



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

СПЕЦИФИКА РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА В ФИТНЕС-ЦЕНТРЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 51.03.02 Народная художественная культура
Направленность программы бакалавриата
«Руководство хореографическим любительским коллективом»

Проверка на объем заимствований:
98,84 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
«30» 12 2017 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г. Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы **ЗФ-407-115-3-2Кст**
Рахметова Амира Бауржановна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры хореографии
Юнусова Е.Б. Юнусова Е.Б.

Челябинск
2017

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИТНЕСА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	6
1.1. Фитнес как средство физического воспитания.....	6
1.2. Хореография и ее использование в фитнесе.....	17
1.3. Особенности работы педагога-хореографа в фитнес-центре....	21
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ФИТНЕС-КЛУБЕ «ЭЛЛАДА».....	27
2.1. Задачи и методы исследования.....	27
2.2. Организация исследования.....	28
2.3. Результаты исследования и их обсуждение.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня много людей страдают различными заболеваниями, связанными с сердечно-сосудистой системой, обменными процессами, лишним весом и т.п. Первоочередной причиной является малоподвижный образ жизни. Решить данную проблему возможно - регулярно занимаясь физическими упражнениями.

Актуальность исследования заключается в том, что в последние годы особую популярность приобрели фитнес-клубы, как структура реализации системы силовых упражнений для формирования хорошей физической формы человека.

Как социальное явление в нашей стране фитнес в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания населения и предусматривает создание условий для удовлетворения потребностей каждого гражданина в области физической культуры, спорта и профилактики заболеваний.

Специфика фитнеса именно и состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры.

Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом, а также локально, поэтому подбор упражнений, их объем и интенсивность воздействия должны строго опираться на индивидуальные особенности.

В деятельности фитнес-индустрии появилась практика организации специальных методик занятий силовыми и аэробными упражнениями для различных групп населения (пол, возраст, состояние здоровья, наличие травм и т.п.). Однако, эта деятельность пока носит характер деятельности отдельных инструкторов-методистов, не имея достаточного научно-практического обоснования. Поэтому подбор упражнений, объем и интенсивность физического воздействия должны быть строго

регламентированы в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями занимающихся (4, с.26).

Очевидно, что современные фитнес-программы требуют индивидуализации нагрузки как фактора оптимизации оздоровительно - профилактического эффекта физического воздействия (15, с.47).

Однако проблема индивидуализации для воздействия фитнес - тренировки, с целью оптимизации ее эффективности, изучена недостаточно. Это послужило предпосылкой для создания и реализации научного обоснования методики работы педагога-хореографа в фитнес-центре.

Цель выпускной квалификационной работы – рассмотреть специфику работы педагога-хореографа в фитнес-центре «Эллада».

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- определить общую характеристику фитнеса как средства физического воспитания;
- рассмотреть хореографию и ее использование в фитнесе;
- изучить особенности работы педагога-хореографа в фитнес-центре;
- провести экспериментальное исследование эффективности применения комплексной методики занятий танцевальной аэробики в фитнес-клубе «Эллада».

Объект исследования – педагогический процесс индивидуальной оздоровительной тренировки женщин, занимающихся в фитнес-клубе.

Предмет исследования – комплексная методика занятий по танцевальной аэробике с женщинами, занимающимися в фитнес-центре.

Гипотеза исследования: применять комплексную методику, включающую в себя элементы стэп-аэробики, танцевальной аэробики (латины, хип-хопа, фанка), что позволяет повысить уровень физической работоспособности занимающихся в фитнес-центре.

Методологическую базу исследования составили: системный и комплексный подходы в изучении научно-практических проблем, посвященных средствам сохранения здоровья населения (Бальсевич В.К., Лубышева Л.И., Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А., Жолдак В.Н. и др.), теория фитнес-тренировки (Е.В. Антипова, А.В. Гайков, Е.И. Гуськов, А.Н. Дианов, Л.Я. Иващенко, Д.Г. Калашников, Т.С. Лисицкая, Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов, И.А. Шипилина).

