

REFERENCES

1. Bajkoshkarova, S.B. (2013), "Don't wait for tomorrow", *Reproductology*, No. 4, pp. 14-15.
2. Bugaevskiy, K.A. (2017), "Features of sexual and reproductive form of a number of indicators of athletes – weightlifters", *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 2. (5), pp. 93-95.
3. Danilova, A.M. and Krasilnikov, A.N. (2016), "Control mech work on the Principe of biofeedback", *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1. (2), pp. 26-28.
4. Kishkun, A.A. (2008), "Role and value of laboratory diagnosis in the determination of biological age and develop programs of increasing areas of life", *Clinic laboratory diagnostics*, No. 9, pp. 4-5.

**Контактная информация:** kfv2012@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 21.12.2017*

УДК 793.3.377 796.011.3

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК 18-20 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХИП-ХОП ХОРЕОГРАФИИ**

*Юлия Николаевна Серикова, аспирантка,*

*Российский государственный университет физической культуры спорта молодежи и туризма, Москва,*

*Вероника Анатольевна Александрова, кандидат педагогических наук, доцент, Финансовый университет при правительстве РФ, Москва*

**Аннотация**

В данной статье рассматривается вопрос, касающийся физического воспитания студенческой молодежи, в частности развития и совершенствования координационных способностей. Также говорится о необходимости поиска новых средств и методов целенаправленного воздействия на данное двигательное качество в рамках общеобразовательного процесса по физической культуре. Представлена современная методика совершенствования координационных способностей в процессе физического воспитания студенток нефизкультурного профиля. В качестве основного средства авторы предлагают использование танцевально-спортивного направления «хип-хоп», которое на сегодняшний день приобрело большую популярность и достаточно стремительно развивается как самостоятельная спортивная дисциплина.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, координационные способности, хип-хоп.

**METHODS OF IMPROVING COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS AGED 18-20 YEARS BY MEANS OF HIP-HOP CHOREOGRAPHY**

*Yuliya Nikolaevna Serikova, the post-graduate student,*

*Russian State University of Physical Culture Youth Sport and Tourism, Moscow,*

*Veronika Anatolyevna Aleksandrova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow*

**Annotation**

This article deals with the issue of physical education of student youth, in particular, development and improvement of coordination abilities. Also, it is said about the need to search for new means and methods of targeted influence on the motor quality within the general educational process of physical culture. It presented a modern method of improving the coordination abilities in the process of physical education of female students of non-physical profile. As the basic means, the authors propose the use of the dance-sports direction "hip-hop", which has become very popular today and is developing quite rapidly as an independent sports discipline.

**Keywords:** physical education, students, coordination abilities, hip-hop.

## ВВЕДЕНИЕ

Сфера физической культуры и спорта на сегодняшний день ставит в приоритете совершенствование используемых средств и методов физического воспитания в рамках общеобразовательного процесса различных возрастных групп. Поиск новых форм определяется необходимостью исключить односторонность и узкую направленность процесса за счет внедрения современных двигательных систем [4, С. 5].

Модернизация системы физического воспитания, а именно форм, методов, средств преимущественно затрагивает и распространяется на процесс развития и совершенствования таких двигательных качеств как: выносливость, сила, быстрота. Тогда как гибкости и координационным способностям не уделяется должного внимания. Данные физические качества в большинстве случаев развиваются смежно, при этом, не имея качественного целенаправленного воздействия [1, С. 78], [2, С. 15]. При этом, многие авторы утверждают, что при более углубленном управлении образовательным процессом в сторону развития и совершенствования координационных способностей наблюдаются положительные тенденции, выраженные в приросте показателей других физических качеств.

Физическое воспитание студентов так же нуждается в определённых изменениях, ориентированных на создание многостороннего объёмного процесса, которые будут затрагивать, в том числе, и координационные способности. В свою структуру данное двигательное качество включает много факторов, в определении которых авторы еще не пришли к единому мнению [3, С. 4], [5, С. 3], [7, С. 33]. Однако, анализ литературы, позволяет нам говорить о кс как о сложном двигательном качестве, требующем более тщательного выбора средств и методов из всей имеющейся совокупности современных двигательных систем [6, С. 19].

Одной из таких систем является хип-хоп. Стремительно и масштабно данное танцевальное направление из разряда уличной танцевальной культуры вышло на уровень полноправных видов спорта, прочно заняв свою нишу. Говоря о хип-хопе с позиции теории физической культуры и спорта, необходимо отметить, что данная танцевально-спортивная система относится к числу сложнокоординационных [5, С. 131], [10, С. 73]. Это объясняется тем, что основу хип-хопа составляют танцевальные стили и поднаправления, которые характеризуются набором движений со своими динамическими особенностями. Объёмная двигательная база, высокий темп выполнения танцевальных связок и комбинаций, связанный с использованием специфического музыкального сопровождения, разноритмические рисунки, многоуровневая работа, в том числе и в партере – все это позволяет нам рассматривать данный вид спорта с точки зрения эффективного средства развития и совершенствования координационных способностей [8, С.50], [9, С. 118].

