

Никитина Инна Алексеевна

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический колледж «Пресня»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ,
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ (КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ), УЧАЩИХСЯ И
СТУДЕНТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К КОНКУРСУ ПО ХИП-ХОП АЭРОБИКЕ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Данная разработка содержит следующие разделы: введение, основная часть и заключение. Основная часть состоит из наиболее важных моментов из которых состоит процесс подготовки групп к конкурсу: выбор состава команды, выбор музыкального сопровождения, время исполнения, составление композиции, общее описание стилей, рисунки композиции, перемещения, перестроения, отработка синхронности, выбор костюма, разнообразие, креативность, командная работа, группа поддержки.

Пособие может быть использовано как кураторами групп для более глубокого понимания сути конкурса по хип-хоп аэробике, так и учащимися в качестве дополнительного материала в период подготовки к конкурсу, помимо консультации преподавателя по физической культуре.

Рекомендации разработаны по дисциплине «Физическая культура».

Введение

Аэробика – это комплекс физических упражнений (ходьба, бег, прыжки и др.), выполняемых под музыку.



Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика доступна людям различного возраста и пола, особо популярна среди детей, подростков и молодежи.

Хип-хоп-аэробика — это идеальный способ выразить себя, свои чувства и настроение в движениях. Кроме того, он позволяет проявить свою артистичность и пластику. Язык движений хип-хопа — это своеобразный отклик нашей души, а что может быть лучше, чем возможность превратить свои эмоции в красивый и неповторимый танец?

Хип-хоп (hip-hop) является самым модным популярным направлением современных танцев на сегодняшний день.

Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке среди латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов. Этот стиль, имеющий много общего с рэпом, музыкой scratch и искусством граффити, соединил в себе движения break-dancing и body-popping, и получил международное признание в 1970-х годах.

В 1980-ые годы новый стиль хип-хоп появляется в видеоклипах рэп-исполнителей, при этом он отличается от стилей break-dancing, с их акробатическими движениями, своим особым вниманием на движения ног и стоп. Вслед за этим появление house музыки привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений и сделало этот стиль более свободным.

Старая школа/ Новая школа, общая историческая справка

Стили старой школы хип-хопа, такие как locking, popping и breakdancing или B-boying, зародились на улицах и в клубах США в 1970-х годах на основе



импровизаций шагов и движений. Для старой школы музыки хип-хоп была характерна высокая ударность, сочетающаяся с движениями в стиле брейк-данса.

Музыкальные клипы таких исполнителей как Bobby Brown, Bell Biv DeVoe, Heavy D и M.C. Hammer подтвердили, что возникла новая волна танцевальной культуры, и молодые танцоры готовы исследовать и открывать для себя эти новые формы. В ходе постоянного творческого поиска новых вариантов возникали и возникают все новые движения и различные смешанные стили старой школы. Такие актуальные направления, культуры и дисциплины, как Martial Arts, Reggae и Soul Train также повлияли и нашли свое отражение в стилях хип-хопа новой школы, получившей свое развитие в конце 1980-ых годов. Движения были очень простыми, использовались такие популярные в этот период шаги как Running man, Roger Rabbit и RoboCop. Это были движения, которые мог повторить каждый, в отличие от стилей старой школы. Но, тем не менее, сейчас новая школа куда более развита и усложнена. Многие танцоры «перекроили» popping или electric boogie и привнесли свои собственные движения.

В настоящее время и в фанке и в хип-хопе очень много индивидуальных стилей, но корнями эти направления уходят в старую и новую школы хип-хопа. Множество факторов стало причиной смешения музыкальных стилей и танцевальных движений, которые впоследствии стали ассоциироваться с тем или иным хореографом, из-за всего этого невозможно дать однозначные определения стилям фанка и хип-хопа.

Выбор состава команды. Физическая подготовленность

Состав команды должен состоять минимум из 6 максимум из 8 человек. В состав команды могут входить как девушки, так и юноши. Для того, чтобы выбрать тех, кто будет защищать честь команды на соревнованиях, нужно обратить внимание на их физическую подготовленность, на то каким



спортом, желательно танцевальным, они занимались в прошлом или занимаются в настоящее время, возможно кто-то посещает танцевальную школу или студию современного танца и прочее.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развитием основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Общая физическая подготовленность измеряется с помощью тестов.

