

sia: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Krasnodar, pp. 26-33.

2. Svetlichnyy, E.G. and Maksimova, E.I. (2017), "The use of tactics IPSC in the fire training of law enforcement officers", *Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: a collection of materials of the XIX international scientific and practical conference, Irkutsk*, pp. 334-338.

3. Svetlichnyy, E.G., Tokarchuk, R.E. (2019), "On-the-job training of police officers on the safe handling of firearms", *Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, No. 4 (46), pp. 138-144.

Контактная информация: Kole235@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2020

УДК 796.412

ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ

Юлия Николаевна Серикова, старший преподаватель, Российский технологический университет – МИРЭА, ассистент, Московский городской педагогический университет; Вероника Анатольевна Александрова, кандидат педагогических наук, доцент, Московский городской педагогический университет

Аннотация

Цель. Систематизировать и разделить основные виды и направления танцевальной аэробики. Материалы и методы. Метод анализа и обобщения научно-методической литературы, наблюдение. Результаты. На сегодняшний день в системе аэробики существует определенного рода несоответствие в терминологии и определениях, соотносимых с танцевальной аэробикой. Аэробика как система упражнений аэробной направленности, с присущим ей основным принципом непрерывности и поточности, включает в себя один из наиболее популярных видов – танцевальную аэробику. Однако специалисты сферы физической культуры и спорта, зачастую, к танцевальной аэробике относят занятия джазом, белиденсом, рок-н-роллом, боди-балетом, что в корне неверно, так как в системе проведения занятий отсутствует основной принцип аэробики. Необходимо на терминологическом уровне упорядочить и разделить данные занятия, определив их как танцевальные уроки по какому-либо из направлений. Из всех танцевальных направлений только латина и хип-хоп могут считаться двумя основными видами танцевальной аэробики, так как двигательная база данных стилей танца может органично и без трудностей входить в систему классической аэробики, при этом позволяя сохранять поточность и интенсивность занятия, обогащая и делая занятие разнообразным и более эффективным. Заключение. В результате системного анализа нами выявлены два основных вида танцевальной аэробики – латин-аэробика и хип-хоп аэробика. Более подробно рассмотрены наиболее часто используемые направления на уроках по танцевальной аэробике, выявлены их двигательные особенности и преимущества.

Ключевые слова: танцевальная аэробика, хип-хоп аэробика, латин-аэробика.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4.p397-400

FEATURES OF DANCE AEROBICS

Yulia Nikolaevna Serikova, the senior lecturer, Russian Technological University – MIREA, Moscow, assistant, Moscow City University; Veronika Anatolyevna Aleksandrova, the candidate of pedagogical Sciences, senior lecturer, Moscow City University

Abstract

Purpose. To systematize and to separate the main types and directions of dance aerobics. Materials and methods. The method of analysis and generalization of scientific and methodological literature, observation. Results. Today in the aerobics system there is a certain kind of discrepancy in the terminology and definitions that are correlated with dance aerobics. Aerobics as a system of aerobic exercises, with its inherent basic principle of continuity and flow, includes one of the most popular types - dance aerobics.

However, specialists in the field of physical education and sports often refer to dance aerobics as jazz, belle dance, rock and roll, body ballet, which is fundamentally wrong, since the basic principle of aerobics is absent in the system of conducting classes. It is necessary at the terminological level to organize and separate these classes, defining them as dance lessons in any of the directions. Of all the dance styles, only latin and hip-hop can be considered the two main types of dance aerobics, as the motor database of dance styles can organically and without difficulty enter the classical aerobics system, while allowing keeping the flow and intensity of the lesson, enriching and making the lesson diverse and more effective. Conclusion As a result of the systematic analysis, we identified two main types of dance aerobics - latin aerobics and hip-hop aerobics. The most used areas of dance aerobics lessons are examined in more detail, their motor characteristics and advantages are revealed.

Keywords: dance aerobics, hip hop aerobics, latin aerobics.

