Уральский федеральный университет

Магистерская диссертация

Тема: **«Техническая подготовка спортсменов по фитнес-аэробике номинации хип-хоп»**

Студентка	Рогожина Екатерина Евгеньевна
Группа	ФКМ-220203
Руководитель	Лебедихина Татьяна Михайловна

Екатеринбург
2014

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России
Б.Н.Ельцина»
Институт физической культуры, спорта и молодежной политики

Кафедра теории физической культуры

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Зав. кафедрой ТФК

(подпись) (Ф.И.О.)

«10» июня 2014 г.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ НОМИНАЦИИ ХИП-ХОП

Пояснительная записка

Руководитель Т.М. Лебединкина

Нормоконтролер к. б. н. Ю.В. Кузнецова

Студент гр. ФиМ - 220203 Рогожина Е.Е

Екатеринбург

2014

10
23.06.2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…… 3
1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……... 4
1.1. Характеристика вида спорта фитнес-аэробика…… 4
1.2. Историко-логический анализ фитнес-аэробики…….. 6
1.2.1. Первые аэробные системы и их эволюция…… 11
1.2.2. Фитнес на современном этапе…….. 17
1.3. Хип-хоп как часть фитнеса……. 21
1.4. Правила соревнований номинации хип-хоп…… 27
1.5. Основы технической подготовки спортсменов…… 31
1.5.1. Основы технической подготовки в фитнес-аэробике……. 36
1.6. Анатомо-физиологический особенности юношей и первого периода зрелости……. 38
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ…….. 44
2.1. Организация исследования…… 44
2.2. Методы исследования……. 47
3. СИСТЕМА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ НОМИНАЦИИ ХИП-ХОП……. 49
3.1. Состав упражнения соревновательной программы……. 49
3.2. Техническая подготовка в соответствии с критериями оценки соревновательной программы…….. 50
3.3. Структура учебно-тренировочного занятия по повышению технического уровня исполнения стилей хип-хопа……. 55
3.4. Результаты исследования……. 56
ВЫВОДЫ……. 60
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……. 61

ВВЕДЕНИЕ

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Она стала эффективным средством пропаганды здорового образа жизни. 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 номинация хип-хоп, количество участников соревнований ежегодно увеличивается, 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.

На фоне стремительного развития данного вида ярко заметна нехватка научно-методического обеспечения при подготовке спортсменов в фитнес-аэробике номинации хип-хоп, в связи с этим данная работа является актуальной.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по хип-хопу

Предмет исследования – техническая подготовка спортсменов в фитнес-аэробике номинации хип-хоп.

Цель – разработать и оценить эффективность системы технической подготовки спортсменов в фитнес-аэробике номинации хип-хоп .

Задачи:

1) Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2) Разработать систему технической подготовки спортсменов в фитнес-аэробике номинации хип-хоп.

3) Оценить эффективность разработанной системы технической подготовки спортсменов фитнес-аэробки номинации хип-хоп.

1. АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Характеристика вида спорта фитнес-аэробика

Фитнес-аэробика – это один из наиболее «здоровых» видов спорта, в котором важную роль играют красота, гармония и совершенство. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта. 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. Несмотря на относительную простоту и доступность, фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела, позиций[2].

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ, хип-хоп. Еще одним важным моментом является и тот факт, что в отличие от спортивной аэробики и от профессионального спорта в том числе, в фитнес-аэробике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие отбор практикой специалистов и временем с точки зрения их полезности для здоровья человека.

Опираясь на накопленный опыт и на самые актуальные и прогрессивные спортивные направления и разработки, фитнес-аэробика следует одному из главных принципов – связь времен и традиций. Это помогает двигаться вперед в ногу со временем и дает надежную опору.

Важно заметить, что фитнес-аэробика несет в себе только позитивный настрой здорового образа жизни и модели поведения, направленные на достижение совершенной физической и духовной формы, чего нельзя сказать о других танцевальных направлениях молодежной субкультуры. К примеру,

вспомним, кто является носителем субкультуры «хип-хоп» особенно в западных странах. Негативные модели поведения этой социальной группы широко представлены на телевизионных экранах, в Интернете и в прессе. Отдавая ребенка в спортивную секцию, мы неизбежно закладываем основу его поведения и морали, поэтому имеет значение все от профессионализма наставника, до выбора правильного направления развития в рамках существующих молодежных культур и их социальной нагрузки.

Инициатором развития фитнес-аэробики на мировом уровне является FISAF – Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса. В России официальным представителем FISAF является Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР). Первый чемпионат мира по фитнес-аэробике проходил в 1999 г. во Франции. Во втором и третьем (в Бельгии и Марокко), а также в последующих чемпионатах стали принимали участие и российские спортсмены.

Федерация по фитнес-аэробике в России была основана в 1991 году. Изначально носила название «Федерация аэробики России». В 2007 году была переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России». Первым Президентом ФАР была Лариса Валентиновна Сиднева, в настоящее время федерацию возглавляет Ольга Сергеевна Слуцкер. ФФАР аккредитована Федеральным агентством по физической культуре и спорту по виду спорта «Фитнес-аэробика» (приказ по аккредитации № 628 от 22 сентября 2006г.).

На сегодняшний день ФФАР осуществляет свою деятельность по трем основным направлениям:

- спортивное – развитие массового вида спорта «Фитнес-аэробика»;

- образовательное – проведение обучающих семинаров по различным направлениям фитнеса, а так же семинаров для тренеров и судей;

- социальное – проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, оздоровительных занятий среди населения.

График мероприятий и соревнований, проводимых ФФАР, включен в Единый Календарный план Министерства спорта, туризма и молодежной политики России. Разработаны и утверждены разрядные нормативы по фитнес-аэробике. Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по трем дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп. Результаты соревнований подводятся по возрастным категориям: дети, кадеты, юниоры, взрослые. Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР) – это многофункциональная, разветвленная система. Членами ФФАР являются 55 региональных отделений и представительств по всей стране.

Ежегодно российские спортсмены принимают участие в соревнованиях и мероприятиях международного уровня, где демонстрируют высокий уровень мастерства, отдавая дань доблестным традициям российского спорта и покоряя все новые вершины.

В России фитнес-аэробика по сравнению с прочими спортивными направлениями достигла невероятных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике не поддаются счету. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, организованных Федерацией Аэробики, участвовало уже более 10000 спортсменов! А ведь выступления на фестивалях, соревнованиях, конкурсах является для юного человека главным мотивом регулярных занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни[5].

1.2. Историко-логический анализ фитнес-аэробики

В последнее время принято говорить о двух направления в области оздоровительного фитнеса: европейской (сейчас все чаще говорят о евро-американской) и восточной. В основе различий систем физической культуры

Востока и Запада лежат различия менталитета, философии, национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской культуры и культуры Востока, используются различные механизмы управления движениями. Истоками западного искусства движения являлись танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека познавать свою сущность и лечить себя и своих соплеменников, а также рациональный функциональный подход (физические упражнения направлены на улучшение фигуры и функционирования сердечнососудистой системы). Принципиальным в европейской системе является эстетика тела, которой так тщательно уделяли внимание и прорабатывали в Древней Греции и Риме. В этом легко убедиться, если вы обратитесь к скульптуре Древней Греции и Рима.

Искусство движения на Востоке (популярная сейчас китайская система оздоровительной тренировки – ушу с ее разновидностями, так же как и система другой восточной физической культуры – йоги) – это философия, целая система древнейших заповедей. Это наука о жизни в единстве с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией. Восток щедро делится своими сокровищами, важно с умом распоряжаться ими, учитывая иной менталитет европейцев, американцев и людей другой национальности, а не механически переносить лишь внешнюю форму движений.

По мнению известного психолога, педагога и актера В.Н. Никитина (2000) преподавание в дошкольных, школьных и высших учебных заведениях курса физической культуры, как правило, построено на формировании неосознаваемых навыках управления телом, в основном задействующих в работе крупные группы мышц. Психологический аспект, как необходимая составляющая процесса формирования целостного представления человека о

своем теле и его функциях, в рамках современного образования остается вне должного внимания специалистов по физическому воспитанию.

В связи с изложенным, растет важность углубленного ретроспективного анализа гимнастических, ритмико-пластических и танцевальных форм в оздоровительной тренировки и инновационные формы ее на современном этапе, которые легли в основу современного фитнеса. И начнем с понятия «здоровья», что являлось и является важнейшей ценностью человеческого существования[21].

В колониальный период развития Америки (1700-1776) отсутствовали какие-либо значимые направления в области физической культуры. В этот период Америка осталась неразвитой сельскохозяйственной страной. Достаточный уровень физической активности без каких-либо дополнительных потребностей или спроса определялся физическим трудом.

В период с 1776 по 1860 г.г. Соединенные Штаты находилась под влиянием европейских культур. Иммигранты принесли европейскую культуру и в области физического воспитания, в том числе немецкую и шведскую гимнастику, однако им удалось достичь того же уровня популярности, как в Европе Физическое воспитание оставалось без внимания в девятнадцатом века Несмотря на относительное отсутствие заинтересованности в физическом воспитании ведущие специалисты в области медицины внесли весомый вклад в становление и развитие физической культуры в Америке. Д-рУоррен (J.C.Wouren), профессор медицины Гарвардского университета, был одним из инициаторов создания системы физического воспитания в Америке, в том числе специально для женщин. Екатерина Бехер (E.Beecher) продолжила разработки программ для удовлетворения потребностей женщин. Многие элементы ее системы легли в основу современной аэробики. Одним из наиболее важных событий в области современного фитнеса в Соединенных Штатах была промышленная революция, которая привела к широкому распространению культурных перемен во всей стране. Сельская жизнь

сменилась городской. Новый городской уклад жизни требовал меньше движения и работы по сравнению с сельской, что естественно привело к снижение уровня физической активности. Индустриализация и урбанизация стал явно очевидными, начиная с 1950-х и 1960-х годов девятнадцатого века, что привело к риску заболеваемости сердечно-сосудистой системы, рака, диабета. Наиболее популярной формой гимнастики в течение этого периода была так называемая «Новая Гимнастика», представленный Льюисом (DioclesianLuis) (20). Большой вклад в развитие физической культуры в этот период внесли Эдвард Хичкок, Уильям Андерсон, и Дадли Саргет (Sargent). Двадцатый век символизирует начало новой эпохи в развитии физической культуры. Президент США Теодор Рузвельт признал важность физических упражнений и физической активности в оздоровлении нации. Участие США в первой мировой войне 1914 г. (в военных действиях американцы начали принимать участие в 1917 г.) потребовало обучение боевым действиям военнослужащих и введение физической подготовки в армии. После войны правительством было принято законодательство, которое о совершенствовании физического воспитания в рамках программы государственных школ. Однако в период Великой Депрессии (в 20-х и 30-х годах), финансирование этих программ стало ограниченным. Несмотря на это в стране продолжало развиваться движение за здоровый образ жизни и пионер этого его признан Джек Далане (LaLanne), кто в конечном итоге будет признана в качестве руководящих пионер фитнеса. В 1950-х годов Джек Далане начал трансляцию по телевидению оздоровительных программ физической культуры, опередивших Ричарда Симмонса и Джейн Фонд на 25 лет.

