

УДК 796.412

Фрейнкина И.А.<sup>1</sup>, Фрейнкина Е.М.<sup>2</sup>

Уральский государственный университет физической культуры<sup>1</sup>

Челябинск, Россия

freinkina@mail.ru

МБУДОД Центр детского творчества<sup>2</sup>

Челябинск, Россия

freinkina@mail.ru

## ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (PAS) КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ

**Аннотация.** В статье представлена характеристика движений экзерсиса классического танца с точки зрения влияния на исполнение элементов спортивной аэробики. Приводится последовательность исполнения движений экзерсиса классического танца у станка, перечисляются ожидаемые результаты от выполнения хореографических упражнений, дается краткая характеристика значения упражнения для формирования элементов спортивной аэробики. Показано, что при работе со спортсменами-школьниками по виду спорта «спортивная аэробика» необходимо в подготовку спортсмена включать хореографические упражнения экзерсиса классического танца, так как это позволяет добиться ожидаемых результатов в выполнении элементов спортивной аэробики.

**Ключевые слова:** спортивная аэробика, экзерсис классического танца, хореографические упражнения, хореография в спортивной аэробике.

Freynkina I.A.<sup>1</sup>, Freynkina E.M.<sup>2</sup>

The Ural State University of Physical Culture<sup>1</sup>

Chelyabinsk, Russia

Freinkina@mail.ru

Children's Creativity Center<sup>2</sup>

Chelyabinsk, Russia

freinkina@mail.ru

## CHOREOGRAPHIC EXERCISES (PAS) AS A MEANS FOR FORMING ELEMENTS OF SPORTS AEROBICS

**Annotation.** The article presents the characteristic of movements of the classical dance exertion from the point of influence on the performance of elements of sports aerobics. The sequence of execution of movements of the classical dance at the machine is given, the expected results from the choreographic exercises are listed, a brief characteristic of the value of the exercise for the formation of elements of sports aerobics is given. The expert should include choreographic exercises of classical dance exercise when working with athletes-schoolchildren in the form of sports "sports aerobics" in the training of an athlete, as it allows to achieve the expected results in the performance of elements of sports aerobics.

**Key words:** sports aerobics, classic dance exercises, choreographic exercises, choreography in sports aerobics.

Цель статьи – охарактеризовать движения экзерсиса классического танца с точки зрения влияния на исполнение элементов спортивной аэробики. Метод или методология проведения работы: включенное наблюдение. Результаты: разработана модель формирования элементов спортивной аэробики посредством хореографических уп-

ражнений. Область применения результатов: материалы могут быть использованы хореографами и тренерами по спортивной аэробике

Дефицит учебной и методической литературы по хореографической подготовке спортсменов-школьников, занимающихся спортивной аэробикой, затрудняет работу

хореографа в связи с отсутствием знаний о специфике исполнения тех или иных элементов в спортивной аэробике. В настоящий момент существуют противоречия между:

- квалификацией хореографов, работающих в сфере спортивной аэробики и отсутствием методики преподавания экзерсиса классического танца, адаптированного к использованию в спортивной аэробике;

- между результатами зарубежных и отечественных исследований, посвященных исследованиям профессиональных спортсменов, артистов балета и отсутствием методологии подготовки спортсменов-школьников.

На основании вышеизложенного, можно выделить проблему – отсутствия методики адаптации хореографических занятий для спортсменов-школьников в спортивной аэробике.

Характеристике особенностей хореографии в спортивной аэробике посвящены работы авторов: Н.В. Ефименко, Д.И. Дегтяревой, Е.В. Турчиной, М.С. Тереховой, М.А. Лунюшкиной, И.А. Шипиловой, Л.Н. Эйдельман, Н. Liiv, М.А. Wyon, T. Jürimäe, M. Saar, J. Mäestu, J. Jürimäe [2, 3, 4, 6, 7, 8], которые определяют включение движений экзерсиса классического танца обязательным элементом при подготовке спортсменов в спортивной аэробике.