Цель работы – разработать методику совершенствования координационных способностей студенток 18-20 лет на основе использования хип-хоп хореографии.

## МЕТОДИКА

В рамках педагогического эксперимента нами было проведено тестирование исходного уровня развития координационных способностей студенток 18-20 лет. Данное тестирование включало: тест «Равновесие» (проба Ромберга), «Кувьрки», «Жонглирование», «Прыжки», Тест – комбинация на основе базовых шагов классической аэробики. В ходе исследования было выявлено, что, исходный уровень развития координационных способностей у студенток контрольной и экспериментальной групп ниже среднего. Исходя из полученных данных, мы сделали вывод о необходимости внедрения в процесс физического воспитания студенток современных двигательных систем, позволяющих эффективно воздействовать и как следствие развивать координационные способности.

Данная методика предполагает занятия два раза в неделю в рамках образовательного процесса по физическому воспитанию студенток вуза продолжительностью 80 минут, включающее подготовительную, основную и заключительную части.

*Подготовительная часть.* Основными средствами являются упражнения под музыку, которые выполняются в среднем темпе (хип-хоп музыки), основу которых составляют движения и базовые элементы таких танцевальных стилей как базовой школы хип-хопа (старой, средней, новой), локинга, хауса, денсхола, вога (вакинг). Направленность данной части заключается в разогревании и вработывании организма занимающихся, в том числе, на данном этапе занятия, мы используем упражнения от простого к сложному на изоляцию движений различных частей тела, а также упрощённую разноритмическую работу с целью подготовки к основной части занятия. Продолжительность 12-17 минут.

*Основная часть.* Целью следующего этапа занятия является:

- изучение основ ритмопластической грамотности (лестница долей, понятие и пластическая реализация определений «ритм», «темп», «доля» и т.д.)
- разучивание более сложных элементов и движений представленных стилей-Famous Dancer, Jigalo, Humpty Hump Dance, Real Love, Type Writer, Nasty, Read head Kingpin, Radj, Brooklyn, Mary J, Elbows Up, Roller Skate, Robocop, Popcorn, Fishbone, Flavor Flave, Charleston Step, NY Step, Carlton Dance;
- модификация ранее изученных шагов – изменение направления движений, ритмического рисунка в исполнении, увеличение темпа, замедление его, добавление рук, работа с зеркальным отражением и без него, групповое исполнение и мини групповое;
- объединение движений в согласованные связки и комбинации (за одно занятие комбинация не более 2×8 в усложненном варианте);
- совершенствование танцевальной комбинации (итогом является разучивание комбинации, состоящей из различных стилей на 4×8).

В рамках данной методики мы предполагаем использование основных направлений танцевального стиля «хип-хоп», которые наиболее отличны друг от друга по техническим параметрам и координационным требованиям. Также данные направления наиболее часто и рекомендательно используются в соревновательных композициях по хип-хоп фитнес-аэробике:

- базовая школы хип-хопа (Old School), представляющей собой совокупность движений различными частями тела с использованием четких фиксаций, пластической изоляцией и волнообразными техниками под музыкальное сопровождение различного темпа;
- локинг (Locking) – основным базовым элементом является положение тела в состоянии "lock"(замок) – контраст расслабленного и фиксированного положения, также характерны очень точные и четкие движения со сложной координацией рук и ног;
- хаус денс (House Dance) – отличительной особенностью данного стиля является именно музыкальное сопровождение, так как оно отражает характер и скорость движений танцора в достаточно высоком темпе, основу составляют быстрые движения ногами в сочетании с работой туловища в различных плоскостях, а также постоянной работой туловища в такт музыке;
- денсхолл (Dancehall) – этот стиль представляет собой комбинацию движений из хип-хопа, африканских танцев и латины, с её чувственностью и экспрессией. Исполнение движений в этом стиле требует хорошей физической подготовки, т.к. задействованы почти все мышцы, и наиболее активно – мышцы туловища и нижней части тела;
- вог (voguing) – построен на активной работе рук в высоком темпе, с постоянной сменой исполнения, в том числе в партере.

Продолжительность данной части составляет 40-45 минут.

*Заключительная часть.* Основу заключительной части составляют упражнения на ОФП (общефизическую подготовку), преимущественно направленные на проработку мышц пресса, верхних конечностей, спины, нижних конечностей. Также, заключительный этап занятия включает упражнения на расслабление и гибкость (стретчинг), с целью восстановления занимающихся до исходного уровня. Продолжительность составляет 15-18 минут.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы полагаем, что использование методики, основанной на применении в рамках физического воспитания студенток хип-хоп хореографии, окажет существенное влияние на процесс совершенствования координационных способностей. Преимуществом данной методики является синтезирование танцевальных стилей, имеющих свои отличительные специфические особенности, выражающиеся в координации определенных частей тела друг с другом, ритмики движений, манере исполнения и др. Вышеизложенные аспекты позволят повысить уровень развития координационных способностей, а именно: умение быстро осваивать новые двигательные действия, усложнять и перестраивать ранее изученные, быстро перестраиваться при изменении условий и параметров выполнения движения.

