### Методика составления и разучивания хореографических комбинаций.

Хореографические комбинации составляют и разучивают так же, как и в классической аэробике, независимо от того, в каком стилистическом решении создается комбинация: аэробно-спортивном (главным образом на хореографии классической аэробики, которая лежит в основе степ-хореографии) или танцевально-аэробном (с элементами латиноамериканских, русских и других танцев). Однако платформа диктует и некоторую специфику: во-первых, в организации занятий, так как в степ-аэробике занимающиеся в большей степени, чем в классической аэробике, привязаны к своим рабочим местам, и, во-вторых, – в отношении методов повышения интенсивности (см. ниже). Комбинация составляется на 24, 32, или 64 счета так, чтобы происходила смена ноги в начале ее (на первом элементе), в середине или в конце (на последнем элементе). Это позволяет выполнять упражнения с двух ног без отдыха, развивать координацию движений, равномерное развитие мышц ног.

**Методы разучивания**

**Линейная прогрессия**

При этом методе необходимо соблюдать следующие правила:

* переход от одного движения к другому осуществляется без построения связок;
* широко применяется модификация одного базового шага (например, степ-тач с приставлением ноги рядом с опорой – базовый элемент, степ-тач с отставлением ноги скрестно сзади опорной – модификация);
* есть возможность выполнения фрагмента занятия на одном базовом шаге с использованием различных подходов к степ-платформе.

**Комбинационный метод (блоковый)**

Блоковый метод представляет собой разучивание комбинации из нескольких шагов. Подготовка и разучивание комбинаций – это методический процесс, включающий определение целей комбинации, определение методов разучивания, составление комбинаций. Условно можно выделить несколько этапов.

**Определение цели комбинации**

Каждая комбинация, составленная преподавателем, должна соответствовать направлению аэробики и уровню подготовленности учеников. Определив цель комбинации, учитель может приступать к определению методов разучивания и построения комбинации.

**Составление комбинации**

Составляя комбинацию из базовых движений, учитель должен четко осознавать, что каждое движение должно иметь смысл, т.е., нагружая определенные группы мышц или развивая определенные физические качества, следует помнить, что в комбинации не может быть бесполезных движений, сделанных лишь для заполнения музыкальной фразы между движениями.

**Положение платформы**

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы

** Продольное положение платформы**

**Поперечное положение платформы**

**На двух платформах**

|  |
| --- |
| **http://spo.1september.ru/2009/13/2.4.jpg** |
| **Продольно** | **Поперечно** | **Т-положение** |
| **http://spo.1september.ru/2009/13/2.5.jpg** |
| **А-положение** | **V-положение** |

**Положения относительно степ-платформы**

Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что также значительно разно­образит хореографию данного вида аэробики

|  |  |
| --- | --- |
| **http://spo.1september.ru/2009/13/2.6.jpg** | **И.п. – впереди платформы в поперечной стойке** |
| **И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее** |
| **И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее** |
| **И.п. – на платформе в продольной стойке** |
| **И.п. – стойка ноги врозь в продольной стойке** |
| **И.п. – стойка сбоку платформы** |

**Расположение степ-платформ по залу.**