Для решения поставленных задач использовались педагогические методы: теоретический анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования: обобщены и реализованы педагогические условия, способствующие повышению эффективности занятий по танцевальной аэробике.

Практическая значимость: основные выводы и методические рекомендации по использованию комплексной методики занятий по танцевальной аэробике могут применяться в профессиональной работе специалистов по оздоровительной физической культуре, практикующих инструкторов по танцевальной аэробике.

Исследование проводилось на базе фитнес - клуба «Эллада» города Костанай.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИТНЕСА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Фитнес как средство физического воспитания

Фитнес – одна из самых совершенных на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Единого и окончательного определения фитнес не существует. До сих пор наблюдается разночтение даже в написании слова «фитнес» и «фитнесс». Часто в английском языке используется выражение «To be fit», что можно перевести как «быть в форме» (6, с.82).

Фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют так же термин «положительное здоровье».

Одни специалисты полагают, что фитнес – это комплексное восстановление и поддержание здоровья с помощью правильного питания и физических нагрузок с учетом индивидуальных способностей. Другие специалисты утверждают, что фитнес – синтез физических упражнений влияющих на все процессы жизнедеятельности организма. Третьи дают научное объяснение этому понятию: фитнес – способность сердца, кровеносных сосудов мышц работать с максимальной эффективностью.

В точном переводе с английского fitness означает «соответствие». Действительно, фитнес подразумевает соответствие различных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма.

Физический фитнес – стремление к оптимальному качеству жизни, которое включает достижение более высоких уровней подготовленности по состояниям тестирования, малый риск нарушений здоровья. Такое состояние известно также как хорошее физическое состояние или физическая подготовленность. В русском языке слово «Фитнес» приобрело несколько значений.

Во-первых, под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья. Как правило, это тренировки с отягощениями, направленные на укрепление и увеличение мышечной массы; «аэробные» или «кардио» тренировки, направленные на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитие координации движений, тренировки направленные на развитие гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни. Наиболее близким к этому понятию «фитнес» в русском языке будет понятие «физическая культура» или «физкультура».

Во-вторых, существует «фитнес» как вид спорта, появившийся относительно недавно в рамках соревновательного бодибилдинга. Увеличение сторонников максимального развития физических качеств среди женщин, с одной стороны, и стремительно идущая на убыль популярность соревновательного женского бодибилдинга, с другой, выявили потребность в изменении формы и критериев, по которым могли бы состязаться женщины. Реализовалась эта тенденция в виде достаточно популярных сейчас соревнований по «фитнесу», где идет оценка, как пропорций тела спортсменки, так и умение владеть этим телом, проявляемое в т.е. произвольной программе.

Фитнес появился в США около 30 лет назад, хотя первые фитнес - программы сформировались во время второй мировой войны. Чтобы не терять время, американские солдаты тренировались с отягощениями, укрепляли мышцы пресса, подтягивались. Затем эти простейшие упражнения стали классикой и с годами были усовершенствованы фитнес-профессионалами.

В 70-е годы 20 века тесты физического состояния различных групп населения выявили массу проблем со здоровьем многих американцев. Малая двигательная активность по всем показателям привела к ухудшению состояния здоровья людей, и эти проблемы увеличивались

пропорционально улучшению качества жизни. Тогда при президенте США был создан Совет по фитнесу, в который вошли 20 наиболее авторитетных профессионалов в области фитнеса, а также политики из разных штатов. Главной задачей этого совета была популяризация фитнеса. В 1983 году американец Марк Мастров создает систему «24 часа фитнеса», идеологической основой которой является доступность во всех смыслах этого слова: от ценовой политики залов до режима их работы (17, с.56).

