

DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-191-82-88
УДК 37.037.1+796.012.65

Организационно-методические особенности классической аэробики и ритмической гимнастики

Марианна Викторовна КУЗЬМЕНКО¹, Вера Борисовна БОЛДЫРЕВА²

¹ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»
140032, Российская Федерация, Московская обл., Люберецкий р-н,
пос. Малаховка, ул. Шоссейная, 33

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8017-5251>, e-mail: prostomarianna@yandex.ru

²ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-1545>, e-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Organizational and methodical features of classical aerobics and rhythmic gymnastics

Marianna V. KUZMENKO¹, Vera B. BOLDYREVA²

¹Moscow State Academy of Physical Education

33 Shosseynaya St., Malakhovka 140032, Lyubertsy District, Moscow Region, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8017-5251>, e-mail: prostomarianna@yandex.ru

²Derzhavin Tambov State University

33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-1545>, e-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Аннотация. Работа посвящена проблеме терминологической путаницы в понятиях «ритмическая гимнастика» и «классическая аэробика». Представлена сравнительная характеристика двух видов двигательной активности: ритмической гимнастики и классической аэробики. Сравнение велось по 12 критериям: содержание занятий (средства); особенности техники выполнения упражнений; физические качества, развиваемые на занятиях; способ выполнения упражнений; структура и содержание частей занятия; музыкальное сопровождение; методы построения двигательных комбинаций; педагогический контроль; преимущественный характер энергообеспечения мышечной деятельности; требования к экипировке; оснащение зала; команды инструктора. На основе проведенного педагогического эксперимента показана методика эффективности занятий ритмической гимнастикой и классической аэробикой. Выявлены изменения показателей физической подготовленности старшеклассниц, принимающих участие в эксперименте.

Ключевые слова: классическая аэробика; ритмическая гимнастика; упражнения; физические качества и функциональная подготовленность старшеклассниц

Для цитирования: Кузьменко М.В., Болдырева В.Б. Организационно-методические особенности классической аэробики и ритмической гимнастики // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2021. Т. 26, № 191. С. 82-88. DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-191-82-88

Abstract. The study is devoted to the problem of terminological confusion in the concepts of “rhythmic gymnastics” and “classical aerobics”. We present a comparative description of two types of motor activity: rhythmic gymnastics and classical aerobics. The comparison is carried out for 12 criteria: the content of the classes (equipment); specific exercise technique; the physical qualities developed in the classroom; method of exercise; the structure and content of parts of lessons; music; methods of constructing combinations of the motor; pedagogical control; the predominant nature of the energy supply of muscle activity; requirements for equipment; equipment of the hall; instructor’s commands. On the basis of the conducted pedagogical experiment, the me-

thods of the effectiveness of rhythmic gymnastics and classical aerobics is shown. Changes in the indicators of physical fitness of high school students taking part in the experiment are revealed.

Keywords: classical aerobics; rhythmic gymnastics; exercises; physical qualities and functional fitness of high school girls

For citation: Kuzmenko M.V., Boldyreva V.B. Organizatsionno-metodicheskiye osobennosti klassicheskoy aerobiki i ritmicheskoy gimnastiki [Organizational and methodical features of classical aerobics and rhythmic gymnastics]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2021, vol. 26, no. 191, pp. 82-88. DOI 10.20310/1810-0201-2021-26-191-82-88 (In Russian, Abstr. in Engl.)

Современному фитнесу свойственно постоянное развитие, связанное с появлением новых направлений и программ. На сегодняшний день никто точно не может сказать, сколько их существует, хотя в литературе есть данные, что одних только видов аэробики насчитывается более 200. Если рассматривать более подробно характеристики используемых в фитнесе программ и их содержание, то следует отметить, что многие из них базируются на аэробике, так как известно, что именно аэробные упражнения оказывают оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Наиболее разработанным и устоявшимся видом считается классическая аэробика. Положительное влияние занятий классической аэробикой на здоровье и физическую подготовленность занимающихся доказано в работах многих специалистов [1; 2].

В теории и практике физического воспитания классическую аэробику очень часто отождествляют с ритмической гимнастикой. Этим термином у нас в стране вообще называют все подряд, включая классическую аэробику, да и любые танцевальные движения, выполняемые под музыкальное сопровождение. Ритмическую гимнастику, в широком смысле, безусловно, можно отнести к аэробной тренировке, но отождествлять ее с классической аэробикой нельзя. Очень часто этот вид оздоровительной гимнастики называют «ритмика», тем самым относя его к музыкально-ритмическому воспитанию, что также неправильно [3; 4].