ВВЕДЕНИЕ

Танцевальная аэробика давно и достаточно успешно вошла в систему фитнес индустрии, став одним из популярных и востребованных видов занятий. На сегодняшний день танцевальная аэробика имеет большое количество направлений. Анализ литературы показал, что существует некое несоответствие в названиях и определениях внутри системы танцевальной аэробики. Исходя из вышесказанного, цель нашего исследования – систематизировать и разделить существующие виды и направления танцевальной аэробики. Итак, для того чтобы определиться с направлениями необходимо вернуться к истории и вспомнить, истоки аэробики, а именно появление в 60-х годах двадцатого столетия термина «Аэробика». Свое название аэробика заимствовала у термина «аэробный», который в физиологии используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Данный процесс может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях и при длительной работе в процесс энергообеспечения включается механизм расщепления жиров. Таким образом, заимствуя данный термин, К. Купер, определял внутренние параметры нагрузки данной физической активности, а именно, длительность непрерывной нагрузки не менее 40 минут, интенсивность нагрузки не ниже 120 уд/мин, которая определялась ударностью музыкального сопровождения. Из этого следует, что аэробной нагрузкой, а в нашем случае, аэробикой мы можем назвать занятие, которое осуществляется в непрерывном режиме, длительностью более 40 минут. Соответственно, к видам танцевальной аэробики мы можем отнести только те направления, которые соответствуют данным параметрам [1, 4, 5, 6].

Изначально, такими видами в аэробике были два основных: латин аэробика и хип-хоп аэробика. Т.е. на базовые шаги накладывались стилизованные движения данных танцевальных направлений, а все остальное: непрерывность, поточность, интенсивность и длительность – сохранялось, что и позволяет отнести их к видам аэробики. Данные танцевальные направления аэробики отражены и в литературных источниках Т.С. Лисицкой (1985), Т.С. Лисицкой, Л.Н. Сидневой (2002) [4, 5, 6].

Фитнес индустрия динамично движется вперед и с каждым годом мы можем видеть появление все новых танцевальных видов в групповых занятиях. Сегодня к ним можно отнести: джаз, белиденс, рок-н-ролл, боди-балет и другие. Яркой, отличительной особенностью этих танцевальных видов, является возможность работать на уроке в разных режимах: медленном, быстром, с остановками, что не позволяет нам отнести эти виды в разряд «аэробных». Однако, они достаточно прочно заняли свои позиции в аэробике, находят своего клиента, свою популярность, поскольку обладают своеобразной техникой, особенностями музыкального сопровождения и т.д.

При этом, необходимо отметить, что данные танцевальные направления, стили в традиционном понимании, а также согласно основному принципу и определению аэробики нельзя назвать танцевальной аэробикой. Эти виды можно охарактеризовать как существующие в рамках фитнеса и аэробики танцевальные направления, со своими осо-

бенностями и условиями проведения занятия. Танцевальной аэробикой можно назвать только те стили и виды танца, которые являются совокупностью движений (или имеют двигательную базу), легко используемую и внедряемую в традиционный урок по классической аэробике. Такими танцевальными направлениями является латина и хип-хоп, со всем его многообразием поднаправлений (стилей). Как латина, так и хип-хоп существуют автономно в системе танцевальных школ в формате танцевального урока. Однако, данные стиль легко используются в рамках классической аэробики.

Анализ литературы, наблюдение, опрос, собственный опыт позволили нам проанализировать, разобрать, выделить основные особенности техники двух ведущих видов танцевальной аэробики: хип-хоп и латины.

Хип-хоп аэробика как один из видов танцевальной аэробики позволяет использовать базовые шаги, их модификации и вариации исходя из уровня занимающихся. Стилями, наиболее часто используемыми в занятиях по танцевальной аэробике, являются [2, 3, 9, 10]:

- базовая школа хип-хопа (старая, средняя и новая) – богатая разнообразием шагов, прыжков, подскоков, в сочетании с движением руками, головой, изолированными движениями различных частей тела, активной работой грудной клеткой, с обязательным промежуточным и сопутствующим движением кача;
- локинг – со всем многообразием ритма и фанк движений, активным амплитудным и разнонаправленным движением рук, поз;
- хаус – быстротемповое движение ногами с волнообразным расслабленным движением туловища, свободными руками;
- денсхолл – среднетемповое движение ногами в сочетании с движением рук, бедер, изолированной грудной клетки, с использованием кача.

Данные направления могут использоваться как самостоятельное занятие по одному из них в рамках танцевальной аэробики, с обязательным добавлением шагов из классической аэробики, так и комбинироваться, сочетается в одной хореографии на уроке. Хип-хоп аэробика благодаря двигательной базе, позволяет повышать интенсивность урока, исходя из основных условий проведения занятия поточным способом интенсивностью не ниже 120 уд/мин.