В Россию фитнес пришел относительно недавно, около 20 лет назад. К тому моменту россияне практически забыли, как нужно следить за собой. До начала исторических изменений в 80-е годы стране фитнеса не было. Был только спорт и физкультура. Под словом «спорт», все-таки, подразумевается профессиональные занятия тем или иным видом физической активности. Целью занятий спортом в глобальном плане является достижение наилучших результатов по сравнению с другими спортсменами в этом же виде спорта. Спортсмены тренируются целенаправленно, под руководством опытного наставника, участвуют в соревнованиях, завоевывают медали. В советское время все связанное со спортом было делом престижа государства, поэтому спортивная индустрия переживала эпоху расцвета, свидетельством того являлось количество медалей, которые наши спортсмены привозили с мировых соревнований любого уровня.

В Казахстане в каждом городе существуют специальные оздоровительные центры-фитнес клубы, предоставляющие комплекс услуг включающих в себя популярные фитнес-программы, которые имеют большое количество разновидностей. Эти программы основаны на базе новейших научных разработок и современных технологий в области физической культуры и спорта западных стран. Занятия по фитнес программам предполагают специальное дополнительное оборудование, а так же использование новых методик в освоении двигательных навыков. Благодаря этому многообразию, существует возможность подобрать для

себя такую программу, которая подходит именно ему в зависимости от уровня физического развития, физической подготовленности и преследуемых целей. Разнообразие и постоянное обновление программ для достижения силы, выносливости, гибкости, координации движений, высокий эмоциональный фон занятий, благодаря музыкальному сопровождению во многих программах, позволяет на протяжении нескольких десятилетий удерживать высокий рейтинг среди других видов физической культуры. Каждый день появляются фитнес-новинки – это новые оздоровительные программы.

Существует много различных международных организаций, которые занимаются проблемами фитнеса, а так же медики, физиологи, педагоги разрабатывают разнообразные направления. Во многих странах мира проводятся конференции, семинары, фестивали и конкурсы.

Единственным недостатком по использованию и внедрению этих программ, является ограниченность в источнике информации, которая поставлена на коммерческую основу и нет полной возможности использовать ее в учебно-методических целях, в оздоровительной и спортивной деятельности. На сегодняшний день нет специального учебного пособия, где были бы полностью изложены методики использования фитнес программ в области физического воспитания и спорта.

Приведем краткий список того, что на данный момент относят к фитнесу: аэробика и ее различные направления; стретч-тренировка; элементы восточных единоборств (тай-чи, тай-бо и т.д.); фитнес-йога; шейпинг; пилатес; калланетик; бодибилдинг.

Аэробика – это разновидность физической тренировки, когда специальные гимнастические упражнения, элементы бега скачков и подскоков, выполняются под музыку, связанные с повышенным использованием кислорода (8, с.94).

На данный момент существует около 40 различных направлений аэробики, это: памп (силовая аэробика с мини-штангой), степ (занятия на специальной платформе), аква (упражнения в воде), джазесайз (танцы в ритмах джаза), слайд (скольжение по специальной дорожке). – trekking (тренировки проходят на специальных беговых дорожках), бокс-аэробика (с элементами классических ударов в боксе), фитбол-аэробика (с использованием специальных резиновых мячей большого размера), тераробика (с использованием специального комплекта амортизаторов, фиксирующихся одновременно на руках и ногах).

Стретчинг (от английского слова «stretching») – это комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Термин «стретчинг», эквивалентен понятию «стретч-тренировка» Термин «стретч» означает двигательное действие, например разведение ног в положении «шпагат», и эквивалентен понятию «упражнение на растягивание мышц». Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц. Показано, что стретчинг создает в организме множество положительных эффектов, их внешний вид и здоровье в целом. Поэтому этот вид тренировки широко используется в составе оздоровительных тренировочных комплексов или даже как отдельное занятие. Однако надо понимать, что стретчинг – это самостоятельная система упражнений, позволяющая решать много задач. Поэтому неверно было бы его рассматривать, как лишь некоторую разновидность спортивной тренировки, направленной на развитие гибкости спортсменов, или сводить к ней. Тем не менее, улучшение гибкости – основной оставленный эффект стретчинга и улучшением этой физической способности человек чаще всего оценивает его эффективность. В составе аэробного класса стретчинг используется в разминке как средство подготовки мышц к предстоящей работе, в партерной части как компонент силовой тренировки для углубления ее срочных и оставленных