Пик популярности ритмической гимнастики приходится на середину 80-х и 90-е гг. прошлого столетия, когда она стала массовым увлечением миллионов людей. Именно в те годы вышло большое количество методической литературы по этому виду гимнастики, на многочисленных курсах повышения квалификации велась подготовка специали-

стов – инструкторов по ритмической гимнастике. В настоящее время количество курсов по подготовке инструкторов резко сократилось и связано это прежде всего с тем, что сфера использования ритмической гимнастики в системе физического воспитания несколько уменьшилась. В фитнес-клубах, на занятиях со взрослым населением эта разновидность оздоровительной гимнастики не используется, ведь с появлением первых элитных фитнес-клубов она начала вытесняться классической аэробикой и другими инновационными «модными» программами [5].

Правда, ритмическая гимнастика до сих пор остается одним из основных средств физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Она очень популярна в программах детского фитнеса, применяется в дошкольных образовательных учреждениях, на уроках физической культуры в школах, вузах, а также в тренировочном процессе спортсменов технико-эстетических видов спорта. Такая востребованность ритмической гимнастики делает подготовку квалифицированных специалистов по ритмической гимнастике по-прежнему актуальной. Возникшая путаница в понятиях, или, точнее, отождествление ее с классической аэробикой предопределили необходимость создания данного труда, задача которого заключается в том, чтобы помочь инструктору сориентироваться в большом разнообразии видов двигательной активности и понять принципиальное отличие ритмической гимнастики от классической аэробики [5; 6].

В ходе сравнительного анализа классической аэробики и ритмической гимнастики выявлены различия по многим параметрам, которые мы рассматривали (табл. 1). И главное отличие – сами упражнения, которые и составляют основу каждого вида двигательной активности. Основным содержанием ритмической гимнастики являются общераз-

визуальные упражнения (ОРУ): рывки и круги руками, повороты и наклоны туловища, махи ногами, приседания, выпады и мн. др. Это те упражнения, с которыми знаком каждый человек, посещающий уроки физической культуры в школе, ведь именно из них и состоит комплекс ОРУ подготовительной части урока. Только стиль выполнения этих упражнений «танцевальный» и стилизуется под музыкальную фонограмму, а способ выполнения – поточный. Бесконечное многообразие ОРУ, составляющих основу ритмической гимнастики, не дает возможность представить здесь даже малую их часть. В дополнение к этим упражнениям в ритмической гимнастике используют разновидности ходьбы и бега, элементы художественной гимнастики (плавные, волнообразные движения различными звеньями тела, «волны» и др.), простейшие упражнения акробатики (перекаты, стойки на лопатках и др.), упражнения стретчинга (статические позы): прыжки, подскоки, танцевальные движения. В ритмической гимнастике используются также шаги классической аэробики: “Step touch”, “Curl, Lunge”, “Chasse” и др. Но в отличие от классической аэробики, где базовые шаги, их модификации и комбинации из них будут основным содержанием занятий, в ритмической гимнастике эти шаги будут лишь дополнять общеразвивающие упражнения.

Заметно отличается и техника выполнения упражнений и шагов в каждом виде двигательной активности. Ритмической гимнастике присущ гимнастический стиль: натянутые стопы («носки»), выпрямленные конечности при махах ногами, рывками и кругами руками, максимальная амплитуда движений, прогибы в спине и так далее в классической аэробике.

Подобрать музыкальное сопровождение к комплексам ритмической гимнастики не составит труда. Это может быть любая фонограмма (песня или «минусовка»), вызывающая хороший эмоциональный отклик, удобная по темпу для выполнения упражнений. При этом очень важна так называемая «ритмическая ясность», подразумевающая хорошо определяемый на слух четкий ритм, что дает возможность без дополнительных усилий «попадать в музыку». Скомпоновать музыку для занятий классической аэробикой, где отдельные треки собираются без пауз, по

принципу «нон-стоп», сложно и возможно только с участием специальной компьютерной обработки. Музыкальная фонограмма особым образом адаптируется и имеет «квадратное» строение (то есть такое, в которых музыкальная фраза имеет 4 части или такта, равные по длительности).

