

ТАНЦЮВАЛЬНІ СТИЛІ ФАНК-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ АЕРОБІКА У ЗВО

Вплив аеробіки на організм людини важко переоцінити. Люди, що тривалий час займаються аеробікою, відчувають легкість свого тіла та емоційний підйом, підвищення витривалості та покращення мозкової активності. Саме студенти, як ніхто інший, потребують рухової активності та поліпшення характеристик свого тіла. Кажучи про види аеробіки, можна виокремити фанк-аеробіку, що здобула прихильність багатьох студентів нашого закладу вищої освіти. Фанк-аеробіка-це комплекс аеробних вправ під музику з танцювальними елементами, запозиченими з різних видів танцю. Фанком може займатися будь-хто, кому подобається музика в стилі хіп-хоп та сучасний танець, тому він дуже швидко знайшов прихильників збоку студентів. Фанк-аеробіка включає в собі хіп-хоп, локінг, поппінг, крамп, рага джем, вакінг, брейк тощо.

Та завдяки різноманіттю базових рухів, що легко комбінуються у танцювальні зв'язки наступні стилі підходять для занять фізичного виховання у ЗВО.

Локінг (locking)-один з найбільш позитивних фанкових стилів танцю, характеризується жартівливою і навіть комічною манерою виконання. Для локінга характерні різкі рухи, різні вправи з киданням рук, петлі руками, величезна кількість різноманітних стрибків. Не менш важливий критерій у фанкових стилях і локінгу зокрема-вміння танцюриста імпровізувати і танцювати під конкретну музику, що грає в цей момент.

Поппінг (popring)-стиль танцю, який заснований за допомогою техніки швидкого скорочення і розслаблення м'язів, щоб викликати поштовхи в тілі танцівника-поп або тік. Це робиться безперервно в ритмі музики у поєднанні з різними рухами й позами. Як й інші вуличні танці, поппінг часто використовується в змаганнях, покликаних довести свою перевагу перед іншими танцівниками на публіці.

Вакінг (Wacking) зародився як частина локінг-культури, спочатку в 72-73 роках його танцювали під фанк, потім під диско, а потім під хаус, і тепер це знову невід'ємна частина фанк-культури. Вакінг у першу чергу навчає вмінню виражати себе, виділятися. Це дуже позитивний і яскравий танець, в якому поєднується і пластика, і чіткість, і швидкість, а його вивчення зробить рухи граціозними, ходу легкою, додасть впевненості в собі.

Крамп (krump)-це своєрідний вуличний танець, агресивний і вибуховий, імпульсивний і уривчастий, швидкий та енергійний під гучну ритмічну музику, що дозволяє перетворити свої емоції, в тому числі і негативні, на цікаве танцювальне дійство. Основна ідея цього руху - вміння донести до суперника чи глядача смислове навантаження свого танцю: звідки взявся твій гнів, на кого він спрямований, і що ти хочеш сказати чи довести.

New style являє собою змішання зовсім різних напрямків танцю, таких як Krump, break-dance і багатьох інших. New Style (новий стиль)-всеосяжний і різноманітний танцювальний напрямок в сучасному хіп-хоп русі. Він розвинувся з верхнього брейкденса, злився з поп-культурою, і стилів так званої Old School (старої школи), увібравши в себе елементи регі, латини, модерну і навіть бєллїденса.

Рагга Джем (Ragga Jam) за характером виконання нагадує Хіп-Хоп, але з великими амплітудами. Француженка Лєр Куртельмон, якій належить патент на Рагга Джем, спочатку позиціонувала цей танець як засіб самореалізації для жінок, які майстерно володіють тілом і експресивністю руху бажать показати собі і іншим, що вони-жінки з великої літери. Особливості хореографії дозволяють створювати цікаві і доступні постановки, танець легко модифікується для виконання як на двох квадратних метрах клубного танцполу, так і на великій сцені.

Висновки: отже, саме завдяки різноманітності стилів фанк-аєробіки, кожен студент може вподобати напрям, що повною мірою висвітлить його індивідуальність. Кожний стиль характеризується певними особливостями, що допоможуть у виборі: вакінг та Рагга Джем підійде дівчатам, що хочуть стати більш жіночними. Завдяки крампу студенти можуть позбаватися стресу та негативних емоцій, локкінг-для тих, хто любить імпровізацію, а поппінг та new style створені для тих, хто прагне бути у центрі уваги. Та найголовніше: заняття фанк-аєробікою розвивають музичний слух і почуття ритму, збагачують студентів новими знаннями музичної та хореографічної культури, зміцнюють здоров'я та покращують настрій та самопочуття.