

РЕФЕРАТ

Методика подготовки команд к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп»

Ключевые слова: фитнес-аэробика дисциплины «хип-хоп», комплексная подготовка, анализ выступлений на соревнованиях, постановка соревновательной композиции, методическое обеспечение.

Актуальность нашего исследования обусловлена нехваткой методического обеспечения по постановке соревновательной композиции и отсутствия методики комплексной подготовки спортсменов к соревнованиям различного уровня.

Объектом данного исследования является тренировочный процесс по хип-хопу, **предметом** исследования – подготовка спортсменов к соревнованиям по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп».

Основная цель исследования – разработать и оценить эффективность системы 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

Новизна исследования заключается во внедрении в тренировочный процесс хип-хоп команд новой методики подготовки к соревнованиям и плана по постановке соревновательной композиции.

Практическая значимость: Разработанная нами методика подготовки спортсменов к соревнованиям и план постановки соревновательной композиции позволит нам повысить уровень результатов спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой дисциплины «хип-хоп», на соревнованиях различного уровня.

В процессе решения поставленных нами задач мы проанализировали тренировочный процесс хип-хоп команд и выявили их закономерности по данным анкетирования и педагогического наблюдения.

В результате полученных данных мы внесли значительные изменения в тренировочный процесс спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой в номинации хип-хоп, а также предоставили методические рекомендации по постановке соревновательной композиции тренерам команд по фитнес-аэробике дисциплины «хип-хоп».

Магистерская состоит из: 81 страниц, 10 таблиц, 14 рисунков, 2 приложений и 50 использованных источников, на которых цель и поставленные задачи были выполнены полностью.

ABSTRACT

"Methods of complex training of teams in fitness and aerobics in the hip - hop category"

Keywords: fitness aerobics in the hip-hop category, comprehensive training, analysis of performances at competitions, setting competitive compositions, methodological support

The relevance of our study is due to the lack of methodological support for the formulation of competitive compositions and the lack of methods for the integrated preparation of athletes for competitions at various levels.

The object of this study is the training process in hip-hop, the subject of the study is the comprehensive training of athletes in fitness aerobics in the hip-hop category.

The main goal of the research is to develop and evaluate the effectiveness of the system of comprehensive training of teams in fitness aerobics in the hip-hop category.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodical literature
2. Control tests (testing)
3. Pedagogical observation
4. Pedagogical experiment
5. Mathematical and statistical methods

The novelty of the research lies in the introduction of a new method of integrated training and a plan for setting up a competitive composition to the training process of hip-hop teams.

Practical significance: The method developed by us for the comprehensive training of athletes and the plan of staging a competitive composition will allow us to increase the level of results of athletes involved in fitness aerobics in the hip-hop category at competitions at various levels.

In the process of solving the tasks set by us, we analyzed the training process of hip-hop teams and revealed their regularities according to the survey data and pedagogical observation.

As a result of the obtained data, we have made significant changes in the training process of athletes involved in fitness aerobics in the hip-hop nomination, and also provided methodological recommendations on the formulation of a competitive composition to the coaches of fitness aerobics teams in the hip-hop nomination.

The master consists of: 81 pages, 10 tables, 14 figures, 2 applications and 50 sources used, in which the goal and the tasks were completed.