Комплексы ритмической гимнастики разрабатываются на длительный срок и используются до 3-х месяцев. За этот промежуток времени предусматривается увеличение интенсивности и координационной сложности упражнений. Комбинации для занятий классической аэробикой создаются к каждому занятию и разучиваются с занимающимися наиболее приемлемым в каждом конкретном случае методом: линейная хореография, блок или бейс-хореография.

Возможно, представленный в табл. 1 перечень сравнительных характеристик недостаточно полон и можно его расширить, однако эту задачу мы оставляем для своих последующих научных изысканий.

Проведенный в нашем исследовании педагогический эксперимент, в котором приняли участие старшеклассницы 10–11-х классов школы № 48 п. Малаховка Московской области, показал, каких результатов можно добиться в развитии физических качеств, занимаясь классической аэробикой и ритмической гимнастикой. Девушки группы № 2 ($n = 17$) занимались ритмической гимнастикой, старшеклассницы группы № 1 ($n = 16$) – классической аэробикой. В ходе эксперимента, который продолжался три месяца, использовался один комплекс ритмической гимнастики. Формат занятий классической аэробикой содержал только аэробную часть. В обеих группах тренировки проводились во внеурочное время 2 раза в неделю по 60 минут. Аэробные комбинации в занятиях классической аэробикой составлялись к каждому занятию и разучивались методами сокращения, блок-хореографии и бейс-хореографии. Частота сердечных сокращений у школьников находилась в общепринятом для оздоровительной тренировки диапазоне 60–80 % от ЧСС_{max}. В занятиях ритмической гимнастикой предусматривался один кратковременный «пик нагрузки» (продолжительность 3 мин 10 с), при котором ЧСС у старшеклассниц поднималась до 90 % от ЧСС_{max}.

Таблица 1

Сравнительная характеристика ритмической гимнастики и классической аэробики

Основные характеристики	Ритмическая гимнастика	Классическая (базовая) аэробика
1	2	3
Содержание занятий (средства)	<u>Основные средства:</u> общеразвивающие упражнения. <u>Дополнительные средства:</u> разновидности ходьбы и бега, прыжки и подскоки, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, простейшие акробатические элементы, базовые шаги аэробики и др.	<u>Основные средства:</u> базовые шаги – “March”, “Jogging”, “Skip”, “Knee Up”, “Lift”, “Jack”, “Lunge”. Модификации базовых шагов: “V-step”, “Step Touch”, “Open Step”, “Mambo”, “Pivot”, “Cross”, “Curl”, “Kick”, “Cha-Cha-Cha”, “Lunge”, “Chasse”, “Straddle”, различные комбинации шагов из представленных шагов. <u>Дополнительные средства:</u> общеразвивающие упражнения, растягивающие (стретчинг) и силовые упражнения
Особенности техники выполнения упражнений	Упражнениям характерен гимнастический стиль и большая амплитуда, «оттянутые носки» стоп, допускаются прогибы в спине	Обязательно сохранение правильной осанки (отсутствие прогибов в поясничном и грудном отделах позвоночника). Соблюдение техники «невыпрямленных» коленей, движения рук под мышечным контролем, запрещены глубокие приседания и т. д.
Физические качества, развиваемые на занятиях	Координация движений, сила, гибкость, общая и силовая выносливость	Общая выносливость, координация движений
Способ выполнения упражнений	Серийно-поточный (паузы между песнями)	Движения выполняются поточным способом под музыку, записанную без пауз (“non-stop”)
Структура занятия и содержание частей	Занятие состоит из трех частей. <u>Подготовительная часть:</u> – разновидности ходьбы; – разновидности бега; – ОРУ, выполняемые с небольшой амплитудой и только в положении стоя. <u>Основная часть:</u> – упражнения стоя (в зависимости от задач и подготовленности занимающихся могут включать «пиковые нагрузки»); – упражнения в партере. <u>Заключительная часть:</u> – растягивающие упражнения; – расслабление	Занятие состоит из трех частей. <u>Подготовительная часть:</u> – простые шаги и движения в технике “Super Low Impact” (очень низкая ударная нагрузка); – растягивающие упражнения (стретчинг). <u>Основная часть:</u> – аэробная часть (комбинации из «базовых» шагов и их модификаций); – остывание или «заминка» (базовые шаги с дыхательными упражнениями); – силовая часть (силовые упражнения). Эта часть занятия может отсутствовать. <u>Заключительная часть:</u> – растягивающие упражнения (стретчинг)
Музыкальное сопровождение	Подбираются обычные песни или музыка, которые записываются с небольшими паузами между песнями, темп сильно варьируется. Музыка специально не обрабатывается	Музыка имеет специальную компьютерную обработку, «квадратное» строение (32 счета) и записана в формате Non-stop. Темп в ходе одного урока мало меняется (например: 126–129 уд./мин или 134–136 уд./мин). Музыка не должна заглушать вербальных команд инструктора. Музыкальное сопровождение может меняться на каждом занятии
Методы построения двигательных комбинаций	Предварительно разработанный комплекс используется от 2-х до 3-х месяцев. Комплекс не разучивается и выполняется, как правило, «с листа»	Вначале создается комбинация, потом выбирается наиболее приемлемый способ разучивания. Комбинация создается для каждого занятия
Педагогический контроль	Обязателен контроль за внешними признаками утомления. Подсчет пульса обязателен после «пиковых нагрузок»	Обязателен контроль за внешними признаками утомления. Контроль за частотой сердечных сокращений, как правило, не осуществляется
Преимущественный характер энергообеспечения мышечной деятельности	Аэробный метаболизм. Аэробно-анаэробный. При наличии так называемой «пиковой нагрузки» возможен переход на смешанный режим энергообеспечения с преобладанием анаэробного компонента	Аэробный метаболизм