эффектов и улучшения гибкости, в заключительной части как средство релаксации. Стретчинг часто используют в качестве отдельной тренировки с определенной целевой направленностью. Как средство ОФП или ЛФК – для профилактики травматизма у спортсменов, для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство корригирующей гимнастики.

Существуют определенные методы стретч тренировки: пассивный статический стретчинг – мышцы растягиваются за счет внешней силы; активный статический стретчинг – мышечная группа растягивается за счет произвольного напряжения других мышечных групп, может являться разновидностью силовой тренировки, в которой используется статическое напряжение мышц; пассивный динамический стретчинг – мышца растягивается, и в таком состоянии ее подвергают плавным дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды; активный динамический стретчинг-мышца растягивается за счет произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц антагонистов; антагонистический стретчинг – в начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретчинге, однако после этого выполняется произвольное напряжение мышц антагонистов; агонистический стретчинг – этот метод основан на наблюдении, что после сильного напряжения мышца легче расслабляется и соответственно ее легче растянуть; метод ПНФ (PNF – proprioceptive neuromuscular facilitation), смысл тот же, что и при агонистическом стретчинге, но длительность 30-40 с. выполняется несколько (3-5) активных напряжений растягиваемой мышцы, без ее укорочения. Использование перечисленных методов стретчинга можно практически в любом упражнении, где имеет место растягивание мышечных структур (19, с.45).

В фитнес программах с элементами восточных единоборств используются приемы боевых искусств, имеющие сходные названия: А-бокс, тай-бо, кикбокс, силовой бокс, аэробоксинг, аэробика с элементами

карате. Благодаря скоростной работе мышц, высокой интенсивности занятий корректно и быстро происходит тонизация мышц, развиваются выносливость, гибкость, ловкость, снимается излишняя агрессивность, психическая напряженность. В тренировке не используются упражнения с применением больших отягощений, а предпочтение отдается большому количеству повторений с более высокой скоростью и большим усилием. Такое сочетание предъявляют требования к технике выполнения упражнений во избежание травмирования.

Фитнес-йога – одна из самых удивительных тренировочных программ, которая помогает создать баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию внимания. Она основана на древних индийских практиках, и не имеет никакого отношения к философским учениям, религии или типу медитации, а в своей основе доказанные полезные эффекты йогической практики развивающие физические качества человека. Занятия повышают функциональный тонус организма, способствуют внутреннему спокойствию и уравновешенности тем самым снижают подверженность стрессу. Для данных упражнений не требуется дорогого оборудования и специальной экипировки (10, с.66).

Пилатес – фитнес программа основана на методе изобретенном гимнастом Йозефом Пилатесом, он включает в себя серию упражнений нацеленных главным образом на мышцы живота, в особенности на глубинный слой. Упражнения мягко воздействуют на тело тем самым, изменяя его, они способствуют укреплению мышц-стабилизаторов, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующих нормальное положение тела (осанки и внутренних органов). Комплексы упражнений «пилатес» – многоуровневые и используются в зависимости от физической подготовленности, а так же могут быть адаптированы к индивидуальным потребностям занимающихся. Во время занятий идет развитие координации, гибкости и силы мышц всего тела. Непохожие друг на друга

упражнения требуют точного и плавного без пауз выполнения с концентрацией движения в сочетании с дыханием. При выполнении упражнений соблюдаются следующие принципы: центрирования (каждое движение начинается с мышц живота), концентрации, дыхания, контроля, плавности движений, точности, воображения, интуиции, координации (включение в движение всех мышц тела), изоляции, регулярность.

