

О. В. ТИМОФЕЕВА



**ПОДГОТОВКА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЙ В ВУЗЕ.
ТЕОРИЯ. МЕТОДИКА. ПРАКТИКА**

**ОМСК
ИЗДАТЕЛЬСТВО ОМГТУ
2010**

Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Омский государственный технический университет»

О. В. Тимофеева

**ПОДГОТОВКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЙ В ВУЗЕ.
ТЕОРИЯ. МЕТОДИКА. ПРАКТИКА**

Учебное пособие

Омск
Издательство ОмГТУ
2010

УДК 378. 147: 796.925 (075)

ББК 74.58+75.569я73

Т41

Рецензенты:

В. М. Шулятьев, д-р пед.наук, профессор, РУДН
М. П. Асташина, канд. пед. наук, доцент, СибГУФК

Тимофеева, О.В.

Т41 **Подготовка физкультурно-показательных выступлений в вузе.
Теория. Методика. Практика:** учеб. пособие / О. В. Тимофеева. – Омск :
Изд-во ОмГТУ, 2010. – 84 с.

Рассматриваются теоретические, методические и практические подходы в изучении структуры и содержания занятий подготовкой физкультурно-показательных выступлений, базовые упражнения фитнес-аэробики и чирлидинга для обучения студентов, а также дана краткая характеристика становления и развития танцевальных направлений в мире и России.

Издание предназначено для студентов высших и средних учебных заведений, а также может быть рекомендовано преподавателям физической культуры.

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омского государственного технического университета*

УДК 378. 147: 796.925 (075)

ББК 74.58+75.569я73

© ГОУ ВПО «Омский государственный
технический университет», 2010

ВВЕДЕНИЕ

Специалисты считают, что будущее человечества XXI века зависит от общечеловеческих ценностей общества, поэтому неизмеримо возрастает социальная значимость тех сфер жизни, которые непосредственно связаны с образованием, воспитанием и формированием человека. Роль физической культуры для молодого поколения неизмеримо велика и является основным звеном в воспитании и оздоровлении нации. В исследованиях последних лет отмечено, что в нашей стране в настоящее время оздоровительной физической культурой занимаются всего 8–10 % населения, тогда как в экономических развитых странах этот показатель достигает 40–60 % [1, 5]. Отсутствие заинтересованности в занятиях физическими упражнениями приводит к снижению двигательной активности, физической и функциональной подготовленности студенческой молодёжи.

Студенческий возраст является важным периодом в жизни, так как совпадает с первым периодом зрелости, который характеризуется усилением сознательных мотивов поведения, сложностью становления личностных черт, выработкой устойчивых свойств личности, что очень важно для дальнейшей жизни [4, 7].

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации – это поиск новых организационно-управленческих решений, направленных на создание эффективной системы организации физкультурно-оздоровительной работы, обеспечение осознанных потребностей в занятиях физическими упражнениями, обобщение отечественного и зарубежного опыта, улучшение качества процесса физического воспитания и образования, особенно в воспитании молодого поколения [23].

Приоритетным направлением в разработке содержания физического воспитания, дисциплины «Физическая культура» должен стать такой компонент, как создание условий для удовлетворения физкультурно-спортивных потребностей студентов, выбора направления и содержания образования в области физической культуры [23]. Совершенствование физического воспитания в вузе, поиск новых видов двигательной активности направлены на развитие привлекательных, новых нетрадиционных для вуза, но достаточно популярных, доступных и эффективных видов двигательной активности, применяемых в практике оздоровительной тренировки [9, 10].

Глава 1. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

1.1. Физкультурно-показательные выступления (историческая справка)

Занятия физической культурой имеют в нашей стране давние и прочные традиции. Хранителем национальных форм физической культуры был народ, который создавал, сохранял и развивал различные виды физических упражнений, особенно ярко проявлявшихся в физкультурных праздниках и парадах. Физическая культура способствовала развитию различных форм спортивных развлечений, праздников, соревнований и наполняла их новым содержанием. Спортивные праздники в нашей стране имеют богатую историю, связанную с развитием спорта, международных и молодежных связей и, наконец, с развитием самого государства и общества. Традиция проведения таких праздников родилась еще в первые годы советской власти и продолжала расти, накапливая опыт, искусство, мастерство участников. Так, в 30-е годы прошлого века вошли в моду физкультурно-показательные марши физкультурников, которые несли лозунги, перестраивались в «фигуры», выкрикивали речевки, строили многоярусные пирамиды. Эта форма спортивно-массовой работы имела приоритет в учебных заведениях и спортивных обществах в силу яркой политической окраски и заслужила горячее признание и любовь народа. Теперь об этом историческом периоде можно узнать лишь из воспоминаний очевидцев и кинофильмов предвоенных и послевоенных лет [8].