Важный этап в развитии фитнеса в США пришелся на 40-е годы прошлого века. И развитие его связано с доктором Университета Иллинойса Д. Куретоном. Он не только показал пользу регулярных занятий физическими упражнениями, но расширил объем знаний, касающихся оздоровительной

эффективности тех или иных упражнений. Наиболее важным вкладом Куретона явилось разработка фитнес-тестов для оценки кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и гибкости. Его исследования привели к совершенствованию кардиофитнеса, в том числе определение интенсивности нагрузок.

С середины 1950-х развитием фитнеса начинает заниматься Американская ассоциация здравоохранения (AHA), Американская медицинская ассоциация (AMA), Американская ассоциация по физической культуре, отдыху и танцам (AAPHERD) и Совета Президента по делам молодежи Фитнес. В 1954 г. был образован Американский колледж спортивной медицины (ACSM) – один из ведущих организаций в укреплении здоровья и развития фитнеса в американском обществе и во всем мире.

Продолжается развитие оздоровительного фитнеса в США. Президент Джон Ф. Кеннеди призвал федеральное правительство принимать более активное участие в развитии национальных фитнес программ. Д-р Кеннет. Купер, широко признан, как «отец современного фитнес движения».

Впервые термин «аэробика» был введён доктором К. Купером – отцом современного фитнес-движения («TheFatheroftheModernFitnessMovement»). Ключевой момент философии Купера состоял в том, чтобы использовать физические упражнения как средство предотвращения болезней и поддержание хорошей физической формы.

«Аэробика» – понятие, которое достаточно ёмко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь каждому человеку необходимы упражнения, прежде всего аэробного характера, которые являются прекрасным средством повышения общей работоспособности организма. Аэробный характер таких упражнений как бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде придаёт им особую оздоровительную ценность. Пройдет еще несколько, лет и Купер в своей новой книге «Аэробика для всех» расширит диапазон средств и включит в нее гимнастическую аэробику. Позже идея

Купера будет подхвачена его соотечественницей Д. Соренсен и внедрена в область танцевальной гимнастики. Специфические средства тренировки (различные танцевальные движения), применяемые при проведении танцевальных занятий требуют развития координационных способностей занимающихся. И в большинстве случаев, новичок, впервые пришедший на такое занятие должен пройти определённый курс координационной подготовки, связанный с обучением танцевальным движениям, используемым в уроке. Только после этого он сможет использовать танцевальные направления как средство развития аэробной выносливости. Учитывая то, что многие посетители фитнес-клубов – люди, не имеющие возможности тренироваться чаще 3-4 раз в неделю, процесс развития специфической координации может быть достаточно длительным и малоэффективным, а, следовательно, и физические кондиции будут изменяться крайне медленно. Кроме того, существует категория людей, которым противопоказаны ударные нагрузки на опорно-двигательный аппарат и занятия на степе, танцевальными направлениями. Многие просто не любят эти направления и предпочитают бег или ходьбу[5].

1.2.1. Первые аэробические системы и их эволюция

Аэробика в 80-х г. XX в.

Кеннет Купер, известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой». В течение нескольких лет аэробика завоевала большую популярность во многих странах, в том числе и России.

Купер распространил этот термин «Аэробика» как физические упражнения, необходимые для укрепления здоровья. Идея Купера заключается в том, что эффективность дыхания каждого человека зависит от систематического воздействия определенных физических упражнений. Те, кто

выполняют эти упражнения, дышат так эффективно, что доставляют достаточное количество кислорода в организм. В результате выход энергии оказывается очень большим. Другие же, не занимающиеся физическими упражнениями, не могут получать кислород достаточно быстро и в нужном количестве. Они легко утомляются, страдают одышкой при незначительном увеличении темпа движения.

Сущность аэробики Купера заключается в преимущественном развитии сердечно-сосудистой системы с помощью ходьбы, бега, плавания, велосипеда, гребли. При определении физического состояния человека за основу взят такой важнейший показатель, характеризующий состояние сердца и сосудов, как способность человека усваивать определенное количество кислорода в единицу времени, т. е. укрепление и развитие тех органов и систем, которые участвуют в освоении кислорода – сердца, легких, кровеносных сосудов.

Насколько соответствует интенсивность нагрузки возможностям организма, показывает частота пульса или одышка. Резерв здоровья – это способность снабжения кислородом мышц при большой физической нагрузке. При этом потребность энергии может возрасти в десятки раз и соответственно возрастет и потребность в кислороде. К примеру, когда человек бежит, значительно увеличиваются энергозатраты. Но у нетренированного человека сердце и легкие не успевают обеспечивать мышцы кислородом – отсюда кислородный долг – одышка. А у тренированных людей за такое же время одышка не возникает – сердце справляется с возникшей нагрузкой.

В зависимости от способности организма усваивать кислород Купером введены очки – своего рода «кислородная стоимость» отдельных упражнений, проделанных с различной степенью интенсивности в различное время. Тот же принцип лежит в основе оценки других видов упражнений и прочих форм физической активности – 1 очко всегда соответствует потреблению кислорода в количестве 7 мл/кг/мин. (7 миллилитров на 1 кг массы тела в минуту).

Главное достижение этой системы в том, что она позволяет выбрать надлежащие нагрузки в разных видах спорта, сообразуясь с индивидуальными вкусами и условиями. Она правильно ориентирует людей на борьбу за снижение частоты пульса в покое. Для этого частота пульса должна значительно увеличиваться во время нагрузок. Как врач, я могу сказать, что система Купера хорошо физиологически обоснована. В то же время она не требует чрезмерных нагрузок. Это единственная научно обоснованная система профилактической физкультуры. Купер логично доказывает, что для поддержания надлежащего уровня тренированности требуется не так уж много времени, хотя многие именно отсутствием времени объясняют свою инертность: прикрывают свое нежелание выйти на стадион, в парк, на спортивную площадку, оправдывают свою лень. Некоторые системы, которые пропагандируются по радио и телевидению, в научно-популярных журналах, во главу угла ставят количество движения. Я полностью согласен с Купером, что главное – это темп. Показателем достаточности темпа является учащение пульса, дыхания. Купер считает, что достаточно в день бегать лишь 12 минут, но в хорошем темпе.

Самое значительное достижение аэробики Купера в том, что он ввел в науку о физиологии человека конкретные цифры – очки. До настоящего времени говорили: большие нагрузки, малые нагрузки. А как их измерять, какой меркой? С помощью очков Купера величина нагрузки преобразуется в конкретные цифры: любая нагрузка выражается в очках. Появляется возможность точно дозировать нагрузку по дням, неделям и месяцам.

Оздоровительный бег, как один из составных частей аэробики, является системой физических упражнений, позволяющей поднять общую выносливость и работоспособность организма, укрепить самые уязвимые его звенья – сердце, сосуды и легкие. Потребление кислорода увеличивается до показателей, с которых начинается оздоровительный эффект.

По Куперу главное правило аэробики заключается в том, чтобы не перенапрягаться и не наносить, таким образом, ущерба своему здоровью. «Поспешность, – утверждает он, – никакой пользы принести не может. Она принесет лишь неприятности. Идите к Вашей цели постепенно. Человек, который подрывал свое здоровье в течение многих лет неправильным образом жизни, не должен рассчитывать на то, что сумеет привести себя в порядок за пару недель».

Одной из характерных черт оздоровительной системы Купера являются тесты физической готовности. Эти тесты Купер не считает тренировочным средством, они служат лишь для контроля физического состояния.

В 60-х гг. XX в. в Европе появилась новая форма гимнастики с использованием ритмичной музыки – джаз-гимнастика. В то время как она захватывала Европу, в США, подобно лесному пожару, распространялись аэробные танцы. Они включали в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. В 70-х гг. Джеки Соренсен, американская танцовщица, с согласия К. Купера, стала использовать танцы в его программе аэробных занятий. В результате возникло направление под названием «аэробные танцы»», «аэробная гимнастика», гимнастическая аэробика», поп-гимнастика, джазовая гимнастика, а затем «аэробика» – она быстро завоевывает популярность в Америке и Европе. Особой популярностью аэробика стала пользоваться у женщин.

80-е годы – начало крупномасштабной операции по внедрению аэробики, коммерциализация этой системы. На арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в этой области, но известные актрисы и первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда.

Вскоре появился французский комплекс аэробики – «Вероника», «Давана», «Аэробный танец», который демонстрировала Синди Ромм, «Триминг» – М. Шарель и др. Высокое актерское мастерство ведущих

телевизионные передачи и видеокассет, их двигательная эрудиция способствовали быстрой популяризации аэробики.

Среди оздоровительных направлений гимнастики, успешно культивируемых в Советском Союзе среди молодежи, заслуживает особого внимания система, разработанная в Эстонии Э.Идла, Х. Тидриксаар, Э. Куду, Л. Яансон-Мартис. В эстонской ритмической гимнастике широко применяются предметы: палки, шарфы, ленты, обручи, скакалки, вымпела. Она является по сути своей простейшей художественной гимнастикой, вошедшей в советскую систему физического воспитания под названием «женская гимнастика». Уже само название определяет её целевое предназначение. Истоками женской гимнастики являются системы Дельсарта, Далькроза, Алексеевой, а также научно-методические основы художественной гимнастики со спортивной направленностью.

С небольшим запозданием в 80-х г. аэробика начинает быстро развиваться в СССР, правда называлась она тогда «ритмической гимнастикой». В это время выходит фильм, который демонстрировался по центральному телевидению. К счастью он сохранился, и Вы можете увидеть тех, кто является основоположниками нового направления в СССР.

Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления являлись Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры (в настоящее время Российский Государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма – РГУФКСиТ) и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры.

