

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ФЕДОТОВА КСЕНИЯ АНДРЕЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ КОМАНД
К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ
(ДИСЦИПЛИНА «ХИП-ХОП»)**

Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

Направленность (профиль)
образовательной программы Система подготовки в профессиональном спорте

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Е.

26.11.2018

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2018

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

20.11.2018

(дата, подпись)

Обучающийся Федотова К.А.

19.11.2018

(дата, подпись)

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ИСТОРИКО-ЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ КАК ВИДА СПОРТА.....	5
1.1. Характеристика вида спорта фитнес-аэробика.....	5
1.2. Анализ исторического развития фитнес-аэробики как вида спорта.....	6
1.2.1. Первые аэробические системы и их эволюция.....	11
1.2.2. Фитнес-аэробика как вид спорта на современном этапе.....	15
1.3. Дисциплина «хип-хоп» как часть вида спорта фитнес-аэробика.....	17
1.3.1. Стили хип-хопа и их историческое развитие.....	19
1.3.2. Правила и требования, предъявляемые композициям в номинации хип-хоп.....	23
1.4. Критерии оценки выступлений в дисциплине «хип-хоп». Заключение по 1 главе.....	24 27
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Организация исследования.....	29
2.2. Методы исследования.....	30
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ВЫЯВЛЕНИЯ ЗНАЧИМОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КОМАНД К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ХИП-ХОП»	32
3.1. Оценка значимости методики подготовки команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп»	33
3.2. Выявления особенностей тренировочного процесса хип-хоп команд.....	46
3.3. Экспериментальное внедрение методики подготовки к соревнованиям в тренировочной процесс хип-хоп команд и проверка эффективности.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	71
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Фитнес-аэробика – это молодой вид спорта, взявший свои корни из фитнеса и включивший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Фитнес-аэробика стала качественным средством пропаганды здорового образа жизни. Больше всего этот вид спорта полюбился детьми, подростками и молодежи для которых участие в соревнованиях, конкурсах и шоу-программах является важным мотивационным фактором при занятиях физической культурой. Номинация хип - хоп является самой популярной и быстро развивающейся, количество участников соревнований ежегодно увеличивается, но уровень подготовки команд недостаточно высок. В мире российские команды по хип - хопу занимают одну из лидирующих позиций и задают тенденции развития данного спорта. Все больше и больше тренеров начинают развивать данное направление.

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

Гипотеза: мы предполагаем, что разработанная нами методика подготовки командк соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины«хип-хоп» повысит уровень результатов команд на соревнованиях различного уровня.

Объект исследования – тренировочный процесс по хип-хопу.

Предмет исследования – подготовка команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп».

Цель – разработать и оценить эффективность системы подготовки спортсменов к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины«хип-хоп».

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Оценка представления тренеров и спортсменов о подготовке команд к соревнованиям.
3. Разработка методики > подготовки команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп».
4. Оценить эффективность разработанной методики подготовки команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп».

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания (тестирование).
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математико-статистические методы.

ГЛАВА 1. ИСТОРИКО-ЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ КАК ВИДА СПОРТА

1.1. Характеристика вида спорта фитнес-аэробика

Фитнес-аэробика – является достаточно молодым видом спорта, который зародился в фитнесе, и включил в себя наиболее популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Фитнес-аэробика соединила и преобразовала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики [1].

Свое начало фитнес-аэробика берет из оздоровительной аэробики. Уже известны результаты занятий по базовой аэробике, развивающей общую выносливость [2]. Однако в современном мире на фоне многообразия видов аэробных упражнений (более 200 видов) особое внимание, с точки зрения адаптационных возможностей организма, приковывает к себе направление фитнес-аэробика [3].

Фитнес-аэробика – является сложным и эмоциональным видом спорта, в котором спортсмены под музыку выполняют комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координационными элементами. Фитнес-аэробика – является высокоинтенсивным, сложнокоординированным, полиструктурным и командным видом спорта, с работой преимущественно в аэробно-анаэробном режиме. Для соревновательных композиций характерно разнообразие движений разного ритмического рисунка без использования реквизита, на разных уровнях (низком, среднем, высоком) тренировочных нагрузок.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в командах по пятьдесят человек, возможно в любом соотношении мужчин и женщин. Команды регистрируются и соревнуются по следующим дисциплинам: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. [2].

Содержание, а также структура классификационных программ по фитнес-аэробике не имеют аналогов в других видах аэробики или гимнастики.

В настоящее время на всей территории России работают тренеры Федерации фитнес-аэробики России, которые готовят команды к соревнованиям по правилам и требованиям, утвержденным FISAF – Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса.

Отметим, что фитнес-аэробика очень популярна среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика в отличие от других видов спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число спортивно-массовых мероприятий, чемпионатов и первенств для молодых спортсменов огромны. С 2000 года в соревнованиях (чемпионатах, первенствах и кубках России) проводимых Федерацией фитнес-аэробики России, приняло участие уже более 10000 человек! Ни для кого не секрет, что выступление на соревнованиях для молодого человека есть сильнейший мотивационный фактор для занятий физкультурой и спортом, а также мощный стимул к ведению здорового и гармоничного образа жизни.

В регионах все чаще стали появляться базовые площадки по фитнес-аэробике, а во многих городах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды от региона представляют свою округ на Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах.

Российские спортсмены ежегодно участвуют в международных соревнованиях, где демонстрируют мастерство и высокий уровень, тем самым отдавая дань величайшим традициям российского спорта и покоряя новые вершины. Фитнес-аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выступают на соревнованиях различного уровня в парах и группах [4].

1.2. Анализ исторического развития фитнес-аэробики как вида спорта

Еще в далекой древности люди поняли, что фитнес им необходим для того, чтобы банально выжить. Первобытный человек должен был иметь превосходную физическую форму, чтобы охотиться на зверей (иногда по несколько дней). Такие виды физической активности как прыжки, бег, приседания, наклоны, различные физические упражнения в первобытном обществе были еще неосознанными, но необходимыми.

История фитнеса прослеживается и в древних цивилизациях. Раньше можно было провести параллель между физической нагрузкой и благосостоянием человека: много работаешь – хорошо живешь. Китайская мудрость гласила, те, кто много работают, они еще и не болеют. На текущий момент в пору согласиться с этим высказыванием, потому как физические нагрузки могут предотвратить у человека практически все болезни [5].

В новое время принято говорить о 2-х направлениях в сфере оздоровительного фитнеса: европейской (евро-американской) и восточной. В основе разницы 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 были танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека осваивать свою сущность и оздоравливать себя и своих соплеменников, а также рациональный подход (физические упражнения направлены на улучшение фигуры и работы сердечно-сосудистой системы) [6]. Принципиальным в европейской системе является эстетика тела, которой так скрупулезно уделяли внимание в Древней Греции и Риме. В этом запросто можно убедиться, обратившись к скульптуре Древней Греции и Рима [7].

В V веке до н. э. древние греки, так сказать, создали «доисторический фитнес», отдав всех себя занятиям спортом и сделав это своеобразным искусством. Главной целью для 1-ых спортсменов-любителей была внутренняя гармония и внешняя красота, и потому Платон побеждал на Олимпийских

играх, Софокл и Еврипид получали награды не только за свои произведения, но и за спортивные достижения, а древнегреческий врач Гиппократ залогом здоровья человека, вместе с питанием и образом жизни, указывал систематическую физнагрузку. Уже в то время атлетика стала профессией: все свое время спортсмены посвящали тренировкам, чтобы 1 раз в 4 года стать лучшим, выиграть Олимпийские игры, проводившиеся в то время на огромном поле в городе Олимпия в Западном Пелопоннесе.

В те давние времена существовали и проработки современных фитнес клубов – места, где можно не только потренироваться, но и сходить в баню, узнать последние новости и обсудить их, просто расслабиться. Именно такими были древнеримские термы – очень большие комплексы, совмещавшие в себе спортивные залы, салоны красоты и SPA-центры [8].

Культура движения на Востоке (модная сейчас китайская система оздоровительной тренировки – ушу с ее разновидностями, так же как и система другой восточной физической культуры – йоги) – философия, целый свод древнейших заповедей. Наука о единении с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией. Восток щедро делится своими сокровищами, только нужно с умом распоряжаться ими, учитывая другой менталитет европейцев, американцев, представителей другой национальности, а не только лишь механически переносить внешнюю форму движений. В связи с вышеизложенным, можно отметить, что как философские, так и эстетические формы легли в основу фитнеса [9].

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-

ру 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-р Уоррен (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 [10].

С течением времени люди осознали, что качество жизни в большей степени зависит от уровня физического развития человека. Сегодня фитнес пользуется большой популярностью, появляются все новые и новые направления и программы [11].

Фитнес в США «официально» появился примерно 30 лет назад, хотя первые фитнес - программы уже существовали еще во время второй мировой войны. Для того чтобы не упускать время в пустую, американские солдаты укрепляли мышцы пресса, подтягивались и тренировались с дополнительным отягощением. Данные простейшие упражнения стали классикой и позднее были усовершенствованы фитнес-профессионалами. В 1970е годы тесты физического состояния различных групп выявили большое количество проблем со здоровьем многих американцев. Эти проблемы увеличивались пропорционально улучшению качества жизни людей. Приходя с работы люди просто включали телевизор и пили пиво. И если в больших городах существовала какая-то альтернатива подобному «образу жизни», то в провинции вариантов практически не было и дело обстояло плохо. И тогда был создан Совет по фитнесу при президенте США, в который вошли 20 авторитетных профессионалов в области фитнеса, а также политики из разных штатов. За-

дачей данного совета стала популяризация фитнеса. В 1983 году американец Марк Мастров создал систему «24 часа фитнеса», идеей которой является доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы [12].

Слово "аэробика" применительно к многим видам двигательной активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил американский врач Кеннет Купер. В конце 60-х годов под его руководством проводились исследования для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы такой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были описаны в книге "Аэробика", изданной в 1963 году. Термин "аэробный" пришел из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц [13].

1.2.1. Первые аэробические системы и их эволюция

Известный американский врач Кеннет Купер создал систему оздоровительных упражнений для широкого пользования и назвал «аэробикой». В течение нескольких лет аэробика завоевала большую популярность во многих странах, Россия – не исключение.

Купер К. распространил данный термин «Аэробика» как физические упражнения, необходимые для укрепления здоровья. Идея Купера К. заключается в том, что эффективность дыхания каждого человека зависит от регулярного воздействия конкретных физических упражнений.

Сущность его аэробики заключается в приоритетном развитии сердечно-сосудистой системы применяя ходьбу, бег, плавание, велосипедный спорт, греблю. При определении уровня и качества физического состояния человека за базу принят такой важнейший показатель, характеризующий состояние сердца и сосудов, как способность человека усваивать определенное количество кислорода за единицу времени, т. е. укрепление и развитие тех

органов и систем, которые участвуют в освоении кислорода — сердца, легких, кровеносных сосудов [14].

Частота пульса, попросту говоря, одышка, показывает, насколько соответствует интенсивность нагрузки возможностям организма. Резерв здоровья – это способность снабжения мышц кислородом при высокой физической нагрузке. При этом потребность энергии может возрасти в десятки раз, а как следствие, возрастет и потребность в кислороде.

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

Основное достижение описанной системы в том, что она помогает подобрать подходящие нагрузки в разных видах спорта, с учетом индивидуальных приоритетов и условий. Она правильно нацеливает людей на борьбу за снижение частоты пульса в покое. С этой целью частота пульса должна значительно увеличиваться во время нагрузок [15].

В 1850 годах в Чехии возникла «сокольская гимнастика», развитию которой способствовал профессор эстетики Парижского университета М.Тырш. Основными чертами «сокольской гимнастики» являлись статичность, прямолинейность, четкость и резкость движений, условность поз и положений тела. Благодаря ей начали проводиться первые выступления и соревнования, которые назывались «всесокольские слеты». «Сокольская гимнастика» была самым популярным видом гимнастики в начале 20 столетия. Возродилась она уже чуть позже в 30-х гг. в немного синтезированном, модернизированном виде, и просуществовала в качестве ведущей системы весьма длительное время – до середины 80-х г. Данная система наиболее полно соответствовала менталитету советских людей, и использовалась в

форме утренней гигиенической, производственной, школьной гимнастики [16].

В первых европейских гимнастических системах не уделялось особого внимания женщинам. Они выполняли те же упражнения, что и мужчины, без учета их физиологических особенностей. И лишь в 20–30-х гг. XIX в. Женева Стеббинс и ее последовательницей Бесс Менсендик под влиянием шведской функциональной гимнастики и системы Жоржа Демени были разработаны методы, позволяющие женщинам сформировать хорошую осанку, красивую походку, выразительные движения [17].

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 [18].

80-е годы – начало использования аэробики на практике, коммерциализации этой системы. На арену массовой физической культуры выходят не только специалисты в этой области, но и известные актрисы. Первой из них была американская кинозвезда Джейн Фонда. Вскоре появился французский комплекс аэробики: «Вероника», «Давана», «Аэробный танец», который продемонстрировала Синди Ромм, «Триминг» – М.Шарель, и др. Высокое актерское мастерство ведущих телевизионные передачи, их двигательная эрудиция способствовали быстрой популяризации аэробики [19].

Среди оздоровительных направлений гимнастики, успешно культивируемых в Советском Союзе среди молодежи, заслуживает особого внимания

система, разработанная в Эстонии Э.Идла, Х.Тидрикаар, Э.Куду, Л.Яансон-Мартис. В эстонской ритмической гимнастике широко применяются предметы: палки, шарфы, ленты, обручи, скакалки, вымпелы. Это, по сути, простейшая художественная гимнастика, вошедшая в советскую систему физического воспитания под названием «женская гимнастика» [20].