Окончание таблицы 1

1	2	3
Требования к экипировке	Удобная спортивная одежда, позволяющая выполнять упражнения с большой амплитудой. Спортивная обувь с мягкой, хорошо гнущейся подошвой	Удобная спортивная одежда с хорошей вентиляцией. Поскольку основу занятий составляют шаги, прыжки и подскоки, то необходимы специальные «аэробные» кроссовки с хорошей амортизирующей подошвой
Оснащение зала	Нет строгих требований к покрытию пола. Возможно использование мягкого напольного покрытия типа «татами». Наличие зеркал желательно, но не обязательно, так как инструктор может использовать «зеркальный показ»	Обязательно твердое, нескользкое напольное покрытие и зеркала
Команды инструктора	Используются вербальные (голосовые) команды. Сообщается о смене упражнения, исходное положение или движение, направлении движения, дается обратный отсчет упражнениям и т. д.	Используются визуальные и вербальные (голосовые) команды. Сообщается о смене шагов, названии, направлении движения, обратный счет и т. д.

Для определения уровня физической подготовленности мы использовали общепринятые контрольные упражнения: «Наклон в положении стоя на гимнастической скамейке» (см), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз), «Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине» (за 1 мин) (кол-во раз), «Прыжок в длину с места» (см), «Проба Ромберга» (с), «Челночный бег 3×10 м» (с). До эксперимента между показателями двух групп не было обнаружено достоверных различий ($p > 0,05$).

Установлено, что шестидесятиминутные занятия классической аэробикой два раза в неделю в течение 3-х месяцев хоть и оказывают положительное влияние на прирост показателей контрольных испытаний, но достоверных изменений за этот промежуток времени обнаружено не было ($p > 0,05$). При этом наименьшие приросты показателей выявлены в контрольных упражнениях: «Наклон в положении стоя на гимнастической скамейке» (см), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз) и «Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине» (за 1 мин) (кол-во раз).

Сравнительный анализ исходных и конечных показателей физической подготовленности старшеклассниц, занимающихся ритмической гимнастикой, позволил устано-

вить, что под влиянием этих тренировок у них улучшились все показатели контрольных испытаний и большинство из них достоверно. Наибольший прирост показателей наблюдался в тесте «Наклон в положении стоя на гимнастической скамейке» (см) ($t = 4,5$; $p < 0,01$), «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз) ($t = 3,6$; $p < 0,01$), «Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине» (за 1 мин) (кол-во раз) ($t = 3,45$; $p < 0,01$). В остальных контрольных упражнениях показатели улучшились, и в сравнении с показателями старшеклассниц, занимавшихся классической аэробикой, даже значительнее, но эти изменения недостоверны ($p > 0,05$).

