

ЗНАЧЕНИЕ ПРЫЖКОВОЙ ХОРЕОГРАФИИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ В ДИСЦИПЛИНЕ «АЭРОБИКА»

Дарья Илдаровна Дегтярева, кандидат педагогических наук,

Екатерина Валерьевна Турчина, преподаватель,

Майя Сергеевна Терехова, магистрант,

Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)

Аннотация

Хореографическая подготовка имеет важное значение в системе подготовки спортсменок фитнес-аэробики, в особенности – прыжковая составляющая (allegro). В статье представлена классификация прыжковых элементов, входящих в основу соревновательной композиции по фитнес-аэробике в дисциплине «аэробика» и описан блок классической хореографии, который используется в учебно-тренировочном процессе для совершенствования технического мастерства спортсменок данного вида спорта.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, учебно-тренировочный процесс, соревновательная дисциплина, «аллегро», хореография спорта.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.09.127.p76-79

VALUE OF HOPPING CHOREOGRAPHY IN FITNESS AEROBICS IN THE DISCIPLINE "AEROBIC"

Daria Ildarovna Degtyareva, the candidate of pedagogical sciences,

Ekaterina Valeryevna Turchina, the lecturer,

Maya Sergeevna Terekhova, the undergraduate,

Volgograd State Academy of Physical Culture

Annotation

Choreography training is essential element for the training of the female fitness aerobics athletes, especially – hopping component (allegro). The article submitted the classification of the jump elements included in the basis of the competitive composition in the fitness aerobics in the discipline "aerobics" and it describes the block of classical choreography, which is used in the training process to improve the technical skills of the given sport female athletes.

Keywords: fitness aerobic, training process, competitive discipline, "Allegro", choreography sport.

В настоящее время среди подрастающей молодежи популярностью пользуются различные виды аэробики, в том числе и ее спортивными дисциплинами [1].

Фитнес-аэробика – это сложнокоординационный, командный и полиструктурный вид спорта с высокоинтенсивной работой преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. Для композиций характерно разнообразие движений разной ритмики без использования реквизита, на разных уровнях (низком, среднем, высоком) тренировочных нагрузок [2, 4].

Основу соревновательной композиции дисциплины «аэробика» составляют беговые, прыжковые и маховые элементы, выполняемые с высокой интенсивностью под музыкальное сопровождение 160 ударов в минуту.

Прыжки – наиболее трудный раздел упражнения в фитнес-аэробике. Они имеют много разновидностей и исполняются в быстром темпе (на каждый счет, иногда и в синкопированном режиме). Но с точки зрения теории и методики спортивной тренировки они подразделяются на маленькие, средние и большие. Маленькие прыжки, в свою очередь, делятся на прыжки с минимальным отрывом от пола (пример – джампинг джек, который в классификации, общепринятой в фитнес-аэробике, относится к разновидности

передвижений и подскоков) и на прыжки с максимальным отрывом от пола и броском ноги на 25-30° (пример – *assemble* в классической хореографии или *Kick* вперед на 45°; в сторону на 45°, назад на 45°). Однако, несмотря на различия, прыжки имеют общие правила исполнения: все прыжки начинаются с *demi plié* и заканчиваются им; отталкивание от пола происходит всей стопой; в момент прыжка корпус подтянут, колени, подъемы и пальцы вытянуты так, что это видно даже в кроссовках. Необходимо отметить, что в фитнес-аэробике сложность выполнения всех видов данного элемента увеличивается по причине необходимости соблюдения синхронности как высоты, так и времени полета выполнения прыжка.

В фитнес-аэробике в дисциплине «аэробика» существует большой комплекс прыжков и подскоков, отличных от прыжков классического танца, но некоторые используются как «условно-обязательные» топ-командами в данном виде спорта:

1. Маленькие прыжки:

А) с минимальным отрывом от пола – подскоки:

- прыжок ноги врозь ноги вместе (*Jumping Jack*);
- выпад (*Lunge*). Он может исполняться в разных направлениях (вперед, в сторону, назад). Основным вариантом является положение выпада вперед. Вес тела переносится на согнутую ногу. Угол в коленном суставе должен быть больше 90°, а голень опорной ноги располагается близко к вертикальному положению. Необходимо пятку опорной ноги держать прижатой к полу.

