

8. Chichkova, M.A. (2008), "Current diagnosis and treatment of patients with cardiac problems in Astrakhan region at the present stage", *Astrakhan Medical Journal*, No. 2, pp. 5-10.

Контактная информация: aleksandr.doroncev@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 03.03.2017

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ В СТИЛЕ ХИП-ХОП

Валентина Владимировна Семянникова, кандидат педагогических наук, доцент, Елецкий государственный Университет имени И.А. Бунина (ЕГУ им. И.А. Бунина), Елец

Аннотация

В данной статье автор изучает и анализирует фитнес-аэробику как один из наиболее молодых нетрадиционных и популярных видов спорта среди молодежи. Экспериментально установлено, что у девушек 14-15 лет занимающихся по программе фитнес-аэробика динамика развития физических качеств менее эффективна по сравнению с результатами, где учебно-тренировочные занятия проводились по экспериментальной методике с использованием фитнес-аэробики в стиле хип-хоп.

Ключевые слова: фитнес-аэробика в стиле хип-хоп, физические качества, учебно-тренировочные занятия, самоконтроль, здоровый образ жизни.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES AMONG 14-15 YEAR-OLD GIRLS THROUGH FITNESS AEROBICS IN HIP-HOP STYLE

Valentina Vladimirovna Semyannikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Bunin Yelets State University, Yelets

Annotation

In this article the author examines and analyzes the fitness aerobics as one of the youngest non-traditional and popular sports among young people. It was experimentally established that the dynamics of the development of physical qualities among 14-15 year-old girls involved in fitness aerobics is less effective compared to the results where training sessions were conducted according to the experimental procedure based on fitness aerobics in hip-hop style.

Keywords: fitness aerobics in hip-hop style, physical qualities, training sessions, self-control, healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Фитнес-аэробика одна из наиболее молодых нетрадиционных видов спорта, в короткий срок завоевавшая известность во всем мире. Она стала результативным средством пропаганды здорового образа жизни среди населения. Особой популярностью этот вид спорта пользуется среди детей, подростков и молодежи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах и шоу-программах является важным мотивационным фактором занятий физической культурой. Особой популярностью в настоящее время пользуется стиль хип-хоп, количество участников соревнований ежегодно увеличивается, а технический уровень команд недостаточно высок. В мире российские команды по хип-хопу занимают одну из лидирующих позиций и задают тенденции развития спорта. Все больше и больше тренеров начинают развивать данное направление. Данный стиль весьма многогранный и увлекательный. Он включил в себя движения и манеры многочисленных уличных стилей, возникших прежде: локинг, брейк, поппинг. Немалая известность хип-хоп танцев непосредственно связана с многообразием, универсальностью данного танцевального направления. Занимаясь возможно танцевать любые движения, импровизировать под соответствующую музыку и в соответствующей манере, что присуще этому

движению. Хип-хоп в течение многих лет регулярно развивается, включая в себя все новые элементы и двигательные действия. Танец рождает свои личные движения и перемещения, так же заимствует их из иных танцевальных программ. Невзирая на возможность импровизировать и большое многообразие движений, хип-хоп, равно как и любой танец, содержит свои базовые элементы и движения [1, 2, 3].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте принимали участие девушки 14-15 лет. Общее количество испытуемых составляло 21 человек, из которых были сформированы экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ), численностью по десять и одиннадцать человек каждая.

В контрольной группе учебно-тренировочные занятия по фитнес-аэробике проводились по общепринятой методике спортивного клуба, отличием содержания учебно-тренировочных занятий. ЭГ занималась по программе «Танцевальная фитнес-аэробика в стиле хип-хоп». Содержание учебно-тренировочных занятий было ориентировано на комплексное развитие всех основных физических качеств. Содержание экспериментального проекта входили элементы разных видов аэробики, в том числе в стиле хип-хоп, упражнения атлетической гимнастики, упражнения на развитие гибкости.