Хореограф должен совместно с тренером отслеживать исполнение сложных элементов выступательного упражнения по спортивной аэробике, выявлять недостатки исполнения и решать возможность исправления путем привлечения определенных хореографических движений, способствующих улучшению качества исполнения движений. В работу тренера входит не только техническое совершенствование спортсмена, но и его музыкальность и артистичность исполнения, что оценивается на соревнованиях и влияет на итоговую оценку выступления.

Исполнение элементов выступательного упражнения в спортивной аэробике имеет строгую систему оценки судейства [5]. В связи с этим экзерсис классического танца является неотъемлемой частью занятий хореографией в спортивной аэробике. Обучение классическому танцу начинается у стан-

ка. Навыки, полученные у станка, поддерживаются ежедневной тренировкой и основаны на строгих методических правилах.

Занятия экзерсисом классического танца имеют строго выраженную последовательность в исполнении движений, на них у спортсмена развиваются следующие качества:

- правильная постановка корпуса, распределение веса центра тяжести на ногах, устойчивость (aplomb);

- мускулатура ног, их выворотность, высокая амплитуда шага, эластичность связок и сухожилий;

- постановка корпуса, рук и головы для создания ровной, красивой осанки;

- координация движений рук, ног, корпуса и движений головы;

- ритмичность движений и музыкальность исполнения показательных упражнений.

Последовательность движений экзерсиса классического танца на занятиях идет в строго определенном порядке, так как каждое движение несет определенную степень физической нагрузки на определенную группу мышц и их включение в работу [1]. В таблице 1 представлена последовательность исполнения движений экзерсиса классического танца у станка.

После освоения исполнения обязательного экзерсиса классического танца, учитывая степень подготовленности спортсмена, можно вводить в экзерсис отдельные движения экзерсиса классического танца с учетом их исполнения в разнообразных вариациях и динамике развития с привлечением музыкального исполнения в более быстром темпе и многократном повторении, для закрепления навыка грамотного исполнения движения.

Избранные движения экзерсиса классического танца, представленные в таблице 2, выполняются в развитии по следующим параметрам и в последовательности:

- 1) все виды Grands Battements исполняются на всей стопе;

- 2) с выходом опорной ноги на полупальцы;

- 3) с Plie и выходом опорной ноги на полупальцы;

Таблица 1 – Последовательность исполнения движений экзерсиса классического танца у станка

Название упражнения	Значение упражнения
Plie по всем позициям	Развитие эластичности суставно-связочного аппарата и выворотности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия. Разогревает мышцы ног для дальнейшей интенсивной нагрузки.
Battements tendus	Развивает силу ног, крепость и подвижность (гибкость) стопы, формирует ровную подтянутую линию ноги.
Battements tendus jetes	Вырабатывает силу и четкое исполнение броска ноги, умение быстро вытягивать максимально подъем ноги.
Ronds de jambe par terre (в конце комбинации port de bras)	Развивает вращательную амплитуду движения лунки тазобедренного сустава, формирует выворотность ног.
Battements fondus	Вырабатывает мягкость, эластичность голеностопа и силу мышц бедра, необходимую в исполнении прыжков (сила толчка в прыжке), усиленно разогревает мышцы ног, подготавливает коленный сустав к нагрузкам.
Battements frappes doubles frappes	Приучает мышцы работать быстро, четко, скоординировано. Вырабатывает умение правильно стоять на опорной ноге, перенося на нее центр тяжести корпуса.
Ronds de jambe en l'air	Развивает подвижность коленного сустава и умение при этом закреплять тазобедренный сустав в неподвижном положении, при максимальной выворотности работающей ноги
Petits battements sur le coup-de-pied (можно сочетать с вращениями у станка)	укрепляет работу стопы, при высокой степени координации исполнения движения в быстром темпе – создает точку баланса опорной ноги. Развивает выворотность ног.
Adajio	Вырабатывает силу ног, мышц брюшного пресса, устойчивость на опорной ноге и точку баланса. Длительное исполнение в статичном положении на подъеме ноги 90° и выше вырабатывает устойчивость на опорной ноге
Grands Battements	Способствует развитию мышц бедра и паховых связок, что является главным для выработки высокого шага (шпагата), воспитывает устойчивость опорной ноги при резких движениях
Releve	Укрепляет стопу, делает ее устойчивой, пластичной, способной сохранять баланса на высоких полупальцах. Развивает и укрепляет икроножную мышцу ноги. Разогревает все мышцы ног.