С 1984 года комплексы ритмической гимнастики стали демонстрироваться по телевидению, и эти передачи на долгое время стали одними из любимых у телезрителей Союза. А еще больше всенародной любви эти телепередачи завоевали благодаря тому, что комплексы ритмической гимнастики демонстрировали известные спортсмены и актеры[3].

Но развитие аэробики с уходом с центрального телеканала не закончилось. Семинары по аэробике проводились регулярно, причем участие в них принимали и зарубежные специалисты. А в конце 80-х годов в СССР создается Федерация пор спортивной аэробике под моим руководством, сборная команда СССР, которая вполне успешно выступала на первых чемпионатах Европы и мира. Среди них чемпионы мира О. Буркова и Ю. Сиухин, двухкратные чемпионы Европы Н. Сарыгина и В. Яновскис, И. Микитюк, А. Кувшинникова, С. Разинова, Т., Соловьёва, ставшая позже неоднократной чемпионкой мира в парной номинации и другие, которые являются в настоящее время одними из лучших инструкторов по аэробике и фитнесу. Сегодня многие участники той команды стали одними из самых известных и успешных тренеров и инструкторов по аэробике.

Аэробика в 90-х г. XX в.

В эти годы усилиями различных международных организаций, занимающимися проблемами фитнеса, медиками, физиологами, педагогами разрабатываются различные направления в аэробике, различающиеся между собой по следующим признакам: по целевым установкам, составу средств, возрастным особенностям занимающихся (аэробика для детей, подростков, взрослых), уровню подготовленности занимающихся (для начинающих, программы для совершенствования, для представителей различных видов спорта и др.), проведению в различной «среде обитания» (в зале, на открытых площадках, в воде), применению различных снарядов (степ-аэробика, слайд-аэробика и др.), использованию различных предметов: мячей, скакалки (короткой и длинной), гимнастической палки и т.п. Возникают прикладные виды аэробики – аэробика для беременных, «VigorRobic» – для борьбы с импотенцией у мужчин, аэробика для различных видов спорта, и др. Во многих странах мира проводятся фестивали, конкурсы, шоу-программы

В различных странах организуются конвенции, семинары по подготовке специалистов. Расширятся сеть клубов, создаются клубы – гиганты, как например, «Меридиан» в Европе и др.

1.2.2. Фитнес на современном этапе

Фитнес включает в себя не только хорошую физическую кондицию, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не «работает» один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления с позиций здорового образа жизни. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия спортом для людей различного возраста. Фитнес на современном этапе разделяется на indoor (внутри помещений) и outdoor (любые виды фитнеса вне закрытых помещений, на открытом воздухе). Outdoor фитнес становится все более и более популярным в мире. Это фитнес «вне стен» клуба, но часто под его брэндом. К outdoor фитнесу относится пешеходный туризм во всех его разновидностях (хайкинг, трэккинг и кэмпинг), позволяющий ощутить единение с природой и даже получить своеобразное удовольствие от традиционных туристических поездок.

Большой популярностью пользуется также аквафитнес. Водная среда создает специальные условия для выполнения движений: замедляется темп их исполнения, в одних случаях облегчается процесс их исполнения, в других – усложняется.

Персональная тренировка – форма, ставшая все более и более популярной в последнее время. Вы располагаете своим собственным тренером, который готовит программу в соответствии с вашими способностями и целями, которые вы ставите, окажет вам помощь и страховку на занятиях. Программа наилучшим образом будет соответствовать возможностям и особенностям клиента. Возможно изменение программы по ходу тренировки, коррекция ее.

В настоящее время существует три вида персональной тренировки: с одним человеком, с двумя (тренировка с партнером) или тремя-пятью клиентами. При этом по данным зарубежной статистики 75-85 % людей предпочитают индивидуальную тренировку, 3-15 % – с партнером, 3-10 % в малых группах.

Недавно в нашей стране появились новые заведения с интригующим названием Велнес (Wellness): Велнес салоны, Велнес студии, медицинские Велнес центры. Дословный перевод слова Wellness – «великолепное самочувствие, ощущение счастья и полноты жизни. Многие фитнес клубы стали работать в системе Велнес.

Термином Wellness в последние годы стали обозначать здоровье человека в более широком смысле: не только отсутствие болезней, не только сильное тело и мышцы, развитые при помощи физических упражнений и тренажеров. Wellness – это баланс между телом и разумом, это психическое и социальное равновесие, которого можно достичь сочетанием физической и ментальной тренировки, т.е. осознанным выполнением каждого движения, полным контролем над телом в процессе выполнения упражнений. Но этого баланса невозможно достичь без серьезного отношения к образу жизни: питанию, привычкам, отношениям с близкими людьми и на работе.

Кроме того, Wellness – это еще и культура общения между людьми, которая предполагает соблюдение определенных правил для поддержки гармоничного состояния души всех окружающих. Wellness – это образ жизни, отказ от вредных привычек и правильное питание без изнурения организма диетами. Wellness – это здравый смысл и отношение к себе через последовательное изучение своего организма, достижение согласия с самим собой посредством оптимального сочетания физической и умственной деятельности.

Владельцы и управляющие спортивно-оздоровительных центров и фитнес-клубов, работающих по системе Велнес, большое внимание уделяют

не только профессионализму персонала, но и эстетике в организации всей работы (дизайну помещения и дизайну программ).

Разницу между концепциями «Велнес» и «Фитнес» отметил доктор Де Анджелис в своем докладе на 10-ом международном симпозиуме по Велнесу. Фитнес-клубы, по его мнению, пытаются обойти все проблемы, связанные с фактором риска при занятиях физической культурой (например, гипертония, костная хрупкость, нарушение метаболизма и др.). Велнес пытается активно бороться за устранение факторов риска, повысить качество жизни.

Многие фитнес-клубы предоставляют в виде дополнительных услуг водные процедуры – СПА (SPA – SANITAS PER AQUAS), что можно перевести как «Вода – источник здоровья». Издавна аристократы и состоятельные люди ездили отдыхать и омолаживаться на воды. Сейчас содержание СПА услуг значительно расширилось и вышло за пределы только водных процедур. Это целый комплекс оздоровительных процедур. В клубах можно найти всю «палитру» СПА процедур. С целью усиления действия чудодейственных свойств воды предполагается использование новейшего косметологического оборудования и профессиональной косметики.

Кризис 2008 года расставил новые акценты: многие из экономии переключились на телефитнес. И сейчас в США и Европе сетки федеральных и кабельных каналов снова под завязку забиты передачами, ведущие которых с азартом орудуют гантелями. Заработавший в августе 2009 года британский Fitness.tv считает своей целью «борьбу против тучности нации». По словам основательницы телеканала ЛуэнАндервут, множество людей, которые хотели бы тренироваться ежедневно, просто не могут найти время для посещения клуба. В сетке Fitness.tv значатся уроки инструктора Пьера Роззуто, занимающегося с актрисой Кирой Найтли, и кикбоксераСайЧен, тренирующего футболиста КолинаРуни. Найти телеканал проще простого – достаточно подключиться к провайдеру Sky TV.

В России набирает обороты и Фитнес в Интернете (www.jv.ru), телефитнес. Уже год существуют спутниковые каналы «Живи» и «Тонус ТВ», где уроки йоги, аэробики и пилатеса идут круглосуточно. Первое в России фитнес-телевидение живет в портфелях пока небольшого числа провайдеров, а с декабря 2009-го его смотрят еще и жители Нью-Йорка.

Классическая (базовая) аэробика стала развиваться в 80-е годы прошлого века в США. Ведущие специалисты фитнеса, звезды Голливуда совместными усилиями разрабатывали и пропагандировали программы, улучшающие здоровье, способствующие снижению веса тела, коррекции фигуры. Современная классическая аэробика, имеет свой собственный хореографический «язык» - различные шаги, подскоки, скачки на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, организованные в комбинации различной координационной сложности, выполняемые без пауз отдыха (в системе NonStop), под музыкальное сопровождение 120 – 160 акцентов в мин.

Степ-аэробика появилась в 90-х годах прошлого века. Особенностью её является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на неё и через неё в различных направлениях, использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а, следовательно, и физическую нагрузку, проводить одновременно занятия с людьми различной подготовленности, т.е. индивидуализировать процесс.

Желая этого или нет, сознательно или интуитивно русский фитнес все же несет в себе национальные черты. Перефразируя выражение «какой русский не любит быстрой езды», можно сказать «какой русский не любит танцы». Фитнес-центры, клубы не обходятся без включения в список предлагаемых услуг аэробических программ танцевальных видов: хип-хоп и финк-аэробика,

латин-аэробика, танго, сальса, афро-аэробика, джаз-аэробика, танец живота, индийские танцы и др.

1.3. Хип-хоп как часть фитнеса

История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться по сей день. То, что началось более 30 лет назад, вылилось в собственное движение и культуру. Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке среди негритянских и латинских гетто. Уличная культура существовала испокон веков во всех странах. Но в США, где есть гетто, она имела особую изолированность от общества. И вот она выплеснулась на улицы белых кварталов, а затем в массы – шоу-бизнес, дискотеки, кино и т.д.

Хип-хоп культура была международно признана с 70-х гг. Главными ее составляющими являются рэп (MC'ing – эмсиинг), брэйк-дэнс, граффити, уличные виды спортивных игр. А начиналось все так. Несмотря на то, что хип-хоп как образ жизни зародился давно в самых разных уголках Северной Америки, истинной родиной считается Южный Бронкс – черное гетто Нью-Йорка, один из беднейших кварталов. Но слова хип-хоп тогда еще не было, его придумал несколько лет спустя легендарный DJ (диджей) Африка Бамбаатаа, когда повзрослевшая культура уже нуждалась в общем названии.