- Для оценки силовых качеств используются 2 теста: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лежа на спине.
- Скоростно-силовые качества оцениваются по результатам прыжка в длину с места.
- Скоростные по результатам бега на 100 м с высокого старта.
- Гибкость по данным измерения наклона вперед из положения, сидя на полу.
- Для измерения координационных способностей применяется равновесие “Фламинго”.
- Шестиминутный бег и бег на дистанцию, заданную в зависимости от возраста, применяются для измерения общей выносливости.

Тестирование нужно проводить с преподавателем физической культуры.

Для оценки уровня физической подготовленности по каждому качеству показанный учащимся результат теста сравнивается со средними показателями, характерными данному возрасту (все данные есть у преподавателя физической культуры).



В состав команды попадают наиболее физически подготовленные студенты.

Стоит обратить внимание на группу здоровья студентов, так как студенты специальной и подготовительных групп не допускаются к такому роду соревнований. Если все-таки в состав команды претендует студент с подготовительной группой здоровья, то следует это вопрос обговаривать отдельно с преподавателем физической культуры и медицинским работником.

Выбор музыкального сопровождения

Музыку лучше выбирать энергичную, заводную, популярную и оригинальную, чтобы хорошо был слышен ритм, для того чтобы вас поддерживал зал. Не разрешается использовать музыку, которая, по мнению главного судьи и судейской коллегии содержит неподобающий текст и/или текст оскорбительного содержания.

Музыка и движения должны быть неразделимы. Нужно суметь отразить музыку в танце и в выбранном стиле. Через музыкальное сопровождение должно быть видно выражение культуры хип-хопа. Использование музыки должно соответствовать различным стилям хип-хопа. Вы должны продемонстрировать единство музыки и танца.

Приветствуется использование размера и ритмического рисунка музыки: повышения, понижения мелодии, изменения ритма, перекрестного ритма, а также текста.

Оптимальным темпом музыкального сопровождения является 130-160 ударов в минуту.

Время исполнения композиции 2 минуты +/- 5 сек. Отсчет времени производится от первого такта музыки и до последнего музыкального звука. За нарушение контрольного времени производится сбавка в 1 балл от общей суммы.



Музыкальное сопровождение своего выступления нужно приносить на флешке или CD-диске (в формате mp3 или cd). Обязательно подписывать музыкальный носитель: номер группы и номер трека.

Составление композиции.

Композиция хип-хоп-аэробики должна состоять из нескольких стилей хип-хоп культуры. Желательно не меньше 3-х. Каждый стиль должен быть понятен и отличаться от другого. Выбор стилей зависит от предпочтения команды. Рекомендуется брать стили наиболее известные для того чтобы не возникало недопонимания и вопросов о существовании непонятно стиля.

Выступление должно включать в себя 3 (три) уровня движений (низкий/средний/высокий) с использованием рук, кистей, ног, ступней, туловища и головы.

Никаких обязательных элементов не существует.

Запрещены любые рискованные и травмоопасные движения. Примечание: все движения и особенно трюки и «фишки» не должны быть рискованными, травмоопасными для любого члена команды.

Общее описание стилей

Общая характеристика locking и popping.

Locking и popping, или ticking, зародились в Лос-Анджелес. Стиль Popping был создан группой уличных танцоров Electric Boogaloo. Locking был создан группой The Lockers. Как locking, так и popping существовали задолго до появления breaking. Во времена breaking b-boys стали вставлять в свои танцы элементы popping и locking. В наши дни так называемый Breakdance включает в себя элементы breaking, locking и electric boogie или popping.

LOCKING

Locking (первоначально Campbellocking) возник в конце 1960-х годов, был создан Доном Кэмпбеллом. Это смесь фанка и уличных танцев, и изначально его танцевали под традиционную музыку фанк Джеймса Брауна.



Название основано на идее фиксации, означающей переход от быстрого движения к некоторой позиции, в которой происходит «замирание» на короткое время, затем движение продолжается с той же скоростью, которая была раньше. Основывается на быстрых и четких движениях кистей и рук, сочетаемых с более плавными (расслабленными) движениями бедер и ног. Движения в основном размашистые, часто очень ритмичные и тесно связанные с музыкой.

