

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФГБОУ ВО «САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и  
педагогике искусства

**Танцевальная аэробика как одна из форм  
оздоровительной физической культуры**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 3 курса 371 группы  
направления подготовки 51.04.02 «Народная художественная культура»  
профиля «Танцевальная культура»  
Института искусств

Андреевой Анны Геннадьевны

Научный руководитель  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории, истории и  
педагогике искусства

\_\_\_\_\_ Е.П. Шевченко

Заведующий кафедрой  
доктор педагогических наук, профессор

\_\_\_\_\_ И.Э. Рахимбаева

Саратов 2018

*Введение.* Интерес к физической культуре как средству укрепления здоровья последовательно возрастает во всем мире. Быстро растет популярность различных видов оздоровительной гимнастики и других форм физической активности. Интерес к оздоровительным занятиям, судя по всему, будет расти и дальше, ведь за последние годы клубы здоровья, школы аэробики, атлетические центры, фитнес-клубы и прочее появились во многих странах. Человечество начинает понимать, что здоровье, его сохранение – это первостепенная проблема любого человека. Исследования Н.А. Агаджаняна, Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, В.А. Запорожанова, И.И. Брехмана, А.А. Виру, Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова и многих других учёных доказывают положительное влияние физических упражнений на здоровье человека.

У многих сейчас на руках появляются шагомеры. С моды вошла скандинавская ходьба. Действительно, движение – жизнь. Отправляясь после работы в тренажерные залы или на групповые спортивные тренировки современный человек «переключается», снимает психическую нагрузку. Наиболее полно интересы занимающихся оздоровлением удовлетворяют упражнения аэробического характера.

В книге Кеннета Купера, изданной в 1968 г., раскрыта оздоровительная значимость различных видов физической активности (Kenneth H. Cooper Aerobics. 1968). Ему уже 86 лет, он является президентом и основателем The Cooper Aerobics Center, его признали благодаря научным исследованиям (он автор 18 книг) – лидером в международном движении физической культуры. Куперу приписывают мотивацию большего числа людей к упражнениям для достижения хорошего здоровья. Купер выступал и выступает за революцию в области медицины от лечения болезней до профилактики заболеваний с помощью аэробных упражнений. Его послание в недословном переводе звучит примерно так – лучше поддерживать здоровье с помощью занятий, правильного питания, чем пытаться вернуть его, когда оно совсем уже «пошатнулось».

Аэробика – это ходьба, бег, езда на велосипеде, лыжный спорт, то есть различные виды физических упражнений, которые могут стимулировать работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, и которые проходят на фоне повышенного потребления кислорода.

В 70-х годах прошлого века идея, которую изначально изложил Купер была поддержана Джеки Соренсен, она стала внедрять в жизнь так называемые «аэробные танцы», привлекая внимание общественности. Такой поворот оздоровительных занятий стал преобразовываться в разные популярные стили и виды аэробики. Теперь они уже популярны во всем мире, и у каждого есть свои собственные поклонники. Неожиданно на сцене массовой физкультуры появляются медийные личности, среди которых можно назвать Джейн Фонду (очень популярную в СССР в тот период), Синди Ромм, Марго Шарель. Появляется масса телевизионных передач, великолепных TV-тренеров. Зрители не просто смотрели, но и занимались наравне со звездами, копировали (даже стиль одежды, прически), то есть внедрялись в танцевально-спортивные ряды. Таким образом, телевидение стало популяризатором аэробики.

Сегодня существует огромное количество танцевальных направлений в аэробике. Каждый из них раскрывает определенный танцевальный стиль, как прошедших времен, так и современный, связанный с классикой или фольклором.

Strip Dance – это один из наиболее популярных танцевальных стилей, позволяющий развивать пластику, гибкость и совершенствовать свое тело. Занятия Strip Dance помогают чувствовать себя более уверенно, раскрепощая тело и делая движения более свободными и грациозными, позволяют избавиться от комплексов не только во время самого танца, но и в повседневной жизни. Это танец чувств и раскрепощения, где раскрывается истинный индивидуальный образ.

Объект нашего исследования – оздоровительная физическая культура.

Предмет – аэробика.

Цель выпускной квалификационной работы магистра – изучение танцевальной аэробики как одной из форм оздоровительной физической культуры.

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические аспекты аэробики (историю аэробики, ее принципы, а также систему подготовки специалистов по различным видам аэробики и правовое обеспечение занятий аэробикой в образовательном учреждении).
2. Изучить танцевальные направления аэробики.
3. Проанализировать структуру, а также методику проведения занятия танцевальной аэробикой, подробнее остановившись на Strip Dance.

Многие отечественные исследователи внесли посильный вклад в изучение данной проблемы. Среди них: В.В. Матов, О.А. Иванова, В.В. Кохановский, Т.С. Лисицкая, М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец, Е.А. Алексеева, Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц, В.А. Чубакова, А.М. Жерносек и др.