В ЮжныйБронкс в 1967 году приехал из Ямайки CliveCampbell, получивший прозвище КулХерк (KoolHerc). Он считается одним из основателей хип-хопа. КулХерк стал тем, что позднее получило название «ди-джей». Он привнес с собой ямайский стиль, где главное было в ведущей роли ди-джея. На Ямайке DJ был «хозяином» музыкальной системы, вокруг которой складывалась молодежная жизнь. Он сам устраивал вечеринки, произносил в микрофон интересные речи. Вскоре его стали называть MC («master of ceremony» – «эм-си» мастер церемонии) – он подбирал пластинки, проигрывал, анонсировал их. А когда ди-джей стал помимо анонсирования

произносить под музыку ритмические тексты, это стало называться словом «рэп». КулХерк не проигрывал поп-хиты, он предпочитал более жесткий черный фанк типа Джеймса Брауна, соул и ритм-энд-блюз (R'n'B). Влияние КулХерка с подобными вечеринками распространялось и вскоре он, GrandmasterFlash, AfrikaBambaataa и GrandmasterCaz начали играть на вечеринках по всему Бронксу, а также в Бруклине, Манхэттэне. Вскоре КулХерк для удобства танцоров начинает повторять инструментальные перерывы – так называемые брэйки – между куплетами, во время которых на танцпол выходили танцоры и показывали свое мастерство. КулХерк отметил энтузиазм танцоров к таким брэйкам и придумал термин «B-Boy» (би-бой), «Breakboys» – для тех, кто движется в манере брэйка, а сам танец получил название breakdancingstyle (breaking). «Эм-си» стало синонимом рэпа уже тогда, когда 24Т24еров24 сделались не только ди-джеи, а и исполнители, умеющие двигаться в специальной хипхоповской манере. В конце 60-х брэйк существовал в виде двух самостоятельных танцев – нью-йоркского акробатического стиля, который у нас называется нижним брэйком, и лос-анжелесской пантомимы (верхний брэйк). Именно акробатический стиль брэйкинга первоначально крутили би-бои в брэйках. Популярен он стал после того, как в 1969 Джеймс Браун написал фанк-хит «TheGoodFoot» и исполнил на сцене элементы этого танца. Этот стиль положил начало танцевальным соревнованиям. В конце 70-х произошло расширение влияния и географии хип-хопа, сначала в Нью-Йорке. В районах Harlem, Bronx, Queens начали выступать диджеи и брэйкерские группы. Начались «сражения» между диджеями, соревнования танцоров. Различные уличные группы танцоров стали известными как брэйкинг-команды, которые практиковались, выступали вместе, развивали свое мастерство.

Все это привело к положительным последствиям – снизилась агрессивность разборок между уличными группировками, отрицательная энергия реализовывалась в другой мирной форме. Хип-хоп культура

представляла политически мотивированную альтернативу преступлениям, насилию. Хип-хоп-танцевальные сражения удерживали детей и молодежь Нью-Йорка от наркотиков, алкоголя и уличного насилия, так как занятие брэйк-дэнсом требовало здорового образа жизни. Хип-хоп оздоровил обстановку в криминальных кварталах Нью-Йорка. Музыка и танец по истине являются универсальным средством для преодоления барьеров между людьми. Бамбаатаа даже заявлял, что когда они создавали хип-хоп культуру, то создавали ее, думая и надеясь, что эта новая идея будет стоять рядом с понятиями мир, любовь, братство, дружба, единство, чтобы люди могли уйти от того негатива, который заполнял улицы. И, несмотря на то, что негативные вещи все еще случались, хип-хоп культура, прогрессируя, играет большую роль в разрешении конфликтов, а также все больше укрепляет свое положительное влияние.

Бамбаатаа сформировал свою собственную брэйкерскую команду под названием ZuluNation, которая в конечном итоге выросла в организацию и включала в себя 25Т25еров, ди-джеев, граффити-художников, танцоров. ZuluNation наряду с другими командами способствовала популяризации брэйк-дэнсинга. Бамбаатаа включал в хип-хоп культуру 5 элементов: МС'инг(«Rapping» – рэп), Ди-джеинг, Граффити (Writing), Танцы (Breaking, Up-Rocking, Popping, Locking) и знания. Последний пункт по его ощущению означает, что существует недостаток знаний о хип-хоп культуре.

Лос-анжелесская пантомима, называемая «boogie», шла от негритянской традиции. Знаменитый «ticking» – ломаная пляска, в которой танцора заклинивает в разных положениях, – имеет африканские корни. «Waiving», в котором тело движется свободными волнами, возник, как ритмический припев к тикингу. В 1969 танцор Дон Кэмпбэл создал «кэмпбэллоккинг» как попсовый вариант народного танца. Вскоре его название трансформировалось в «locking». В 1973-77 LockotronJon и Shabadoo вводили «locking» и «popping»

в Нью-Йорке. Это была первая реальная форма хип-хоп танца. В 1978 хип-хоп танец продолжает развиваться со стилями «popping» и «therobot».

B-boy команды Breakmachine, Uprock, а также мотор-команды “RockSteadyCrew, DynamicRockers, FloormastersIncredibleBreakers и MagnificentForce развивались, улучшали свое мастерство и выходили на сцену. В дискотечный брэйк лос-анжелесский буги пришел в виде стиля «робот».

Ветеран хип-хопа и ведущий би-бой с 70-х годов XX века – RichardColon по прозвищу «CrazyLegs». Его брэйк-дэнс группа «RockSteadyCrew» – одна из самых громких, мотор, вытянувший новую культуру хип-хопа из мрака начала 80-х. Брэйк и рэп стали синонимами хип-хопа, к которому относится также и граффити, как один из факторов, способствовавший популяризации хип-хопа.. На слэнге человек, занимающийся граффити, называется «tag». Поначалу уличные художники разрисовывали стены зданий, вагоны метро красками-спреем. Постепенно наиболее интересные картинки перекочевали в арт-галереи. Став модным, хип-хоп вышел за пределы США и охватил на какой-то период часть белой молодежи. Интерес белой молодежи к хип-хопу как в Америке, так и в других странах, начался скорее всего с брэйк-дэнса, где не нужно было знания языка, потому что язык движений универсален. А этот диковинный способ двигаться вызвал колоссальный интерес в середине 80-х, после выхода двух кинофильмов «Breakin» и «BeatStreet». Белые молодые люди стали проникаться идеями брэйка и рэпа. В молодежной среде многих стран возникла яркая вспышка интереса к брэйк-дэнсу и рэпу. Во второй половине 80-х увлечение перешло в более спокойное русло.

В середине 80-х рэп выходит за рамки хип-хоп культуры в мэйнстрим американской музыкальной индустрии, белые музыканты начали воспринимать и охватывать новый стиль. Некоторые поп-группы стали в какой-то степени пропагандистами хип-хопа, увидев там нечто интересное и новое. Возникало творческое сотрудничество, что способствовало

расширению международной известности хип-хопа. В это время история хип-хопа продолжает развиваться быстрым темпом. В 1986 рэп достиг вершины десятки чартаBillboard с композицией BeastieBoys «(YouGotta) FightforYourRight (ToParty!)» и композицией Run-DMC и Aerosmith «WalkThisWay». Run-DMC, известные соединением рок-музыки с их рэпом, стали одной из первых рэп-групп, регулярно показываемой по MTV.

В 90-х наблюдается вторая волна интереса к хип-хопу, особенно к рэпу. Брэйк оказался сложным для масс молодых людей и стал уделом небольшой группы молодежи. В 90-х рэп становится все более эклектическим, демонстрируя безграничную способность брать сэмплы из любой музыкальной формы. Некоторые рэп-исполнители заимствовали из джаза, используя сэмплы, также как и живую музыку. По мере того, как рэп становился все более возрастающей частью американского мэйнстрима в музыке в 90-х, политический рэп становился менее заметным, в то время как гангстерский рэп, представленный GetoBoys, SnoopDoggyDogg, и TupacShakur, становился более популярным. С середины 1980-х рэп музыка сильно повлияла на черную и белую культуры в Северной Америке. Многое из слэнга хип-хоп культуры, становилось обычной частью словаря существенной части молодых людей различного этнического происхождения. Сторонники гангстерского рэпа аргументировали, что не имеет значения, кто слушает музыку, рэперы оправданы тем, что они точно отображают жизнь в бедных районах Америки.

Хип-хоп танец может быть разделен на два основных типа: oldschool (старая школа хип-хопа) и newstyle (новая школа хип-хопа). Старая школа (old school) включает в себя popping, locking, breakdance. Popping в свою очередь делится на boogaloo, electric boogaloo, tetris, waiving, robot, egypcian, pop corn. Стиль «locking» стал сценическим стандартом для многих черных певцов и такие звезды MTV как JanetJackson и ее танцоры, а также многие другие движутся именно в этом стиле.

В 90-х произошло появление новой формы хип-хопа, который соединяет движения из стилей старой школы: поппинг, локкинг, брэйкдэнсинг (но больше концентрируется на работе ног, в противовес акробатическому стилю), а также из многих других стилей. Позже люди начали определять этот стиль как новую школу (newschool). Постепенно, проникая в поп-культуру, впитывая в себя все новые элементы и стили, трансформируясь, хип-хоп становится ведущим танцевальным направлением и выделяется в отдельное направление – hip-hopnewstyle. Сейчас в видеоклипах знаменитых звезд хип-хоп и R'n'B музыки, мы видим танцоров, двигающихся в стиле newstylehip-hop. Хип-хоп как танцевальное направление является настолько популярным, что он проник в нашу жизнь повсеместно – в шоу, клипы, школы и центры танцев, фитнес-клубы, кино, театр и т.д.

Спустя более, чем 30 лет с момента вспышки и развития хип-хопа, нет никаких признаков спада этой культуры. И смотря вперед, можно с точностью сказать, что будущее этой культуры светлое, так как много страниц в истории хип-хопа еще не написаны.

В FISAF хип-хоп пришел постепенно, сначала номинация называлась фанк, затем фанк-хип-хоп, хип-хоп-аэробика, а сейчас просто хип-хоп. Количество участников на соревнованиях ежегодно увеличивается, и гораздо больше, чем в других номинациях. Хип-хоп сейчас на пике своей популярности, ФФАР танцоры-спортсмены имеют возможность получить спортивные разряды. В международной федерации существует Комитет Hip-hop unite, который занимается продвижением хип-хоп индустрии на международном уровне. И разрабатывает и ежегодно корректирует правила соревнований по хип-хопу[30].

1.4. Правила соревнований номинации хип-хоп

Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) является демократичной некоммерческой организацией, которая помимо развития спортивной аэробики и фитнеса занимается также продвижением хип-хоп-индустрии на международном уровне.

Настоящие Технические правила и приложения к ним регулируют проведение чемпионатов по хип-хопу FISAF.

Структура официальных чемпионатов HipHopUnite: соревнования проводятся в трех различных направлениях - Команды, Мегакрю и Батлы.

Все международные чемпионаты проводятся в три тура (табл. 1). В зависимости от числа участников, зарегистрированных в соревновании, проводятся.