С небольшим запозданием в 80-х гг. аэробика начинает быстро развиваться в СССР. Основными научно-методическими центрами по развитию и внедрению нового направления, которое называлась у нас в то время «ритмическая гимнастика», и лишь позже было принято международное название «аэробика», являлись Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, в настоящее время - Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (РГУФКСИТ) и Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК).

Уже в конце 80-х гг. была создана команда по спортивной аэробике, успешно принимавшая участие в первых чемпионатах мира и Европы [21].

В эти годы усилиями различных международных организаций, занимающихся проблемами фитнеса, медиков, физиологов, педагогов разрабатываются различные направления в аэробике, различающиеся между собой по целевым установкам, составу средств, возрастным особенностям занимающихся (аэробика для детей, подростков, взрослых), уровню их подготовленности (для начинающих, для самосовершенствования, для представителей различных видов спорта и др.), проведению в различных условиях (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, для различных видов спорта и др. Во многих странах мира проводятся фестивали, конкурсы, шоу-программы.

В разных странах организуются конвенции, семинары по подготовке специалистов. Расширяется сеть клубов, создаются клубы-гиганты, такие, например, как «Меридиан» в Европе [22].

Сейчас фитнес разделяется на два вида: in-door(внутри помещений) и out-door(любые виды фитнеса вне закрытых помещений, на открытом воздухе), которые, в свою очередь, подразделяются на групповые и индивидуальные.

Групповые программы фитнеса.

Основная цель групповых занятий – положительное воздействие на все компоненты оздоровительного фитнеса. К ним относятся кардиореспираторная выносливость (кардиотренировки), мышечная сила и выносливость, гибкость, координация, коррекция фигуры, регуляция психофизического состояния.

К направлениям, способствующим улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, снижению веса, относятся классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики и др. [23].

Классическая (базовая) аэробика стала развиваться в 80-е гг. прошлого века в США. Ведущие специалисты фитнеса, звезды Голливуда совместными усилиями разрабатывали и пропагандировали программы, улучшающие здоровье, способствующие снижению веса, коррекции фигуры. Современная классическая аэробика имеет 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/мин [24].

Степ-аэробика появилась в 90-х гг. прошлого века. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее 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 разного уровня подготовленности, т.е. индивидуализировать процесс [25].

1.2.2. Фитнес-аэробика как вид спорта на современном этапе

Общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР) — это многофункциональная, разветвленная система. Членами ФФАР являются 55 региональных отделений и представительств по всей стране. Федерацией ведется активная работа по подготовке инструкторов по фитнесу и тренеров по фитнес-аэробике - массовому и доступному виду спорта.

Федерация была основана в 1991 году. Изначально носила название «Федерация аэробики России», первым президентом которой была Лариса Валентиновна Сиднева. В 2007 году переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России». На данный момент президентом ФФАР является Ольга Сергеевна Слуцкер [41].

ФФАР является официальным представителем Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF international) в России.

ФФАР аккредитована Министерством спорта РФ по виду спорта «Фитнес-аэробика» (приказ об аккредитации № 21 от 23 января 2012 г.). График мероприятий и соревнований, проводимых Федерацией, включен в Единый календарный план Министерства спорта Российской Федерации. Разработаны и утверждены разрядные нормативы по фитнес-аэробике.

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 также семинаров для тренеров и судей;

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

С 1993 по 1999 годы Федерацией проведено 176 фестивалей и конкурсов, а с 2000 года организовано 52 соревнования в субъектах РФ, 23 из них - всероссийского значения (Чемпионаты, Кубки, Первенства). Лучшие команды России (562 спортсмена) приняли участие в 30 международных турнирах, завоевав 3 золотые, 11 серебряных и 22 бронзовые медали. 52 команды вышли в финал международных соревнований.

В 2005 году в г. Москве Федерацией был проведен Чемпионат Европы по фитнес-аэробике. В соревнованиях приняло участие более 1100 спортсменов из 20 стран мира. В 2008 году в г. Дубне Московской области состоялся Чемпионат Мира по фитнес-аэробике, где приняло участие 1300 спортсменов из 22 стран мира[42].

За последние семь лет в соревнованиях различного уровня приняло участие 97 546 спортсменов из 340 городов и районных центров России. С 2007 по 2014 год было завоевано 22 золотых, 25 серебряных и 28 бронзовых медалей.

Руководство Федерации фитнес-аэробики:

Слуцкер Ольга Сергеевна: Президент Федерации фитнес-аэробики России

Полухина Татьяна Григорьевна: Исполнительный директор, Федерации фитнес-аэробики России, Член Исполнительного комитета Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF Int.)

Невьянцева Екатерина Евгеньевна: Член Президиума Федерации фитнес-аэробики России, Член международного технического комитета HipHopUnite, Судья международной категории, Судья Всероссийской категории

Шимонин Александр Иванович: Член Президиума Федерации фитнес-аэробики России, Главный тренер сборной команды России по фитнес-аэробике.

Красноярская федерация - КРСОО "ФЕДЕРАЦИЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ" была основана в 1994 году Светланой Валерьевной Стефиной. За эти годы Федерация собрала профессиональную команду талантливейших тренеров, преподавателей и судей по фитнес-аэробике, сильнейших спортсменов мира.

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-HopUnite, который занимается продвижением хип-хоп индустрии на международном уровне. Разрабатывает и ежегодно корректирует правила соревнований по хип-хопу[43].

1.3. Дисциплина «хип-хоп» как часть вида спорта фитнес-аэробика

Фитнес-аэробика – это вид спорта, зародившийся в фитнесе и впитавший в себя самые популярные и современные направления: классическая аэробика, степ-аэробика, хип-хоп. В хип-хопе существует множество разных стилей и у каждого своя история, свои движения, своя мода, музыка и подача. Они разные, но все они могут использоваться при постановке композиции. Задача тренера и спортсменов показать и раскрыть манеру исполнения каждого стиля.

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 принимать участие и российские спортсмены [36].

Стоит отметить особую популярность номинации хип-хоп среди детей и молодежи. Здесь фитнес-аэробика по сравнению с другими видами спорта достигла феноменальных результатов. Масштабы и число всевозможных спортивных мероприятий, чемпионатов и первенств по фитнес-аэробике в номинации хип-хоп для молодежи огромны. С 2000 года в чемпионатах, кубках и первенствах России, проводимых Федерацией Аэробики, приняло участие уже более 10000 человек. А ведь выступления на соревнованиях, конкурсах, фестивалях является для юного человека сильнейшим мотивационным фактором систематических занятий физкультурой и спортом, мощным стимулом к ведению здорового полноценного образа жизни [37].

Все больше в регионах стали развиваться базовые площадки по хип-хопу. Совсем недавно команды занимались и готовились к соревнованиям на площадках школ и ВУЗов. В настоящее время в некоторых регионах открыты центры по фитнес-аэробике. Лучшие команды представляют свои регионы на Всероссийских соревнованиях, Чемпионатах, Кубках, турнирах и первенствах. Под патронатом ФФАР прошло уже более десяти чемпионатов и первенств страны среди взрослых (с 17 лет) и среди детей и юношей в двух возрастных группах (юниоров — 11-13 лет и старших юниоров — 14-16 лет). В соревнованиях принимали участие более 30 регионов России. Отборочные соревнования проводились в краях, областях и городах России среди детей и взрослых [38].

Фитнес-аэробика в номинации хип-хоп - командный вид спорта. Количество участников в команде составляет от 5 до 9 человек. Команда выполняет произвольное упражнение длительностью 2 мин. На площадке от 9 x 9 м до 12 x 12 м. Композиции должны выполняться синхронно, в быстром темпе, перемещением по площадке, на большом эмоциональном подъеме (с высокой энергетической отдачей), в различных построениях и включать разнообразные движения и их модификации с различным ритмическим рисунком. Не

допускается использование реквизита, предметов, в том числе стульев, палок, мячей, вееров и пр.

Оценка выступления команды проводится судьями по десятибалльной системе. Исходя из полученной оценки, судья определяет ранг каждой команде, что служит критерием для распределения занятых мест, определения победителей и призеров. Побеждает команда с наиболее высоким рангом[39].

1.3.1. Стили хип-хопа и их историческое развитие

Хип-хоп танец относится к уличным танцевальным стилям, в основном сопровождаемый хип-хоп музыкой и той, которая развивалась как часть хип-хоп культуры. Он включает в себя широкий диапазон стилей, таких как брейк-данс, локинг, поппинг, которые были созданы в 1970 году и стали популярными в США благодаря танцевальным командам. Телевизионное шоу «SoulTrain» и фильмы 1980-х годов «Брейк-данс», «Бит-стрит» и «Дикий стиль» рассказали широкой аудитории о данном танцевальном направлении, делая хип-хоп культуру мейнстримом. Открылись танцевальные студии, занимающиеся хип-хопом, называемым «новым стилем», и испытавшим влияние джаза «джаз-фанком». Классически обученные танцоры развивали эти направления для того, чтобы создавать хореографические номера с хип-хоп танцорами, которые выступали на улицах. Именно из-за этого развития хип-хоп танец практикуется и в танцевальных студиях, и на улицах. В качестве основных элементов данного танца выступают всевозможные прыжки, падения, трюки, а также слаженные движения под ритмичную мелодию. Хип-Хоп считается весьма динамичным стилем, причем основной акцент в нем отводится некоторым определенным частям тела, а также движениям из обычной повседневной жизни [26].

Брейк-данс – зрелищный танец, сочетающий в себе удивительную пластику и сложность акробатических трюков. Основные его свойства - импровизация, оригинальность и зажигательность. Брейк-данс зародился как улич-

ный танец и только в процессе своего развития стал исполнительным искусством. Танцоры брейк-данса редко пользуются этим названием, предпочитая «брейкинг» или «би-боинг». Термин «брейкдансинг» создан искусственно и использовался в СМИ. Необходимо это было, чтобы отделить разные направления, включающиеся в понятие брейкинга.

Брейк-данс преимущественно исполняют представители мужского пола, так как девушкам в силу физических особенностей обучаться ему сложно, хотя многие би-гёрлз (девушки, танцующие брейк-данс) также достигают поразительных успехов.

В своем прогрессе брейк-данс прошел несколько этапов, включающих как заимствование из других танцев, вошедших своими элементами в брейк-данс, так и собственно развитие би-боинга. Так можно упомянуть стиль GoodFoot, в котором впервые появились ломаные движения и элементы вращения на земле. Не стоит забывать про влияние пуэрториканцев, разработавших и внедривших много акробатических трюков. «Участвовали» в формировании брейк-данса и элементы кунг фу, и ритмические составляющие, пришедшее от африканских иммигрантов и т.д. [27].

Локинг - это форма танцевального искусства, созданная Доном Кэмпбеллом в ночных клубах Лос-Анджелеса в начале 70-х годов XX в., которая включает импровизационные позиции - «замки» (locks). Сегодня локинг - фанковый стиль и уличный танец, ассоциируемый также с хип-хопом. Он основан на быстрых и четких движениях руками и кистями рук в сочетании с более мягкими движениями бедер и ног. Движения всегда амплитудны, ритмичны и тесно привязаны к музыке. Локинг ориентирован на представление, постоянное взаимодействие со зрителями, несёт в себе элементы клоунады [28].

Дэнсхолл - это уличный ямайский танец, который включает в себя множество социальных танцев и, обязательно, подача, характер. Он разрабатывался в 80-х на Ямайке как «раггамаффин». Музыкальная структура появилась на основе регги-ритма (см. «Риддим»), но играется значительно быст-

рее. Денсхолл - это социальный танец, он был создан на вечеринках, не в зале. Говорить о баттлах, соревнованиях и о чем-то именно запатентованном можно, но очень относительно [29].

Паппинг – стиль танца, основанный на сокращении мышц, создающий эффект резкого вздрагивания в теле танцора — пап или хит. Это делается непрерывно в ритме музыки в сочетании с различными движениями и позами. Паппинг в России долгое время неверно назывался «верхний брейк-данс». Паппинг также используется как общий термин для группы родственных стилей, которые часто объединяются с паппингом, чтобы создать большее разнообразие в исполнении.

Танец появился во Фресно (Калифорния) в 70-х годах XX в.; частично этому способствовал локинг. Как и другие уличные танцы, паппинг часто используется в баттлах, призванных доказать своё преимущество перед другими танцорами на публике. Соревнования дают пространство для импровизации и движения, которые редко встречаются в выступлениях и на шоу, такие как взаимодействие с соперником и публикой [30].

Хаус – зародился еще в 80-х годах предыдущего столетия, в Европе стиль House начал набирать популярность в 21 веке, постепенно набирая популярность наравне с хип-хопом. Этот танец привлекает своей особой манерой и динамикой, базируясь на музыкальных пристрастиях и умении понимать и интерпретировать хаус-музыку. Музыка ElectroHouse ведет свое происхождение из фанк-музыки и впервые появилась в Чикаго, а сам танец House – это продукт андеграундных клубов Нью-Йорка, куда перебрались танцоры после закрытия хип-хоп вечеринок в связи с распространением насилия [31].

Хаус был рожден на основе базы OldSchoolHip-hop и множества элементов из других стилей. На сегодняшний день в хаусе выделяются различные разновидности: jacking (работа корпусом), footwork (работа ног), stomping (прыжковые элементы), lofting (работа в партере), а также stocking - игра с партнером. Но основу танца составляет именно индивидуальное вос-

приятие музыки танцором, его чувства и эмоции – неслучайно первоначальное название стиль не имел и обозначался просто как Freestyledancing [32].