Калланетика – это система упражнений, вызывающая активность глубоко расположенных мышечных групп (11, с.102). Система тренировки калланетик получила такое название благодаря родоначальнице этой гимнастики американки Калан Пикней. Ею разработаны комплексы:

- комплекс для новичков;
- комплекс при заболеваниях позвоночника;
- комплекс на растягивание мышц;
- отдельные комплексы локального воздействия (для бедер, ног, рук)
- комплекс для подготовленных.

Количество повторений каждого упражнения от 30 до 100 раз с четким контролем за положением при выполнении.

Бодибилдинг от английского body-building – «строительство тела» система физических упражнений с различными отягощениями, имеющая целью развитие мускулатуры. С помощью специальных упражнений идет воздействие на работу сердечнососудистой, дыхательной, иммунной и других жизненно важных систем организма, увеличивается прочность костей и связок. Занятия бодибилдингом делают тело пропорциональным и красивым. Исходя из конституционных особенностей телосложения (нормостенический, гиперстенический, астенический) подбирается определенный тренировочный режим. Нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью занятий, используется творчески применительно к конкретной индивидуальности, вплоть до замены отдельных упражнений. Важным фактором, является рациональное и научно обоснованное питание-база для эффективной тренировки. Соблюдается принцип

сбалансированного питания, заключающийся в употреблении в пищу белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов и микроэлементов в оптимальном соотношении. Тренировочные программы предназначены для мужчин и женщин, различного уровня физического развития и подготовленности.

Шейпинг – комплексная система физических упражнений, индивидуально подобранных для каждого, позволяющая достичь физического совершенства, красоты и гармонии тела. Шейпинг тесно связан с последними достижениями в науке, медицине и спорте. Английское слово «shape» на русский язык как «форма». Заниматься шейпингом - значит, «делать форму» своей фигуре. Шейпинг родился как способ тренировки, направленный на коррекцию состава (формы) тела человека. Именно так звучит его полное название в заявке на изобретение разработка, которой началась в 1985г., а само название «шейпинг» родилось в Санкт-Петербурге на рубеже 1987/88 гг. (22, с.12).

Полная и сбалансированная фитнес программа включает в себя четыре вида упражнений: упражнения для тренировки сердечнососудистой системы (аэробные упражнения); упражнения на развитие силы и выносливости мышц; упражнения на развитие гибкости (стретчинг); упражнения для расслабления.

При проведении занятий по волейболу структура занятия не меняется, а используются фитнес программы: 1) в разминке – являясь подготовительной частью занятия – аэробная разминка плюс динамический стретчинг, так и основной частью – основная аэробная плюс статический стретчинг, до выполнения специальных упражнений с мячом.

Структура занятия по аэробике состоит из разминки в общей и специальной части. В общей части выполняются упражнения на большие группы мышц и суставов. Специфическая часть разминки посвящается тем группам мышц и связок, на которые приходится основная нагрузка во

время предстоящей тренировки. Упражнения, включаемые в разминку адекватны предстоящей деятельности в основной части занятия.

Подготовительная часть строится из несложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой. Разминка включает простые базовые движения, как шаги, приставные шаги с различными движениями рук, модификации различных шагов. При проведении разминки следует применять упражнения низкой ударной нагрузки (Slow-impact).

В подготовительной части занятия используются основные движения стретчинга выполняющиеся в динамическом режиме и позволяющие предупредить травмы. Поэтому, не следует использовать резкие, рывковые движения, необходимо плавное, с небольшой амплитудой «натягивание» мышечных волокон растягиваемой мышцы. В стретчинг-позициях следует минимизировать силовую нагрузку на части тела, принимающие непосредственное участие в удержании позы, используя перемещение общего центра массы (ОЦМ).