Подводя итог проведенному исследованию, отметим, что оба вида двигательной активности, используемые в ходе педагогического эксперимента, в разной степени позволяют воздействовать на уровень физической подготовленности старшеклассниц. Однако занятия ритмической гимнастикой даже в такой короткий 3-месячный промежуток времени дают лучшие результаты. Это позволяет нам рекомендовать учителям физической культуры в школах и преподавателям высших учебных заведений включать в содержание физкультурных занятий упражнения ритмической гимнастики.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.

2. Кузьменко М.В., Болдырева В.Б. Организационно-методические особенности базовой аэробики и Zumba // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2018. Т. 23. № 175. С. 81-87. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-175-81-87
3. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 4 (38). С. 68-71.
4. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев рева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2017. Т. 22. № 166. С. 48-54. DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54
5. Кузьменко М.В., Болдырева В.Б. Развитие психомоторных способностей у подростков средствами брейк-данса // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2018. Т. 23. № 177. С. 129-136. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-177-129-136
6. Кузьменко М.В., Болдырева В.Б., Кейно А.Ю., Богданов М.Ю. Применение элементов джаз-гимнастики в хореографической подготовке гимнасток-«художниц» 12–14 лет // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24. № 183. С. 112-117. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-183-112-117

References

1. Myakinchenko E.B., Shestakov M.P. (gen. eds.). *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy* [Aerobics. Theory and Methods of Conducting Classes]. Moscow, SportAcademPress Publ., 2002, 304 p. (In Russian).
2. Kuzmenko M.V., Boldyreva V.B. Organizatsionno-metodicheskiye osobennosti bazovoy aerobiki i Zumba [Organizational and methodological features of the basic aerobics and Zumba]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2018, vol. 23, no. 175, pp. 81-87. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-175-81-87. (In Russian).
3. Saykina E.G., Smirnova Y.V. Trebovaniya k podboru muzykal'nogo soprovozhdeniya zanyatiy fitnessom [Requirements for the selection of musical accompaniment for fitness classes]. *Uchenyye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health], 2008, no. 4 (38), pp. 68-71. (In Russian).
4. Kuzmenko M.V., Fakhrieva I.A., Boldyreva V.B. Metodika khoreograficheskoy podgotovki gimnastok s ispol'zovaniem sredstv sovremennykh tantsev [The methods of choreography preparation of gymnasts with the use of modern dance means]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2017, vol. 22, no. 2 (166), pp. 48-54. DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54. (In Russian).
5. Kuzmenko M.V., Boldyreva V.B. Razvitiye psikhomotornykh sposobnostey u podrostkov sredstvami breyk-dansa [Development of psychomotor skills of teenagers using breakdance]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2018, vol. 23, no. 177, pp. 129-136. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-177-129-136. (In Russian).
6. Kuzmenko M.V., Boldyreva V.B., Keyno A.Y., Bogdanov M.Y. Primeneniye elementov dzhaz-gimnastiki v khoreograficheskoy podgotovke gimnastok-«khudozhnits» 12–14 let [Elements usage of jazz gymnastics in the choreographic training of 12–14 years old “rhythmic” gymnasts]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2019, vol. 24, no. 183, pp. 112-117. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-183-112-117 (In Russian).

Информация об авторах

Кузьменко Марианна Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики. Московская государственная академия физической культуры, пос. Малаховка, Люберецкий р-н, Московская обл., Российская Федерация. E-mail: prostomarianna@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8017-5251>

Information about the authors

Marianna V. Kuzmenko, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Theory and Methods of Gymnastics Department. Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Lyubertsy District, Moscow Region, Russian Federation. E-mail: prostomarianna@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8017-5251>

Болдырева Вера Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры игровых и циклических видов спорта. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-1545>

Конфликт интересов отсутствует.

Для контактов:

Болдырева Вера Борисовна
E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Поступила в редакцию 18.01.2021 г.
Поступила после рецензирования 15.02.2021 г.
Принята к публикации 26.03.2021 г.

Vera B. Boldyreva, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Game and Cyclic Sports Department. Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russian Federation. E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8065-1545>

There is no conflict of interests.

Corresponding author:

Vera B. Boldyreva
E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Received 18 January 2021
Reviewed 15 February 2021
Accepted for press 26 March 2021