Внедрение и апробация данной методики проходит на базе Московского технологического университета (МИТХТ).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова, В.А. Разработка шкалы оценки координационных способностей танцоров тестовым упражнением, построенным на основе шагов классической (базовой) аэробики / В.А. Александрова // Фитнес-аэробика – 2012 : материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры теории и методики гимнастики 17-31 декабря 2012 г., Москва. – М., 2012. – С. 77-80.
2. Александрова, В.А. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-танцоров / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 6. – С. 12-17.
3. Афанасьева, И.В. Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у будущих специалистов дизайнеров : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Афанасьева Инга Владимировна. – М., 2008. – 197 с.
4. Кусякова, Р.Ф. Развитие координационных способностей студентов на основе применения средств классического танца : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кусякова Рафиля Файзрахмановна. – Набережные Челны, 2014. – 140 с.
5. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики : учеб. пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2011. – 149 с.
6. Старкова, Е.В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Старкова Елена Викторовна. – Малаховка, 2006. – 189 с.
7. Семенова, Ю.В. Фитнес-аэробика – одно из средств реформирования физического воспитания студентов ссуза / Ю.В. Семенова, П.Е. Артамонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010 г. / Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2010. – С. 62-65.
8. Назаренко, Л.Д. Пластичность как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 8. – С. 48-52.
9. Шипилина, И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 224с.
10. Штода, М.Л. Программа дисциплины «Теория и методика фитнес-аэробики» для вузов / М.Л. Штода, Е.Ю. Платонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. 28-29 октября 2010 г. / Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2010. – С. 73-75.

## REFERENCES

1. Aleksandrova, V.A. (2012), "Development of a scale for assessing the coordination abilities of dancers by a test exercise, based on the steps of classical (basic) aerobics", *Materials of the scientific conference of the faculty of the Department of Theory and Methods of Gymnastics 17-31 December 2012*, pp.77-80.
2. Aleksandrova V.A., and Shiyan V.V. (2012), "Some types of coordination abilities of athletes-dancers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6, pp. 12-17.
3. Afanasyeva I.V. (2008), *Technique of improving professionally significant coordination abilities among future designers, dissertation*, Malakhovka.

4. Kussyakova R.F. (2014), *Development of coordination abilities of students on the basis of classical dance, dissertation*, Naberezhnye Chelny.
5. Parmuzina, Ju.V. and Gorbaneva, E.P. (2011), *The basics of fitness aerobics*, Volgograd.
6. Starkova E.V. (2006), *Modular technology for the development of motor coordination in female students in the process of physical education*, dissertation, Malakhovka.
7. Semenova, Yu.V. and Artamonova, P.E. (2010), "Fitness aerobics – one of means of reforming of physical training of students middle Scholl", *Actual problems of development of sports dances, aerobics and fitness: the collection of works All-Russian scientifically – practical conference 28 – on October 29, 2010, The Volgograd state academy of physical culture*, Volgograd, pp. 62-65.
8. Nazarenko L.D. (2010), "Plasticity as an engine-coordination quality", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 48-52.
9. Shipilina I.A. (2004), *Choreography in sport*, Fenix, Rostov-on-Don.
10. Shtoda, M.L. and Platonova E.Yu. (2010), "Program of the discipline "Theory and methods of fitness aerobics" for universities", *Actual problems of development of sports dances, aerobics and fitness : the collection of works All-Russian scientifically – practical conference 28 – on October 29, 2010, The Volgograd state academy of physical culture*, Volgograd, pp. 73-75.

**Контактная информация:** miss17.91@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 12.12.2017*

**УДК 796.422**

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Наталья Анатольевна Сергеева, магистрант,  
Екатерина Александровна Симонова, кандидат педагогических наук,  
Тюменский государственный университет, Тюмень*

### **Аннотация**

В статье рассматривается специфика технической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге на этапе спортивного совершенствования. Авторами представлены результаты изучения уровня технической, специальной физической подготовленности и антропометрических показателей атлетов. Определены индивидуальные ошибки в фазах бега на короткие дистанции у легкоатлетов. Разработана методика технической подготовки, которая способствует совершенствованию техники бега на короткие дистанции в годичном цикле тренировки.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, спринтерский бег, ошибки в технике бега, методика технической подготовки.

## **TECHNICAL TRAINING OF ATHLETES-SPRINTERS IN GROUPS OF SPORTS PERFECTIONS**

*Natalia Anatolyevna Sergeeva, the master student,  
Ekaterina Aleksandrovna Simonova, the candidate of pedagogical sciences,  
Tyumen State University, Tyumen*

### **Annotation**

In the article, the specificity of the technical preparation of athletes specialized in sprinting at the stage of sports perfection, has been analyzed. The authors present the results of the study of the level of the technical, special physical fitness and anthropometric indicators of the athletes. The individual errors in the phases of the sprint among the athletes have been outlined. The methods of technical training, which contributes to improving the running technique for short distances in the annual cycle of training, has been developed.

**Keywords:** training process, sprint running, error in the technique of running, method of technical training.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Спринтерский бег является одной из наиболее сложных технических дисциплин, где спортсмену за короткий промежуток времени необходимо преодолеть дистанцию на