Основная часть занятия содержит, как правило, два основных раздела - аэробную тренировку и силовую. Так на занятиях по волейболу силовая часть отсутствует в связи с другими задачами тренировочной деятельности.

Аэробная часть занятия входит составной частью в основную часть занятия. Длительность аэробной части, как правило, составляет до 15-20 минут, в зависимости от цели занятия. Основными целями аэробной части занятия могут быть: воспитание или поддержание выносливости; воспитание координационных способностей. Аэробную часть можно подразделить на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 7 мин.); период удержания целевых показателей интенсивности (до 15-20 минут) и период снижения целевых показателей интенсивности.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность. Для устранения психомоторной и общей напряженности

используют упражнения на «расслабление» и «растягивание». Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьирует в зависимости от динамики утомления занимающихся. Ограничителями заключительной части являются пределы времени, выделяемого на занятие в целом. В тренировочном занятии аэробикой длительность заключительной части составляет 5-7 минут, где используются упражнения на развитие гибкости, которые сопутствуют развитию координации движений. Упражнения стретчинга выполняются из различных положений в статическом режиме под медленную, спокойную музыку и направлены своим воздействием на мышцы активно участвующие в физической работе. Заключительная часть стретч тренировки будет способствовать восстановлению после интенсивной аэробной нагрузки, и способствовать быстрому переходу для работы с мячами или выполнению специальных технико-тактических действий (13, с.116).

Таким образом, музыкальное сопровождение так же изменяет показатель интенсивности, благодаря которому можно регулировать нагрузку в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. С помощью музыки можно регулировать нагрузку, контролируя индивидуальный пульсовой показатель, который определяется с помощью формулы Карвонена для каждого определив персонально задавать физическую нагрузку и менять интенсивность.

1.2. Хореография и ее использование в фитнесе

Танец один из самых древних видов искусства и история развития танца идет параллельно с историей человечества. Потребность человека передавать друг другу свои эмоции и чувства выразилось в появлении этого многогранного вида искусства.

Танцы первобытного мира сменили сценические танцы античности. Большую роль в воспитании мужества, патриотизма, чувство долга у юношества в Древней Греции играли военные пляски - пиррихи. А римляне внесли огромный вклад в развитие искусства танца как создатели пантомимы. Разнообразны и богаты по содержанию были танцы и других народов.

В Средневековье роль танца была несколько снижена из-за влияния церкви, но танец все равно оставался важным элементом в жизни людей. В эпоху Возрождения отношение к танцу изменяется, с ростом торговли и промышленности расцветает и искусство. Танец возрождается и развивается.

Не было чуждо искусство танца и нашим предкам, уже на этапе раннего язычества на Руси на народных игрищах и гуляньях водились хороводы, существовали игрищные пляски.

В дальнейшем искусство танца во всем мире только развивалось. Само же слово хореография появилось гораздо позже, и впервые было использовано в начале 18 века.

Как говорилось ранее, на протяжении всей истории немаловажную роль занимало развитие физической культуры. И проследив развитие спорта и хореографии можно увидеть их общность в этих вопросах. Недаром с древних времен искусство танца постигали не только будущие артисты этого жанра, но и большое внимание ему уделялось при подготовке спортсменов и воинов. Следует отметить, что в наше время, хореография является неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта. Так, например, ежедневные занятия хореографией имеют большое значение в художественной и спортивной гимнастике, подготовке фигуристов, синхронном плавании, прыжках на батуте.

В 20 веке хореографическое искусство становится массовым видом досуга. Танец начинает популяризоваться средствами массовой информации, его значение не только для ведения здорового образа жизни,

но и психологического состояния человека активно пропагандируется среди населения. Именно поэтому большой популярностью среди огромного многообразия фитнес тренировок пользуются тренировки на основе или с использованием хореографии.