Таблица – 1 Количество участников в трех турах международных чемпионатов

Название тура	Количество команд	Количество команд от страны
Отборочный тур	Проводится при участии более 10 команд	Максимум 5 команд от страны
Полуфинальный тур	Максимум 20 команд	Максимум 5 команд от страны
Финальный тур	Максимум 10 команд	Максимум 5 команд от страны

Отбор:

- Целью проведения данного тура является отбор 20 команд с наибольшим количеством баллов, которые продолжат соревнования в полуфинале.

- На этом этапе проверяется соответствие выступлений команд Техническим правилам. В случае выявления несоответствия программы требованиям сразу после окончания отборочного тура команда оповещается о таком несоответствии и приглашается к Главному судье для разъяснения возникших вопросов. Команды могут менять костюмы для каждого выступления, однако, необходимо принять во внимание, что несоответствие выбранного костюма требованиям может повлечь за собой снижение оценки/места в ранге.
- В отборочном туре производится группировка команд для участия в полуфинальном туре (далее полуфинал).
- Если в соревновании участвуют 10 или менее команд, то отборочный тур не проводится. В этом случае проверка соответствия выступлений команд Техническим правилам будет осуществляться в рамках полуфинального тура.

Полуфинал:

- Целью данного тура является выявление 10 сильнейших команд, которые примут участие в финальном туре.
- В полуфинальном туре может применяться система группировки. Команды распределяются между группами А и В в соответствии с уровнем их подготовки. В группу В попадают команды с более низким уровнем подготовки. В группу А попадают команды с более высоким уровнем подготовки.

Финал:

Целью данного тура является определение сильнейших из 10 команд.

Команда состоит из 5-8 участников, во всех турах число участников команды не может быть меньше 5, за исключением случаев, когда имеется соответствующее официальное разрешение Главного судьи.

Количество человек в команде – MegaCrew: команда состоит из 12-25 участников, во всех турах число участников команды не может быть меньше

12, за исключением случаев, когда имеется соответствующее официальное разрешение Главного судьи.

Краткий обзор возрастных категорий:

- Кадеты: возраст от семи (7) до тринадцати (13) лет
- Юниоры: возраст от двенадцати (12) до семнадцати (17) лет
- Взрослые: возраст от восемнадцати (18) лет и старше

в категории Взрослые 2 членам команды может быть мин. 16 лет (16 и 17 лет)

- MegaCrew: возраст от двенадцати (12) лет и старше

Для получения максимальной оценки выступление команды должно отвечать следующим требованиям: продолжительность выступления и музыкального сопровождения должна составлять 2 минуты, +/-5 секунд. Обязательные элементы не предусмотрены. Участники должны избегать любых травмоопасных движений.

Не допускается использование музыкального сопровождения, которое, по мнению Главного судьи и Судейской коллегии, содержит текст неподобающего и/или оскорбительного содержания. При необходимости команда может заменить музыкальное сопровождение после отборочного тура.

Музыка и текст песни, принадлежащие торговой марке, не могут быть использованы в качестве музыкального сопровождения для выступления.

Костюмы участников должны соответствовать их выступлению. Разрешена любая одежда, соответствующая культуре и разнообразным стилям хип-хоп.

Неприемлемым костюмом считается:

- слишком открытый и откровенный костюм,
- театрализованный костюм,
- масло для тела, краска для тела,

- чрезмерное использование косметики для тела и волос, что может угрожать безопасности других команд и негативно повлиять на состояние поверхности пола,
- не разрешается использование реквизита (к реквизиту относятся стулья, мячи, цепи, мотоциклы и т.п.),
- во время выступления не разрешается снимать элементы костюма, в том числе шляпы, очки или одежду.

Минимальный размер площадки для выступления 9х9 м, максимальный – 12х12 м. Спортсмены должны быть предупреждены об особенностях площадки до начала мероприятия.

В Судейскую коллегию входят пять судей и Главный судья. В Судейскую коллегию должны входить как минимум два профессиональных судьи по хип-хопу, остальные судьи должны пройти подготовку по системе FISAF/HipHopUnite. Все судьи должны иметь большой танцевальный опыт в нескольких танцевальных стилях.

Каждый судья выставляет общую оценку за выступление и присваивает команде место в рейтинге, максимальная оценка – 10 баллов. Из числа судей назначается главный арбитр, рейтинг которого будет решающим при равном количестве баллов.

Целью составления рейтинга является выявление победителя путем учёта наибольшего числа мест, отведённых команде Судейской коллегией, сложение баллов не применяется.

Например:

- Команда А: 3 судьи присвоили первое место/ 2 судьи – второе
- Команда В: 2 судьи присвоили первое место/ 3 судьи – второе

Команда А становится победителем.

Эта система позволяет выявить команды, которые получили у большинства судей первое, второе, третье и т.д. место, на основе чего формируется окончательный рейтинг.

Все движения должны соответствовать и отражать различные стили хип-хоп.

Нет четких определений для описания хип-хопа. Хип-хоп относится к стилям уличного танца первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру.

Это включает широкий диапазон стилей таких как breaking, locking и popping, которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хопа.

Настоящее выступление по хип-хопу – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают характер и энергию улицы.

Хореография должна включать различные стили и оценивается в соответствии со следующими критериями:

- Техника исполнения и сложность
- Музыкальное сопровождение и интерпретация
- Разнообразие и креативность
- Перестроения и визуальные образы
- Командная работа и подача

Хореография оценивается по критериям, все критерии имеют одинаковое значение. Уровень хореографии определяется уровнем техники, выразительности и исполнения[40].

1.5. Основы технической подготовки спортсменов

Техническая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта. Ее основная задача –

обучение основам техники соревновательных действий и доведение их до высокой степени совершенства.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на освоение разнообразных двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования техники в избранном виде спорта. Специальная техническая подготовка направлена на освоение специальных знаний и формирование навыков основных соревновательных упражнений, а также системы подводящих упражнений, позволяющих изучать сложные формы соревновательных действий.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно. Она тесно взаимосвязана с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие. Чем большим количеством технических приемов и действий владеет занимающийся, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных тактических задач, возникающих в процессе соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность занимающегося во многом определяется конечной целью, на достижение которой направлено соответствующее двигательное действие. Эта цель не совпадает в различных видах спорта. Так, спортивная техника в скоростно-силовых видах спорта связана с созданием предпосылок развития максимальных показателей мощности и с эффективным использованием для этого функциональных резервов, внешних сил и инерции. Техническое совершенствование в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, требует высокой эффективности стандартных, многократно повторяющихся движений, особенно их экономичности. В сложнокоординационных видах спорта (спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание, синхронное плавание, фитнес-аэробика и др.) техническая подготовленность определяется сложностью и красотой движений, их выразительностью и точностью, так как именно эти

характеристики определяют уровень спортивного результата. Техническая оснащенность в спортивных играх и единоборствах связана как с широтой технического арсенала, так и с умением выбирать и реализовывать наиболее эффективные двигательные действия в вариативных ситуациях при остром дефиците времени.

В процессе спортивно-технической подготовки техника спортсмена должна отвечать требованиям эффективности, стабильности, вариативности, экономичности

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, психической подготовленности

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена. Современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность характеризуются большим количеством сбивающих факторов. К ним относятся активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, место соревнований, оборудования, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в этих сложных условиях является основным показателем стабильности и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Вариативность техники определяется способностью занимающегося к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. Опыт показывает, что стремление спортсменов сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводят. Например, в циклических видах спорта стремление сохранить стабильные характеристики движений до конца дистанции может привести к снижению скорости. Вместе с тем возмещающие возможности спортивной техники,

вызванные нарастающим утомлением, позволяют сохранить или несколько увеличить скорость на финише.

Еще большее значение вариативность техники имеет в видах спорта с постоянно меняющимися ситуациями, острым лимитом времени для выполнения двигательных действий, активным противодействием соперников и т.п. (единоборства, игры, парусный спорт и др.).

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергетических возможностей спортсмена при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена. Применение таких вариантов техники позволяет повысить эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

В спортивных играх, единоборствах, сложнокоординационных видах спорта важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения

Этапы технической подготовки Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки (годичных или полугодичных). В каждом годичном цикле можно выделить три этапа технической подготовки.

Первый этап совпадает с первой половиной подготовительного периода (общеподготовительный этап) больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости становления спортивной формы. Это этап создания модели новой техники соревновательных движений (ее практического освоения, разучивания отдельных элементов, входящих в

состав соревновательных действий) и формирования их общей координационной основы.

На этом этапе при формировании новой техники соревновательных действий преобладают методы разучивания упражнения в целом и по частям. Целостное соревновательное действие осваивают как бы в расчлененном виде, выделяя его фазы, с последующим объединением частей в целое. Исключение составляют виды спорта циклического характера, где естественная слитность движения не позволяет расчленять его на отдельные части. Здесь отдается предпочтение методам целостного упражнения

На втором этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода (специально-подготовительного этапа) больших тренировочных циклов

На третьем этапе техническая подготовка в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и «степени» надежности, применительно к условиям соревнований. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период

По мере завершения подготовительного периода в технической подготовке спортсмена усиливаются тенденции, ведущие к стабилизации навыков соревновательных действий и достижению их вариативности. Эти тенденции предполагают противоположные и вместе с тем взаимосвязанные методические подходы. Сначала решаются задачи уточнения и относительного закрепления технических характеристик соревновательных действий, а затем задачи обеспечения необходимой вариативности и высокой

надежности техники действий применительно к специфическим условиям соревнований.

1.5.1. Основы технической подготовки в фитнес-аэробике

Технической подготовкой спортсмена называют процесс управления формированием знаний, умений и навыков. При этом, когда речь идет о техническом совершенствование принято говорить о двигательном навыке, когда воспитывают возможность придать движению определенные эмоциональную окраску – о выразительном двигательном навыке. Следует отметить, что выразительность определяется с одной стороны, богатством внутренних переживаний, чувств, а с другой стороны, -владением двигательной палитрой, способной передать эти чувства. Конечно, это во многом определяется врожденными задатками:

- Внешними данными
- Музыкальностью
- Чувством позы
- Степенью двигательной одаренности
- Актерским дарованием

Однако большое влияние на формирование выразительного двигательного навыка оказывает тренер, способный воспитать высокую двигательную эрудицию у спортсменов.

Выразительность – это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, в хорошем темпе и большой амплитудой при высокой эмоциональности исполнения.