Вог – В 60-е годы моделей с темным цветом кожи не брали на работу из-за расовой дискриминации. Обиженные девушки устраивали между собой пародийные показы, на которых кривлялись и нарочито застывали в красивых позах. Так появилось танцевальное движение Voguedance, получившее название в честь известного журнала мод. Как бы то ни было, но американская звезда Мадонна в 1990 году произвела настоящий фурор: в ее черно-белом клипе, который назывался Vogue, использовались элементы этого стиля. Изящные движения, особая грация и невероятный артистизм очень понравились зрителям. Считается, что именно певица [33].

Крамп (KingdomRadicallyUpliftedMightyPraise) — современный танцевально-музыкальный стиль. Крамп зародился в южных кварталах Лос-Анджелеса. Основателем и создателем стиля принято считать - Цезаря Вилиса (TightEyez).

Большое отношение к зарождению, особенно среди детей имеет Томас Джонсон, известный как ClownTommy (Клоун Томми), он же создатель клоунского стиля, clowning. TightEyez вместе с JaySmooth и Chez придумали движение wobble, потом появился stomp. Затем эти деятели начали совместную деятельность с Cartoonz, все хотели заработать деньги, но дело не шло, только благодаря MamaToon, которая сделала доступными занятия для подростков, которые любили движение, чтобы они не устраивали беспорядки на улицах, создалась прекрасная атмосфера для развития крампа. Создатели считают его хвалой Богу. В настоящее время существует несколько направлений: старой школы, нового стиля и клоунинг, создателем которого является Томас Джонс [34].

Танец клоунинг изменился со временем, но сохранил свою быстроту и агрессивность, и, даже, мрачность. Те, кто исполняет, уже не наносят грим на лицо, крамп же, по-прежнему, очень динамичный и ритмичный. Создается ощущение, что исполнитель находится в трансе и, с помощью движений, выплескивает свою накопившуюся ярость. Новый стиль поменял несколько ис-

полнение, превратив его в несколько другой стиль, поэтому и происходит деление крампа на новый и старый. В новом нет энергичных прыжков, драматичности и ярости [35].

1.3.2. Правила и требования, предъявляемые композициям в дисциплине «хип-хоп»

Композиция в номинации хип-хоп должна содержать в себе несколько разных стилей. Они должны быть широко представлены и понятны судьям и зрителю. Данному стилю должно соответствовать музыкальное сопровождение. Текст музыки не должен содержать нецензурной брани. Также внешний вид спортсменов должен соответствовать тематике композиции. Использование нестандартных переходов, использование трюков и акробатики приветствуется. Участники такой команды должны обладать сильным командным духом, а также должны уметь работать синхронно.

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 Hip-HopUnite: соревнования проводятся в четырех различных направлениях -команды, мегакрю, дуэты и баттлы.

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.

Для получения максимальной оценки выступление мегакрю должно отвечать следующим требованиям: продолжительность выступления и музыкального сопровождения должна составлять 2 минуты и 30 секунд, +/-5 се-

кунд. Обязательные элементы не предусмотрены. Участники должны избегать любых травмоопасных движений [40].

1.4. Критерии оценки выступлений в номинации хип-хоп

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 [44].

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 выражение 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. Каждый судья оценивает выступление из расчета десяти (10) баллов, руководствуясь определёнными критериями оценки. На основе оценки каждый судья определяет место команды в своем рейтинге. Места, назначенные всеми судьями для каждой команды, определяют её ме-

сто в турнирной таблице. Победителем признаётся команда, набравшая максимальный рейтинг среди судей [45].

Основы технической подготовки команд в дисциплине «хип-хоп»

При подготовке композиции в дисциплине «хип-хоп» тренер должен учитывать следующие критерии:

- 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

Однако при отработке композиции перед соревнованиями данные критерии могут не учитываться тренером, что приводит к получению результата отличного от желаемого [46].

Основы построения композиции команд в дисциплине «хип-хоп» с учетом предъявляемых соревновательных требований.

Занимаясь подготовкой соревновательной композиции, тренеру необходимо опираться на следующие критерии оценки судей:

- выбор и разнообразие движений, отражающих аэробный класс танцевального направления в стиле хип-хоп.

- насколько представленная хореографическая композиция отражает линии, стиль, характер движений представленного танцевального направления; при этом учитывается, что необходимо продемонстрировать высокую интенсивность программы темповые и ритмические характеристики программы и их соответствие данному танцевальному направлению [47].

Также тренеру необходимо учитывать рекомендации по технической составляющей композиции, а именно: сложность хореографии (для получения высоких баллов следует не допускать повторений комбинаций движений); качество выполнения движений и правильность положений рук/ног всех членов команды; синхронность исполнения (несинхронное выполнение движений отдельными членами команды, а также солирование снижает оценку).

Также, стоит акцентировать внимание тренера, при составлении композиции для соревнований по фитнес-аэробике в номинации хип-хоп, на такие немаловажные критерии как:

- оригинальность хореографических композиций
- эмоциональность выступления
- взаимодействие между членами команды
- индивидуальный стиль и уверенность выступления
- музыкальность участников и их внешний вид.

Команда может использовать в выступлении движения различных современных танцевальных направлений: хип-хоп, фанк, стрит- данс и брейк-данс [48].

Заключение по 1 главе

Фитнес-аэробика является молодым видом спорта, который зародился в фитнесе и берет свое начало из оздоровительной аэробики. Впитал в себя самые популярные и современные направления: классической аэробики, степ-аэробики, хип-хоп-аэробики. Является сложным и эмоциональным видом спорта, в котором спортсмены выполняют под музыку комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координационными элементами.

Соревнования по фитнес-аэробике проводятся по двум структурным веткам: от чемпионата города, края, округа к чемпионату России и чемпионату мира, также от кубка города, Сибири, кубка России к чемпионату Европы. В трех возможных дисциплинах: аэробика, степ-аэробика, хип-хоп-аэробика. Состав команд могут быть пять-девять человек (в любом сочетании мужчин и женщин), либо от 12-25 человек (для категории мегакрю).

Структура и содержание соревновательных программ по фитнес-аэробике не имеют аналогов в других видах аэробики или гимнастики.

В настоящее время на всей территории России работают тренеры ФФАР (Федерации фитнес-аэробики России), которые готовят команды по правилам, утвержденным FISAF – Международной Федерацией Спорта, Аэробики и Фитнеса. Данный вид спорта в настоящее время очень популярен среди молодежи.

История фитнеса прослеживается и в древних цивилизациях. Раньше можно было связать физическую нагрузку с благосостоянием человека, то есть, тот, кто много работал, тот и жил хорошо.

В последнее время принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейской (сейчас все чаще говорят о евро-американской) и восточной. В V веке до н. э. древние греки, по сути, создали «доисторический фитнес», посвятив себя занятиям спортом и превратив это в своеобразное искусство. Главной целью для первых спортсменов любителей была внутренняя гармония и внешняя красота, и потому Платон побеждал на

Олимпийских играх, а древнегреческий врач Гиппократ залогом здоровья человека, наряду с питанием и образом жизни, называл регулярную физическую нагрузку.

С течением времени люди осознали, что качество жизни в большей степени зависит от уровня физического развития человека. Сегодня фитнес пользуется большой популярностью, появляются все новые и новые направления и программы.

«Официально» фитнес появился в США около 30 лет назад, хотя первые фитнес-программы сформировались во время второй мировой войны. С небольшим запозданием в 80-х гг. аэробика начинает быстро развиваться в СССР. А уже в 1991 году была создана ассоциация «Федерация аэробики России», первым президентом которой была Лариса Валентиновна Сиднева и в 2007 году переименована в «Федерацию фитнес-аэробики России» название которое носит по сегодняшний день. Инициатором развития фитнес-аэробики на мировом уровне является FISAF – Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса.

Данные федерации проводят спортивные соревнования среди команд всех возрастных категорий по дисциплине “хип-хоп”. Команды должны выполнять композиции синхронно, в быстром темпе, с перемещением по площадке, на большом эмоциональном подъеме, в различных построениях и включать разнообразные движения. Не допускается использование реквизита, предметов, в том числе стульев, палок, мячей, вееров и пр. Все данные требования прописаны в соревновательных правилах на сайте федерации. Команды готовясь к соревнованиям должны учитывать критерии предъявляемые к оценке.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

1 этап – на этом этапе работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Методика подготовки команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп». За период обучения было собрано и проанализировано более 50 литературных источников.

2 этап – в период с декабря 2016 по январь 2017 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 100 респондентов, большинство участвующих приняли участия спортсмены 84%, из них юноши 23% и девушки 61%, тренеры по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп» 16%, где мужчин 2% и женщин 14%. Средний возраст опрошенных спортсменов 14-16 лет, учителей 22-26 лет. Анкетирование было направлено на выявление у спортсменов и тренеров знаний о построении соревновательной композиции и проведении подготовки команд к соревнованиям.

3 этап – на этом этапе работы нами было проведено педагогическое наблюдение, которое проходило с февраля по август 2017 года. В наблюдении приняли участие танцоры в возрасте 14-16 лет. Было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп». Педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня общей и специальной физической, психологической, технической, тактической подготовки спортсменов, а также на определение уровня командного духа.

4 этап – проведение педагогического эксперимента. В педагогическом эксперименте приняли участие 16 танцоров в возрасте 14-16 лет, эксперимент проходил в течение 6 месяцев (сентябрь 2017-февраль 2018). Педагогический эксперимент проводился в студии танцев «HarleenJoker's». В ходе проведения педагогического эксперимента мы делали акцент на повышение уровня всех аспектов подготовки спортсменов к соревнованиям.

5 этап – на заключительном этапе работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников - этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами комплексной подготовки в фитнес-аэробики дисциплины «хип-хоп». В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Подготовка команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп», «Построение соревновательной композиции в фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп», «Методические рекомендации по построению годового плана для команд в фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп», «Проблемы нехватки методического материала по подготовке спортсменов к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирование проводилось с целью выявления знаний спортсменов и тренеров по подготовке команд к предстоящим стартам.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня подготовленности команд к соревнованиям. В ходе проведения педа-

гогического наблюдения мы отслеживали динамику уровня развития общей и специальной физической подготовки у танцоров. Также в ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали основные средства и методы, используемые тренерами для развития общей и специальной подготовки.

Педагогический эксперимент - слово «эксперимент» (от лат. *experimentum* - «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для повышения уровня подготовки спортсменов и улучшения результатов на соревнованиях была разработана методика комплексной подготовки команд и подробно описан план построения соревновательной композиции с учетом требований предъявляемых на соревнованиях [49].

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента [50].

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ВЫЯВЛЕНИЯ ЗНАЧИМОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КОМАНД К СОРЕВНО- ВАНИЯМ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ХИП-ХОП»

3.1. Оценка значимости подготовки команд к соревнованиям в фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп»

Фитнес-аэробика в дисциплине «хип-хоп» включает в себе многообразие форм и видов подготовки, позволяющие спортсмену наиболее правильно распределять свои силы в течении композиции, технично и эмоционально выполнять все движения композиции, а также помогающие укрепить отношения между участниками команды. Вместе с этим в фитнес-аэробике в номинации хип-хоп имеются свои специфические особенности в тренировочной и соревновательной деятельности. Это прежде всего построение композиции для выступлений в соответствии со всеми правилами и требованиями по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп», а также подготовленность команды для выполнения данной композиции. Для достижения высокого результата команда должна выполнять все движения композиции синхронно, слажено, технично и эмоционально. Именно поэтому для фитнес-аэробики дисциплины «хип-хоп» так важно уделять внимание всем сторонам комплексной подготовки команд.

Как нам известно, комплексная подготовка команд в фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп» крайне мало изучена. В первую очередь, это связано с тем, что фитнес-аэробика в дисциплине «хип-хоп» очень молодой вид спорта, а также оценка команд происходит крайне субъективно. И во многом именно поэтому специалистам очень сложно выявить от чего конкретно зависит конечный результат, так как качественное выступление на соревнованиях зависит не только от подготовленности спортсменов, но и от композиционного содержания.

Как говорилось выше, соревнования по фитнес-аэробике в дисциплине «хип-хоп» очень разнообразны, и требуют к себе разноплановой подготов-

ки в течении всего годового цикла. Именно от правильно спланированной подготовки зависит результат на соревнованиях.

Однако в каждой категории в фитнес-аэробике в дисциплине «хип-хоп» есть свои особенности в построении композиции для выступления и в планировании комплексной подготовки команд.

В период с декабря 2016 по январь 2017 года, на втором этапе нашего исследования нами была разработана анкета, направленная на выявление наиболее слабых сторон комплексной подготовке команд к соревнованиям, был организован и проведен опрос среди тренеров и спортсменов.

В анкетировании приняли участие 100 респондентов, большинство участвующих приняли участия спортсмены 84%, из них юноши 23% и девушки 61%, тренеры по фитнес-аэробике в дисциплине «хип-хоп» 16%, где мужчин 2% и женщин 14%. Средний возраст опрошенных спортсменов 14-20 лет, учителей 22-26 лет. Анкетирование было направлено на выявление у спортсменов и тренеров знаний о построении соревновательной композиции и проведении комплексной подготовки команд.

