

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный профессионально-педагогический
университет»
Социальный институт
Кафедра теории физической культуры и спорта

***Педагогика физкультурно спортивного
совершенствования***

Выполнила: Студентка
ЗФКМ 211-с
Туляева С. В.

Екатеринбург
2015

Танцевальная аэробика включает в себя разные стили:

- рок н ролл
- латино
- восточные танцы
- ирландские танцы
- ХИП ХОП

Рок - н - ролл

Аэробика Рок-н-ролл – модный танцевальный клубный урок. Она поможет сбросить лишний вес, зарядиться энергией и сжечь до 700 ккал в час. Особенностью этого направления является то, что вам не нужно будет искать партнера для танцев. Все движения адаптированы для индивидуальных занятий, а формат этого фитнес-урока доступен даже для новичков. Так что если вам нравятся танцы из фильма «Стиляги», добро пожаловать на урок.

Такие уроки формируют не только фигуру и осанку, но и артистизм, красивую походку, а еще укрепляют уверенность в себе.



По мнению

большинства фитнес-экспертов – это лучший способ *укрепить мышцы пресса и спины и сжечь жир* одновременно. Чтобы сохранить устойчивую позу во время прыжка, вам нужно будет напрягать пресс.

При этом вы

будете больше думать о хореографии, нежели о мышцах живота, и в итоге, получите крепкий пресс без всяких усилий.

Аэробика Рок-н-ролл формирует красивую осанку. Буквально после месяца занятий вы инстинктивно будете держать плечи развернутыми, а подбородок – приподнятым.



Этот фитнес-класс поможет подтянуть ягодицы и подсушить ноги. Больше количество плиометрических движений помогает придать ногам и ягодицам красивую форму без увеличения объема.



Противопоказания!

Противопоказаний у этой тренировки не так уж и много:

- Не стоит заниматься, если ваш ИМТ больше 32, так как суставы могут не выдержать существенной ударной нагрузки;
- Лучше отказаться от столь активных тренировок на время восстановления после заболеваний, травм и операций;
- Не стоит прыгать, если у вас близорукость больше минус 10;
- Следует воздержаться от прыжков во время лечения эндометриоза и воспаления придатков;
- Лучше всего дополнительно проконсультироваться с врачом, если у вас гипертония, ишемия или любые заболевания опорно-двигательного аппарата.


Латино

В программу Латиноамериканских танцев входят пять танцев: бразильская Самба, кубинские Румба и Ча-Ча-Ча, испанский Пасодобль и северо-американский Джайв. Для всех них характерна высочайшая энергетика исполнения и использование синкопированных ритмов. Разрешено танцевать их как в закрытой позиции, так и при контакте только руками или отдельно друг от друга в течение нескольких тактов.





Техника движений в латина аэробике отличается от техники движений в соревновательных бальных танцах. В основном эти отличия сводятся к следующему: в соревновательных танцевальных композициях движения производятся на носках, коленные суставы выпрямлены, в то время как в аэробных упражнениях всегда осуществляется смягченная постановка ноги с носка на пятку.



Латина-аэробика подразумевает работу бедер при сохранении ровного положения спины. Используются пружинящие шаги. Программа тренировки может дополняться прыжками.

*Такая аэробика отлично
корректирует осанку, усиливает пресс и
ноги.*

Восточные танцы

Танец живота пришёл к нам из арабских стран и Ближнего Востока. В Европе первыми увидели танец живота парижане в 1889 году.



Наиболее распространёнными стилями восточного танца являются египетский, арабский и турецкий.

- Для египетского стиля характерны плавные движения и более скромные наряды. Танцорами могут быть и мужчины.
- Характерная черта арабского стиля – взмахи распущенных волос танцовщиц. Отсюда и арабское название халиджи (танец волос).
- Движения турецкого танца живота более эротичны, костюмы откровеннее.

С помощью занятий вы сможете приобрести не только тонкую талию, округлые бедра, упругие ягодицы, подтянутый живот, но и грациозную походку и загадочность восточной женщины.

