



Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Методическая разработка по теме:

«Методы и средства хореографии в танцевальной аэробике»

Авторы

Семенова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

Петровская Ираида Анатольевна,
концертмейстер

Томск, 2024

Содержание

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Характеристика методов и средств хореографии
4. Музыкальное сопровождение занятий танцевальной аэробики
5. Заключение
6. Используемая литература, интернет ресурсы

1. Введение

В настоящее время формат современной танцевальной культуры требует от исполнителей хорошей физической подготовки и выносливости, а спортсменам необходимо повышать уровень исполнительского мастерства и выразительности. Соответственно вопросы «красивого, эстетичного спорта» и «спортивной хореографии» продолжают оставаться актуальными. Сочетание методов и средств хореографии с приемами спортивной тренировки позволяет комплексно подходить к образовательному процессу в рамках физкультурно-спортивной направленности. Обучающиеся по программе «Танцевальная аэробика» в условиях дополнительного образования при помощи хореографической подготовки имеют возможность синтезировать культурную и спортивную составляющие при выполнении упражнений. Использование средств хореографии в танцевальной аэробике вносит разнообразие в учебный процесс, способствует развитию координации движений, повышению мотивации обучающихся.

В данной методической разработке представлены общепедагогические и специальные методы, реализуемые на занятиях танцевальной аэробики. Средствами достижения поставленных задач являются ритмика и хореографическая подготовка.

Данный материал предназначен для педагогов, тренеров работающих по направлению аэробика, в том числе танцевальная. Может быть использован в учреждениях культуры, спорта, дополнительного образования.

2. Пояснительная записка

Танцевальная аэробика – одно из самых увлекательных направлений аэробики, лишенное однообразных повторяющихся движений. Отличительной особенностью является то, что данная разновидность комплексно воздействует на все системы организма, а музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние.

Специфика хореографии состоит том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Зачатки образной выразительности свойственны человеческой пластике и в реальной жизни. Истоки танцевальной образности коренятся в движениях человеческого тела, имеющих обобщающее значение. Танец взаимодействует с музыкой, вместе с ней образуя музыкально-хореографический образ. Музыкальное сопровождение помогает усилить выразительность танцевальной пластики.

С целью комплексного подхода к решению задач по развитию физической подготовленности и эстетического воспитания на занятиях по танцевальной аэробике применяется целый ряд методов и средств как педагогических, так и специальных.

Цель данной разработки - помощь педагогам и тренерам в выборе методов и средств построения практических занятий танцевальной аэробики.

Задачи:

- дать определение понятиям метод и средства;
- представить разнообразие методов и средств для повышения эффективности педагогической и тренерской деятельности
- изложить суть основных методов и средств хореографии в танцевальной аэробике.

3. Характеристика методов и средств хореографии

Метод – это упорядоченная деятельность педагога и обучающегося, направленная на достижение заданной цели. Танец на протяжении длительной истории своего развития сложился в стройную систему движений, имеющих совершенную, художественно законченную форму. Система обучения хореографическому искусству основана на глубоких анатомических и физиологических закономерностях, поэтому необходимо планировать педагогический процесс, правильно подбирая методы.

Методы преподавания хореографических дисциплин должны обеспечивать выполнение задач учебно-тренировочного процесса. В соответствии с этим можно выделить следующие методы: общепедагогические и специальные.

Общепедагогические методы хореографии

1. Наглядные, практические и словесные (обучение технике движений и ее совершенствование через показ, объяснение и тренировку).
2. Метод проблемного обучения – совокупность приемов и действий для самостоятельного разрешения проблемной ситуации, на основе ранее изученного материала (например, составить связку в положении сидя или с использованием какого-либо предмета).

Данный метод помогает творческому овладению знаниями и развитию мыслительных способностей.

3. Метод мотивации – совокупность приемов и взаимосвязанных действий, направленных на стимулирование в творческой, познавательной и самостоятельной деятельности (выполнение творческих заданий, поощрение, создание ситуаций успеха и сотрудничества, удовлетворение желания быть значимой личностью, самооценка и коррекция своей деятельности, заинтересованность результатами коллективной работы).

Специальные методы

1. Психологическая подготовка и воспитание волевых качеств (тренировка).
2. Теоретическая подготовка по общим вопросам.
3. Метод усложнения (изучение движений от простого к сложному).
4. Метод импровизации (свободное владение разными техниками исполнения, умения передать характер музыки, чувства, эмоции видимые или слышимые).

Выбор методов обучения не может быть произвольным и зависит от главной цели и конкретных задач, которые будут решаться на занятии.

Средство – это прием, способ, действие для осуществления, достижения поставленных задач. К таким средствам, повышающим мотивацию, уровень исполнительского мастерства и выразительности в рамках программы Танцевальная аэробика была включена ритмика и хореографическая подготовка.