Б) Прыжки с отрывом рабочей ноги на уровень 45°:

- прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед – книзу или в сторону – книзу;
- *Kick* вперед на 45°, в сторону на 45°, назад на 45°;
- толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад).

Для правильного выполнения во время урока по хореографии применяются следующие прыжки:

- *Temps levé sauté* (там левэ сотэ) – это прыжок с обеих ног на обе. Исполняется с I (II, V) позиции, *en face*, через эластичное *demi-plié* на обеих ногах. Во время прыжка в V позиции ноги сохраняют хорошую «плотную» V позицию.

- *Changement de pieds* (шажман дэ пье) – прыжок с обеих ног на обе из V позиции в V. Перемена ног происходит во время их возвращения в V позицию на *demi-plié*.

- *Pas échappé* на II позицию (па эшাপэ) и с окончанием на одну ногу. Он состоит из двух прыжков: с обеих ног на обе из V позиции во II и из II позиции в V позицию. *Pas échappé* можно делать с переменной ног и без перемены (на один такт 4/4). *Échappé* без остановки на один такт 4/4: И. п. – вышеизложенное. Раз – *demi-plié* в V позиции. И – сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок в V позиции. Два – опуститься во II позицию (ноги раскрывать во II позицию в последний момент) на выворотные ноги на *demi-plié*. И – еще прыжок (ноги фиксируют II позицию в воздухе). Три-и – удерживая выворотность, ноги в последний момент – соединить, заканчивая прыжок на *demi-plié* в V позиции. Четыре-и – ноги вытянуть. *Demi-plié* в V и особенно во II позиции должно быть эластичным и не-прерывным. Пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног.

- *Pas assemblé* (па ассамбле) – прыжок с обеих ног на обе из V позиций в V. Его особенностью является выбрасывание ноги на 45° во время полета [5].

2. Средние прыжки:

- прыжок с поворотом на 180°, 360° (*AIR TURN*) — прыжок из полуприседа с двух ног, во время фазы полета тело находится в вертикальном положении, спортсмен поворачивается на 180°, 360° и больше градусов. Приземление происходит на две ноги через полуприсед;

- подбивной – прыжок с двух ног на две, во время фазы полета происходит подбив рабочей ноги опорной ноги;
- группировка (TUCK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног на две, во время фазы полета ноги согнуты вперед, колени максимально близко к груди. При приземлении ноги вместе;
- прыжком поворот на 180° и группировка (TURN TUCK JUMP) – прыжок точно вверх с поворотом на 180° с группировкой. Спортсмен, находясь в воздухе, при повороте должен показать положение группировки.
- «ЛЯГУШКА» – прыжок вверх с двух ног на две через полуприсед, во время полета ноги сгибаются в «лягушку»;
- «ПРИПЯТКА» – прыжок вверх с двух ног на две с захлестом голени назад во время выполнения фазы полета [3].

3. Большие прыжки:

- прыжок согнувшись, ноги врозь (STRADDLE) – прыжком ноги врозь, стопы направлены к одноименному плечу, ноги параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление всегда происходит на две ноги на «мягкие колени»;
- шпагат (разножка) (SPLIT) – прыжок в сагиттальный шпагат, ноги полностью выпрямлены, туловище вертикально по отношению пола. Приземление происходит на две ноги через полуприсед;
- фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) – ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости (180°). Туловище в вертикальном положении. Приземление происходит на две ноги через полуприсед;
- «прыжок согнувшись» (PIKE) – «щучка», во время прыжка ноги вместе, параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60° . Приземление происходит на две ноги через полуприсед;
- смена положения ног «ножницами» (SCISSORS) – прыжком происходит смена рабочей (маховой) и опорной ноги, в воздухе ноги меняют положение;
- казак (COSSACK) – прыжком ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, (колени) вместе, одна нога прямая и направлена вперед, другая согнута в коленном суставе и направлена вниз. Туловище направлено вперед к прямой ноге. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60° . Отталкивание и приземление происходит с двух ног.
- казак с поворотом на 180° (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – казак с двух ног с поворотом на 180° ;
- хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед – вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в коленном суставе. В полете происходит смена положения ног с помощью маха толчковой ногой [3].

