(cc) BY


***Тянь Цзинцзин***
аспирант
ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический
университет им. А.И. Герцена»
г. Санкт-Петербург

# АЭРОБИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ-ХОРЕОГРАФОВ

***Аннотация****: автор уделяет особое внимание аэробике, которая может являться одной из важной составляющей классической хореографической подготовки, использующей разнообразные технологические и выразительные средства искусства танца. Автор подчёркивает, что базовые аэробные движения способствуют развитию ритмичности и мышечной координации, усвоению основных навыков моторики, позволяющих освоить элементы разного уровня сложности. При этом, огромное значение придаётся развитию культуры движений. Автор также отмечает, что аэробика многофункциональна; её воздействие многогранно, оно выражается в специальной физической, технической, эстетической ориентации занятий. Автор приходит к выводу, что с помощью аэробики в профессиональной подготовке хореографов решается целый набор задач, связанных с комплексным развитием обучающихся.*

***Ключевые слова****: хореографическая подготовка, элементы аэробики, музыкально-педагогическое образование.*

Хореография является одним из важнейших средств эстетического воспитания подрастающего поколения [6]. В процессе хореографической подготовки обучающиеся изучают различные виды искусства – например, посредством музыки на занятиях по хореографии происходит знакомство учеников с основами ритмологии и музыкальной грамотности. Будущим педагогам-хореографам необходимо научиться выполнять разнообразные движения, овладеть ими в соответствии с темпом, ритмом и характером музыкального сопровождения.


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Аэробные упражнения также развивают выносливость и пластику. У обучающихся формируется чувство красоты движений, гармонии с музыкой, развивается профессиональные компетенции передачи эмоциональных состояний, настроений и чувств в танцевальных движениях. Разнообразные аэробные танцевальные движения в процессе хореографической подготовки способствуют развитию ритмичности и мышечной координации.

С началом подготовительного периода аэробной подготовки обращается внимание на усвоение некоторых основных навыков моторики (выполнения моторных действий), позволяющих освоить элементы разного уровня сложности.

При этом, огромное значение придаётся развитию культуры движений, используемых в аэробике. В танцевальном классе обращается внимание на тех, кто занимается контролем мышц при выполнении основных хореографических движений (движения туловища, рук и ног, выпрямления в коленях, оттянутость носков и удержание красивой осанки). С этой целью каждый следующий базовый аэробный шаг, как правило, используется отдельно. При этом руки не включаются в работу. От будущих хореографов требуется стабильное и выразительное исполнение композиций.

В период между выступлений или сразу после соревнований длительность и интенсивность тренировок снижаются. В это время на занятиях должен проводиться анализ технических недостатков, поиск способов их устранения [3], а также может быть проведена коррекция конкурсной программы: замена элементов, вариантов движения, а при необходимости может быть создана и новая композиция.

Упражнения аэробикой в ходе хореографической подготовки способствуют решению разных методических и художественных задач. Например, осваиваются новые двигательные умения и навыки, которые могут быть включены в последующие конкурсные выступления [8]. Занятия аэробикой способствуют развитию таких физических качеств, как координация движений, гибкость, сила, выносливость; интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат [7].


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Прививается гармония в различных танцевальных вариациях, высокое качество и эстетика исполнения танцевальных программ. Однако всё это реализуется при наличии специальной методики, которая учитывает логически обоснованную систему и последовательность обучения.

Таким образом, аэробика может являться одной из составляющей хореографической подготовки, использующей разнообразные технологические и выразительные средства искусства танца [4]. Анализ практической подготовки в хореографических ВУЗах показал, что в учебном плане имеются следующие профилирующие дисциплины: классический танец, народно-сценический танец, современные танцы (джаз, контемпорари, степ, хип-хоп, латинский и т. д.) [1]. Хореографическая подготовка по аэробике базируется в основном на занятиях классического танца.

Для повышения эффективности профессиональной подготовки будущих педагогов-хореографов, рекомендуется использовать современные средства танцевального искусства, которые способствуют развитию пластической выразительности, что особенно важно для участников танцевальной гимнастики (аэробик-денс) [5]. При этом, основой аэробики являются различные танцевальные стили. Каждый тип аэробики характеризуется движениями и музыкой, соответствующими определенному стилю танца. Независимо от выбранного направления, аэробика включает важные этапы, которые нельзя пропускать, чтобы не снизить эффективность нагрузки и не травмироваться: разминка, растяжка, заминка.

В классической аэробике [2] применяется два основных шага:

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.

Аэробику необходимо начать практиковать с первых курсов, чтобы научить студентов:



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– осваивать танцевальную площадку и привыкать к ней;

– правдивой манере подачи танца;

– движению в различных ритмах и темпах.

Анализ характеристик и содержания хореографического образования позволяет резюмировать следующие выводы:

1. В профессиональной подготовке будущих педагогов-хореографов аэробика должна стать неотъемлемой частью образовательно-тренировочного процесса.

2. Аэробика, как и хореография вообще, многофункциональна; её воздействие многогранно, оно выражается в специальной физической, технической, эстетической ориентации занятия.

3. С помощью аэробики в профессиональной подготовке хореографов решается целый набор задач, связанных с комплексным развитием обучающегося.

4. При проведении занятий нужно учитывать контекстные особенности преподавания аэробики (возраст, физическая подготовка, количество участников в группе, мотивационная готовность и т. д.).

Таким образом, вполне рационально использовать аэробику в процессе хореографической подготовки на протяжении всего периода обучения в университете, так приобретается необходимая культура и пластика движений обучающихся, которые необходимы для развития всех сфер личности.

***Список литературы***

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

2. Беспутчик В.Г. Степ-аэробика // Физическая культура в школе. – 2001. – №1. – С. 24–27.

3. Корноухов М.Д. Учить невозможному… // Преподаватель. – 2001. – №6. – С. 40–41.

4. Крючек Е.С. Аэробика: уч.-метод. пособие. С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 34 с.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

5. Никитин В.Ю. Contemporary dance как направление хореографического искусства // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2015. – №1 (37). – С. 56–60.

6. Семенова И.Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивного танца. – М.: RGAFK, 2015. – 44 с.

7. Шароватова В.А. Методические аспекты уроков классической хореографии для исполнителей спортивных танцев // Спортивные танцы: информационный бюллетень. – 2014. – №5. – С. 9–25.

8. Шумилова Е.Н. Пересечение пространств в заочном музыкально-педагогическом образовании // Человеческий капитал как фактор инновационного развития общества: материалы Международной научно-практической конференции. Т.1. – Казань, 2018. – С. 214–217.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)