В результате анкетирования было установлено, что наибольшую часть времени спортсмены и тренеры уделяют танцевальной подготовке, технической и физической примерно в равных долях, акробатической и эмоциональной практически не уделяют. Так, на вопрос "Сколько времени в % соотношении от общего количества тренировочного времени уделяется на : танцевальную, физическую, акробатическую, эмоциональную, техническую подготовку" у 65% опрошенных спортсменов наибольшая часть (от 60-80%) тренировочного времени отводится на танцевальную подготовку, менее 20% на техническую и физическую подготовку. У 20% опрошенных на танцевальную подготовку 40-60%, на физическую и техническую 20-40%, на акробатическую около 10%. И только у 15% опрошенных спортсменов затраченное время на каждый из видов подготовки имеет примерно равное значение. При том, что эмоциональную (командное сплочение, работа над артистизмом итд) упоминают только данные 15%. В то время как 80% тренеров считает, что

они уделяют время эмоциональной подготовки команд практически в равном соотношении с акробатической. Более 50% опрошенных тренеров уделяет танцевальной подготовке большую часть тренировочного времени от 40-60%. Из чего можно сделать вывод, что тренировочное время относительно видов подготовки распределено не равномерно, из-за чего возможны явные недостатки в подготовленности спортсменов по данным видам подготовки. Данные представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - % Соотношение затраченного тренировочного времени на вид подготовки

Также было выявлено, что большинство спортсменов чувствуют недостаточную подготовленность в физической и акробатической подготовке. Так, на вопрос "В каком из направлений вы ощущаете недостаточную подготовленность" более 50% опрошенных спортсменов отметили физическую и акробатическую подготовленность, 35% что также замечают недостаток и в технической подготовленности, 15% не могут конкретно оценить свою подготовленность со стороны. Результаты опроса представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 - В каком из направлений вы ощущаете недостаточную подготовленность

В то время как тренеры, в вопросе “Достаточно ли подготовленности спортсмена для качественного выполнения им соревновательного номера”, большинством в 45% отвечают, что недостаточно, но не знают конкретных последующих шагов для устранения данных проблем, 25% считают, что его спортсмены находятся в качественном соотношении тренировочный стаж/уровень подготовленности, 20% видят недостатки в подготовленности и принимают меры по их устранению и 10% не могут оценить уровень подготовленности и выявить конкретные аспекты недочетов в подготовленности спортсмена. Из чего можно сделать вывод, что большая часть спортсменов по мнению тренеров недостаточно подготовлена в различных аспектах и не может качественно выполнить поставленный соревновательный номер. Результаты представлены на рисунке 3.

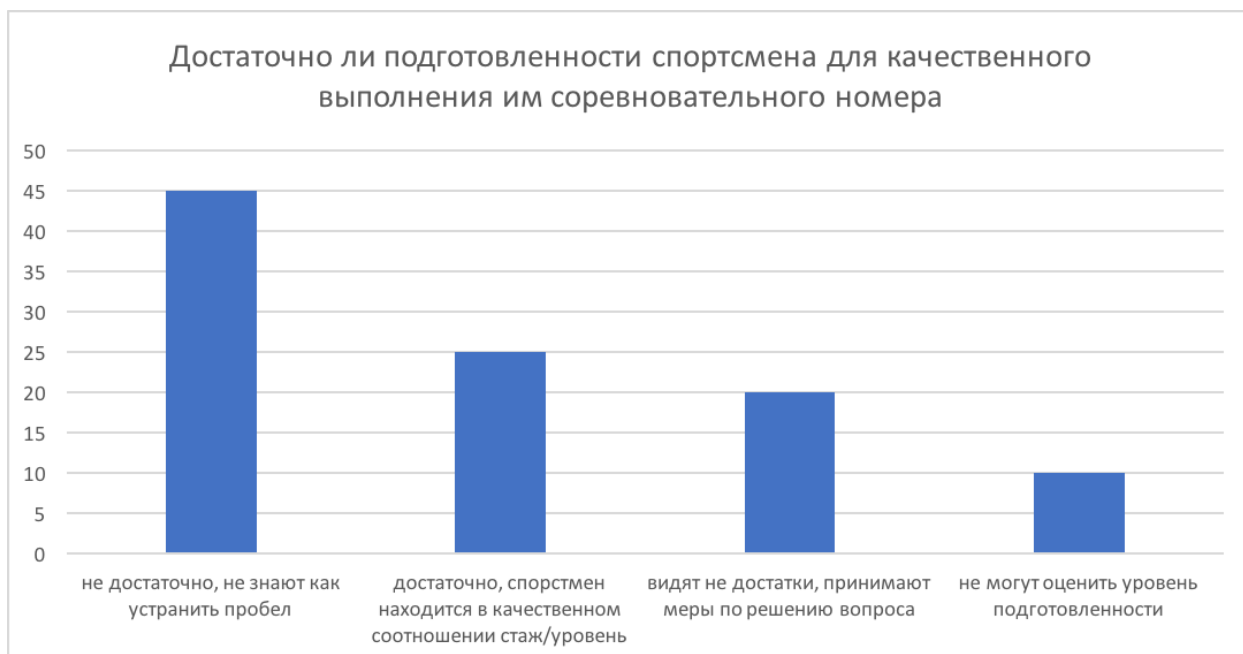


Рисунок 3 - Достаточно ли подготовленности спортсмена для качественного выполнения им соревновательного номера

Построение тренировочных и соревновательных планов как краткосрочных, так и долгосрочных не делают достаточно большая часть тренеров, в то время 35 % из тех, кто делает не придерживается его на практике. Это можно отследить по ответам тренеров на вопрос “Составляются ли тренировочные и соревновательные планы”, так 45% тренеров сообщает, что в письменном виде планы не составляют и работа происходит по внутренним часам тренера, 35% планы составляет, но на практике их не придерживается опрошенных, и только 20% составляет и работает по долгосрочным и краткосрочным проработанным планам. Результаты представлены на рисунке 4.

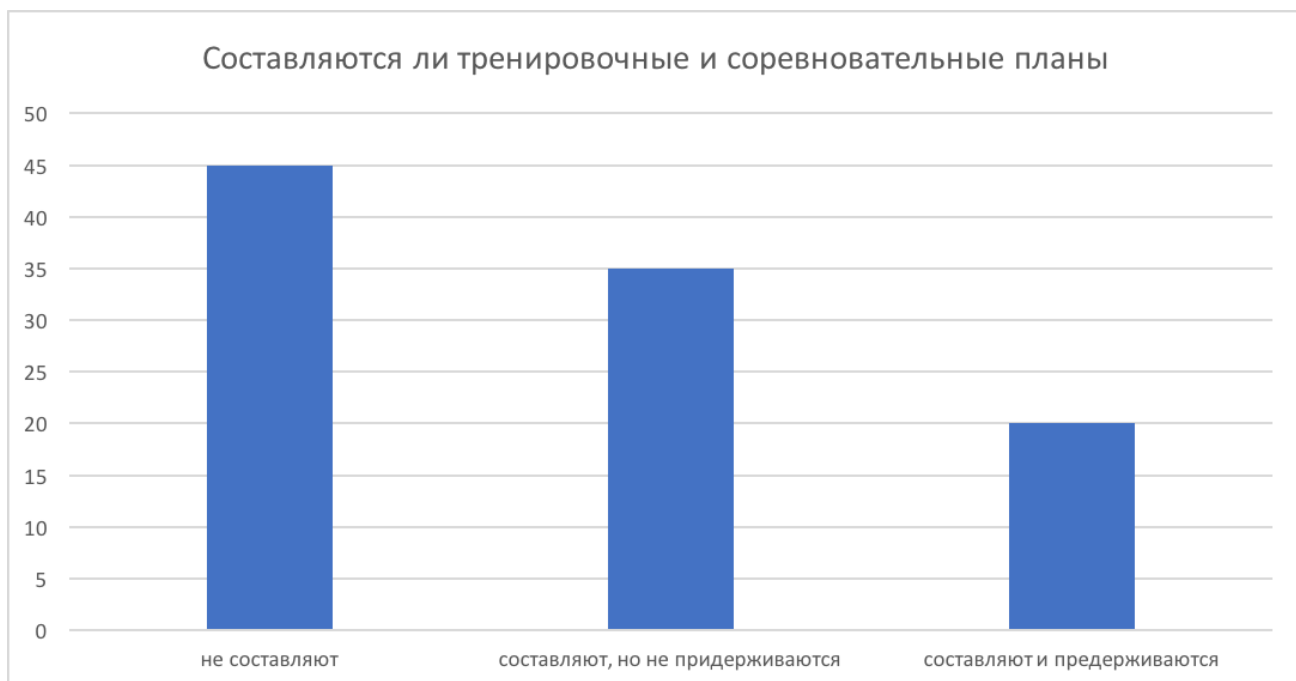


Рисунок 4 – Тренировочные и соревновательные планы

В то время, как только 40% спортсменов и родителей знакомят с тренировочными и соревновательными планами в начале сезона. Остальные 60% не знакомят вовсе или только в краткосрочной перспективе. Результаты опроса спортсменов на вопрос “Сообщает ли вам тренер тренировочные и соревновательные планы на ближайший сезон” представлены на рисунке 5. Из чего можно сделать вывод, что более 60% могут не осознавать степень важности подготовки и занятий, уровень соревнований на которых придется выступать в сезоне, а родители не могут заранее спланировать траты на предстоящий сезон.

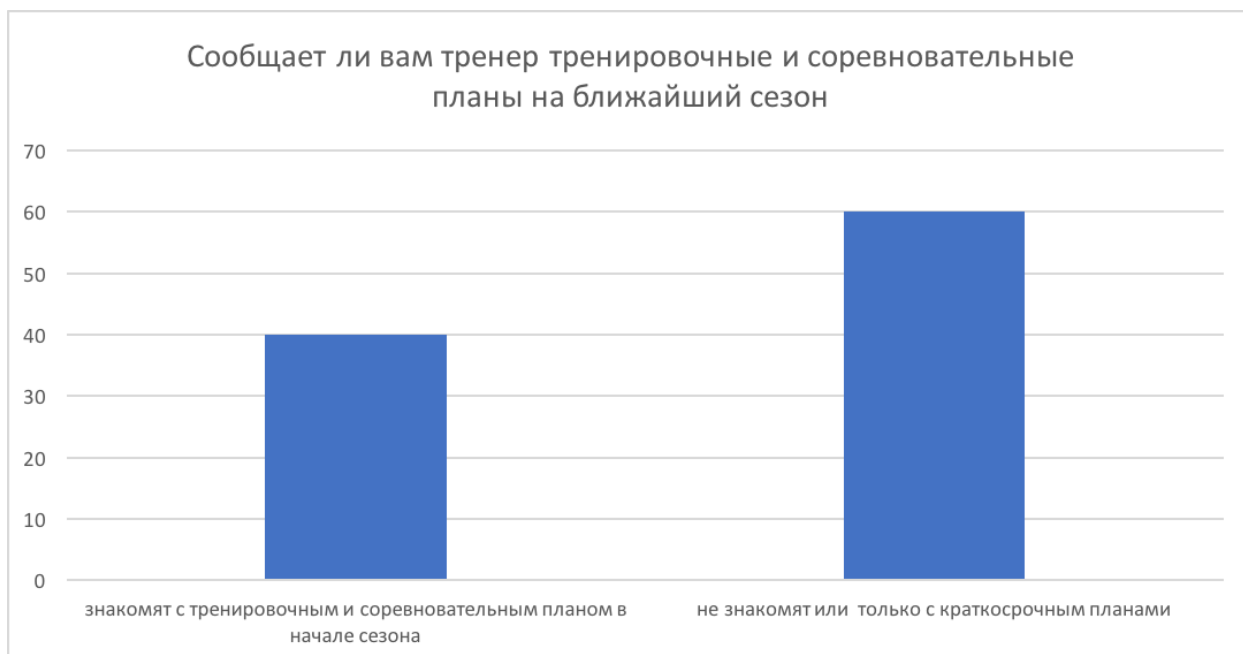


Рисунок 5 – Сообщает ли вам тренер тренировочные и соревновательные планы на ближайший сезон

При ответах спортсменами на вопрос “Происходит ли совместно с тренером разбор ошибок при выступлении по видео, разбор полученных фидбеков, просмотр конкурентных команд” была выявлена явная нехватка данной работы со спортсменами и их осознанностью, в чем же заключается недостаток их подготовленности и что конкретно повлияло на результат. Так 45% сообщают, что данная работа с ними тренером не проводится вовсе, 35% сообщают, что проводится частично, конкретно разбор ошибок их команды после выступления, и только 20% сообщают что совершают подробный разбор предстоящих и последующих соревнований. Результаты представлены на рисунке 6.

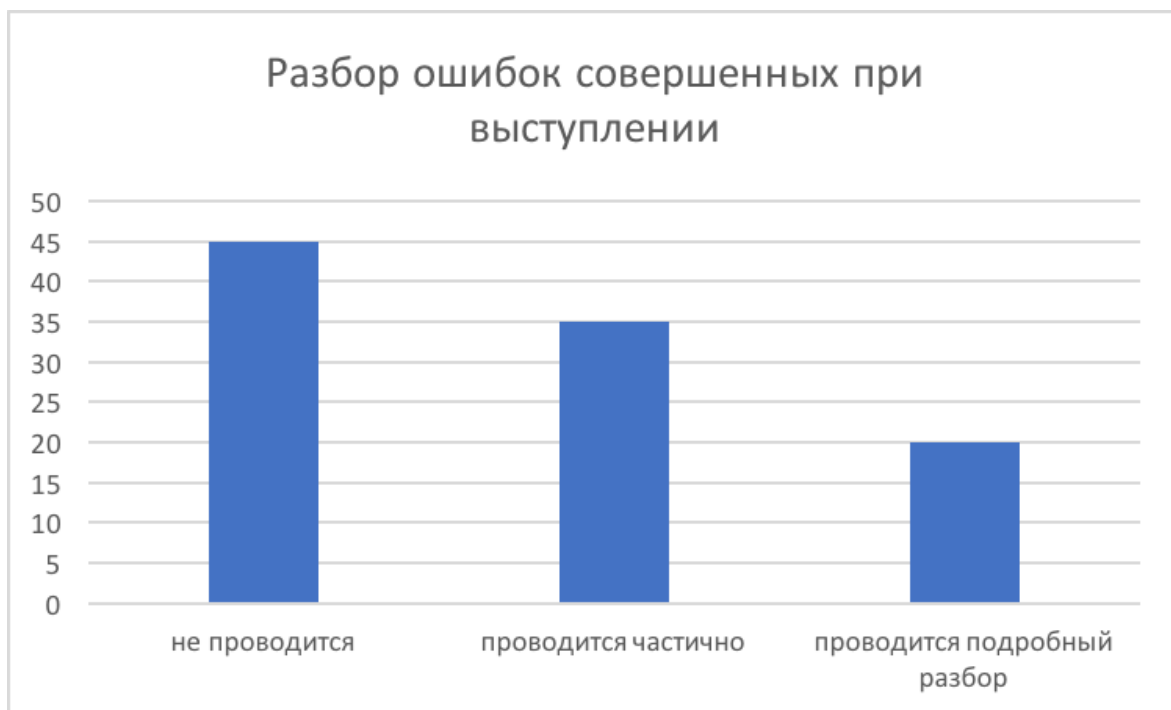


Рисунок 6 – Разбор соревновательных ошибок

В то время как при опросе тренеров на вопрос “Производите ли вы разбор ошибок, совершенных при выступлении” более 50% ответили, что да разбор производят, но самостоятельно сообщая детям конкретные замеченные им недостатки, 30% не производят должного разбора, считая итоговые результаты соревнований (место) достаточным для определения уровня подготовленности и понимания вектора дальнейшей работы и только 20% производят подробный разбор с просмотром видео совместно со спортсменами. Результат представлен на рисунке 7.