Locking включает довольно много акробатики и движений, требующих физической подготовки, таких как приземление на колени и в шпагат. Эти движения часто требуют защиты колен. Другие важные черты стиля – волны руками, акцентирование, ходьба на месте, захватывание и вращение кепки или шляпы. Дон Кэмпбелл создал оригинальные фиксированные, «замороженные» позы, добавляя свой уникальный ритм и такие движения как точки и хлопки ладонями.

Это повлекло за собой возникновение целого движения танцевальных Locking групп в начале 1970-х годов. Например, знаменитой группы Кэмпбелла «The Lockers». Еще один «локер», Greggery Campbell Jr. Pope, а также другие заложили основы locking и стиля одежды. «Локеров» отличает цветная одежда с лентами, подтяжками, брюки по колено, шляпы и перчатки.

Locking ориентирован на представление, частое взаимодействие с аудиторией с помощью улыбок, «дай пять!» и др. Некоторые движения достаточно комичны.

POPPING

Для того чтобы понять, что представляют собой движения в стиле popping, вообразите поток энергии, проходящий через тело, заставляющий двигаться его волнами. Этот стиль очень сложен с точки зрения технического исполнения, т.к. он требует умения выполнять изолированные движения различными частями тела, великолепного знания тела, а также хорошего чувства ритма и умения использовать темп музыки под счет. Движения в этом



стили требуют постоянного мышечного сокращения в такт музыки для создания эффекта тряски/ движения резкими толчками – стиль bouncy.

ELECTRIC BOOGIE

Electric boogie – это разновидность стиля popping (ticking); основное различие заключается в том, что в стиле popping имитируются мягкие волны, а в стиле electric boogie волны более резкие, толчками с добавлением мелких волнообразных движений; движения выполняются с большой скоростью и более сложные, чем традиционные движения в стиле popping. Для стиля характерны такие движения как Robot и другие более плавные и контролируемые движения близкие к пантомиме. Вместо того чтобы резко приобретать и терять контроль над телом как в стиле locking, или же устанавливать полный мышечный контроль как в движении Robot, энергия проходит через тело, включая и сокращая локти, запястья, шею, бедра и через все остальные конечности и части тела, встречающиеся на пути.

Electric boogalo скорее похоже на пантомиму в том смысле, что происходит имитация живого электрического шнура или реки, покрытой волнами или рябью, но все же в этом стиле необходим и контроль Robot.

BREAKDANCING/ B-BOYING

Breaking или b-boying, также известный как Breakdancing, это стиль танца, развивавшийся как часть хип-хоп культуры среди афро- и латиноамериканской молодежи в Южном Бронксе в конце 1970-х годов. Танцуется под музыку хип-хопа и другие музыкальные жанры, которые зачастую микшируются для добавления музыкальных пауз.

Основу breaking составляют 4 базовых элемента. Первый – Toprock, термин, характеризующий танец в вертикальной позиции, передвижения и различные виды шагов по полу. Второй элемент – Downrock, который определяет работу ног на полу. Третий элемент – Freeze (фиксированная, «замороженная» поза), позы, которые брейкеры вставляют в танец, чтобы



подчеркнуть определенные биты или закончить выступление. Четвертый элемент – Power Moves, это акробатические движения, вращения на различных частях тела.

Термин breakdancing, хотя и широко используется, не приветствуется представителями хип-хоп культуры, т.к. он создан средствами массовой информации для описания breaking или b-boying на улице.

Большинство представителей хип-хоп культуры определяют данный стиль как b-boying.

FUNK

Funk зародился на западном побережье США, где он развился в конце 60-ых годов под влиянием Soul и Disco, а также ранней R'n'B и хип-хоп музыки.

Для этого танцевального стиля характерна сложная хореография, схожая с танцами, представленными в коммерческих видеоклипах. В этот стиль входят как резкие, так и плавные движения, элементы popping и locking, а также яркая экспрессия.

UPROCK

Uprock – это эмоциональный уличный танец, использующий ритмы музыки Soul и Funk. Танец состоит из шаркающих движений ног, поворотов, вращений, движений во фристайле, резких неожиданных движений тела (jerks) и характерных жестов рук (burns). Говорят, что для того чтобы танцевать в этом стиле, нужна дисциплина, терпение, сердце, душа и знания.