Ритмика развивает музыкальность, экспрессию, помогает ощутить движение, присущее музыке. Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом приходит в процессе освоения хореографических упражнений. Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр (строение музыкального такта) и темп (степень скорости исполнения). Ритмические упражнения развивают чувство ритма, понимание сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения. Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в хореографии:

- хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой;
- разновидности шагов и бега в различном темпе;
- разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе.

Хореографическая подготовка – использование движений классической хореографии для постановки рук, ног, корпуса, развития пластичности и музыкальности. Изучение позиций ног и рук. В ходе изучения основ хореографической подготовки воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движениях определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создавать более точные и разнообразные художественные образы во время разучивания и исполнения комплексов упражнений аэробики. На занятиях используются подготовительных упражнений: приседания (plie), поднимание, выведение и махи ногой (battement), выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (battement tendu), малые махи (battement tendu jete), высокие махи (grand battement jete). Элементы хореографической подготовки могут выполняться у станка (лицом или боком к опоре) или на середине зала (на месте, с продвижением, по диагонали). К средствам хореографии относятся также упражнения в партере (сидя и лежа).

4. Музыкальное сопровождение занятий танцевальной аэробики

Упражнения ритмики и хореографической подготовки выполняются под живую фортепианную музыку. Музыкальное сопровождение на занятиях осуществляет концертмейстер. Сочетание живой музыки и двигательных упражнений - прекрасное средство развития эмоциональной сферы детей, основа их эстетического воспитания. Подбор музыкального материала на занятиях осуществляется с учетом возрастных особенностей и планирования. Музыкальные произведения проигрываются концертмейстером в логической последовательности, согласно плану занятия, раскрывая суть каждого этапа (от поклона в начале до конца). Введение живой инструментальной музыки в программу по аэробике способствует воспитанию у обучающихся музыкального вкуса, чувства ритма, развитию пластичности и выразительности движений.

4.1.Репертуар

Классический репертуар - работа у станка.

Постановка корпуса - Колыбельная Ф. Шпиндлер.

Релеве - Детская полька М. Глинка.

Плие - Вальс О. Козловский.

Батман тандю - Галоп Л. Делиб.

Батман жэттэ - Баядерка Л. Минкус

Ронд жамп партер - Мазурка М. Глинка.

Гранд батман - отрывок из балета "Щелкунчик" П. Чайковский.

Прыжки - Хор слуг из оперы "Волшебная флейта" В. Моцарт.

Рондо из сонаты. В. Моцарт.

Работа на середине зала.
Шаги Физкульт - Ура! Ю. Чичикова.
Прыжки - Финская полька.
Полька - полька Рахманинов.
Галоп – Глинка

Розовая пантера- Н.Мancini
Шуточный танец "Микки-Маус"- М. Шмитц.
Vabank Ragtime- Henryk Kuznia.
Хорошо-А.Бетти.
Качели- Н.Ниссен.
Очарование Джаз-вальс- Ю. Весьяк.
Dance of the Scarecrow - Марта Маир.
Марк Невин- пьеса Маша Шарова.

5. Заключение

Танцевальная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет свой арсенал используемых средств и методов. Развитие комплексных программ аэробики отражает прогрессирующую систему физического воспитания, как в образовательных учреждениях, так и в целом. Современное занятие аэробики предъявляет достаточно высокие требования к организму, особенно к уровню функционирования сердечно-сосудистой системы занимающихся. Причиной являются сложно координированные упражнения, выполняемые в «циклическом» режиме работы при темпе музыкального сопровождения, подчас достигающего 150 ударов в минуту (в фазе аэробной нагрузки). Здесь музыка становится стимулятором, позволяющим работать, продолжать упражнения, не замечая усталости. Но при работе с детьми в условиях дополнительного образования важно грамотно спланировать и организовать занятие, используя набор методов и средств, чтобы вовремя переключиться с динамической нагрузки на более плавную. Взаимосвязь хореографического искусства и аэробики позволяет комплексно подойти к решению главной цели – гармоничного и всестороннего развития подрастающего поколения, ибо красота и грация вместе с техникой выполнения силовых упражнений и выносливостью дают максимально положительный результат.

*Ссылка на занятие по хореографической подготовке в рамках реализации программы Танцевальная аэробика

<https://youtu.be/kxzToFg1vko>

6. Используемая литература, интернет ресурсы

1. <https://nsportal.ru/npo-spo/kultura-i-iskusstvo/library/2017/01/08/metody-i-priemy-obucheniya-na-urokah-horeografii>
2. <https://urok.1sept.ru/articles/667062>
3. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/02/13/metodicheskaya-razrabotka-zanyatiya-po>