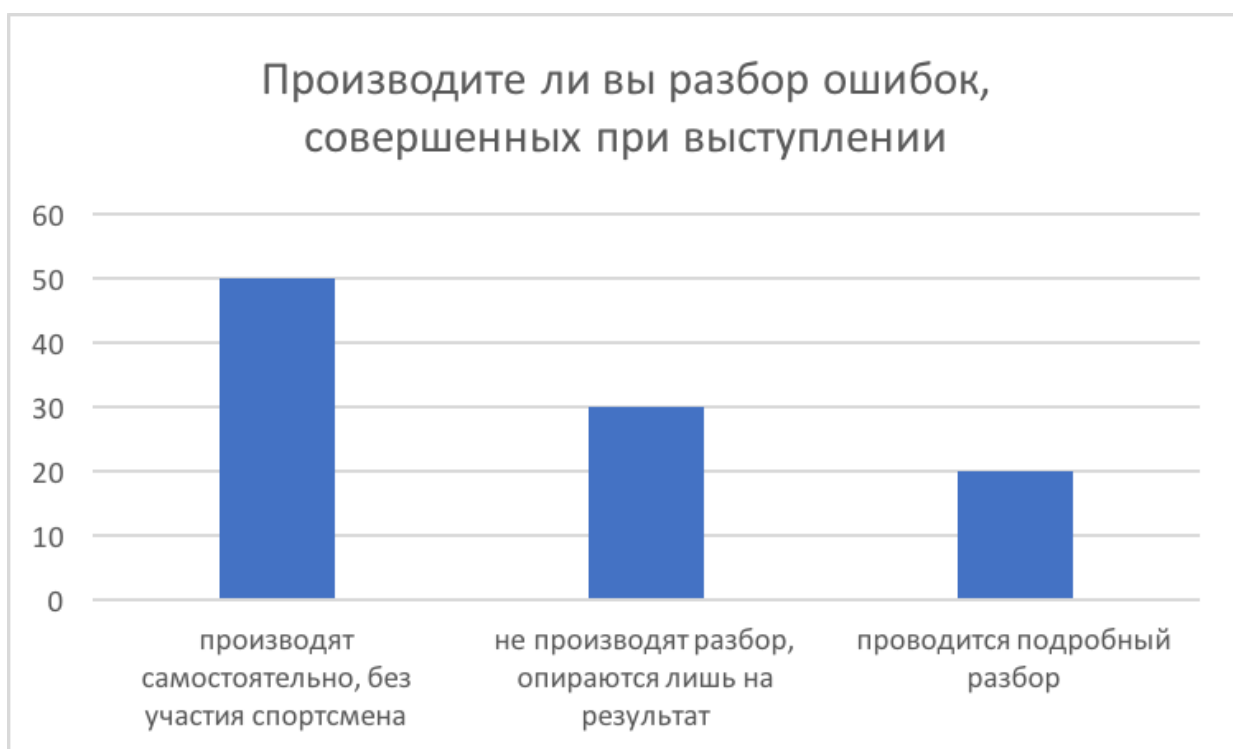


Рисунок 7 – Разбор соревновательных ошибок

Также при анкетировании было выявлено, что большая часть тренеров (45%) не продумывает концепцию номера и образ изначально при построении соревновательного номера, считая, что просто танцевальных рутин вполне достаточно для показа уровня своих возможностей, либо не знают с чего необходимо начинать данную работу. В то время как другая часть 35% сообщает, что занимается проработкой образа, костюма и концепции, но не удовлетворены свои конечным результатом и только 20% тренеров совершают данную работу при построении номера успешно. Результаты представлены на рисунке 8.

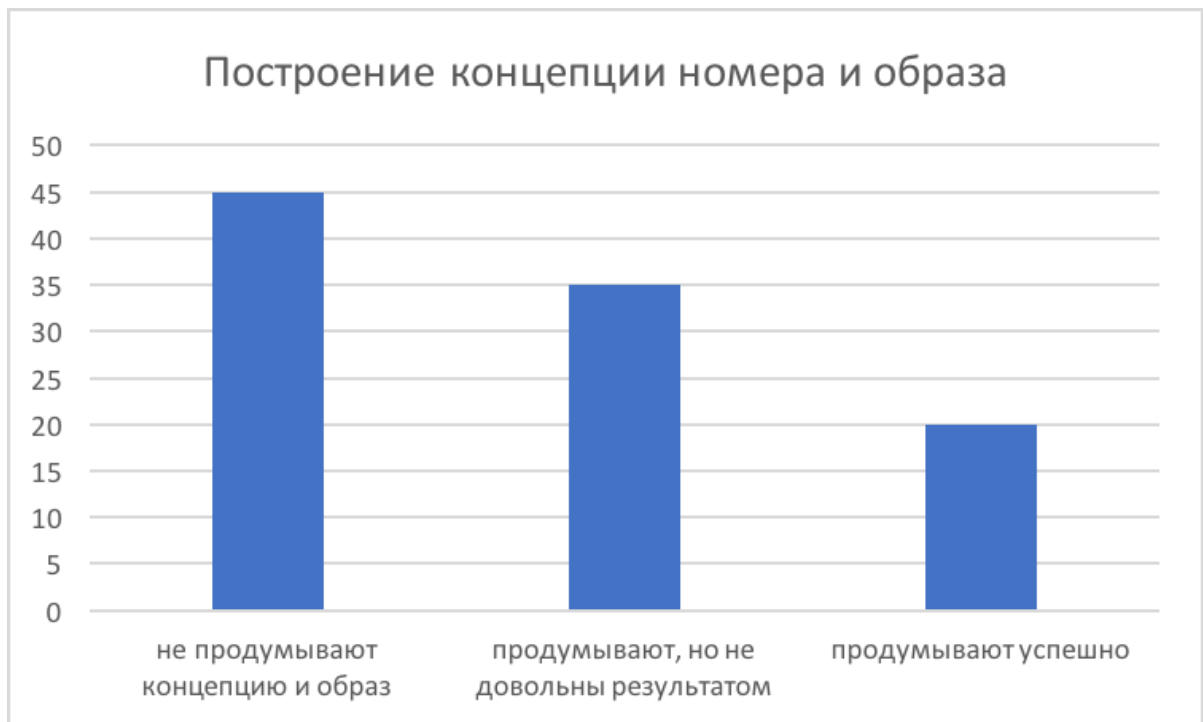


Рисунок 8 – Построение концепции номера

Спортсмены в свою очередь отвечая на вопрос “Существует ли концепция номера, образ” в большинстве своем 60% отвечают, что существует, но они не могут в полной мере ее передать так как сложно понять, что от них требует. Из чего можно сделать вывод, что концепция плохо проработана тренером и спортсменам не полностью очевидна. 20% опрошенных сообщают, что концепции номера нет и они просто танцуют связки разных стилей и 20% отвечают, что концепция есть и она сообщена им тренерами и разъяснены требования к ним для ее передачи. Результат представлен на рисунке 9.

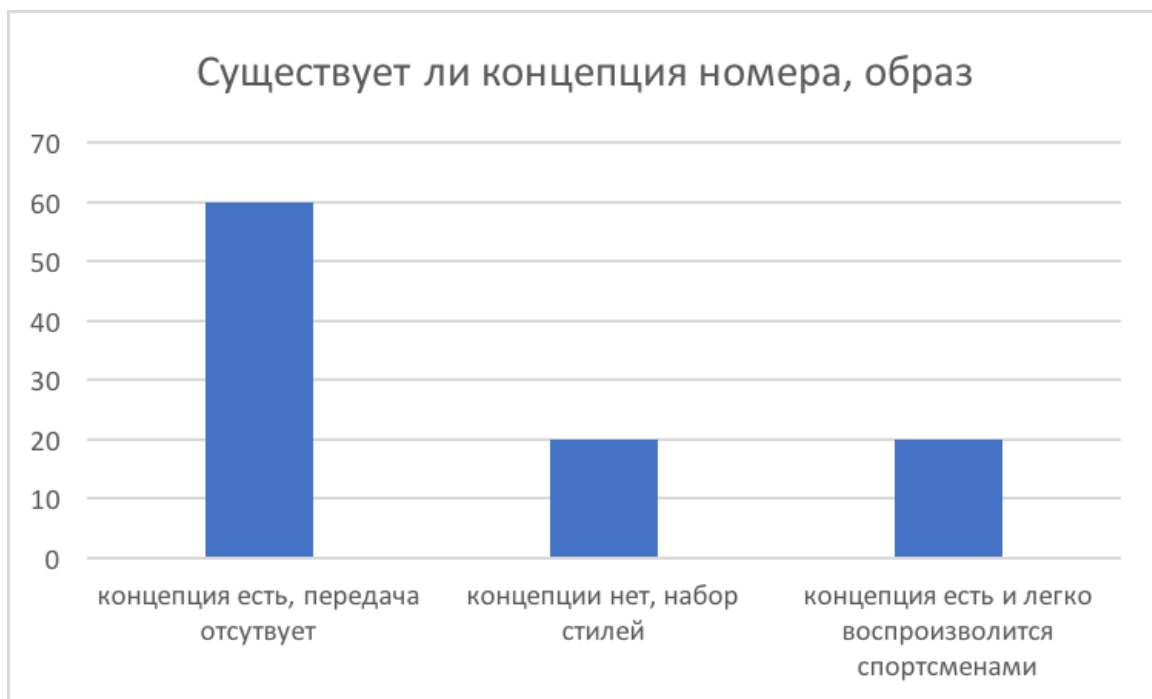


Рисунок 9 – Существует ли концепция номера, образ

Проработка номера по соревновательным критериям происходит только у 15% опрошенных спортсменов совместно с тренером, 20% спортсменов не знают какие существуют конкретные требования к номеру и оценке выступлений, остальные 65% отрабатывают номер, но не разбирают его конкретно по критериям. Результат опроса представлен на рисунке 10.

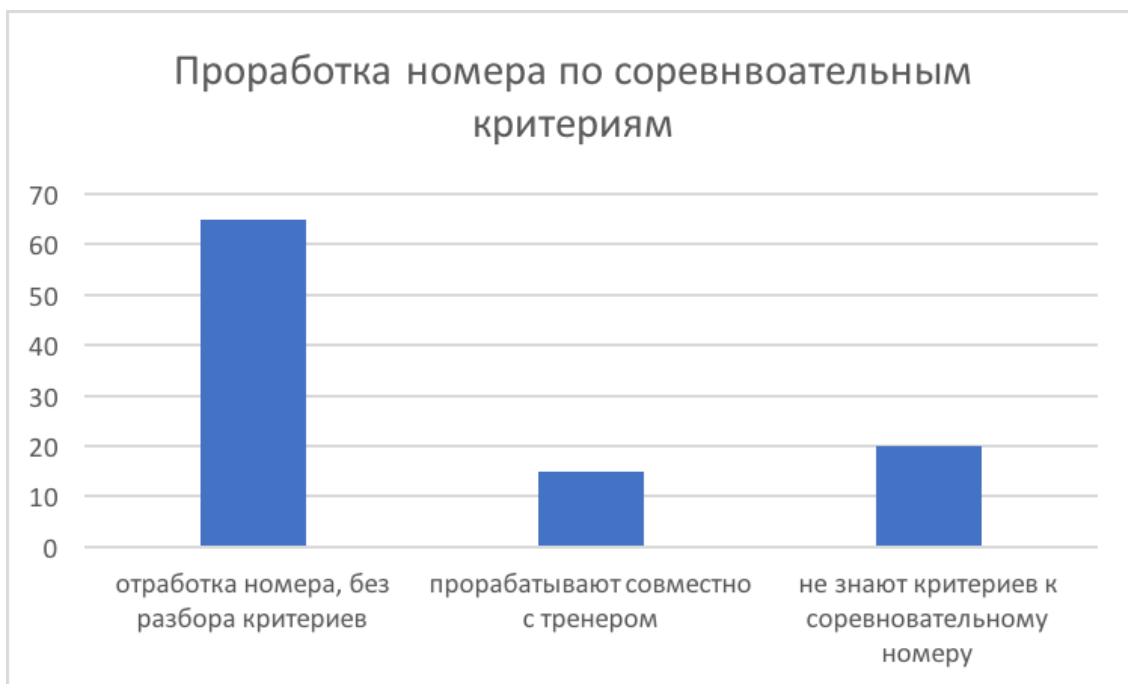


Рисунок 10 – Разбор выступательного номера по критериям

Большинство тренеров (65%) отвечая на вопрос “происходит ли разбор выступательного номера по соревновательным критериям”, сообщают что не происходит проработка отдельно по пунктам, ставя номер тренер пытается держать данные критерии в голове и не забывать их использовать, 20 % подробно каждый кусок расписывают по соревновательным критериям, 15% вообще не берут в учет данные критерии и составляют номер по внутренним ощущениям. Результат опроса представлен на рисунке 11.