STREETDANCE

Streetdance – физически сложный и включающий в себя танцевальные движения со всего мира стиль. Различные танцевальные стили смешаны с влияниями различных культур и мелодиями Funk. Streetdance включает в себя locking, popping, street style и funk. Streetdance - это синтез различных стилей хип-хопа.



TUTTING/ TETRIS

Tutting или Tetris – это танцевальный стиль, в котором нашли отражение угловатые позы, свойственные искусству древнего Египта. Если попытаться дать определение этому стилю, то можно сказать, что это то, как танцевал Тутанхамон. Стиль стремительно развивается, но все же ему присущи некоторые непреложные правила. Наиболее существенной стилистической чертой является движение конечностей до образования угла в 90°. Это основная поза, не меняющаяся в большей части танца, другие аспекты танца постоянно меняются. Танцоры используют ограниченное количество статических героических поз, но в настоящее время они стали создавать более сложные геометрические рисунки, включая взаимодействие различных конечностей.

BATTLES

Battles – это свободный стиль, в котором танцоры ведут друг другом «бесконтактную борьбу». Они образуют круг и по очереди демонстрируют друг другу мастерство в лучшем владении стилем, в способности выполнять более сложные комбинации или более трудные движения.

LIQUID DANCING

Liquid dancing (или liquidizing) – это разновидность танца-жеста, в котором иногда используется пантомима. В самом названии присутствует слово «жидкий», что отражает текучесть движений тела, рук и ног. Основной акцент делается на движении рук и ног, но более опытные танцоры способны задействовать в движении все тело. Этот стиль близок к locking и popping.

BOOGALOO

Это стиль, при котором задействуются все части тела, а также используются как угловатые, так и плавные движения, перетекающие одни в другие. В качестве переходов часто используются вращения бедрами, коленями и головой.



RAGGA

Этот танцевальный стиль зародился (в конце 70-х годов) из уличных танцев чернокожего населения Ямайки и Карибов, использующих музыку, уходящую корнями в классическую Reggae, в которую внедрились элементы хип-хопа. Этот стиль представляет собой симбиоз движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с присущей ей чувственностью. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы нижней части тела. Для правильного исполнения движений необходимо хорошее владение техникой.

HOUSE DANCE

House – это группа танцевальных стилей, главным образом исполняемых под музыку house, зародившихся в клубах Чикаго в конце 70-х – начале 80-х годов. Основные стили включают Footwork, Jacking и Lofting. Аналогично хип-хопу, он был создан афро- и латиноамериканцами, и часто носит импровизационный характер. В нем особый акцент делается на быструю и сложную работу ног в сочетании с плавными движениями корпуса. House dance включает в себя движения из многих других стилей, таких как Capoeira, tap, jazz, bebop и salsa. Он включает в себя разнообразные техники и подстили: переступания, виды шагов, проходов и скольжений. Одним из основных элементов в стиле house является jacking и волнообразные движения корпуса («кач»). Эти движения повторяются и ускоряются в соответствии с битом в музыке. Кроме шагов, переступаний и скольжений стали использоваться движения из других стилей, таких как: vogue, waacking и hustle.

LYRICAL

Этот стиль сочетает в себе элементы балета, модерна и джаза. Исполняется под популярную музыку с вокалом или инструментальную музыку. Название стиля происходит от слова «лирика», потому что танцоры


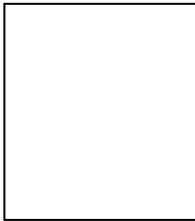
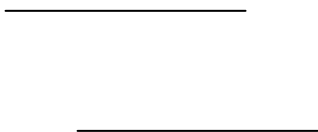
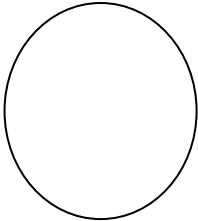
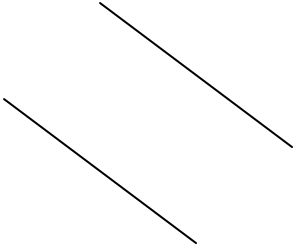
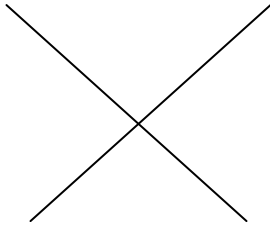
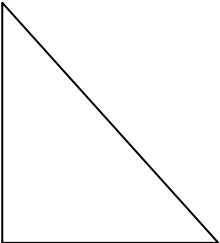
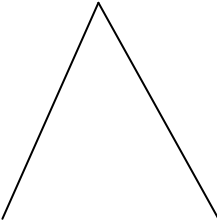


используют слова песни или инструментальную музыку, которые заставляют делать определенные движения и выразить их. Целью стиля является выражение музыки с помощью жестов, мимики, движений.