4) с Plie и отрывом опорной ноги в прыжок;

5) работающая нога исполняет движение с постепенным увеличением уровня броска с угла 90° до max 180°;

6) темп исполнения увеличивается по мере освоения грамотного исполнения движения музыкального размера 2/4 на 1/8 (бросок);

7) движения Fondu и Battement developpe исполнять с постепенным увеличением времени стояния на опорной ноге с 1 такта

(музыкальный размер 4/4) до 2 тактов (музыкальный размер 4/4) и увеличением диапазона подъема работы ноги во все направления с угла 90° до max 150°;

8) при исполнении прыжковых движений уделить большое внимание темпу исполнения (музыкальный размер 2/4) и постепенному увеличению амплитуды исполнения следующих прыжков: Grande assemble, Cabriole, Pas de chat, перекидного прыжка;

9) использовать исполнение прыжков с продвижением по диагонали.

Таблица 2 — Влияние исполнения избранных движений экзерсиса классического танца на выполнение элементов спортивной аэробики

Движения экзерсиса классического танца		Элементы спортивной аэробики	
Название хореографического упражнения	Значение упражнений	Применение в элементах спортивной аэробики	Ожидаемый результат от качества выполнения элементов
Упражнения у хореографического станка:	Вырабатывают силу мышц бедра, крепкую устойчивую стопу, крепкое ровное колено, вращательную амплитуду движения тазобедренного сустава, устойчивость на опорной ноге, высокий шаг, четкость, скорость исполнения движения, красивую ровную линию ног, корпуса и головы, исполнение прыжка в максимальной амплитуде, воспитывает координацию движений всех частей тела	Kick Scissor kick Supine split Caporira Illision Vertical split Helicopter Wenson push up Cossack jump Scissors leap Split jump/leap Stredle	Увеличение амплитуды исполнения маховых элементов до уровня броска на 180° во все направления. Красивые, ровные линии ног при исполнении движений. Ровный корпус (осанка). Умение держать голову и ровные руки. Сила ног (длительное удержание углов). Исполнение высоких прыжков с ровными линиями рук, ног и корпуса. Высокая координация деятельности рук, ног, корпуса, головы. Музыкальность исполнения. Отсутствие травматизма при грамотном исполнении элементов
1.1 battement fondu			
1.2 Grand battement jete			
1.3 Grand battement jete pointe			
1.4 Grand jete из положения passe			
1.5 Grand battement jete balance			
1.6 Grande rond de jambe jete			
1.7 Battement developpe			
1.8 Grande assemble			
1.9 Cabriole			
Упражнения на середине зала:			
Исполнение упражнений 1.1 – 1.9			
Перекидной прыжок			
Pas de chat (по диагонали)			

10) исполнение движений экзерсиса на середине зала.

Избранные движения экзерсиса классического танца позволяют получить ожидаемый результат исполнения элементов спортивной аэробики, представленный в таблице 2.

Таким образом, при работе со спортсменами-школьниками по виду спорта «спортивная аэробика» необходимо в подготовку спортсмена включать хореографические упражнения экзерсиса классического танца, так как это позволяет добиться ожидаемых результатов в выполнении элементов спортивной аэробики.