Рисунок 11 – Разбор выступательного номера по критериям

Тренеры основными трудностями при построении номера выделяют нехватку методического материала и трудность понимания соревновательных критериев. Отвечая на вопрос “Основные трудности при построении соревновательного номера” 45% указывают на то, что соревновательный критерии описаны крайне обобщенно и очень сложно понять итоговые требования к номеру, 45% сообщают, что трудность вызывает недостаток методического материала и мало проработанные аспекты физической и технической подготовки в данном виде и только 10% сообщают, что трудности не возникают при построении номера. Результат представлен на рисунке 12.

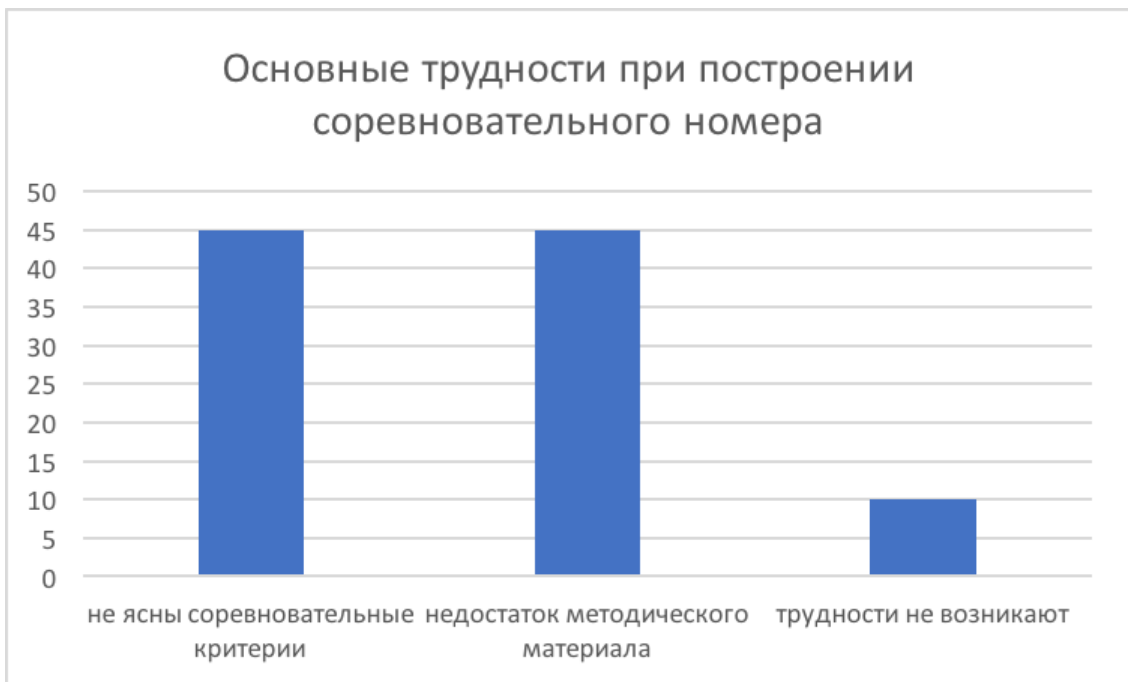


Рисунок 12 – Трудности при построении номера

3.2. Выявления особенностей тренировочного процесса хип-хоп команд

В фитнес-аэробике учебно-тренировочный процесс протекает крайне разнообразно. Это связано с тем, что у каждого тренера свои взгляды на построение процессов обучения и тренировки, на методику преподавания, на индивидуальный подход к каждому спортсмену и на многие другие немаловажные вопросы. К сожалению, методических разработок по правильному построению и планированию учебно-тренировочного процесса в фитнес-аэробике в дисциплине «хип-хоп», а также в смежных дисциплинах, не достаточно.

Нехватка методического материала приводит к тому, что молодые тренеры, а также тренеры с определенным стажем, не могут найти точного плана построению макроцикла, мезоцикла и микроцикла, которые помогут правильно распределить время и качественно подготовить команду и композицию для выступления на соревнованиях определенного уровня. Другими словами, многие тренеры не могут точно организовать процесс комплексной подготовки команд к соревнованиям.

Под термином «комплексная подготовка» мы понимаем гармоничное развитие спортсменов, состоящих в команде, техническую подготовку команды, тактическую подготовку как команды, так и каждого члена состава, общую и специальную физическую подготовку спортсменов, построение композиции, подбор костюмов, продумывание общего образа команды, эмоциональную подготовку команды.

Педагогическое наблюдение, третий этап нашего исследования, проходило с февраля по август 2017 года. В наблюдении приняли участие танцоры в возрасте 14-16 лет. Было просмотрено и изучено 100 тренировочных занятий по фитнес-аэробике в дисциплине «хип-хоп» с целью выявления сильных и слабых сторон тренировочного процесса команд. Педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня общей и специальной физиче-

ской, технической, тактической подготовки спортсменов, а также на определение уровня командного духа.

Наблюдение проходило в соревновательный и переходный периоды. В соревновательном периоде, который проходил с февраля по май, тренер большое внимание уделял технической и физической подготовке команды. Намного меньше времени было уделено на корректирование недостатков композиции, а также тактической подготовке спортсменов. Такое распределение времени способствовало техничному выступлению на соревнованиях, но к сожалению, не привело к реализации запланированных результатов.

Следующим этапом наблюдения был анализ фит-беков судей, мы выявили, спортсменам не хватило эмоциональности во время выступления, акробатические трюки, использованные в композиции, были не до конца отработаны и привели к ошибкам, а также некоторым из судей перестроения и визуальные образы показались недостаточно креативными для более высокой оценки.

В период с мая по август, которому соответствовал переходный период, наблюдался прирост в сторону общей и специальной физической подготовки. На пост соревновательном этапе тренер уделил большее внимание на повышение уровня танцевальной подготовленности всех членов команды, а также было введено больше занятий по акробатике. Это помогло спортсменам повысить уровень своей технической подготовки, а также способствовало повышению уровня спортивной мотивации на предстоящий спортивный сезон.

3.3. Экспериментальное внедрение методики подготовки команд к соревнованиям в тренировочной процесс хип-хоп команд и проверка эффективности

В связи с тем, что наш спорт стремительно развивается, можно констатировать, что на всех соревнованиях уровень постановки номеров очень сильно растет. Мы были вынуждены внести значительные коррективы в наш тренировочный процесс и повысить уровень комплексной подготовки команд для достижения высоких результатов.

Для проверки нашей гипотезы одной из команд, участвующих в эксперименте, было предложено следовать нашим методическим рекомендациям по построению тренировочного процесса для повышения уровня комплексной подготовки спортсменов.

Для начала мы попросили тренера составить годичный план команды и развернутый план на полгода. В годичном плане прописывается цель на год (участие в соревнованиях, основные выступления, поездки, желаемый результат в соревнованиях и присвоениях разрядов и званий).

Таблица 1. Годичный план для экспериментальной группы

Название команды	Участие в соревнованиях в течение года	Планируемое место (либо участие)	Факт	Выполнение разряда в течение года		
				Начало года	План	Факт
Экспериментальная группа	Первенство города Красноярска по фитнес аэробике	1-3 место		1 юн	1 взр	
	Первенство СФО по фитнес-аэробике	1-3 место			1 взр	
	Чемпионат России HipHopUnite	3-7 место		1 взр		кмс
	Чемпионат Мира	5-7				кмс
	Чемпионат Европы	5-7				кмс

В развернутом плане, рассчитанном на полгода, более детально прописывается то, какими именно методами тренер будет добиваться намеченных планов в течение намеченного периода. Также в развернутом полугодовом плане необходимо указать этапы подготовки к основным соревнованиям и широко раскрыть план работы на каждый месяц.

Таблица 2. Полугодовой план для экспериментальной группы

Название команды	Цель	Временной этап подготовки	Необходимые действия для качественной подготовки	Подробный план
Экспериментальная группа	Участие в чемпионате России март 2018	Август-сентябрь	Составление номера	Выбор идеи номера, подготовка музыкального сопровождения, постановка отдельных частей композиции, подготовка акробатических элементов, постановка рисунков, подготовка взаимодействий, повышение уровня СФП, акробатической подготовки.
		Октябрь – ноябрь	Пошив костюма Отработка номера	Выбор образа, соответствующего идее композиции, приобретение ткани и работа со швеей. Отработка композиции с использованием различных методов: отработка по частям, отработка отдельных движений, отработка в колоннах. Работа на понимание стилей композиции, отработка акробатических элементов со специалистом. Повышение

			уровня СФП.
	де-кабрь	Участие в первенстве города	Отработка синхронности, первое пробное выступление, исправление недочётов. Повышение уровня СФП и ТТП.
	ян-варь	Повышение уровня специальной физической подготовки, упор на специальную выносливость и на взрывную силу, отработка номера	Повышение синхронности, повышение уровня специальной выносливости, взрывной силы, гибкости, координации. Работа над сплоченностью состава команды. Отработка акробатических элементов со специалистом.
	фев-раль	Предварительный старт Первенство города	Повышение уровня синхронности, повышение СФП и ТТП. Отработка акробатических элементов со специалистом.

Затем было проведено родительское собрание, на котором поднимались вопросы об изменении методики работы и о необходимой причастности к спортивной жизни детей. Тренер рассказал, какие соревнования предстоят в будущем году, какие сборы стоит посетить и, в какое время будет необходимо посещать дополнительные занятия по акробатике, которые будут проводить в специально отведенном тренировочном комплексе с персональным командным тренером.

Следующим этапом нашей работы было проведение комплексной оценки показателей состава команды. Были проведены тесты на оценку физической, технической и танцевальной подготовок каждого спортсмена.

Таблица 3. Тесты на определение уровня СФП в группе спортивного совершенствования

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,7) Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Бег на 30 м (не более 7 с) Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,7 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более 60 см) Наклон вперед, колени выпрямлены (кисти рук на линии стоп)
Выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 70 раз)	Прыжки со скакалкой за 1 мин (не менее 100 раз)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
------------------------	------------------------------------	--

*тесты взяты из Приказа Министерства Спорта по виду спорта фитнес-аэробике

Тест на определение уровня танцевальной подготовленности был проведен на танцевальном мастер-классе по хип-хопу. Тренером была придумана сложная хореография, которую спортсмены должны были выучить и станцевать за минимальное количество времени, также учитывалась эмоциональность и техника выполнения движений связки. На изучение связки спортсменам потребовалось 40 минут, и 20 минут танцорам было предложено станцевать данную связку по парам, в группах и по одному. Оценивать уровень танцевальной подготовки тренеру данной команды помогали тренеры по данному направлению.

Для определения уровня технической подготовки было выделено несколько занятий, на каждом из которых была предложена база стилей, таких как: брэйкданс, хип-хоп oldi newskool, денсхолл, локинг, крамп и вог. На занятиях спортсмены выполняли основные базовые движения данных направлений, и тренер совместно с преподавателем определенного стиля оценивали качество выполнения движений. По итогам проведенной оценки занятий было решено, что танцоры выполняли наиболее правильно движения таких стилей как: хип-хоп, крамп и брэйкданс. Движения остальных предложенных стилей были сложны в понимании и исполнении для танцоров и по решению тренера не были включены в состав композиции.

Исходя из полученных результатов, мы начали планировать и строить тренировочный процесс, который бы полностью компенсировал недостатки в каждом аспекте комплексной подготовки отдельного спортсмена, участника команды, а также и всей команды в целом.

Проанализировав проделанную работу, было принято решение при построении композиции использовать стили новой и старой школы хип-хопа, крамп и брэйкданс, а не набор различных стилей как это было в предыдущей композиции. Исходя из данного суждения, был продуман образ композиции, подобрано музыкальное сопровождение, обдуман костюм и прическа для выступления. По идее тренера композиция должна была получиться агрессивной, наглой и очень эмоциональной. Для решения этих задач понадобились яркие акценты в музыкальном сопровождении.

Опираясь, общий образ композиции, стилистики и подачи было решено шить костюм на заказ по собственному эскизу. Была закуплена белая, черная и камуфляжная ткань, была найдена швея, которая помогла воплотить замысел тренера в реальность. Также были закуплены одинаковые кроссовки и кепки. Вся экипировка должна была быть удобной и не стеснять движений спортсменов. Костюм рассчитан на одну композицию. Данные костюмы представлены на рисунках 13 и 14.



Рисунок 13 - костюм вид сзади



Рисунок 14 - костюм вид спереди

Также было принято решение о сотрудничестве с преподавателями других направлений, для более точной передачи техники и эмоциональной подачи частей композиции. Тренер и команда сотрудничали с преподавателями по хип-хопу, кранпу и брэйкдансу. Тренеры не только помогли в постановке композиции, но и помогли разобраться и отработать сложные элементы, а также рассказали, как эмоционально правильно преподносить данные связки.

С этого момента началась плотная работа по постановке номера для выступления. Были придуманы интересные акробатические взаимодействия между членами команды, креативные рисунки и переходы между ними, а также началась работа над эмоциональной и техничной подачей номера. На тренировки часто приглашались тренеры направлений, которые были использованы в композиции, для более точной передачи техники и подачи стиля.