Список движений и стилей бесконечен, вот некоторые из них:

Animatijn, Bopping, Bodydrum, Centopede, Clowning, Crazy Legs, Cobra, Dime Stopping, Floating/gliding, Filmore, Hitting, Puppet, Robot, Saccin, Scarecrow, Snaking, Spiderman, Sticking, Strobing, Ticking, Classic, Jumping, Techtonik, Vogueing, Waving, Martial, Art styles e.g., Capoeira, Krumping, Waacking, Hype, Melbourne, Shuffle.

Рисунки композиции. Перемещения, перестроения

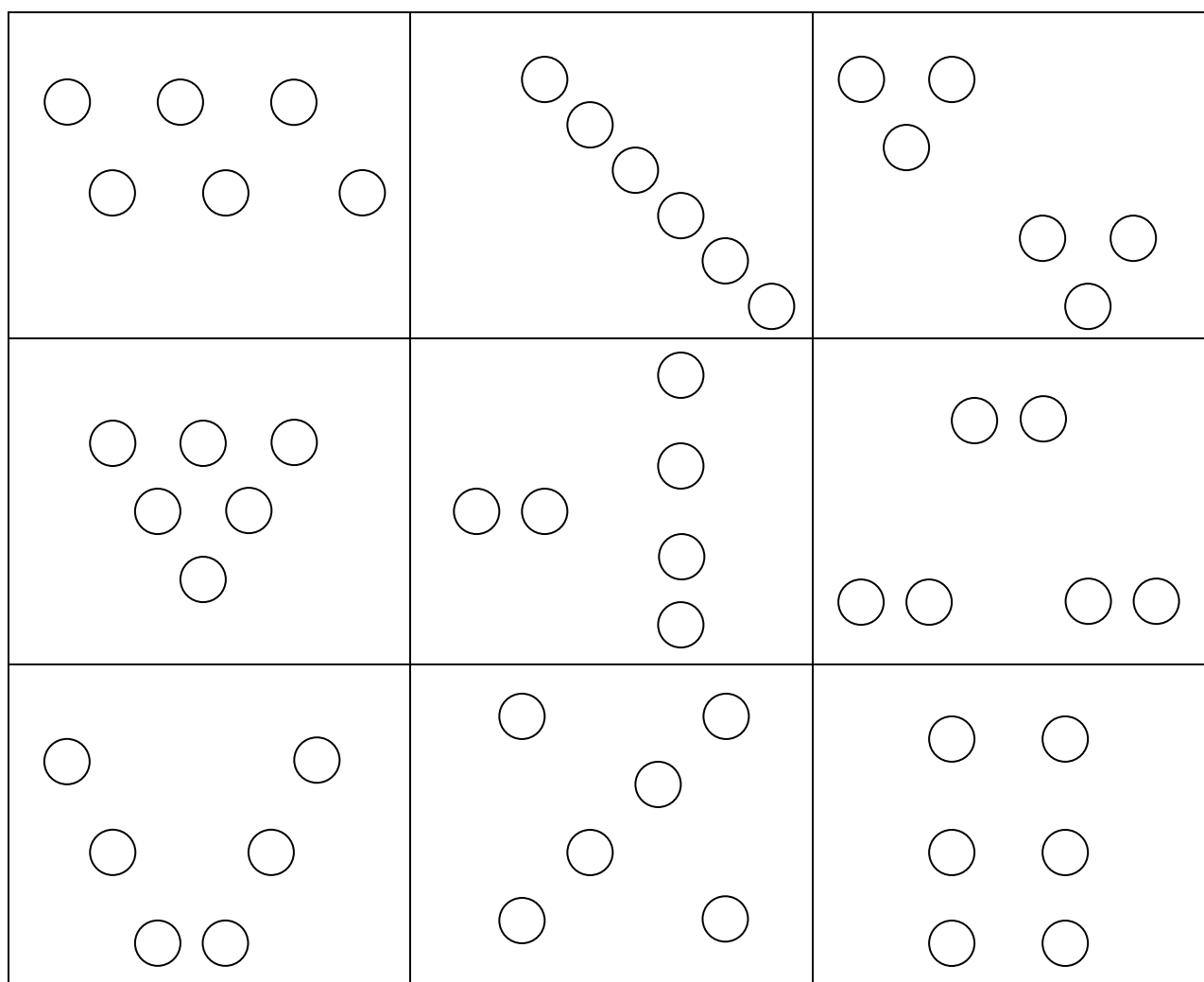
Основные рисунки, используемые для построения композиции