Техника и выразительность тесно взаимосвязаны. Техника (биомеханически правильное, рациональное исполнения) является той необходимой базой, на которой строится выразительность и артистичность.

Несовершенная техника оставляет спортсменов без «инструмента», с помощью которого они могут создать правильный эмоциональный образ.

В связи с этим закономерно выделить такие понятия как двигательный навык и выразительный двигательный навык. В первом случае говорят о стабильном, часто автоматизированном выполнении движений, во втором – о способности выполнять движение красиво выразительно, эмоционально. Выразительный двигательный навык является своего рода надстройкой двигательного навыка, его высшим выражением.

Центральной задачей Технической подготовки является формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы команде с наибольшей эффективностью продемонстрировать оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (в широком смысле программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень владения ими. Обе категории взаимосвязаны.

Фитнес-аэробика является полиструктурным видом спорта, технический арсенал которого неограничен и постоянно обновляется. В связи с этим в этом виде спорта приходится иметь дело с чрезвычайно обширным материалом. Условно можно выделить пять основных компонента технической подготовки: Хореографическую, гимнастическо-акробатическую, музыкально-ритмическую и пантомимическую подготовку.

1.6. Анатомо-физиологические особенности юношества и первого периода взрослости

Физиология – наука о жизнедеятельности целостного организма и его отдельных частей, клеток, органов, функциональных систем. Это весьма разветвленная наука, охватывающая многие проблемы, связанные с механизмами различных функций живого организма (ростом, размножением, дыханием и др.), с их взаимодействием, регуляцией и приспособлением к внешней среде, происхождением и становлением в процессе эволюции. Одна из основных задач физиологии животных и человека – изучение регулирующей и интегрирующей роли нервной системы в организме. В решение этой задачи существенный вклад внесли выдающиеся российские физиологи И.П. Павлов (1849 – 1936), создавший учение о высшей нервной деятельности (он удостоен Нобелевской премии 1904 г.), и И.М. Сеченов (1829 – 1905), обосновавший в классическом труде «Рефлексы головного мозга» (1866) рефлекторную природу сознательной и бессознательной деятельности.

Юношеский возраст связан с быстрым увеличением роста. Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека. Так, в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5-7 см в год. Энергичный рост в длину сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16-17 лет. Прибавление в весе тела за год в этот период достигает 4-6 кг и даже больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом в длину, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 17 годам 40-44% веса тела. К 16-17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. Развитие выносливости составляет 85% от соответствующего уровня взрослых. Костная

система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16-18 лет; нижние отрезки грудины срастаются к 15-16 годам, кости стопы полностью формируются в 16-18 лет, характерные изгибы позвоночника в 18-20 лет. К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы. К18 годам продолжает снижаться ЧСС: в покое – до 61 уд/мин, при работе – до 170-190 уд/мин. Кровяное давление у 16-18-летних юношей равно 120/75 мм 41Т. Ст. У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков. В целом организм юношей в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

В период ранней взрослости – от 20 до 40 лет наблюдается физический расцвет человека, самый пик ее активности, силы и выносливости.

У большинства мужчин и женщин функционирования органов, скорость реакций, двигательные навыки достигают своего максимума в промежутке между 20 и 30 годами.

Г. Крайг описывает изменение основных показателей физического развития начиная с ранней взрослости и заканчивая 80 – летним возрастом

К таким показателям Г. Крайг относит: скорость прохождения нервного импульса, функцию почек, функцию сердечно-сосудистой системы, силу мышц, полезный объем и жизненную емкость легких

В 20-летнем возрасте эти важные показатели достигают максимума и равны 100 процентам. С 30 лет начинается постепенное снижение уровня функционирования физиологических систем организма

Стоит отметить, что снижение работоспособности каждой из функций организма происходит неодинаково. Так, жизненная емкость легких ощутимо уменьшается с возрастом (20 лет – 100%, 40 лет – 74%, 60 лет – 50 0%, 80 лет

– 25%) А скорость прохождения нервного импульса в 20 лет составляет 100%, до 40 лет практически не снижается, в 60 лет составляет 85 процентов, а в 80 лет составляет 78 процентов.

Снижению функционирования физиологических систем организма можно предотвратить, ведя здоровый образ жизни, занимаясь спортом, избегая вредных для здоровья привычек

Физическое развитие в ранней взрослости влечет за собой более зрелые формы сексуального поведения и сексуальных отношений, чем в юности

Период ранней взрослости является благоприятным для рождения детей Беременность у женщины 20 – 25 лет приводит к меньшей затраты энергетических резервов организма, чем у женщины, возраст которой около 40 лет Молодая женщина быстрее восстанавливается после родов.

Психомоторные реакции и сенсорные навыки также изменяются. В период взрослости увеличение времени реакции практически не происходит, а ускоряется уже в годы старости. Двигательные навыки могут ухудшаться, но благодаря постоянным тренировкам и опыта они могут оставаться неизменными. В среднем возрасте становится труднее усваивать новые навыки.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений, т.е. сила напрямую связана с мышцами. Силовая выносливость – физическое качество человека, способствующее выполнению длительной физической нагрузки с применением силы. Силовые качества можно применить в короткое время или значительно растянуть по времени для выполнения большего объёма работы. Для развития этих качеств необходима специфическая тренировка. Для лучшего понимания вопроса рассмотрим строение мышц, а затем – каким способом построить тренировочный процесс для развития силовой выносливости.

Среди компонентов веса тела человека мышцам принадлежит большая часть. Их количество зависит от возраста и пола. Так, доля мускулатуры женщин составляет от 30 до 35 %, а у мужчин – около 42 %. Она может быть увеличена в результате силовой тренировки или уменьшена, если мышцы бездействуют.

У человека различают скелетные, гладкие мышцы и сердечную мышцу.

Скелетные мышцы (их называют еще поперечно-полосатыми) удерживают тело в равновесии и осуществляют все движения. При сокращении мышцы укорачиваются и через свои эластические элементы-сухожилия осуществляют движение частей скелета.

Гладкие мышцы входят в состав внутренних органов тела человека. Гладко-мышечные клетки укорачиваются в результате взаимодействия сократительных элементов, но скорости их взаимного скольжения и скорость расщепления АТФ в 100 – 1 000 раз меньше, чем в скелетных мышцах. Благодаря этому гладкие мышцы особенно хорошо приспособлены для стойкого длительного сокращения без утомления и с незначительными энерготратами.

Считают, что работой гладких мышц нельзя управлять волевым усилием, по своему желанию. Вместе с тем йогам путем целенаправленных длительных психофизических тренировок удается решать и эту проблему.

Физическая тренировка оказывает благотворное влияние на весь организм человека, на все виды мышечной ткани и на все системы жизнеобеспечения. При этом особая роль в осуществлении двигательной активности человека принадлежит скелетной мускулатуре.

Скелетные мышцы составляют активную часть двигательного аппарата, являясь преобразователями химической энергии непосредственно в механическую работу и тепло.

Один грамм мышечной ткани содержит примерно 100 мг сократительных белков: актина и миозина. Эти белки образуют в способных к сокращению

миофибриллах тонкие и толстые нити, которые располагаются параллельно вдоль мышечной клетки.

Мышца сокращается благодаря скольжению тонких актиновых нитей вдоль толстых нитей миозина.

Мышечные волокна функционально объединены в двигательные единицы (ДЕ). ДЕ состоят из одного мотонейрона и группы иннервируемых им мышечных волокон. Состав различных мышц человека различается по количеству ДЕ. Значительно варьируются и размеры ДЕ – один мотонейрон может иннервировать от нескольких мышечных волокон до 500 – 2 000. Количество волокон в ДЕ одной и той же мышцы также не одинаково. Каждое мышечное волокно состоит из миофибрилл.

Мышцы, выполняющие «тонкую» и точную работу, например, мышцы глаз, пальцев рук и т.п., обладают большим количеством ДЕ (от 1 500 до 3 000), но состоят эти ДЕ из малого количества миофибрилл – от 8 до 50. В противоположность им мышцы рук, ног или спины, выполняющие относительно более «грубые» и менее точные движения, но требующие большой силы, имеют гораздо меньшее количество ДЕ, состоящих из большого числа мышечных волокон от 600 до 2 000.

ДЕ состоит из двух основных типов мышечных волокон:

1) быстрых и сильных, но быстро утомляемых;

2) выносливых, но менее сильных и быстрых.

Быстрые мышечные волокна имеют повышенное содержание гликогена, высокую активность анаэробных (бескислородных) гликолитических ферментов, обеспечивающих использование внутримышечных энергетических субстратов, а потому они менее приспособлены для длительной работы, обеспечиваемой преимущественно аэробным (с участием кислорода) способом энергопродукции. Не обладая большой выносливостью, эти волокна наиболее приспособлены для быстрых и сильных, но относительно кратковременных мышечных сокращений, обеспечивая выполнение

физической работы высокой мощности продолжительностью не более 4-х минут [22].

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Вся исследовательская работа проводилась на базе Уральского федерального университета им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина в Институте физической культуры, спорта и молодежной политики.

В исследовании участвовала сборная команда УрФУ по хип-хопу «Форсаж», в составе команды 9 человек.

Список спортсменов входящих в команду:

1. Арнаутова Антонина Федоровна
2. Бухаров Данил Александрович
3. Гайфуллина Лилия Рамилевна
4. Гусева Мария Владимировна
5. Закирьянова Динара Айратовна
6. Захаров Виктор Сергеевич
7. Келик Иван Владимирович
8. Кириллов Роман Олегович
9. Старков Александр Сергеевич

Возраст спортсменом 20 24 года. Спортивный разряд КМС. 7 человек являются студентами Уральского Федерального университета, двое – выпускниками УрФУ 2013 года.

Расписание тренировок сборной команды:

ПН 21:00-22:30

ВТ 21:00-22:30

СР 20:00-22:30

ЧТ 21:00-22:30

ПТ 21:00-22:30

СБ 20:00-22:30

ВС 12:00-14:00

В некоторые дни, по мере необходимости, тренировки проводятся дважды в день: утром в 7:00 и вечером по расписанию. По понедельникам два раза в месяц проходят тренировки в бассейне УрФУ в 20:00.