Для отработки сложных акробатических элементов и взаимодействий было решено посещать дополнительные занятия. Было выбрано место и время проведения данных занятий, а также был приглашен профессиональный тренер по акробатике. На занятиях по акробатике спортсмены не только отработывали элементы из композиции, но также еще учились выполнять новые, более сложные, трюки.

Чтобы композиция выглядела креативной тренер и команда изучали видео команд-победителей на различных соревнованиях и чемпионатах прошлых лет. Проанализировав данные композиции, тренер смог подчерпнуть несколько идей по поводу перестроений и разводов для постановки композиции. Также тренер, чтобы усложнить номер и сделать его еще более интересным, придумал отдельные партии со сменой уровней и различными переходами. Это позволило улучшить визуальный образ композиции и сделать ее более сложной и креативной.

Для повышения техники исполнения нового номера были применены новые методики отработки композиции. Методика отработки отдельных движений связки не приносила большего результата, поэтому было принято решение чередовать ее с отработкой связки по рисунку и с отработкой синхронности в колонне.

Методика отработки связки по рисунку представляет собой выполнение целой части композиции отдельно от остальных смысловых отрезков, с выполнением спортсменами всех перемещений, акробатических элементов и взаимодействий. Сначала часть отработывается под медленный счет тренера

с внесением корректировок по исполнению того или иного элемента, затем темп счета ускоряется и в конечном итоге спортсмены выполняют связку под музыку.

Методика отработки синхронности в колонне представляет собой выполнение спортсменами всех элементов связки, стоя в колонне друг за другом, при этом все движения должны совпадать с впереди стоящим танцором. После того как получилось добиться точного синхронного выполнения передний спортсмен меняется на следующего. Это позволяет воспитать командное чутье, которое помогает во время выполнения композиции выполнять все движения максимально синхронно и точно.

Методика отработки отдельных движений применяется на начальном этапе отработки связок и композиции. Она помогает правильному запоминанию выполнения элементов связки и помогает отработать технику выполнения движений. Часто используется при отработке сложнокоординационных элементов и акробатических трюков.

Данные методики позволили команде работать наиболее четко, синхронно и слаженно.

После того как был поставлен и отработан номер, тренер начал вводить комплексы по повышению уровня специальной физической подготовки. Основной акцент был сделан на повышение уровня специальной выносливости, взрывной силы, гибкости и скорости. Нагрузка в комплексах была распределена таким образом, что с каждым новым ее повторением комплекса она увеличивалась. Данная методика в дальнейшем позволила спортсменам увеличить время наступления утомляемости.

Таблица 4. Комплекс упражнений для повышения уровня СФП

Часть	Название упражнения	Дозировка	Кол-во повторений	Отдых	Интенсивность
-------	---------------------	-----------	-------------------	-------	---------------

Динамиче- ская разминка	Бег	2 минуты	1	-	Легкий темп
	Бег	1 минута	1	-	Средний темп
	Бег	30 секунд	1	-	Быстрый темп
	Бег	2 минуты	1	-	Легкий темп
	Отжима- ния	10	1	-	Средний темп
	Выпады	10	1	-	Средний темп
	Приседа- ния	10	1	-	Средний темп
Силовая	Перекаты «Холлоу»	10	4 круга	Между круга- ми от- дых 1 мину- та	Средний темп
	V-складки	10			Средний темп
	«Клубоч- ки»	10			Средний темп
	Удержание «Холлоу»	10 секунд			-
Комплекс	Переходы из планки на прямых руках в бо- ковую (ме- няем на- правление по свистку)	1 минута	4-5 кру- гов (смот- реть по само- чувст- вию)	30 се- кунд	Средний темп

	5 V- складок к правой хлопок под коленом, 5 к левой, 5 «ситапов»	1 минута		30 се- кунд	Средний темп
	5 выпадов на правую, 5 на левую	1 минута		30 се- кунд	Средний темп
	10 хлопков из планки по плечам по очереди, 10 отжи- маний	1 минута		30 се- кунд	Средний темп

Помимо введения комплекса по повышению уровня специальной физической подготовки, тренер также раз в 2-3 недели устраивал контрольные прикидки в костюмах и с прической. Прикидки проходили в больших помещениях, чтобы максимально приблизить условия тренировки к соревновательным. Благодаря этой методике спортсмены не чувствовали большого дискомфорта при выступлении на соревнованиях от нового помещения, смены обстановки и непривычной экипировки.

Оценка эффективности методики.

Исходя из первичных результатов, представленных в таблице 5, где обе группы показали приблизительно одинаковый уровень подготовленности к соревнованиям.

Таблица 5: Итоговый протокол с Чемпионата Красноярского Края 2017

Место	Команда	Судья 1	Судья 2	Судья 3	Судья 4	Судья 5
1	Команда «1»	7.9 1	8.0 1	8.4 2	7.2 2	8.2 1
2	Команда «2»	7.5 3	7.7 2	7.9 3	7.5 1	8.1 2
3	Команда «3»	7.8 2	7.6 3	8.5 1	7.1 3	8.0 3
4	Экспериментальная группа	6.8 4	7.4 4	7.6 5	6.8 5	7.9 4
5	Контрольная группа	6.5 5	7.3 5	7.7 4	7.0 4	7.8 5
6	Команда «5»	6.0 6	6.9 6	7.5 6	5.7 6	6.5 6
7	Команда «6»	5.9 7	6.8 7	7.4 7	5.6 7	6.4 7
8	Команда «7»	5.8 8	6.7 8	7.3 8	5.5 8	6.3 8

А также взяв во внимание замечания судейской бригады (Таблица 6 и 7), мы разработали методику подготовки команд, которая помогла одной из команд повысить качество своих выступлений.

Таблица 6. Фитбеки судей на экспериментальную группу с Чемпионата Красноярского Края 2017 г.

Экспериментальная группа	Критерии оценивания				
	Техника исполнения и сложность	Музыкальное выражение и интерпретация	Разнообразие и креативность	Перестроения и визуальные образы	Командная работа и подача
Судья 1	Сложная хореография, которую не все члены команды могут выполнить технично	Не все части хорошо музыкально разложены, есть куски где заметен сильный спад темпа	Использование достаточно большого кол-ва стилей, стандартные переходы	Мало перестроений, не сильно сложные рисунки	Не достаточно эмоционально, не всегда синхронная работа
Судья 2	Есть стили с которыми команда хорошо справляется (брейк, крамп) в остальных необходимо подтягивать технику исполнения	Не везде используется ритмический рисунок музыки	Проработать качественнее переходы между стилями	Не хватает делений на партии, трюки не вставлены в хореографию	Не все члены команды одинаково физически и технически подготовлены
Судья	Необходи-	Музыкальное	Необходи-	Простые	Не все-

3	мо углубленная работа в папинге, нехватет мышечного контроля	сопровождения не раскрывает внешний образ команды	мо добавить разнообразие самих танцевальных движений и убрать повторы	рисунки, не достаточно работы на разных уровнях	гда синхронная работа
Судья 4	Плохая техника работы в татинге	Усложняют ритмический рисунок, работать не только на целый счет	Взять меньше стилей, но сделать их более креативно, уйти от базы	Простые рисунки, не создают эффекта неожиданности	Есть несколько человек, которые приковывают взгляд, остальные на их фоне заметно слабее, ошибки в исполнении акробатических элементах
Судья 5	Плохой мышечный контроль, проработка силы движения рук	Проработка всех звуков	Проработка переходов	Недостаточно перестроений	Костюм должен соответствовать идеи и музыкальному сопровождению, необходимо

					димо проду- мать общую концеп- цию
--	--	--	--	--	---

Таблица 7. Фитбеки судей на контрольную группу с Чемпионата Красноярского Края 2017 г.

Контрольная группа	Критерии оценивания				
	Техника исполнения и сложность	Музыкальное выражение и интерпретация	Разнообразие и креативность	Перестройки и визуальные образы	Командная работа и подача
Судья 1	Простая хореография	Все части очень просто разложены по биту	Базовые движения стилей, не хватает разнообразия	Мало перестроений, не сильно сложные рисунки	Много не синхронной работы команды
Судья 2	Все стили исполнены на одинаково среднем уровне технического мастерства	Ощущение, что спортсмены не всегда понимают на какой музыкальный момент, выполняется то или иное движение	Многочисленные повторы движений	Вставляем акробатические элементы, для создания более сильного шоу, а не для показа данного акробатического	Не брать в номер трюки, в исполнении которых команда не уверена, падения во всех этапах соревновательного

				умения	ваний
Судья 3	Хореография простая, но под уровень команды, все исполняют на одном уровне	Необходимо проработать более интересное и сложное музыкальное сопровождение	Хорошо визуально просматриваются переходы между стилями	Простые рисунки, не достаточно работы на разных уровнях	Не всегда синхронная работа, не продумана концепция
Судья 4	Абсолютно не техническая работа в локинге, отсутствие контроля рук	Усложнять ритмический рисунок, все куски примерно в одинаковом темпе, в середине номера становится скучно смотреть	Усложнение переходов, разнообразие самое хореографии	Простые рисунки, не создают эффекта неожиданности	ошибки в исполнении акробатических элементов, не синхрон
Судья 5	Плохой мышечный контроль, проработка силы движения рук	Проработка всех звуков	Проработка переходов	Недостаточно перестроений	Не синхрон, не продумана концепция

Приняв во внимание все замечания и точно следовав нашим указаниям, тренеру удалось повысить качество выступлений своей команды на соревнованиях, в отличие от контрольной группы. На запланированных соревнованиях команда показала себя достойно и значительно улучшила свой результат.

Экспериментальная группа использовала нашу методику на протяжении 6 месяцев, и по итогам данного эксперимента показала кардинально новые результаты (Таблица 8).

Таблица 8. Итоговый протокол с Чемпионата Красноярского Края 2018

Место	Команда	Судья 1	Судья 2	Судья 3	Судья 4	Судья 5
1	Экспериментальная группа	7.7 1	8.0 2	7.5 1	8.5 1	7.8 1
2	Команда «1»	7.5 2	8.1 1	7.2 2	8.25 2	7.3 2
3	Команда «2»	6.8 3	7.4 3	6.5 4	7.6 3	7.0 3
4	Контрольная группа	6.7 4	7.3 4	7.0 3	7.5 4	6.8 4
5	Команда «3»	6.4 5	6.5 6	5.8 6	7.3 5	6.5 5
6	Команда «4»	6.2 6	6.9 5	6.0 5	6.9 7	6.0 6
7	Команда «5»	5.8 7	6.4 7	5.0 7	7.0 6	5.6 7

Также по результатам контрольного старта были вновь взяты фитбэки судей (таблица 9 и 10), в которых можно было оценить рост тех показателей, которые ранее были на достаточно низком уровне у экспериментальной группы, в то время как, у контрольной группы показатели остались практически на прежнем месте.

Таблица 9. Фитбеки судей на экспериментальную группу с Чемпионата Красноярского Края 2018 г.

Экспериментальная группа	Критерии оценивания				
	Техника исполнения и сложность	Музыкальное выражение и интерпретация	Разнообразие и креативность	Перестройки и визуальные образы	Командная работа и подача
Судья 1	Очень сложная хореография, исполненная на высоком техническом уровне	Интересное музыкальное сопровождение, сложно обыгранное	Необычные движения, креативная хореография	Интересные перестройки, сложные и четкие рисунки	Мощная и синхронная работа команды
Судья 2	Высокая сложность, качественное исполнение	Качественный подбор музыкального сопровождения подходящих под костюмы и концепцию номера	Интересные переходы между стилями как звуковые, так и визуальные	Трюки вставлены в хореографию, что добавляет зрелищности и эффект неожиданности данного действия	Эмоционально и с понимаем стилия
Судья 3	Высокий уровень мышечной работы, контроля движений	Быстрый темп, неожиданные миксы добавляющие зрелищности	Отсутствие повторов, неожиданные смены уровней	Работа команды на всех уровнях,	Синхронно, на одном уровне
Судья 4	Четкие движения, все стили выполнены	Сложный ритмический рисунок	Необычно проработаны рисунки, качествен-	Интересные рисунки	Грамотно проработанный

	технично		ная работа по площадке		внешний образ костюм и макияж(прическа) дополняет танцевальную работу и идею номера
Судья 5	Качественная работа	Обыгрывание всех звуков и битов	Сложные переходы и креативные визуальные картинки	Огромное количество перестроев и партий, грамотно построенных не мешающих воспринимать хореографию	Грамотно проработанные рисунки и перемещения, не создается ощущения, что есть разно подготовленные люди в команде

Таблица 10. Фитбеки судей на контрольную группу с Чемпионата Красноярского Края 2018 г.