Что касается перестроений, то их нужно выполнить не менее 5 раз. Стоит отметить, что чем больше перестроений и перемещений выполняет команда, тем динамичнее и интереснее смотрится композиция в целом, что не может пройти мимо глаз судей.

Перестроения могут быть различными, зависит все только от количества человек в команде и вашего воображения.

Примеры перестроений на 6 человек:



Команда должна продемонстрировать четкое соблюдение расстояния между участниками посредством перестроений, партнерских взаимодействий.

Так же будет приниматься во внимание полноценное использование сцены.

Отработка синхронности

После завершения составления итоговой композиции, нужно хорошо ее отработать. Все движения должны выполняться слаженно, синхронно в такт музыки.

Важно, чтобы в отработке техники участвовала вся команда, иначе могут быть расхождения в исполнении того или иного движения.

Для этого нужно разбить все связки по движениям на 8-16 счетов и отрабатывать их по отдельности. Для начала нужно по 1-2 счета разложить и в медленном темпе проделать каждое движение. Затем, увеличивать темп выполнения движения по мере его усвоения. Выполнять следует каждое отдельное движение сначала без музыкального сопровождения, а потом обязательно с ним. Это делается для того, чтобы в итоговой композиции успевать четко и правильно делать движения в такт музыки.

Для более детального разбора движений возможно выполнение отдельно техники рук и отдельное выполнение техники ног, а затем уже их соединение.

Важно отрабатывать синхронность перед зеркалами. Это дает возможность видеть каждого члена команды, проверять и сравнивать технику выполнения движений друг с другом, выявлять ошибки и своевременно их исправлять.

Очень хорошо иметь для тренировок несколько вариантов музыкального сопровождения различного темпа. В начале тренировочного процесса уместно использовать медленный темп музыки, чтобы отработать четкость движений, а уже к его концу темп лучше ускорять. Это позволит добиться оптимального соотношения движений и музыки в итоговой композиции.



Выбор костюма

Команды должны быть одеты в одинаковые костюмы, соответствующие их выступлению. Это может быть любая одежда, соответствующая культуре и разнообразным стилям хип-хопа. Возможно, различие по цвету (красные и желтые), количеству (4 красных и 4 желтых), т.е. возможно комбинирование костюмов, но должно смотреться, что вы единая команда.

Неприемлемым костюмом считается:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- театрализованный костюм;
- масло для тела, краска для тела;
- чрезмерное использование краски, косметики для тела и волос, что может негативно сказаться на состоянии поверхности пола и выступлениях других команд;
- не разрешается применение атрибутов. Это включает (но не ограничивается) стулья, мячи, цепи, мотоциклы и т.д.;
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды.

Возможное несоответствие костюма может повлечь за собой снижение оценки.

Настоятельно рекомендуем не затрачивать больших финансовых средств на приобретение костюмов. Попробуйте подобрать что-то из уже имеющегося у вас дома или спросить у друзей. Если не получается, то пользуйтесь не дорогими магазинами.





Разнообразие, креативность, командная работа и подача



- ✓ Креативность и непредсказуемость движений, должно быть задействовано всё тело.
- ✓ Использование различных стилей и движений хип-хоп-аэробики.
- ✓ Оригинальные и непредсказуемые переходы при перестроении танцоров для создания визуальных образов.
- ✓ Переходы из одного стиля в другой должны быть творчески реализованы и являться частью хореографии.
- ✓ Непредсказуемые и креативные изменения в вертикальных уровнях.
- ✓ Разнообразие в использовании всего тела.
- ✓ Уровень исполнения всех членов команды должен быть одинаковым: все члены команды должны выполнять движения с одинаковой точностью.
- ✓ Высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления.