Методы исследования: анализ и систематизация научной и педагогической литературы по изучаемой проблеме, обобщение полученных результатов и педагогического опыта.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические положения и результаты выпускной квалификационной работы были изложены автором в докладах на пяти конференциях.

Апробированы в педагогической работе в: фитнес-клубе «Славия Фитнес», Школе танцев «Asti dance» и др.

*Основное содержание работы.* Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы (78 наименований), пяти приложений.

В **первой главе** «Теоретические аспекты аэробики как формы оздоровительной физической культуры» рассматриваются история аэробики, ее принципы, а также система подготовки специалистов по различным видам аэробики и, наконец, правовое обеспечение занятий аэробикой. В **параграфе**

**1.1** «История аэробики» отмечено, что аэробика как термин впервые прозвучал из уст врача К. Купера. (Kenneth H. Cooper). Его исследования 60-х годов XX века были посвящены аэробным тренировкам. Основы этой тренировки, ориентированной на широкий круг занимающихся, были изложены в книге «Аэробика», изданной в 1968 г.

В **параграфе 1.2** «Принципы аэробики» сказано о том, что каждый разработчик фитнес-программ должен учитывать множество факторов, среди которых и пол, и возраст, и состояние здоровья, и индивидуальные особенности и многое другое. Когда мы говорим об оздоровительной физкультуре, то имеем ввиду две области. С одной стороны – это физкультура и спорт, с другой же – охрана здоровья. Поэтому важно «не переборщить», не навредить и не оттолкнуть. Далее в работе перечислены и обоснованы непосредственно принципы аэробики: доступность, «не вреди», биологическая целесообразность, программно-целевой принцип, интеграция, взаимосвязь и взаимодействие психических и физических сил человека, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, красота и эстетическая целесообразность, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, биоритмическая структура.

В **параграфе 1.3** «Система подготовки специалистов по различным видам аэробики» отмечено, что роль и место педагога-хореографа в системе занятий аэробикой очень высоки. В последние несколько лет повсеместно активизировавшиеся научные дискуссии о вариантах усовершенствования образования и разработке принципиально новых технологий личностного и профессионального развития специалистов в этой области подтверждают значительный интерес в обществе к заявленной теме.

В **параграфе 1.4** «Правовое обеспечение занятий аэробикой в образовательном учреждении» сказано, что деятельность специалиста по аэробике осуществляется в соответствии и на основании нормативных правовых документов Российской Федерации. В первую очередь это относится к двум федеральным законам – «Об образовании в Российской

Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 г.

**Вторая глава** «Танцевальная аэробика» посвящена изучению танцевальных направлений аэробики, а также методике проведения занятий танцевальной аэробикой. Отдельно заостряется вопрос танцевального направления Strip Dance.

**В параграфе 2.1** «Танцевальные направления аэробики» отмечено, что танцевальная аэробика – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма интересным. В своей основе танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа. Что касается сжигания калорий, танцевальная аэробика является весьма эффективной. Основной ее принцип – это выполнение связок всевозможных танцевальных движений в нон-стоп режиме. Специалисты отмечают, что высокоударная аэробика – это своего рода физическая зарядка, которая непрерывно выполняется под музыку, а танцевальная аэробика, в свою очередь, представляет собой активный и непрерывный танец на 4-8 счетов.

Существует очень много разновидностей танцевальной аэробики. Тренировки в быстром темпе проводятся под музыкальное сопровождение, которое соответствует тому или иному стилю танца: фанк-аэробика, сити-джем, латино-аэробика, хип-хоп аэробика, афро-джаз аэробика и еще много других.

**В параграфе 2.2** «Цель и задачи танцевальной аэробики. Структура занятий» сказано, что основной целью занятий аэробикой является всестороннее развитие и совершенствование всех физических качеств,

повышение общей физической подготовленности, оздоровление организма, развитие чувства ритма и в целом культуры движений.

Задачи: формирование двигательных умений и навыков, свойственных различным направлениям танцевальной аэробики, развитие нравственных качеств; гармоничное развитие человека, благоприятное воздействие на функциональное состояние организма, сохранение и укрепление здоровья; приобретение теоретических знаний, изучение техники выполнения двигательных действий, терминологии; выработка согласованности движений с музыкой, владения техникой базовых элементов аэробики и современных танцев; развитие музыкального слуха и артистического исполнения танцевальных комплексов; постановка корпуса, выработка стойкого навыка правильной осанки; обучение позициям рук и ног.

В **параграфе 2.3** «Методика проведения занятия танцевальной аэробики» обоснованы особенности методики проведения аэробики, перечислены методы обучения, а также специфические методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений, разнообразные методические приемы управления группой, проанализированы основные виды жестов и дана их характеристика. Более подробно автор остановился на методах создания соединений и комбинаций.