Кон-	Критерии оценивания
------	---------------------

троль- ная группа	Техника исполне- ния и сложность	Музыкальное выражение и интерпрета- ция	Разнообра- зие и креа- тивность	Пере- строе- ния и визу- альные образы	Команд- ная работа и подача
Судья 1	Качествен- ная работа не на про- тяжении всего но- мера, после середины идет силь- ный спад в технике, что гово- рит о пло- хой физ.подгот овке	В каждом музыкальном куске рису- нок обыгран визуально каскадами, что упрощает восприятие	Повтор элементов и движений	Пере- строе- ний много, но ходы стан- дартные	Не син- хронная работа
Судья 2	Простая хореогра- фия	Просто раз- ложена, не обыгран му- зыкальный рисунок	Многokrat- ные повто- ры движе- ний	Отсут- ствие креа- тивных решение при пе- реходах, сильно упроща- ет вос- приятия номера	Сложные акробати- ческие элементы, выполне- ны не ста- бильно
Судья 3	Хореогра- фия про- стая, не показы- вающая танцеваль-	Необходимо проработать более инте- ресное и сложное му- зыкальное	Хорошо ви- зуально просматри- ваются пе- реходы ме- жду стили-	Не дос- таточно работы на раз- ных уровнях	Не хватает музы- кальной подачи

	ный уровень подготовки команды	сопровождение	ми		
Судья 4	Абсолютно не техническая работа в локинге, отсутствие контроля рук	Усложнять ритмический рисунок, все куски примерно в одинаковом темпе, в середине номера становится скучно смотреть	Необходимо усложнение переходов, разнообразие самое хореографии	Простые рисунки, не создают эффекта неожиданности	Ошибки в исполнении акробатических элементов, не синхронно
Судья 5	Плохой мышечный контроль, проработка силы движения рук	Отсутствие проработка всех звуков	Мало проработанные переходы	Недостаточно перестроев	Не синхронно. Концепции нет, костюмы тематические, но в хореографии не отраженная идея

Сравнивая показатели до и после проведения эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, можно сделать вывод, что разработанная нами в ходе исследования методика подготовки команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп» является качественной и продуктивной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прежде чем начать подготовку команды к соревнованиям необходимо четко понимать на каком уровне подготовленности сейчас находятся спортсмены относительно каждого вида подготовки, необходимого для качественного выполнения номера (техническая, танцевальная, акробатическая, физическая, музыкальная подготовки). На соревновательный результат команды может влиять большое количество факторов. Для этого тренер занимающейся подготовкой команды должен учесть многие аспекты при подготовке спортсменов в целом и соревновательного номера в частности, опираясь на судейские критерии и требования к выступательной композиции.

Для выбора вектора развития команды и определения текущего уровня подготовленности, с целью последующей качественной подготовки команд к соревнованиям. В командах юниорского возраста (12-17 лет) профессионально-спортивной школы танцев по хип-хопу было проведено анкетирование и педагогическое наблюдение. В опросе приняли участие 84 спортсмена и 16 тренеров по следующим блокам: ведение тренировочного процесса, составление композиции, разбор ошибок и пути их устранения. Объективность мнений респондентов проверялось с помощью педагогического наблюдения, которое также было разбито на блоки: цели учебно-тренировочного занятия, распределение тренировочного времени относительно видов подготовки, повышения уровня подготовленности спортсменов в слабых областях, проработка концепции, постановка номера, отработка номера. По результатам этих исследований было установлено, что:

- большинство тренеров, не прорабатывает концепцию номера и не опирается при создании номера на соревновательные критерии, так как не имеют достаточного количества методического материала и не совсем понимают соревновательные требования;
- не равномерно распределяют время на тренировках относительно видов подготовки, что очевидно дает пробелы в подготовленности команды к соревнованиям;

- большая часть тренеров не составляет краткосрочные и долгосрочные планы, также, как и не производит подробный разбор ошибок со спортсменом допущенных на соревнованиях.

Дополнительно для определения уровня команд были проведены тренировочные занятия-тесты, на которых спортсмены выполняли задание тренера (разучивания сложной хореографии различных стилей, сдача нормативов физической подготовленности, выполнение сложных акробатических элементов, сдача норм технического исполнения базовых элементов стилей). Также были взяты в учет мнение судейской коллегии (фитбеки) с последнего чемпионата, на которые мы также опирались, привнося изменения в тренировочный процесс.

Проведя данные исследования, мы выявили полноценную картину уровня подготовленности спортсменов в команде, а также определили все недочеты тренировочного процесса.

В рамках педагогического эксперимента в педагогический процесс были включены новые методики работы тренера по подготовке команд, четкий план построения соревновательного номера, методы отработки синхрона композиции, построение краткосрочных и долгосрочных тренировочных и соревновательных планов.

Проверка эффективности новой методики подготовки команд к соревнованиям проходила на крупном старте Чемпионате Красноярского края по фитнес-аэробике 2018 года, где команда, участвовавшая в эксперименте, очень сильно повысила свой уровень подготовленности по всем видам подготовки и заняла первое место, результат проведенной работы виден не только по итоговому рангу команды, но и по взятому повторному мнению судейской коллегии (фитбеку), где судьи единогласно указали на значительный рост уровня команды и интересный качественно выполненный номер, подходящий по критериям соревнований.

Исходя из этого можно сделать вывод, что разработанная нами в ходе исследования методика подготовки команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп» является качественной и эффективной.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Семенова Ю.В. Фитнес-аэробика - одно из средств реформирования физического воспитания студентов вузов / Ю.В.Семенова, П.Е.Артамонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010г./ФГОУВПО “Волгоградская государственная академия физической культуры”.- Волгоград,2010.-С.62-65.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. — М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1994. — 91 с.
3. Штода М.Л. Программа дисциплины "Теория и методика фитнес-аэробики" для ВУЗов // М.Л.Штода, Е.Ю.Платонова // Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции 28-29 октября 2010. / ФГОУВПО "Волгоградская государственная академия физической культуры". - Волгоград: ВГАФК, 2010. - С. 73-75.
4. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. 2003. №2. С. 45-47.
5. История фитнеса. Как все начиналось: Лисицкая Т.С. – 2012. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 12.03.2012. URL: <http://dream-and-dance.com/vosmoj-vypusk-maj-1987-goda-ritmicheskoy-gimnastiki.html>
6. Фитнес как вид спорта– [Электронный ресурс]. URL: <http://sport-at-home.ru/fitnes-kak-vid-sporta.html>
7. Откуда взялся фитнес? – [Электронный ресурс]. URL: <http://sportkompas.ru/stati/otkuda-vzyalsya-fitness/>
8. Фитнес: [учеб. пособие] / О.В.Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

9. Студенческий научный форум – 2015. [Электронный ресурс]. URL:<https://scienceforum.ru/2015/article/2015015239>
10. История развития фитнеса как вида двигательной активности населения: Чапкович Ж.А. – 2016. [Электронный ресурс]. URL: http://vestnik.tspu.edu.ru/files/vestnik/PDF/articles/chapkovich_z._a._112_116_8_173_2016.pdf
11. Фитнес: описание, история возникновения, виды – [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/fitnes/>
12. Возникновение и развитие аэробики – [Электронный ресурс]. URL: <https://works.doklad.ru/view/4HUcuO2nDpY.html>
13. История возникновения и эволюция фитнеса. Туризм. – 2014. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=731146>
14. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. 2003. №2. С. 45-47.
15. Аэробика. Теория и методика проведения занятия: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
16. Аэробика как физкультурно-оздоровительная система. История возникновения аэробики. – [Электронный ресурс]. URL: <http://sport.bobrodobro.ru/1326>
17. 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.
18. История аэробики – [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/2780524/>
19. Столяров В.И. Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. - № 2. – С. 2-6.

20. 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.
21. Лебедихина Т.М. Оздоровительная аэробика: учеб. пособие / Т.М. Лебедихина, Л.А. Коваль. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. 96 с.
22. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе: Лилицкая Татьяна Соломоновна – 2009. [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901713>
23. Купер К. Новая аэробика. - М.: Физкультура и спорт. - 1976. - 124 с.
24. Аэробика: классическая аэробика, степ-аэробика, стретч. Методические рекомендации студентам для организации самостоятельной работы. – 2010. [Электронный ресурс]. URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/581/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20.%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20.pdf?sequence=1>
25. Материалы курса «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе»: лекции 1–4.– М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 76 с
26. Хип-хоп: история танца. – [Электронный ресурс]. URL: <https://dancedb.ru/hip-hop/article/hip-hop-istorija-tanca/>
27. Энциклопедия танца: Брэйкданс. История возникновения, описание, стили и Особенности брэйкданса. – [Электронный ресурс]. URL: http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_breyk_dans-2321
28. Локинг, стиль танца локинг, статьи, обзоры, уроки и движения на WeLoveDance – [Электронный ресурс]. URL: <https://welovedance.ru/site/styles/loking>
29. История денсхолла – [Электронный ресурс]. URL: <http://dancehall.spb.ru/dancehall-history.php>

30. Поппинг – Википедия – [Электронный ресурс]. Дата обновления: 26.10.2018. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Поппинг>
31. Танец хаус – описание стиля. – [Электронный ресурс]. URL: https://www.dance.ru/dance_styles/sovremennye-tantsy/ulichnye-tantsy/khaus/
32. История возникновения стиля Хаус и что это за стиль танца. – [Электронный ресурс]. URL: <http://dancecommunity.ru/istoriya-vozniknoveniya-stilya-khaus-i-chto-eh-to-za-stil-tanca-v-obshhem-chast-pervaya.html>
33. Что такое вог: описание, история, особенности и интересные факты: Мирошниченко Диана – 2016. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 11.11.2016. URL: <http://fb.ru/article/276241/chto-takoe-vog-opisanie-istoriya-osobennosti-i-interesnyie-faktyi>
34. Энциклопедия танца: Крамп. – 2018. [Электронный ресурс]. Дата обновления: 11.05.2018. URL: <https://var-veka.ru/blog/enciklopediya-tanca-kramp/>
35. Энциклопедия танца: крамп. История возникновения, описание, виды и особенности крампа. – [Электронный ресурс]. URL: http://hnb.com.ua/articles/s-sport-entsiklopediya_tantsa_kramp-2423
36. Фитнес-аэробика как вид спорта – Студопедия. – [Электронный ресурс]. Дата обновления: 03.07.2015. URL: https://studopedia.ru/13_63180_fitnes-aerobiki-kak-vida-sporta.html
37. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО АЭРОБИКЕ и СТЕП-АЭРОБИКЕ 2013-2014
38. Развитие фитнес-аэробики как массового вида спорта. – [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ronl.ru/referaty/raznoe/593228/>
39. Общая характеристика фитнес-аэробики как вида спорта. – [Электронный ресурс]. URL: <http://sport.bobrobro.ru/18397>
40. Федерация фитнес-аэробики России – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fitness-aerobics.ru/ru/sport>

41. Центральный сайт о хип-хоп культуре. – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.hip-hop.ru/>
42. Яшина С.А. Фитнес-аэробика в культурно-досуговой деятельности студенческой молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6. – С. 14-22.
43. HarleenJoker'sdancestudio – школа хип-хопа. – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.krashiphop.ru/>
44. Красноярская краевая федерация аэробики. – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.krasfit.ru/>
45. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХИП-ХОПУ 2017-2018
46. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
47. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Танцевальная аэробика: . – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
48. Организация соревнований по аэробике. – 2002. [Электронный ресурс].
Дата обновления: 22.05.2015. URL: <https://studfiles.net/preview/4113256/page:15/>
49. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — 7-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 288 с
50. Рязанова З.Г. и др. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Красноярский Государственный Педагогический Университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 194с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета для спортсменов

1. Количество тренировочных часов в неделю?
 - 1) 3
 - 2) 6
 - 3) 8
2. Сколько времени в %соотношении от общего количества тренировочного времени вы уделяете?

1) танцевальная подготовка	а) менее 20%
2) физическая подготовка	б) от 20-40%
3) акробатическая подготовка	в) от 40-60%
4) эмоциональная подготовка	г) от 60-80%
5) техническая подготовка	д) более 80%
3. В каком из видов подготовки вы ощущаете недостаточную подготовленность?
 - 1) танцевальная подготовка
 - 2) физическая подготовка
 - 3) акробатическая подготовка
 - 4) эмоциональная подготовка
 - 5) техническая подготовка
4. Сообщает ли вам тренер краткосрочные и долгосрочные тренировочные и соревновательные планы?
 - 1) да, всегда в начале сезона
 - 2) сообщает частично, только краткосрочные
 - 3) не сообщает
5. Производите ли вы совместно с тренером разбор ошибок, совершенных при выступлении?

1) частично разбираем

2) нет

3) да, подробный разбор

6. Существует ли концепция номера, образ, понятен ли он вам?

1) да, существует, возникают трудности в передаче образа

2) нет, не существует, танцуем просто разные стили

3) да, существует, все подробно объяснено

7. Проводите ли вы разбор выступательного номера совместно с тренером по соревновательным критериям в момент составления композиции?

1) да, тренер подробно объясняет все требования, которым мы должны следовать

2) нет, отработка номера происходит по требованиям тренера, без объяснения соревновательных критериев

3) тренер не сообщает о соревновательных критериях, я их не знаю

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Анкета для тренеров

1. Количество тренировочных часов у команды в неделю?

1) 3

2) 6

3) 8

2. Сколько времени в % соотношении от общего количества тренировочного времени вы уделяете?

1) танцевальная подготовка а) менее 20%

2) физическая подготовка б) от 20-40%

3) акробатическая подготовка в) от 40-60%

4) эмоциональная подготовка г) от 60-80%

5) техническая подготовка д) более 80%

3. Достаточно ли подготовленности спортсмена для качественного выполнения соревновательного номера?

1) достаточно, спортсмен находится в качественном соотношении стаж/уровень

2) не достаточно, не знаю, как повысить уровень

3) не достаточно, работаем над уровнем подготовленности

4) не могу оценить уровень

4. Составляете ли вы краткосрочные и долгосрочные тренировочные и соревновательные планы?

1) да, составляю и всегда придерживаюсь

2) да, составляю придерживаюсь частично

3) не составляю, веду занятия по внутренним часам

5. Производите ли вы разбор ошибок, совершенных спортсменами при выступлении?

1) да, провожу самостоятельно

2) да, провожу совместно со спортсменами

3) не провожу, опираюсь только на итоговый результат

6. Прорабатываете ли вы концепцию номера и образ?

1) да, но не доволен итоговым результатом

2) да, успешно

3) нет, не продумываю, танец без идеи

7. Проводите ли вы разбор выступательного номера по соревновательным критериям в момент составления композиции?

1) да, подробно разбираю по каждому критерию

2) разбираю частично, не каждую часть, оцениваю номер в целом

3) не берут в учет критерии, ставлю так как нравится мне

8. Основные трудности при построении соревновательного номера?

1) не ясны соревновательные критерии

2) недостаточно методического материала

3) трудности не возникают