- ✓ Динамичность и насыщенность выступления (правильная подача).
- ✓ Способность вызывать восхищение, эмоциональный подъем и настроение, соответствующие хип-хоп культуре.
- ✓ Взаимодействие всех членов команды.
- ✓ Синхронность.
- ✓ Солирование не приветствуется, предпочтение отдается командной работе.
- ✓ Костюм и внешний вид должны соответствовать хип-хоп/уличной культуре.

Группа поддержки

Во время соревнований все команды сильно волнуются. Для того, чтобы поддержать свою команду, нужно подготовить группы поддержки. Их роль заключается в психологической помощи выступающей команде.

Группа поддержки подготавливает плакаты, транспаранты с юмористическими рисунками и подбадрывающими речевками. Перед выступлением команды на соревнованиях и после него группа поддержки может прокричать кричалки в поддержку своей команды. Для того чтобы выделить свою группу поддержки от других можно надеть одежду одного цвета, надуть шарик, сделать пампушки, придумать эмблему с номером группы и т.д.

Фантазируйте, предлагайте новые идеи выделяйтесь среди других! От вас зависит эмоциональный настрой вашей команды и атмосфера соревнований!



Примеры кричалок:

Мы все одна команда, мы все за одного, нам всем нужна победа и больше ничего!	И вот победа к нам пришла, И море радости зажгла, Не зря мы верили в команду, Мы будем с нею до конца!
1,2,3,4,5 Вот мы встретились опять! 6,7,8 В беде никого не бросим! Сто! Двести! Хотим дружить все вместе!	Никого мы не боимся, Обыграть нас не дадим. Мы к победе сильно рвёмся Победить лишь мы хотим!



Заявка

Для участия в соревнованиях необходимо заполнить и подать в кабинет физического воспитания заявку команды.

Заявка

На участие в соревнованиях по фитнес-аэробике
в номинации «ХИП-ХОП»
учебной группы _____

	<i>Фамилия Имя</i>	<i>Год рождения</i>	<i>Виза врача</i>

Всего допущено _____ человек.

Врач _____ (_____)

Куратор группы _____ (_____)

Староста _____ (_____)



Заключение

Фитнес-аэробика - это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по трем дисциплинам:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- хип-хоп-аэробика

Хип-хоп сейчас очень популярен и пользуется спросом у молодежи. В мире и в частности России развивается и работает множество танцевальных школ. Точное количество стилей назвать невозможно, их очень много. Благодаря различным направлениям в хип-хоп культуре, с каждым годом становится все больше любителей хип-хопа. Каждый может выбрать то направление, которое ему ближе и заниматься конкретно им. Всё богатство музыки, танца и рисунка можно услышать и увидеть в любом городе мира в различных закоулках и дворах среди молодежи и не только.

Так как этот вид спорта в настоящее время развивается в мире семимильными шагами, то и мы пытаемся идти в ногу с современными тенденциями и интересами молодежи.

В вышеизложенных рекомендациях по подготовке к колледжным соревнованиям по хип-хоп-аэробике я постаралась наиболее доступно изложить суть и систему подготовки.



Сегодняшние и будущие победы, пусть не очень большие – это огромный вклад в дальнейшее развитие и популяризацию фитнес-аэробики в России.

Многие уверены, что это только начало большого пути фитнес-аэробики!

Список используемой литературы

Основная	
	<i>Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. АЭРОБИКА: В 2-х тт. Т. 1. Теория и методика. М., Федерация аэробики России, 2002, 232 с.</i>
	<i>Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. АЭРОБИКА: В 2-х тт. Т. 2. Частные методики. М., Федерация аэробики России, 2002, 240 с.</i>
	FISAF. Технические правила. Дисциплина «Хип-хоп-аэробика», 2010-2012, М, 2010.
	Бленфорд Натали. Танец. Твой путь к идеальной фигуре. М., АСТ, Астрель, 2009.
	Гор Пта, История в стиле хип-хоп. М., Амфора, 2009.
	Журнал «Теория моды: одежда, тело, культура», №19. Новое литературное обозрение, 2011.
Дополнительная	
	http://www.fitness-aerobics.ru/
	http://hip-hop-land.narod.ru/istoria.html
	http://ru.wikipedia.org
0	http://www.annet.hut1.ru/hiphop.htm

