

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.**

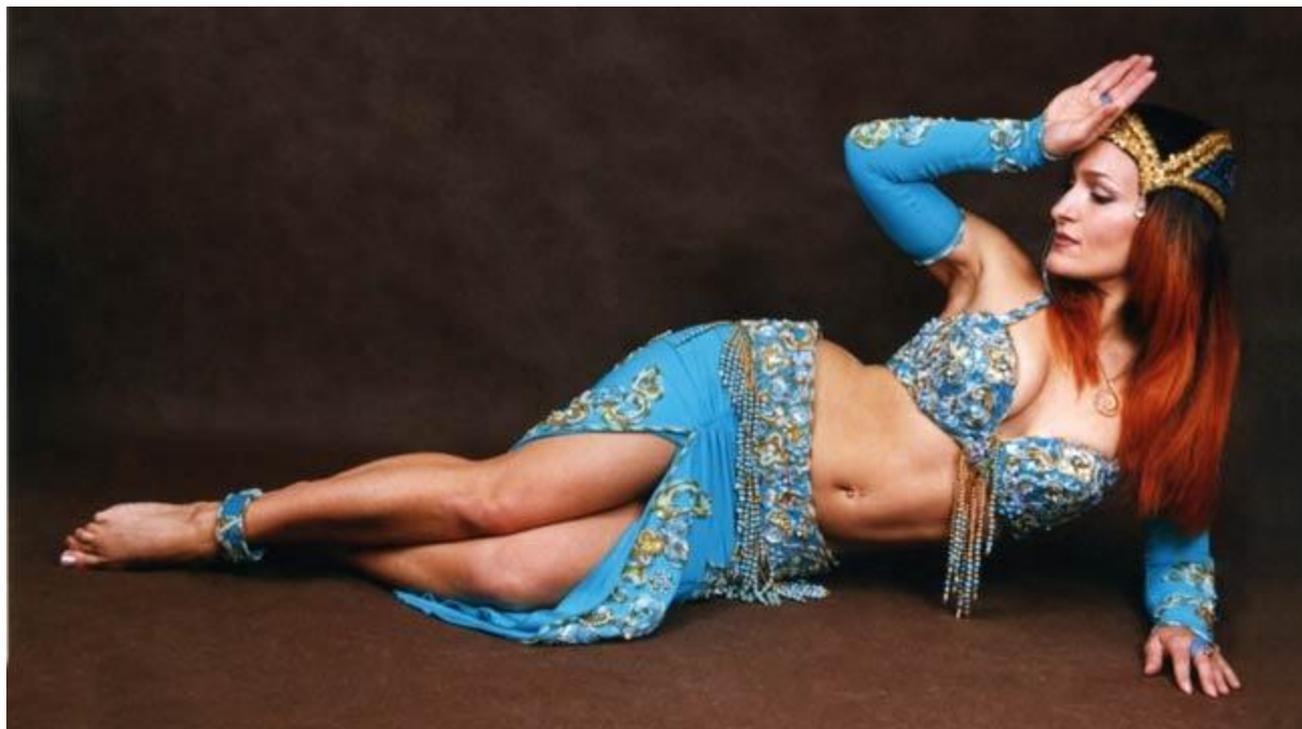


Чтобы глубже окунуться в море восточного танца, следует обратить внимание на КОСТЮМ.

**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:

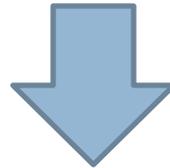
**Saidi** (пастушеский танец),

**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](http://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 stretching exercise. They are in a lunge position with one arm raised high. The woman in the foreground is smiling and wearing a white sports bra and grey leggings. 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!**