В 1933 г. после марш-парада были проведены первые массовые физкультурно-показательные выступления, в которых приняли участие 2000 физкультурников (студенты Государственного центрального института физической культуры и рабочие крупнейших заводов Москвы). В дальнейшем традицией парадов стало выполнение массовых физкультурно-показательных гимнастических выступлений, в связи с чем начался поиск выразительных средств, появились новые виды массовых гимнастических упражнений (поточные, пирамидковые), композиции стали отличаться красочными построениями и перестроениями.

Из года в год повышалась политическая значимость физкультурных праздников, парадов, физкультурно-показательных выступлений и каждый из них посвящался какому-либо важному событию в жизни страны и, следовательно, имел определенную тему. Так, парад физкультурников 1937 года был посвящен 20-летию Великой Октябрьской социалистической революции и принятию Конституции СССР. В связи с этим для участия в марш-параде и физкультурно-

показательных выступлениях были приглашены делегации физкультурников союзных республик (по 150–200 человек). Выступление каждой делегации имело определенную тематику и строго регламентировалось. Для физкультурно-показательных выступлений тех лет характерны яркость, красочность костюмов, красивые построения и сложные перестроения, синхронность гимнастических движений, смелость в показе различных видов спорта.

С каждым годом физкультурно-показательные выступления делегаций физкультурников союзных республик становились все интереснее и содержательнее, повышалось спортивное мастерство их участников. В то же время сохранялся национальный колорит, который делал каждое выступление непохожим на другие, а в целом создавалось прекрасное, незабываемое зрелище. Так перед специалистами впервые возник вопрос о возможности синтеза спорта и искусства, что в дальнейшем стало одной из главных отличительных черт физкультурно-показательных выступлений.

Подводя итоги предвоенного периода развития спортивных праздников и физкультурно-показательных выступлений, можно сделать следующий вывод: - результатом творческого поиска новых выразительных средств спортивных праздников и парадов стало развитие физкультурно-показательных выступлений и их средств, которые первоначально входили в парады и спортивные праздники в виде массовых гимнастических упражнений [16].

Прерванные Великой Отечественной войной спортивные праздники, возобновились за год до окончания войны. Первый грандиозный Всесоюзный парад физкультурников, посвященный Победе советского народа в Великой Отечественной войне, состоялся в августе 1945 г. в Москве на Красной площади. Он был не просто парадом юности, силы, здоровья, он был олицетворением победы, мирной жизни, настоящего человеческого счастья. В параде приняли участие 27 тысяч физкультурников городов Москвы и Ленинграда.

В 1946 г. Всесоюзный парад физкультурников был перенесен с Красной площади на Центральный стадион «Динамо», что привело к разделению спортивного праздника на физкультурные парады и спортивные представления. Большое место стали занимать соревнования по отдельным видам спорта, в физкультурно-показательных выступлениях больше внимания уделяться зрелищности, сложности и тематике композиции. Массовые гимнастические физкультурно-показательные выступления и спортивные соревнования приобрели особую праздничность и торжественность. Мастерство спортсменов, фантазии преподавателей дали жизнь новому этапу развития физкультурных зрелищ. На всесоюзных парадах физкультурников, проводимых на московском стадионе «Динамо» (1946–1954 гг.), резко сократилось по сравнению с прошлыми парадами число участников торжественных маршей, зато увеличилось число участ-

ников массовых гимнастических физкультурно-показательных выступлений и участников спортивных соревнований.

Содержание гимнастических выступлений делегаций физкультурников союзных республик изменилось – сократился показ народных танцев, увеличился объем спортивной и художественной гимнастики, акробатики, национальных видов спорта. Увеличение количества участвующих в гимнастических физкультурно-показательных выступлениях дало возможность значительно разнообразить композиции и сделать их более красочными.