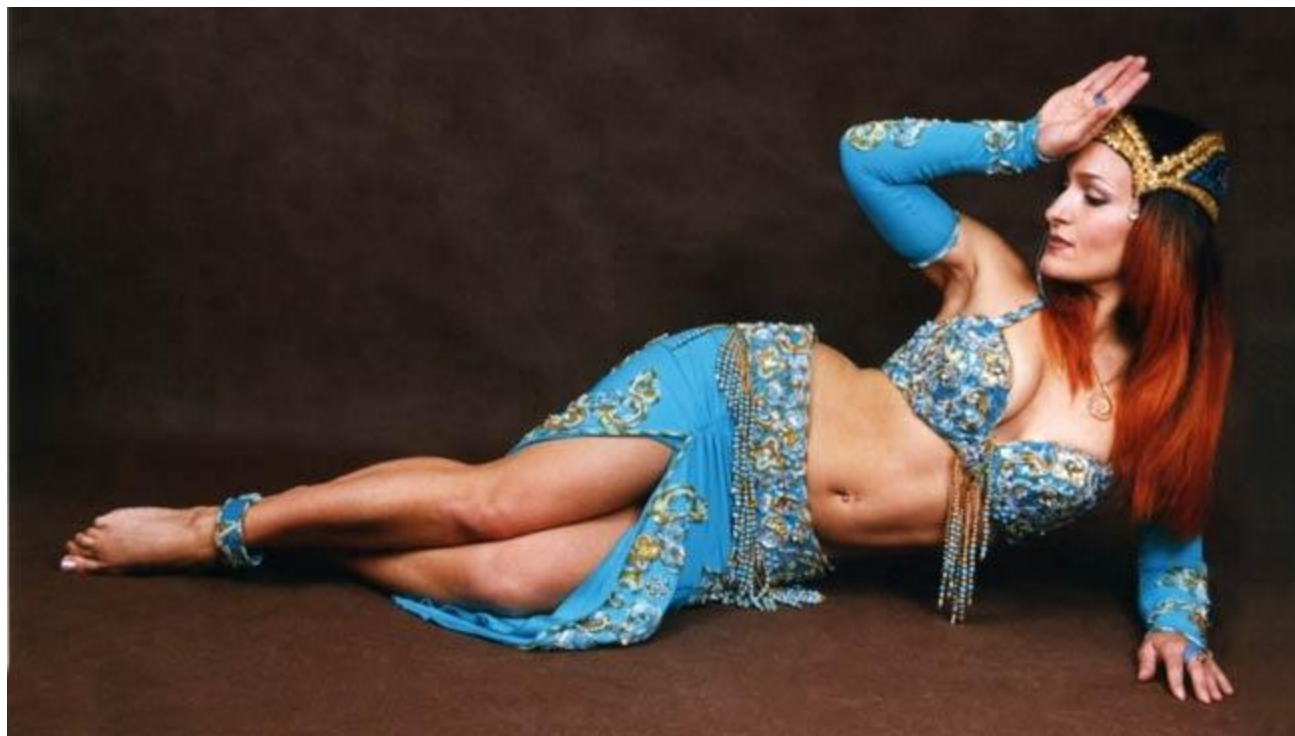


Чтобы глубже окунуться в море восточного танца, следует обратить внимание на КОСТЮМ.

Костюм для танца живота, как правило, яркий, с мягкими, ниспадающими контурами своих частей. Современный вид костюма для восточных танцев, так называемый “бедле” (из арабского – “костюм”, “наряд”), появился в начале прошлого века. Костюм этот состоит из лифа, пояса и юбки, украшенных аппликациями, бисером, стразами, бусами, монетами и подвесками. Такой костюм лучше подчеркивает работу бедрами и грудью.



Восточные танцы позволят вам максимально раскрепоститься, выразить себя, свое отношение к жизни на языке движений и жестов. *Быть в танце – это значит жить, обретать радостное и счастливое состояние*



На данный момент **самыми распространёнными** стилями восточного танца являются:

Saidi (пастушеский танец),

Ghawazee (цыганский танец)

Baladi (танец Верхнего Египта).


Некоторые из этих стилей представляют собой оригинальные экзотические сплавы всевозможных направлений и форм: **они предусматривают работу с платками, мечами и палками**. Отдельные жанры восточного танца предусматривают украшение рук и ног хной и специальными наклейками (**бинди**).

Современные исследования убедительно доказывают, что **восточные танцы не только способствуют усилению кровообращения органов малого таза и приводят в норму все отделы Позвоночника.**



Но, служат отличной профилактикой осложнений при родах и качественно улучшают сексуальную жизнь.





**Этот танец не страшится
времени, само время опасается его
неувядающей красоты.**

Как писал об этом танце великий поэт
Ислама Джаллаладин Руми: *"Кто знает
Благодать танца, тот живёт в Боге..."*.

Ирландский танец

Ирландские танцы можно разделить на несколько направлений, которые так или иначе связаны между собой исторически или по структуре:



1. **Рил (Reel)** изначально являлся шотландским танцем, упрощенно название можно перевести как "колесо прялки". Ноги танцоров как будто плетут орнамент.