В **параграфе 2.4** «Strip Dance – танцевальный класс с элементами стилизованной стрип-пластики» описывается одно из современных направлений танца Strip Dance, который представляет собой определенный вид танцевальной аэробики, имитирующий эротический танец, до краев наполненный чувственностью: он мягок, пластичен и сексуален. Не нужно путать стрип-пластику со стриптизом – оба этих танца преследует совершенно разные цели. Стрип-пластика учит импровизировать и перевоплощаться в те или иные образы, учит примерять на себя новые роли и маски, позволяет показать свою индивидуальность и свободу самовыражения, учит чувствовать свое тело, учит той раскованности, которую женщина не испытывает в обыденной жизни. Strip Dance – это не

только красивые пластичные движения, это ещё и уроки, как любить своё тело, демонстрировать его, не раздеваясь. Strip Dance заставляет звучать инструмент каждого человека по-своему, наполняя внутренний мир свежими красками и любовью.

*Заключение.* В настоящее время специалисты в области физической культуры заняты поисками новых подходов, определением таких средств физического воспитания, которые создавали бы стойкий интерес к двигательной активности и тем самым положительно влияли на физическое развитие каждого человека. К таким средствам на наш взгляд возможно отнести соединение спорта и хореографии, ярко выраженные в аэробике. Не просто спортивные занятия, а включение движений танца могут не только усилить интерес, но и оказать воздействие на формирование правильной осанки, укрепление «мышечного корсета» и связочно-мышечного аппарата, на развитие координационных способностей, чувства равновесия.

Танцевальная аэробика – одно из самых увлекательных направлений аэробики. Отличительной ее особенностью является то, что она комплексно воздействует на все системы организма занимающихся, а музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Танцевальная аэробика – один из оздоровительных видов массовой физической культуры. Это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет свой арсенал используемых методов и средств. Развитие комплексных программ аэробики отражает прогрессирующую систему физического воспитания в целом.

Танцевальная аэробика основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии, а также с упражнениями спортивного характера. Аэробная часть таких занятий представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Отличие танцевальной аэробики от собственно танцев заключается в том, что во время тренировки движения практически

непрерывны, тогда как на танцевальных уроках при разучивании новых элементов используются паузы.

В зависимости от стиля музыкального направления различают следующие виды танцевальной аэробики:

Латин-аэробика (на основе латиноамериканских танцев). Это одно из популярных направлений в танцевальной аэробике. Основоположницей, сумевшей адаптировать латинские танцы под аэробную тренировку, была танцовщица Анита Моралис. Это симбиоз активной работы бедер и фиксированной прямой спины с пружинящими движениями ног.

Зумба (на основе латин-эробики). Возникла в 2001 г. Ее создатели – инструктор по фитнесу Альберто Перес и бизнесмены Альберто Перельман и Альберто Агион. Тренировки в стиле зумба подразумевают собой фитнес-вечеринку, где зажигательные латиноамериканские ритмы сочетаются с простой в исполнении хореографией.

Фанк-аэробика (современный танец в стиле фанк). Предполагает совершение волнообразных движений корпусом тела и свободную пластику рук. Многие элементы построены на технике изоляции. Это изолированные движения плеч, грудной части туловища, таза. Менее интенсивная, чем другие виды, включает в себя элементы различных танцевальных стилей. Фанк-аэробика безупречно развивает пластику рук.

Хип-хоп аэробика (современный танец в стиле хип-хоп). Один из наиболее сложных видов танцевальной аэробики, заимствующий движения из уличных танцев. Основные движения хип-хопа – подскоки, разнообразные шаги, брейк. В отличие от фанк-аэробики в хип-хопе отсутствуют волнообразные движения.

Рок-н-ролл аэробика (современный танец в стиле рок-н-ролл). Основой данного направления аэробики являются «рок-н-ролльный» шаг, повороты, бег, прыжки, перемещения. Интенсивность весьма велика и потому следует очень внимательно подходить к правильной разработке программ.

Беллиданс (на основе танца живота). Это направление возникло на основе восточных танцев. Для него характерны грация, пластика и женственность. Для освоения элементов танца живота нужно задействовать практически все группы мышц – рук, шеи, туловища и ног. В процессе танца живота активно развивается вестибулярный аппарат и координация движений. Кроме того, это танцевальное направление способствует улучшению циркуляции крови в области малого таза, что является профилактикой женских заболеваний.

Джаз-аэробика (на основе джазового танца). Направление основано на джазовом танце негритянского происхождения. Для него характерны полицентрика и полиритмика. Это изолированные движения и разложение одного простого движения внутри ритмической единицы на множество составных. Типичный пример – различные виды джазовой ходьбы, при которой вес переносится в ряде случаев с акцентом на неударную долю такта – синкопированную. Этот принцип получил наибольшее развитие в брейкдансе.