Наиболее крупные масштабные физкультурно-показательные выступления состоялись на открытии и закрытии XX Олимпиады в Москве (1980 г.), играх доброй воли (1984 г.), XII Всемирном фестивале молодежи и студентов (1985 г.), на Московских зимних играх «Олимпийские надежды» и многих других спортивных праздниках.

Таким образом, в послевоенный период спортивные праздники и гимнастические физкультурно-показательные выступления получили новую направленность в развитии физкультурных парадов – произошла перемена места действия (с площади на стадион), что привело к окончательному разделению физкультурного парада на две самостоятельные формы: физкультурные парады и соревнования с массовыми гимнастическими физкультурно-показательными выступлениями на стадионе. В связи с этим специалисты больше внимания стали уделять зрелищности композиций отдельных гимнастических физкультурно-показательных выступлений [8, 16].

1.2. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре

Еще в античном мире танцы, а также физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку, использовались для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения, а также силы и выносливости.

В V и VI вв. до н. э. в результате взаимодействия греческой культуры с культурными традициями стран Востока образовалась самобытная эллинистическая культура, ставшая впоследствии основой европейской цивилизации. Частью этой культуры была и физическая культура, ставшая впоследствии олимпийским движением, где демонстрировались максимальные возможности человека.

Прошли столетия, на рубеже XIX–XX вв. формируются и становятся популярными различные гимнастические системы: немецкая, шведская, снарядная гимнастика Шписа, дыхательная гимнастика Мюллера, атлетическая гимнастика Сандова, сокольская гимнастика и др.

В середине XIX в. в Чехии возникла так называемая сокольская гимнастика, важную роль в разработке которой сыграл профессор эстетики Пражского университета М. Тырш. Для сокольской гимнастики характерна статичность, прямолинейность, резкость движений, условность поз и положений. Но благодаря именно сокольской гимнастике впервые возникли массовые соревнования – «всесокольские слеты». Сокольская гимнастика была самой популярной в начале XX в. и вновь, в несколько синтезированном, модернизированном виде, возродилась в 30-х годах, просуществовала в качестве ведущей системы длительное время (до середины 80-х годов), наиболее полно соответствуя ментальности советского периода, представляя определенную форму утренней, гигиенической, производственной и школьной гимнастики.

В гимнастических системах женщинам не уделялось особого внимания. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей. И лишь в 20–30-х годах XX в. Женеьевой Стеббинс и ее последовательницей Бесс Менсендик (под влиянием шведской функциональной гимнастики и системы Ж. Демени) были разработаны методы, позволяющие вырабатывать осанку, красивую походку, выразительные движения у женщин. Система американского врача Бесс Менсендик была популярна в Европе в 30-е годы прошлого века и имела много последователей. В частности, большим успехом в СССР пользовалась книга ее ученицы из Чехословакии Голены Воячковой «Движения – залог здоровья и красоты женщины».

Французский физиолог Ж. Демени считал, что физические упражнения должны быть динамичными, а не статичными, совершаться с большой амплитудой. Популяризация данного направления, построенного на движениях свободной пластики, значительно расширила средства гимнастики.

Большое влияние на развитие гимнастики оказала и система Франсуа Дельсарта, который пытался установить определенную взаимосвязь между эмоциональными переживаниями человека и его жестами, мимикой. Работы Дельсарта и его последователей легли в основу теории выразительного движения и оказали влияние на развитие балета, пантомимы, послужив фундаментом для создания одного из направлений в гимнастике – ритмико-пластического. В частности, теория выразительного движения легла в основу гимнастики Л.Н. Алексеевой, окончившей «Московские классы пластики». В ее системе «гармоничной гимнастики» большое внимание уделялось этюдной работе, импровизации, спортивно-танцевальным постановкам под классическую музыку, а также пантомиме и танцу.

Среди явлений, вызывавших большой интерес не только к балету, пантомиме, но и к гимнастике, культуре движений, выразительной пластике, нельзя не упомянуть деятельность Айседоры Дункан. Особенность искусства этой за-

мечательной танцовщицы заключалась в возрождении античного танца, построенного по законам свободной пластики, введении пантомимического элемента в танец, движений и принципов джазового танца. Ее совершенно новые для того времени принципы пластической выразительности стали сенсацией в Америке и Европе. Айседора Дункан оказала значительное влияние на формирование ритмико-пластического направления, из которого затем и сформировалась современная художественная гимнастика со спортивной направленностью и аэробика – как массовая форма физической культуры.