Особенности данного направления: в хип-хопе существует множество различных стилей, которые выполняются с различной танцевальной техникой, номер может состоять из двух, трех или даже семи стилей, выполняемых за 2 минуты под музыку. Такой стиль как Popping требует четких, фиксированных движение и изоляций, умения быстро напрягать и расслаблять мышцы. Waacking – требует высококоординируемых, резких и хлестких движений руками, одновременно с работой диафрагмой, прогибом в поясничном отделе и работой ногами.Hip-Hop (как стиль) – требует расслабленного движения корпусом, мягкого положения коленных суставов, при этом часто достаточно резких движений руками, все тело движется амплитудно и широко.Top-rock требует четкой работы ногами, часто включает движения в партере, правильной прямой постановки стоп и пружины в коленных суставах. Так же в программах используются различные взаимодействия между участниками команды, трюки, акробатические элементы и поддержки, которые выполняются максимально встроено в хореографию, без отдельной специальной подготовкой к исполнению во время номера, минимальной паузой между хореографией и трюком. Нагрузка во время спортивного номера является анаэробной, особенно это связано с постоянными сбоями дыхания из-за работы диафрагмой, сгибаниями, скручиваниями туловища, амплитудными движениями всеми частями тела и работой в трех уровнях (1 – партер, 2 – положение стоя, 3 – прыжки). Мышцы спортсменов должны быть и сильными, и очень эластичными. Так же характерна высокая подвижность суставов и изоляции (– работа разных частей тела в различных плоскостях одновременно), в связи с этим еще большее внимание уделяется натренированности мышечного корсета.

Так же особенностью данного вида является то, что в одной команде выступают представители и мужского, и женского пола, выполняющие практически одинаковую программу, за исключением некоторых трюков и поддержек, которые могут составлять максимум 10 % от спортивной программы. Необходимо учитывать мужские и женские физические показатели одновременно. Так же очень важны эмоциональная и психологическая составляющие подготовленности спортсменов.

В целом исследование включало в себя два этапа.

На первом этапе исследования была изучена научная и методическая литература. В процессе изучения литературы мы сделали ее анализ и обобщение по теме.

На втором этапе проводилась разработка системы технической подготовки спортсменов в фитнес-аэробике номинации «Хип-хоп» в соответствии с критериям оценки соревновательной программой и с учетом календаря спортивных мероприятий ФФАР(табл. 2).

Таблица – 2 Примерный календарь спортивных мероприятий на учебный год сборной УрФУ по хип-хопу Форсаж (Федерация фитнес-аэробики России номинация хип-хоп)

№	Название	Сроки проведения	примечание
1	Чемпионат Мира	Октябрь	
2	Кубок России	Ноябрь	Отбор на чемпионат Европы
3	Чемпионат Российского студенческого спортивного союза	Ноябрь	
4	Чемпионат Города Екатеринбурга	Декабрь	Отбор на Чемпионат области

Продолж. Табл. 2

5	Чемпионат Свердловской области	Февраль	Отбор на чемпионат УрФО
6	Чемпионат Уральского федерального округа	Март	Отбор на Чемпионат России
7	Чемпионат России	апрель	Отбор на чемпионат мира
8	Чемпионат среди вузов Свердловской области («Универсиада»)	Мая	
9	Чемпионат Европы	Май	

2.2. Методы исследования

1.Анализ научно-методической литературы – это метод сбора фактических данных, изучая литературу, студент ясно представляет себе всё то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю, степень разработанности, применяемые методы исследования и т.д. Всегда важно выявить, насколько и как эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. Зная, какие стороны достаточно хорошо разработаны, по каким вопросам ведутся научные споры, что устарело, какие вопросы ещё не решены, определяется область своего исследования.

2. Педагогическое наблюдение – представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными. Содержание каждого

наблюдения определяется задачами исследования, для решения которых собираются конкретные факты.

3. Педагогическое исследование – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения разработанной методики занятия.

4. Экспертное оценивание – наша работа не имеет количественного выражения, поэтому использовался метод экспертных оценок судей по хип-хопу первой, всероссийской и международной категории на соревнованиях ФФАР.

3. СИСТЕМА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ НОМИНАЦИИ ХИХ-ХОП

3.1. Состав упражнения соревновательной программы

Элементы в аэробике и хип-хопе отличаются доступностью и простотой двигательных действий. Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное движение, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Координационное усложнение осуществляется за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, темпа выполнения, изменения направления. Элементы могут объединятся в соединения, при этом важное значение имеет логический, слитный переход от одного движения к другому. Несколько соединений определяют части (в хип-хопе это рутины), которые определяются обычно музыкальным сопровождением (наличием четко выраженных частей в музыке, которые различаются по темпу, характеру) Учитывая продолжительность упражнений (2 минуты +- 5 сек.), количество частей обычно составляет от 3 до 7. В свою очередь части составляют комбинацию. Важное значение в фитнес-аэробике имеет синхронность выполнения движений, высокая эмоционалность исполнения.

Фитнес-аэробика – это полиструктурный, сложнокоординированный, высоко интенсивный вид спорта. Учитывая энергообеспечение мышечной деятельности, этот вид было бы правильнее назвать фитнес-анаэробика».

Отличительной особенностью хип-хопа является то, что практически все элементы допустимы на соревнованиях. В каждом стиле существует свои трюковые-элементы, а так же элементы из акробатики и даже черлидинга (сальто, рондаты, фляки и т.д.).

3.2. Техническая подготовка в соответствии с критериями оценки соревновательной программы.

Критерии оценки соревновательной программы по хип-хопу

- Техника исполнения и сложность
- Музыкальное сопровождение и интерпретация
- Разнообразие и креативность
- Перестроения и визуальные образы
- Командная работа и подача

Техническая подготовка по каждому критерию:

4. В первом критерии оценивается :

- Высокий уровень технической подготовки и качественное исполнение движений во всех используемых стилях хип-хоп
- Точные, целенаправленные перемещения и контроль над всеми перемещениями и частями тела
- Естественность движений
- Движения должны исполняться на высоком техническом уровне и в оригинальной манере выбранного стиля. Рекомендуется избегать стилей, которые не могут быть исполнены всеми членами команды одинаково хорошо
- Умение одновременно задействовать разные части тела и группы мышц
- Высокий уровень нервно-мышечной координации
- Использование сложных/трудных движений, характерных для различных стилей хип-хоп
- Безопасность исполнения выбранных движений и стилей для всех членов команды

Исходя из требований, основным в технической подготовке будет являться работа над стилями хип-хопа, используемыми в соревновательной программе. Необходимо постоянно обращать внимание на совершенствование техники исполнения каждого участника команды. За счет этого можно усложнять рутины используемые в программе и саму соревновательную программу в целом. Тренировки должны проходить отдельно по каждому направлению хип-хопа, а так же и на наработку последовательных переходов к каждой отдельной технике стиля в программе.

5. Во втором критерии оценивается :

- Способность выразить музыку в танце и в выбранном стиле
- Отображение культуры хип-хоп
- Соответствие музыкального сопровождения различным стилям хип-хоп
- Единство музыки и танца
- Синхронность с музыкой
- Использование размера и ритмического рисунка музыки: повышения, понижения мелодии, изменения ритма, перекрестного ритма, а также текста

В этом критерии помимо хорошего владения стилем необходимо так же хорошее чувство ритма, правильное определение музыки подходящей к данному стилю, расклад каждого звука в выбранной фонограмме и его обыгрывание в композиции.

Музыкальный размер хип-хопа 4/4 . Таким образом счет 1-2-3-4-5-6-7-8 включает два такта. Акцент в хип-хопе может совпадать с ударной нотой. Для того, чтобы избежать монотонности, часто движения выполняются на счет «И», то есть на неударную ноту такта – синкопированную. Термин синкопирование применяется к отдельным звукам или ритмическим фигурам, которые начинаются между долями или же построены так, что их главные

тоны проходят на промежутки между долями. Синкопирование можно легко ощутить при ходьбе, делая на каждый шагом хлопок в ладоши. Часто движения начинаются из-за такта. Этот критерий может повлиять и на сложность рутин, на их креативность.

Исходя из этих требование, необходима работа над выбранной музыкой, проведение джемов в выбранном стиле. Так же прослушивание музыки во время тренировки и выполнения программы «в пол ноги», чтобы услышать каждый акцент, заострить внимание на самых ярких звуках в треке.

Так же внимание на этот критерий необходимо заострять в самом начале составления композиции. Здесь нужно следовать правилу «сначала музыка, а потом уже рутины».

6. В третьем критерии (Разнообразие и креативность):

- Креативность и непредсказуемость движений, должно быть задействовано всё тело
- Использование различных стилей и движений хип – хоп
- 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

Здесь внимание уделяется на каждом этапе подготовки композиции. Неожиданные и непредсказуемые идеи могут приходить в любой момент тренировочного процесса, главное вовремя их использовать, разложить по музыке, так же большое значение имеет проведение джемов и участие в батлах по хип-хопу, просмотр видео различных стилей, проведение тренировок с использованием мозгового штурма.

7. В четвертом критерии (Перестроения и визуальные образы)

- Участие всех членов команды в построении визуального образа

- Использование всего пространства площадки
- Визуальный эффект, создаваемый командой при построениях и использование вертикальных уровней
- Трюки должны быть частью хореографии без подготовительных построений и возвращения в исходную позицию
- Трюки должны использоваться не для демонстрации технической подготовки, а с целью создания интересной хореографии

Техническая подготовка здесь особенна, все перестроения и визуальные образы должны быть предусмотрены в самом начале составления композиции, а тренировка и отрабатывание этого момента идет на заключительном этапе составления композиции. Проводятся тренировки на перестроения во время исполнения рутины, умение чувствовать расстояние между членами команды на площадке. Неожиданные перестроения нарабатываются так же как техника исполнения любого движения в хип-хопе. Проводится работа на координацию, взаимодействия участников команды, особенное внимание уделяется правильному дыханию во время использования различных уровней и трюков в программе. Тренировки должны проводится на площадке соответствующей размеру площадки на соревнованиях (о размерах площадки участники предупреждаются заранее в положении о соревнованиях, размер варьируется от 9х9 до 12х12, в зависимости от места проведения соревнований).

8. В пятом критерии (Командная работа и презентация)

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

Для этого критерия очень важны частые выступления на публике, таким образом, любое выступление становится частью тренировочного процесса. Все выступления помогают команде чувствовать друг друга в различных ситуациях, тренируют умение вызывать восхищение зрителей, помогает эмоционально прочувствовать движения каждого стиля. Так же проводится работа над мимикой во время исполнения номера.