Разработанную экспериментальную методику для занятий танцевальной аэробикой в стиле хип-хоп мы разделили на два модуля. Первому модулю мы дали название "Обучающая программа". Длительность данного модуля по мере его освоения примерно 12-16 учебно-тренировочных занятий. В момент обучения первоначально ознакомили девушек с предложенными различными видами аэробики, применяя методы объяснения и показа. Содержанием данного модуля считалось, обучение девушек основным "базовым" двигательным действиям предложенных видов аэробики: традиционным танцевальным шагам, бегу, ходьбе, подскокам, скачкам, прыжкам, различным восхождениям и схода со ступеньки, передвижениям в различных направлениях. Со временем в учебно-тренировочный процесс мы включали движения рук, создавая новые связи, что, в свою очередь, соединяясь, составляли целые фрагменты. Значительное время уделялось, кроме того, обучению физическим упражнениям на воспитание силовых качеств. На данном этапе тренировки мы значительное время уделяли обучению девушек контролированию самостоятельно за частотой сердечных сокращений (ЧСС) до нагрузки и после различных частей учебно-тренировочных занятий, времени восстановления после нагрузки, субъективному ощущению действия нагрузки, ощущение болей в мышцах степень усталости и т.п. Особенное внимание в этом модуле уделялось контролированию за техникой выполнения упражнений с целью травмобезопасности на занятиях. Указания, необходимая информация, пояснения, озвучивались непосредственно в процессе выполнения двигательных действий. Интенсивность учебно-тренировочных занятий в первом модуле составляла 60% от предельной ЧСС (140÷150 уд/мин), что является нижним пределом интенсивности для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы девушек этого возраста. Контролирование за интенсивностью физической нагрузки проводилось инструктором в течение всего занятия. Учебно-тренировочные занятия фитнес-аэробикой в стиле хип-хоп проводились фронтальным методом, инструктором использовались методы объяснения и показа. В завершении проведения первого модуля равномерно включались физические упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями до 1 кг, в основном с целью обучения.

Второму модулю экспериментальной методики мы дали название "Образованное тело". Далее приводим содержание характерных особенностей двигательной деятельности девушек, которое, как считаем, характеризует это название: высокую степень развития физических качеств, а именно: общей выносливости, гибкости, силовых, формирование правильной осанки, равновесия, координации движений, ритмичности, музыкально-

сти, двигательной памяти, правильное положение частей тела, внимание к мелким деталям, четкости исполнений движений, хороших знаний теоретических аспектов. Интенсивность нагрузок во втором модуле второго этапа доходила до 80% (180 уд/мин) от максимальной ЧСС. Дозировка нагрузки по интенсивности и объему проходила точно индивидуально, а именно, учитывалась амплитуда движений; увеличение расстояния при передвижении по площадке; числа повторений отдельных движений и связок; включения или включения в работу плечевого пояса и т.п.; а кроме того использование отягощений разного веса и чередования высоты степ-платформ.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По результатам начального тестирования двигательной подготовленности мы выявили следующие данные. Анализируя результаты выполнения двигательных тестов, было установлено, что девушки контрольной и экспериментальной групп имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности и не имели достоверности различия ($P \geq 0,05$). В конце исследования в группах КГ и ЭГ наблюдался достоверный прирост по всем показателям двигательных качеств ($P < 0,05$).

Выявленные в исследовании результаты положительной динамики уровня развития физических качеств в двух группах КГ и ЭГ обусловлены некоторыми факторами.

1. Содержание учебно-тренировочных занятий в данных группах было сформировано с учетом потребностно-мотивационных ориентаций девушек 14-15 лет. По утверждениям мнению многочисленных экспертов [3,4], эффективным обстоятельством сознательного и активного отношения девушек к учебно-тренировочным занятиям и таким образом увеличения их результативности.

2. Особенность содержания учебно-тренировочных занятий в двух данных группах (различные виды аэробики, широкий арсенал танцевальных упражнений, многофункциональные тренажеры и др.) сама по себе подразумевала комплексное влияние на воспитание всех двигательных качеств.

