

Рецензенты:

А. И. Кравчук – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики туризма и социально-культурного сервиса СибГУФК,

Л. П. Пягай – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности АНО ВПО «Омский экономический институт».

Поздеева Е. А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – 80 с.

В учебном пособии раскрываются и дополняются сведения по теории и методике педагогического контроля в оценке содержания и качества исполнения соревновательных индивидуальных программ; анализируются критерии исполнительского мастерства спортсменов; рассматриваются вопросы структуры, содержания и особенностей соревновательных упражнений в спортивной аэробике; дана характеристика соревновательных программ; систематизированы элементы и движения в соответствии с требованиями по оцениванию мастерства в данном виде спорта.

Пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся в магистратуре по направлению 034300.68 «Физическая культура» профиль «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в технико-эстетических видах спорта» по дисциплине «Эстетические аспекты исполнительского мастерства».

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	4
Глава I. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ АЭРО- БИКИ. . .	6
1.1. Становление спортивной аэробики как вида спорта.	6
.	
1.2. Понятие термина «аэробика».	8
. . .	
Глава II. ХАРАКТЕРИСТИКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРО- ГРАММЫ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.	11
. . .	
2.1. Особенности и современные тенденции соревнова- тельных программ в спортивной аэробике.	11
.	
2.2. Структура соревновательной программы в спортивной аэробике.	13
.	
2.3. Содержание индивидуальных соревновательных про- грамм в спортивной аэробике.	14
.	
2.4. Композиция и трудность соревновательных программ в спортивной аэробике.	19
.	
Глава III. КРИТЕРИИ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ И ЕГО ОЦЕНКА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.	24
.	
3.1. Исполнительское мастерство спортсменов в технико-эстетических видах спорта.	24
.	
3.2. Эстетический компонент исполнительского мастерства спортсменов.	25
.	
3.3. Технический компонент исполнительского мастерства спортсменов.	28
.	
3.4. Оценка исполнительского мастерства в спортивной аэробике.	30
.	
Глава IV. МОДЕЛИРОВАНИЕ ОЦЕНКИ И СОВЕРШЕНСТВОВА-	

НИЕ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.	37
·	
4.1. Диагностическая модель исполнительского мастерства гимнастов старших разрядов в спортивной аэробике.	38
· · ·	
4.2. Методические рекомендации по применению модельно-диагностической карты.	45
· ·	
4.3. Варианты выполнения элементов, движений, действий в соревновательных программах.	51
· · ·	
Рекомендуемая литература.	70
· ·	
Перечень сокращений и термины.	72
· ·	
Приложения.	74

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная аэробика – перспективный вид спорта гимнастической направленности. Она является сплавом общеразвивающих и танцевальных упражнений из аэробики и спортивных танцев, элементов и движений из художественной, спортивной гимнастики и акробатики. Поэтому специалисты по спортивной аэробике могут пользоваться научно-методическими разработками, имеющимися в гимнастике. Однако спортивная аэробика имеет специфические особенности – это сложная координация движений, быстрый темп исполнения, четкость, резкость движений, выразительность исполнения и др. В связи с этим необходимо обеспечить тренировочную и соревновательную деятельность