Синхронность – один из самых важным моментов технической подготовки и является самым сложным, этому должно уделяться самое большое время. Так как все участники команды должны исполнять соревновательную программу как один. Отработку необходимо проводить перед зеркалом, уделяется внимание каждому движению всеми частями тела. Вся программа исполняется очень медленно под четким руководством тренера. Так же должна производиться постоянная съемка на всех этапах подготовки. Просмотр видеозаписей тренировок помогает находить ошибки спортсменов и вовремя устранять их.

Все критерии взаимосвязаны и каждый критерий важен. Нельзя забывать о технике при работе над подачей и при работе над перестроениями нельзя забывать о креативности и разнообразии и т.д.

Подготовка и работа над критериями должна быть заранее продумана. И все этапы должны быть проанализированы. Все недочеты фиксируются и устраняются.

В хип-хопе нет предела в совершенстве, поэтому идет постоянный процесс улучшения техники исполнения стилей хип-хоп культуры, используемых в программе.

3.3. Структура занятия по повышению технического уровня исполнения стилей хип-хопа

Пример структуры учебно-тренировочного занятия.

Подготовительная часть:

1) Объяснение темы и задачи урока, а так же повторение основ стиля выбранного для тренировки

2) ОРУ в движении

3) Специальная хип-хоп разминка (круговые движения частей тела, движения на скручивания, на изоляцию)

4) Хореографическая подготовка в манере свойственной стилю

Основная часть:

1) Совершенствование техники движений стиля

2) Совершенствование техники движений стиля в партере

3) Разучивание, повторение или отработка связки в выбранном стиле

4) Совершенствование техники движений в связке под музыку соответствующую стилю.

Заключительная часть:

1) Движения на растяжку и расслабление мышц

2) Дыхательные упражнения

3) Подведение итогов занятия

Специальная разминка по хип-хопу включает в себя круговые движения тела. Исключены резкие движения, запрокидывание шеи назад. Все движения выполняются минимум 4 восьмерки. Сначала с малой амплитудой, и постепенно амплитуда движений увеличивается. Выполняются вращения головой, затем плечевые суставы, локти, запястья. Затем корпус, бедра –

движения выполняются вперед назад, в стороны, по кругу и по «восьмерке». Далее коленные суставы и стопы. В конце выполняются «волны» телом. Необходимо уделить внимание всем сустав, так как подвижность суставов очень важна в хип-хопе.

В основе хип-хоп танца лежит кач (грув – groove) – это ощущение движения тела в такт музыке, для танцора это не только какое-то постоянное движение, которое держит в темпе, и на которое потом накладываются базовые движения, но более глубокое переживание сопричастности к музыке. Тут не может быть другого мнения – нет грува, нет хип-хопа. При чем, грув (кач) в каждом стиле свой.

У хип-хоп танца есть своя база (в каждом стиле).

Разновидности базы хип-хопа:

Базу хип-хопа разделяют по времени, когда движения были придуманы:

- старая школа (oldschool) – 80е годы,
- средняя школа (middleschool) – 90е годы,
- новая школа (newschool) – после 2000 года.

3.4. Результаты исследования

Опираясь на календарь спортивных мероприятий ФФАР можно выделить 5 этапов подготовки спортсменов.

Этапы подготовки спортсменов в фитнес-аэробике номинации хип-хоп:

1) Общеподготовительный
2) Специальной подготовки (предсоревновательный)
3) Начало соревновательного периода
4) Спортивного совершенствования
5) Основных стартов

Напомню, что существует 5 критериев оценки соревновательной программы по хип-хопу (1 – техника исполнения и сложность, 2 – музыкальное сопровождение и интерпретация, 3 – разнообразие и креативность, 4 – перестроения и визуальные образы, 5 – командная работа и презентация). Все критерии одинаково важны, но работа над каждым из них разная. Поэтому мы определили на каких этапах подготовки какие критерии требуют наибольшего внимания(табл. 3).

Таблица – 3 Этапы технической подготовки спортсменов в фитнес-аэробике номинации хип-хоп

Этап	Сроки	Критерии	Задачи	
1.Общеподготовительный	VI-VIII	1,2,3	Совершенствование техники исполнения стилей хип-хопа, используемых в программе	Постановка и разучивание соревновательной композиции
2.Специальной подготовки (предсоревновательный)	IX-X	1,2,4		Совершенствование соревновательной программы, автоматизация программы
3.Начало соревновательного периода	X-XII	5		Обкатывание программы. Работа над эмоциональной подачей во время номера
4.Спортивного совершенствования	I-III	1,5		Совершенствование соревновательной программы на основе полученных фитбэков
5.Основных стартов	IV-V	1,2,3,4,5		Автоматизация всех изменений

По данной системе был построен учебно-тренировочный процесс хип-хоп студии Форсаж в течение двух лет. По итогам каждого этапа подготовки проводился обсуждение и анализ результатов. Тренировки и выступления были записаны, видео материалы просматривались. Анализ тренировочного процесса проводился совместно с участниками команды и корректировался по мере необходимости. После всех соревнований были получены фитбэки, которые так же анализировались. По фитбэкам корректировались соревновательные программы от этапа к этапу. В итоге, результаты команды улучшаются, сборная Урфу по хип-хопу впервые за свою историю вошла в сборную страны в 2012 году и подтверждает свое место там два года. Команда успешно выступает на соревнований городского, областного, федерального, всероссийского и международного уровня, о чем свидетельствую результаты соревнований (табл. 4) – 1 место Чемпионат Европы 2013, 4 место Чемпионат мира 2013, 3 место Чемпионат Европы 2014..

Таблица – 4 Результаты сборной команды УрФУ по хип-хопу Форсаж за два учебных года

№	Название соревнования	результат
	2012 г.	
1	Кубок России	6 место
2	Чемпионат города Екатеринбурга	1 место
	2013 г.	
3	Чемпионат Свердловской области	1 место
4	Чемпионат Уральского федерального округа	1 место
5	Чемпионат России	5 место
6	Чемпионат среди вузов Свердловской области	1 место
7	Чемпионат Европы	1 место
8	Чемпионат Мира	4 место
9	Кубок России	4 место
10	Чемпионат города Екатеринбурга	1 место

Продолж. табл.4

2014 г.		
11	Чемпионат Свердловской области	2 место
12	Чемпионат Уральского федерального округа	1 место
13	Чемпионат России	5 место
14	Чемпионат Европы	3 место

ВЫВОДЫ

1) Изучив и проведя анализ литературных источников и методической литературой, разработанной в федерации фитнес-аэробики России, по проблеме исследования выявили, что практически отсутствует методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса для тренеров по фитнес-аэробике номинации хип-хоп.
2) Разработана система технической подготовки спортсменов в фитнес-аэробике номинации хип-хоп в соответствии с критериями оценки соревновательной программы, предусмотренными правилами соревнований по хип-хопу, и с учетом календаря соревнований Федерации фитнес-аэробики России.
3) Эффективность разработанной системы технической подготовки спортсменов в фитнес-аэробике номинации хип-хоп подтверждена высокими результатами команды «Форсаж» на соревнованиях различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андерсон Ненси Материалы семинара Международного центра подготовки инструкторов по аэробике «Суэтсистемз» [Электронный ресурс]: http://www.dissercat.com/content/modelirovanie-godichnogo-tsikla-podgotovki-v-sportivnoi-aerobike

2. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности студенток: дисс. ... канд.пед.наук. Малаховка, 1992. 171 с.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры / Б.А. Ашмарин. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.

4. Борилкевич В.Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В.Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры: материалы международного конгресса. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2006. С. 33-35.

5. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. 2003. №2. С. 45-47.

6. Борисова И. Танцуют все / И. Борисова // Физкультура и спорт. 2003. №5. С . 24-25.

7. Булатова М.М. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании / М.М. Булатова, Ю.А. Усачев // Методика физического воспитания различных групп населения: учебник для студентов вузов. Киев: Омега-Пресс. 2003. С. 342-378.

8. Виленский М.Я., Физическая культура работников умственного труда. / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич Москва// Знание. 1987. № 7. С 45-51.

9. Виноградов П.А. Всесоюзная программа «Движение для здоровья» в мнениях экспертов/ П.А. Виноградов, Б.Г. Фадеев //Теория и практика физической культуры. 1987. № 2. С. 36-40

10. Лебедихина Т.М. Оздоровительная аэробика: учеб.пособие / Т.М. Лебедихина, Л.А. Коваль. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 96 с.

11. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. М.: ФАР, 2003. 89 с.

12. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2т. /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232с, 216 с..

13. Иваницкий А.В. . Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В. Иваницкий. Москва: Советский спорт, 1989. 53 с.

14. Купер К. Новая аэробика./ К. Купер Москва Физкультура и спорт. 1976. 124 с.

15. Мякиченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Е.Б. Мякиченко, Н.Б. Шестаков. М.: СпортАкадемия Пресс, 2002. 304 с.

16. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К. Петров. М.: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002. 112 с.

17. Платонов В.И. Общая теория подготовки спортсмена / В.И. Платонов. К.: Олимпийская литература, 1997. 560 с.

18. Хохлов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Хохлов Ж.К. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

19. Хрипкова А.А. Возрастная физиология /А.А. Хрипкова. М.: Просвещение, 2008. 256 с.

20. http://aonehiphop.ru/

21. http://dream-and-dance.com/vosmoj-vypusk-maj-1987-goda-ritmicheskoj-gimnastiki.html

22. http://dream-and-dance.com/desyatyj-vypusk-mart-aprel-1989-goda-ritmicheskoj-gimnastiki.html
23. http://fitimage.ru/extra/fitnesshistory.html
24. http://ru.wikipedia.org/wiki/
25. http://tancero.ru/tancevalnye-napravleniya-studii/xip-xop-dlya-detej-i-podrostkov/
26. http://uroki-online.com/dance/hip-hop/
27. http://www.audiopoisk.com/genre/hip-hop/
28. http://www.classes.ru/all-russian/russian-dictionary-encycl-term-59409.htm
29. http://www.fitness-aerobics.ru/ru/sport
30. http://www.hip-hop.ru//
31.
32. http://www.marsiada.ru/360/2136/1119/2391
33. http://www.ushistory.ru/esse/248-hip-hop-kultura.html
34. http://www.womanadvice.ru/ritmicheskaya-gimnastika-80-h
35. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АЭРОБИКЕ и СТЕП-АЭРОБИКЕ 2013-2014
36. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХИП-ХОПУ 2013-2014