2. **Джигга (Jig)** на самом деле является самым древним ирландским танцем. В отличие от рила ее можно поделить не только на виды (софт или степ), но и стили, различающиеся между собой по темпу: single jig , double jig treble jig (замедленные), slip jig

3. **Хорнпайп (Hornpipe)** самый молодой из ирландских танцев. Сейчас хорнпайп (стандарт) представляет собой танец на 44 из которых одна из долей представляет собой триоль (1 счет как раз-два-три).

Это исключительно «степ» танец, он исполняется в специальной обуви – *hard shoes*.

4. **Флинг** танцуют в Ирландии уже несколько поколений, и это единственный танец, в котором используются жесты. Его ступы разнообразны и интересны, некоторые па напоминают сингл-джигу.

5. **Кейли(Ceili)** На самом-то деле ceilí называют традиционную вечеринку с музыкой и плясками Упрощенно в обывательском понимании, стиль "кейли" ни что иное, как парные танцы, будь то 4 человека (например, Four hand reel) или 16.



Однако в качестве «побочного» эффекта поразительным образом *накачивается пресс и улучшается осанка.*

Верхняя часть тела не движется: не крутится голова, плечи ровно, руки – по швам! Так что если вам по душе **выписывать бедрами восьмерки** – лучше изучать восточные танцы.


Хип хоп

Хип-хоп – это не просто танцевальное направление, это стиль. Возник он из молодежной субкультуры в 1970-х годах XX века в Южном Бронксе. Основателем считается DJ Африка Бамбата. С 1990-х годов из подпольного стиля, хип-хоп перерос в часть музыкального бизнеса, а позже и в ультрамодное направление.



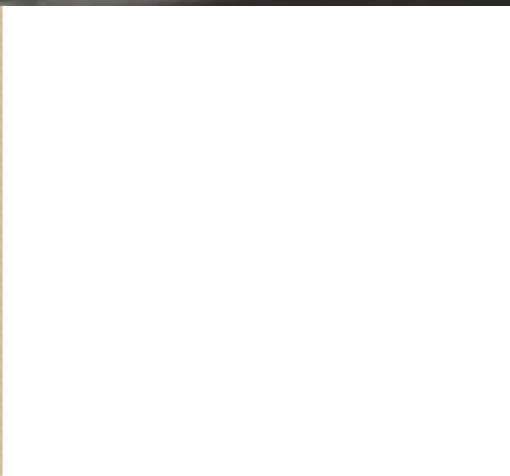
Сегодня принято делить хип-хоп танец на старую и новую школы. Старая включает стили *popping, locking, breakdance*, которые, объединяясь в иные формации, образовали **НОВЫЙ СТИЛЬ** или **НОВЫЙ ХИП ХОП**.





Основа танцевальных движений хип-хопа:
мягкость и резкость, спокойные и
расслабленные, резвые и сильные
волнообразные акценты, актерская игра,
сексуальные движения бедрами, особый
стиль одежды.

***Свобода движений – в
импровизации и оригинальности.***




amin haidar

Кроме всего прочего, в хип-хопе очень важную роль играет актерская составляющая танцора, его умение проявить свой характер, показать свою индивидуальность.

Необходимо знать!

- Как мы уже разобрались, хип-хоп – это синоним к словосочетанию «анаэробные упражнения».
- Исходя из этого, стоит отметить, что человек, не готовый к постоянным физическим нагрузкам, особенно по состоянию здоровья, не может начинать заниматься хип-хопом.
- Причиной тому является опасность получения травм, начиная от переломов, заканчивая проблемами с сердцем, суставами.



Подготовка – залог успешности в выполнении любых физических упражнений. Растяжка, бег, занятия на эллипсоидных тренажерах – всё это идеально подойдет для разминки. И только после того, как ваши мышцы разгорячились, суставы размялись, а дух окреп, можно начинать хип-хоп тренировку и никак не наоборот!

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Ведущими движениями в хип-хопе являются:

- * прыжки;
- * «кач» тела;
- * вращения;
- * падения;
- * прыжки;
- * акробатические выпады.



urockonline.org.ua

Хип-хоп никогда не должен исполняться без наличия надлежащей одежды, а особенно обуви. Этого добра в специализированных магазинах достаточно, поэтому пожалейте своё тепло и купите нужное «обмундирование».

A group of women in a fitness studio are performing a lunge exercise. The woman in the foreground is wearing a white sports bra and grey leggings, smiling at the camera with her right arm raised. Other women in the background are also in similar poses, some wearing black and some red tops. The studio has a light-colored floor and a blurred background.

Спасибо за внимание!