Латин-аэробика – представляет собой танцевальный вид аэробики, построенный на базовых шагах, с включением стилизованных, танцевальных шагов. Интенсивность занятий диктуется музыкальным сопровождением, от 120 до 135 уд/мин. В латин – аэробике, как правило, используют следующие латиноамериканские танцевальные стили [7, 8]:

- salsa – заводной, страстный и зажигательный «соус» из разнообразных ритмов Латинской Америки;
- merengue – музыкальный стиль и танец Доминиканской Республики, получивший также широкое распространение в латиноамериканских странах Карибского бассейна;
- cha-cha-cha – популярный танец быстро в начале 50-х распространился в танцзалах Америки, а позже и всем Мире.

В каждом из стилей допустимо использование основных шагов, их модификаций, выполнение в разных направлениях. В дальнейших наших работах будет представлен более детальный разбор каждого из двух ведущих направлений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, В.А. Использование классической (базовой) аэробики для оценки координационных способностей танцоров спортивных балльных танцев / В.А. Александрова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 11.
2. Зайцева, М.А. Классификация средств хип-хоп-аэробики, используемых в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста / М.А. Зайцева, Ю.К. Чернышенко //

Физическое воспитание детей и учащейся молодежи. – 2013. – № 1. – С. 14–17.

3. Кузьменко, М.В. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев / М.В. Кузьменко, И.А. Фахриева, В.Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2017. – № 166. – С. 48–54.

4. Лисицкая, Т.С. Аэробика : в 2 т. Т. 1 : Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 221 с.

5. Лисицкая, Т.С. Аэробика : в 2 т. Т. 2 : Частные методики / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2002. – 211 с.

6. Лисицкая, Т.С. Ритмическая гимнастика / Т.С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 97 с.

7. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : в 2 ч. Ч. 2 : Пасодобль, ча-ча-ча, джайв / У. Лэрд. – Москва : Артис, 2003. – 242 с.

8. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : в 2 ч. Ч. 1 : Румба, самба / У. Лэрд. – Москва : Артис, 2003. – 180 с.

9. Серикова, Ю.Н. Оценка уровня координационных способностей студенток неспортивного вуза / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова, А.Ю. Нечаева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 39–41.

10. Серикова, Ю.Н. Анализ особенностей танцевального направления «хип-хоп» / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова // Гимнастика и современный фитнес – 2017 : материалы Всероссийской научной практической интернет-конференции. – Москва, 2017. – С. 35–38. – URL : https://se.sportedu.ru/sites/se.sportedu.ru/files/gimnastika_i_sovremennyyu_fines-2017.pdf (дата обращения: 01.01.2020).

REFERENCES

1. Aleksandrova, V.A. (2012), “The use of classical (basic) aerobics to assess the coordination abilities of dancers of sports ballroom dancing”, *Theory and practice of physical culture*, No.1, pp. 11.

2. Zaytseva, M. (2013), “Classification of means of hip-hop aerobics used in the process of physical education of children of elder preschool age”, *Physical education of children and students*, No. 1, pp. 14-17.

3. Kuzmenko, M.V., Fakhrieva, I.A., and Boldyreva, V.B. (2017), “The methods of choreography preparation of gymnasts with the use of modern dance means”, *Tambov University Review. Series Humanities*, No. 166, pp. 48-54.

4. Lisitskaya, T.S. and Sidneva, L.V. (2002), *Aerobics. Theory and technique*, Vol. 1, FAR, Moscow.

5. Lisitskaya, T.S. and Sidneva, L.V. (2002), *Aerobics. Private techniques*, Vol. 2, FAR, Moscow.

6. Lisitskaya, T.S. (1985), *Rhythmic gymnastics*, Physical culture and sport, Moscow.

7. Lerd, Y. (2003), *Latin dance technique: Casserole, cha-cha-cha, jive*, Vol. 2, Artis, Moscow.

8. Lerd, Y. (2003), *Latin dance technique: Rumba, samba*, Vol. 1, Artis, Moscow.

9. Serikova, Yu.N., Aleksandrova, V.A. and Nechaeva, A.Yu. (2019), “Coordination qualities tests of 18-20-year-old female students at non-sporting university”, *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 39-41.

10. Serikova, Yu.N. and Aleksandrova, V.A. (2017), “Analysis of the features of dancing direction hip-hop”, *Materials of the All-Russian Scientific Internet Conference “Gymnastics and Modern Fitness – 2017”, 1-12 December 2017*, Moscow, pp. 35-38.

Контактная информация: miss17.91@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.04.2020

УДК 796.011

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ С ВОЕННОСЛУЖАЩИМИ, ИМЕЮЩИМИ РАЗЛИЧНЫЕ ВРЕМЕННЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Александр Максимович Сильчук, кандидат педагогических наук, доцент, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург; Сергей Александрович Ка-