3. Обязательное доведение до сведения девушек экспериментальной группы на протяжении всего этапа педагогического исследования о его целях, задачах, текущих и итоговых результатах, относящихся непосредственно к положительной динамике их физической подготовленности. Наличие возможности индивидуальных консультаций с ведущими специалистами по всем возникающим вопросам, значительно повысили интерес девушек к самим занятиям, и это также оказало благоприятное влияние на результаты эксперимента.

4. Незначительный первоначальный уровень развития всех двигательных качеств явился, вероятно, одним из основных факторов обусловивших их увеличение на протяжении всего педагогического эксперимента.

Недостаток достоверных различий в конечных показателях согласно всем двигательным качествам в КГ и ЭГ можно объяснить тем, то что, в данных группах была аналогичная методика организации учебно-тренировочного процесса в течение всего эксперимента, особенность содержания занятий в данных группах отображала их схожую направленность, то есть – применение различных видов аэробики с целью комплексного и параллельного развития всех двигательных качеств.

ВЫВОДЫ

1. В результате проведения педагогического эксперимента установлено, что методика в контрольной группе, в которой в качестве средств физической подготовки использовались различные виды аэробики, способствовала достоверному повышению результатов. В данной группе в контрольном тестировании прирост по всем физическим качествам составил: скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места повысился на 6,2%; быстрота – в результатах бега 100 м – на 4,1%; силовые возможности – в итоговом

тестировании подтягивание на низкой перекладине – на 55,1%; выносливость, которая определялась 12-минутным бегом, – на 4,48%; гибкость – в тестировании наклон туловища вперед – на 21 %; повышение уровня развития ловкости в челночном беге 3×10 м – на 6,8 % соответственно ($P<0,05$).

2. В экспериментальной группе, в которой применялась "Танцевальная фитнес-аэробика в стиле хип-хоп», также выявлены достоверные изменения: скоростно-силовые качества повысились – на 5,8%; быстрота – на 4,2%; силовые возможности – на 65%; выносливость – на 5,9%; гибкость – на 33,6%; ловкость – на 7,6%, соответственно ($P<0,05$).

3. Применяемые методики оказались равноценными по своей эффективности, но в пользу можно констатировать экспериментальную методику, поскольку результаты оказались немного выше.

В данных группах была одинакова методика организации учебно-тренировочного процесса девушек 14-15 лет в течение всего эксперимента, а также, особенность содержания занятий в данных группах отображала их схожую направленность, то есть – применение различных видов аэробики с целью комплексного развития всех двигательных качеств.

В пользу экспериментальной методики можно добавить, что данное направление фитнес-аэробики в стиле хип-хоп наиболее популярно среди молодежи. Таким образом, данное направление является эффективным средством укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, а также ведению здорового образа жизни подрастающего поколения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Давыдов, В.Ю. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменок, занимающихся аэробикой : учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, И.И. Полеткина, Г.О. Краснова ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : Изд-во ВГАФК, 2000. – 158 с.
3. Семяникова, В.В. Новые физкультурно-спортивные виды в физическом воспитании студентов педагогических вузов (на материале Центрального региона РФ) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Семяникова Валентина Владимировна. – Москва, 2001. – 24 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

REFERENCES

1. Ed. Myakinchenko, E.B. and Shestakov, M.P. (2002), *Aerobics. Theory and methods of training: manual for students of physical education universities*, SportAkademPress, Moscow.
2. Davydov, V.Yu., Poletkina, I.I. and Krasnova, G.O. (2000), *Scientific and methodological support of the training process of female athletes involved in aerobics: teaching manual*, VGAFK, Volgograd.
3. Semyannikova, V.V. (2001), *New kinds of physical training and sporting in physical education of students of pedagogical universities (A case study of the Central Region of the Russian Federation)*, dissertation, Moscow.
4. Ed. Kuramshin, Yu.F. (2007), *Theory and methods of physical education: textbook*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: sportsem12@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.03.2017