### Список литературы

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник / А.Я. Ваганова. – СПб.; М.; Краснодар, 2007. – 191 с.
2. Дегтярева Д.И. Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «Аэробика»/ Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина, М.С. Терехова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С.76-79.
3. Ефименко Н.В. Особенности хореографической подготовки в спортивной аэробике / Н.В. Ефименко // Электронный журнал Экстернат РФ, социальная сеть для

учителей, путеводитель по образовательным учреждениям, новости образования  
Режим доступа: <http://ext.spb.ru/2010-12-05-22-03-56/2012-04-11-11-15-30/7082-2015-02-01-20-23-13.html#>

4. Лунюшкина М.А. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике/ М.А. Лунюшкина // Вестник педагогических инноваций. – 2015. – № 1 (37). – С.41-44.

5. Приказ Минспорттуризма России от 21 мая 2010 г. №511. Правила вида спорта «Спортивная аэробика» // Режим доступа: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

6. Шипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 224 с.

7. Эйдельман Л.Н. Хореография и классический танец в физическом воспитании дошкольников/ Л.Н. Эйдельман // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – №109. – С.140-143.

8. Liiv H. Anthropometry, somatotypes, and aerobic power in ballet, contemporary dance, and DanceSport / H. Liiv, M.A. Wyon, T. Jürimäe et al.// Medical Problems of Performing Artists. – 2013. – Vol. 28, Issue 4. – P. 207-211.

## References

1. Vaganova A.Ya. Osnovy klassicheskogo tantsa [Basics of classical dance].: uchebnik. Spb. ; Moscow; Krasnodar, 2007. 191 s.

2. Degtyareva D.I., Turchina E.V., Terekhova M.S. Znachenie pryzhkovoï khoreografii v fitnes-aerobike v distsipline «Aerobika» [The value of hopping choreography in fitness aerobics in the discipline of Aerobics]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta [Scientific notes of the University P.F. Lesgaft]. 2015. № 9 (127). pp. 76-79.

3. Efimenko N.V. Osobennosti khoreograficheskoi podgotovki v sportivnoi aerobike.

Elektronnyi zhurnal Eksternat RF, cotsial'naya set' dlya uchitelei, putevoditel' po obrazovatel'nym uchrezhdeniyam, novosti obrazovaniya [Features of choreographic training in sports aerobics. Electronic Journal of the External Affairs of the Russian Federation, a social network for teachers, a guide to educational institutions, education news]. Rezhim dostupa: <http://ext.spb.ru/2010-12-05-22-03-56/2012-04-11-11-15-30/7082-2015-02-01-20-23-13.html#>

4. Lunyushkina M.A. Khoreograficheskaya podgotovka v sportivnoi aerobike [Choreographic training in sports aerobics]. Vestnik pedagogicheskikh innovatsii [Bulletin of pedagogical innovations]. 2015. № 1 (37). pp. 41-44.

5. Prikaz Minsportturizma Rossii ot 21 maya 2010 g. №5-11. Pravila vida sporta «Sportivnaya aerobika» [The order of the Ministry of Sport and Tourism of Russia on May 21, 2010 № 511. Rules of the sport «Sports aerobics»]. Rezhim dostupa: [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

6. Shipilina I.A. Khoreografiya v sporte [Choreography in sports]. Rostov n/Donu. Feniks, 2005. 224 s.

7. Eidel'man L.N. Khoreografiya i klassicheskii tanets v fizicheskom vospitanii doskol'nikov [Choreography and classical dance in the physical education of preschool children]. Izvestiya Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena [News of the Russian State Pedagogical University. A.I. Herzen]. 2009. №109. pp. 140-143.

8. Liiv H., Wyon M.A., Jürimäe T. et al. Anthropometry, somatotypes, and aerobic power in ballet, contemporary dance, and DanceSport [Anthropometry, somatotypes, and aerobic power in ballet, contemporary dance, and DanceSport]. Medical Problems of Performing Artists [Medical Problems of Performing Artists]. 2013. Vol. 28, Issue 4. P. 207-211.