Бодибалет (на основе классического танца). Это направление включает в себя элементы балетной хореографии, классических прыжков и силовых движений, что способствует формированию правильной осанки, укреплению «мышечного корсета», развитию гибкости.

Пор де бра (на основе классической хореографии). Направление появилось относительно недавно, однако уже входит в число самых многообещающих. Автором методики является хореограф из России Владимир Снежик. Уже из названия этой разновидности фитнеса становится понятно, что пор де бра обучает искусству двигаться плавно и гармонично. Статических упражнений в комплексе пор де бра не существует, все движения выполняются плавно и похожи на один гармоничный танец. В первой половине занятия все упражнения выполняются стоя. В первую очередь отрабатываются элементарные связки шагов, затем на них накладываются приседания, плавные волнообразные движения руками, плие,

скручивания позвоночника. Каждое из выполняемых упражнений объединяется в танцевальные связки, повторяющиеся большое количество раз. Во второй половине занятия в основном задействованы мышцы спины и пресса, а также подключаются механизмы растяжки. Упражнения выполняются на полу. Как правило, длительность этой части занятия не превышает десяти минут.

Фолк-дэнс (на основе народных танцев). Имеет самые различные стили: русский танец, украинский, цыганский, ирландский и т.д. Характеризуется сочетанием хореографии народного танца и аэробных упражнений. При этом обучающиеся знакомятся с историей того или иного народа. Например, ирландский танец, для него характерна сложная хореография. Занятия включают в себя очень большое количество различных прыжков и сложно координированных движений ногами в разном ритме. Во время занятий отлично прорабатываются мышцы пресса, спины, так как все время тренировки мышцы живота должны быть втянуты, а спина должна находиться в фиксированном положении. На протяжении всего комплекса руки плотно прижаты к корпусу, а кулаки сжаты.

Рашенфолк (основан на элементах русского народного танца). Данная разновидность танцевальной аэробики возникла на основе русских народных танцев. В занятии используются переплясы, постановка ног на пятку-носок с разворотом колена наружу-вовнутрь, перепрыжки, дробилки, широкие движения руками, включаются элементы кадрили и др. Движения строятся по принципу мультипликации (одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу).

R'n'B (на основе техники хип-хопа, фанка и джаза). Отличается специфическим движением «кач», которое отражает эстетику негритянской культуры США. Движения производят впечатление развязности, беззаботности и расслабленности танцора R'n'B. Этот танец позволяет двигаться под любую современную музыку, он умело вписался в разнообразие темпов и ритмов современной музыки.

Strip Dance – красивый и чувственный танец, полный грации и душевной свободы. Стрип-пластика представляет собой единство завораживающего ритма и грациозной пластики, служащих выражению подлинных эмоций и чувств. Вопреки распространенному мнению, этот танец не стоит путать со стриптизом. Последний далек от настоящего искусства и уже не способен вызвать интерес у искушенного зрителя.

Преподаватель волен в выборе форм, средств и методов построения практических занятий. Главное, чтобы подбор движений соответствовал выбранному стилю, обучающиеся правильно их выполняли, а также работа в группе была безопасной для здоровья каждого человека. Нельзя забывать и об эффективности процесса обучения. Методически грамотно организованные занятия аэробикой способствуют укреплению здоровья, развитию основных двигательных качеств, формированию навыков правильной осанки, красивой походки, улучшению координации движений. В процессе выполнения упражнений у занимающихся активизируется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется костная и мышечная ткани. Выполнение танцевально-гимнастических упражнений поточным способом с большим количеством повторений дает возможность соединить преимущества циклических видов спорта с их аэробными возможностями. Эмоциональное возбуждение способствует повышению работоспособности, предоставляет возможность выполнить большую по объему и интенсивности мышечную работу. Веселая ритмичная музыка, которая является неотъемлемой частью занятий аэробикой, не позволяет замечать утомления, превращает нагрузку в удовольствие, отсюда тренирующее, оздоровительное или поддерживающее воздействие в зависимости от задач и методики проведения. Применение аэробных упражнений в процессе занятий физическими упражнениями способствует формированию представления о выразительности, грациозности движений, и общей красоте тела. Кроме того, упражнения содействуют повышению художественного уровня в исполнении

танцевальных движений, развитию музыкального слуха, чувства темпа и ритма.

В Приложении А представлены термины движений рук, используемые в аэробике, в Приложении Б – основные шаги, их счет, техника выполнения, в Приложении В – этапы составления хореографических комбинаций, Приложение Г – посвящено музыкальному сопровождению, Приложение Д – это основные рекомендации при проведении занятий танцевальной аэробикой.