Для правильного выполнения 2-й и 3-й группы во время урока по хореографии применяются следующие прыжки:

- Pas jete (па жэтэ) – это целая группа прыжков, в основе которых лежит перепрыгивание с одной ноги на другую. Однако в сложнокоординационных видах спорта применяются лишь некоторые виды маленького жэтэ, наиболее полезные с точки зрения развития резкости движений ног, прыгучести и правильного формирования техники отталкивания и приземления.
- Sissonne simple (сиссон самплэ) – это простой прыжок с двух ног на одну, вторая приходит на щиколотку.
- Pas de basque (па дэ баск) – он состоит из 2-х прыжков: из скользящего прыжка с одной ноги на другую и последующего прыжка с одной ноги на две. Исполняется с не-

высокой амплитудой.

- *Sissonne tombe* (сиссон томбэ) – это прыжок с двух ног на две с продвижением. Его составными частями являются: сотэ, томбэ и «втяжка». Движение может выполняться во все направления и маленькие позы; томбэ может выполняться в сторону II позиции и в сторону IV.

- *Cabriole* (кабриоль) – прыжок на одной ноге, во время которого толчковая нога подбивает ногу, находящаяся в воздухе, и возвращается в пол. Кабриоль делятся на маленький, исполняемый с ногой на 45°, и большой – с ногой на 90°.

- *Grand fouette saute* (гран фуэте сотэ) – прыжок, во время которого за счет энергичного поворота корпуса в воздухе происходит смена одной большой позы на другую.

- *Jete entrelace* – перекидной (жэтэ антрэлясэ) – прыжок со сменой ног и поворотом корпуса в воздухе.

- *Jete en tournant* (жэтэ антурнан) – большой прыжок в повороте. Существует 2 относительно самостоятельные разновидности: *Grand Jete en tournant* и *Jete par terre en tournant* [5].

Большинство прыжков классического танца, в связи со спецификой нашего вида спорта, необходимо выполнять на высоком темпе и с максимальным продвижением по залу.

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что классическая хореография, а особенно ее прыжковая составляющая, является одной из составляющей дисциплины «аэробика», а не только вспомогательным средством тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мартынов, А.А. Начальная подготовка спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе тренировки / А.А. Мартынов // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2013. – № 7 (101). – С. 88-92.

2. Официальный сайт Федерации фитнес-аэробики России [Электронный ресурс] // URL : <http://www.fitness-aerobics.ru/>. – Дата обращения 20. 10. 2014.

3. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева. – Волгоград : [б. и.], 2011. – 150 с.

4. Семенова, Ю.В. Фитнес-аэробика – одно из средств реформирования физического воспитания студентов ссуза / Ю.В. Семенова, П.Е. Артамонова // *Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010 г. / ФГОУВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры»*. – Волгоград, 2010. – С. 62-65.

5. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике : учебное пособие / О.Г. Румба. – Белгород : ЛитКараВан, 2013. – 144 с.

REFERENCES

1. Martynov, A.A. "Initial training of the athletes who are engaged in sports aerobics at the initial stage of training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 101, No. 7, pp. 88-92.

2. *Official site of Federation of fitness aerobics of Russia*, available at: <http://www.fitness-aerobics.ru/>.

3. Parmuzina, Ju.V. and Gorbaneva, E.P. (2011), *Fitness aerobics bases: educational and methodical grant*, Volgograd.

4. Semenova, Yu.V. and Artamonova, P.E. (2010), "Fitness aerobics – one of means of reforming of physical training of students middle Scholl", *Actual problems of development of sports dances, aerobics and fitness: the collection of works All-Russian scientifically – practical conference 28 – on October 29, 2010*, The Volgograd state academy of physical culture, Volgograd, pp. 62-65.

5. Rumba, O.G. (2013), *Basics of choreography of literacy in rhythmic gymnastics: tutorial*, LitKaraVan, Belgorod.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.09.2015.