Повышенный интерес к гимнастике был вызван также возникновением школы ритмической гимнастики, основанной Жаком Далькрозом в 1910 г. в небольшом местечке Хеллерау близ Дрездена. Именно им был впервые введен термин «ритмическая гимнастика». Система ритмической гимнастики изначально предназначалась для развития у музыкантов чувства слуха и ритма. Однако попутно оказалось, что она пригодна и как средство физического воспитания. Органическое сочетание музыки и движений – основа метода Далькроза.

Существовавшие в России спортивно-танцевальные студии поначалу были одобрены и поддержаны в первые же годы Советской власти. В обращении Государственной комиссии по народному просвещению (16 апреля 1918 г.), опубликованном в «Известиях Всероссийского центрального исполнительного комитета совета рабочих, солдатских и крестьянских депутатов», указывалось, что массовая ритмическая гимнастика является одним из важнейших средств физического воспитания детей.

После тяжелых военных лет, периода разрухи и восстановления наступает «великое» время парадов, массовых гимнастических выступлений, маршей и пирамид, на фоне холодной войны двух систем в спорте высших достижений.

А что же происходит в Америке в 50-е годы? К желанию быть здоровой подключается и весьма сильный фактор – мода? И зарождается новая мода, олицетворяющая тоненькую девочку-подростка, модели «салятся» на диету, занимаются физическими упражнениями. И вот уже несколько десятилетий остается модным спортивным стилем: стройная фигура с хорошим мышечным рельефом [9, 10].

1.3. Первые системы аэробики и их эволюция

Термин «аэробика» был введен американским ученым К. Купером. Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аеро», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Следовательно, *аэробика – это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями те-*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Становление и развитие физкультурно-показательных выступлений	4
1.1. Физкультурно-показательные выступления (историческая справка).....	4
1.2. Истоки возникновения ритмико-пластических направлений в физической культуре	6
1.3. Первые системы аэробики и их эволюция.....	8
1.4. Становление и развитие фитнес-аэробики.....	10
1.4.1 Становление и развитие классической аэробики	11
1.4.2. Становление и развитие степ-аэробики.....	12
1.4.3. Становление и развитие хип-хоп и фанк-аэробики.....	12
1.5. Становление и развитие чирлидинга.....	13
1.6. История развития шейпинга.....	15
Контрольные вопросы.....	16
Глава 2. Содержание средств подготовки физкультурно-показательных выступлений	17
2.1 . Классификация классической аэробики	17
2.1.1. Базовые шаги классической аэробики, используемые при составлении танцевальных композиций	18
2.2. Классификация степ аэробики	30
2.2.1. Базовые шаги степ-аэробики, используемые при составлении композиций.....	32
2.2.2. Правила занятий на степ-платформе	43
2.2.3. Методы повышения нагрузки.....	44
2.3. Танцевальные виды аэробики	45
2.3.1. Классификация хип-хоп и фанк аэробика.....	46
2.3.2. Базовые движения хип-хоп и фанк аэробики используемые при составлении композиций	47
2.4. Направления и классификация программы чирлидинга	55
2.5. Классификация занятий по шейпингу	57
2.5.1. Комплекс базовых упражнений направленный на коррекцию фигуры	58
2.5.2. Осложнения на занятиях, направленных на коррекцию фигуры	62
2.6. Особенности техники фитнес-аэробики, чирлидинга и шейпинга	62
Контрольные вопросы.....	63

Глава 3. Методика составления и разучивания композиций	
физкультурно-показательных выступлений	63
3.1. Методика составления и разучивания танцевальных связок	64
3.2. Методика обучения танцевальным композициям	
физкультурно-показательных выступлений	65
3.3. Целесообразность использования подготовки	
физкультурно-показательных выступлений	69
3.4. Музыкальное сопровождение физкультурно-показательных	
выступлений	72
3.5. Педагогический контроль на занятиях по физическому	
воспитанию	73
3.5.1. Виды педагогического контроля	74
Заключение	76
Контрольные вопросы	78
Список литературы	81