитриевич. E-mail: sobaka.mk@mail.ru

Тянь Цзин Цзин

Дата поступления: 21.11.2019

Дата принятия к публикации 15.02.2020

**ELEMENTS OF AEROBICS IN CHOREOGRAPHIC TRAINING
STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF DIFFERENT LEVELS**

DOI: 10.25629/HC.2020.02.05

Kornoukhov M.D.¹, Tian Jing Jing²

¹Pushkin Leningrad State University

²Institute of Music, Theater and Choreography of the Russian State Pedagogical University
named after A.I. Herzen
Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article deals with the problem of effective use of aerobics elements in modern choreographic education. Unique integrative, the combination of sports and music as a key specification of dance art is a powerful factor in the artistic development of the child. Aerobics is multifunctional, its impact on the personality is multifaceted, it is expressed in a special physical, technical, aesthetic orientation of classes. By means of aerobics in a choreographic class the whole set of the problems connected with physical development of pupils is solved. Aerobic exercises significantly develop the endurance of dancers. They form a sense of beauty of movements, harmony with music, develops the ability to convey emotional States, moods and feelings in dance movements. The inclusion of aerobics exercises should be strictly dosed, taking into account such factors as the age and number of participants in the group, the level of their physical and musical training, specific pedagogical goals and objectives. The author emphasizes that in modern choreographic education aerobics should become an integral part of the technological and artistic components of the educational process.

Keywords: choreography class, dance art and education, aerobics, modern dance styles.

Kornoukhov Mikhail D. E-mail: sobaka.mk@mail.ru

Tian Jing Jing

Date of receipt 21.11.2019

Date of acceptance 15.02.2020