Конечно же хореография в фитнесе, это не хореография в своей полной форме, в основном это не овладение всеми навыками и движениями того или иного стиля, а освоение базового уровня. Хотя это относится не ко всем фитнес программам использующим хореографию и здесь можно выделить их различие не только по танцевальным стилям и направлениям, но и по методике ведения тренировки, целям и задачам поставленным той или иной программой. Так, например аэробика, степ аэробика, body balance, Pilates dance, body Art, не являются танцевальными тренировками, однако в своем тренировочном процессе не только имеют танцевальные элементы, но и зачастую частично строятся по принципам хореографии (50, с.34).

Целый сектор в фитнесе представляют танцевальные фитнес программы, которые пользуются большой популярностью. В настоящее время в расписании каждого фитнес клуба можно встретить множество различных танцевальных направлений. Танцевальные классы стали неотъемлемой частью предлагаемых тренировок любого фитнес клуба.

Применение хореографии в фитнес тренировках очень разнообразно и многогранно, и рассматривая различные виды групповых фитнес программ можно во многих из них увидеть элементы хореографии в том или ином виде. Все тренировки, в которых используется хореография, можно поделить на два вида: в первом – хореография имеет второстепенное значение, помогая достижению задач и целей тренировки, в которые не входит задача привить танцевальные навыки, второй вид – танцевальные тренировки, одна из основных задач которых, является научить танцевальным движениям и основным навыкам в выбранном

стиле хореографического искусства. Вначале рассмотрим тренировки, в которых хореография не стоит на первом плане.

Классическая аэробика (базовая) – представляет собой единство общеразвивающих гимнастических упражнений выполняемых под ритмичную музыку. Это наиболее распространенный вид аэробной тренировки, именно на базе классической аэробики строятся различные виды таких тренировок.

Степ-аэробика – разновидность аэробики с использованием степ платформы. Эта тренировка была разработана в 90-х годах в США известным фитнес инструктором Джиной Миллер. Структурный состав элементов в степ - аэробике мало чем отличается от классической аэробики. Однако платформа вносит некоторую специфику в хореографию данного базового вида аэробики (1, с.22).

Dance Aerobic – один из популярных видов аэробики. От классической аэробики ее отличает то, что к движениям базового уровня добавляются движения разнообразных стилей хореографии.

Аквааэробика и акваденс – аэробная тренировка в воде. Такое занятие имеет ряд преимуществ перед тренировками на суше, так как в воде снимается напряжение, уменьшается нагрузка на суставы и позвоночник при этом их подвижность улучшается при этом нагрузка за счет сопротивления воды значительна.

Pilates Dance – современная фитнес программа относящаяся к направлению Body&Mind, основанная на синтезе тренировки Пилатес и хореографии. Все движения пилатеса выполняются под музыку и дополняются простыми хореографическими элементами.

Партерный балет или партерный Body Ballet – авторская разработка Т. Летунович. Эту тренировку можно назвать промежуточной между тренировками использующими хореографию и танцевальными программами, так как основа этой программы движения классического

танца. Уникальность программы состоит в том, что движения классического танца выполняются лежа (30, с.10).

Особую роль занимают танцевальные тренировки, в которых основы хореографии играют значительную роль и выходят на первый план.

Латина или латино-денс – танцевальная тренировка, которая проходит в ритме латиноамериканских танцев. Строиться такая тренировка может как в формате аэробики, так и в формате хореографического занятия.

Belly-Dance (танец живота) – это стиль хореографии сочетающий в себе различные элементы традиционных арабских танцев. Одно из самых популярных направлений в настоящее время.

Street dance (уличные танцы) – танцевальная тренировка состоящая из многочисленного разнообразия направлений и видов уличных танцев. К ним относятся - крамп, джэм стайл, локинг, нью-стайл, хаус, рагга, хип-хоп, брейк и этот список постоянно увеличивается.

Lady Style – новое танцевальное направление в фитнесе, которое включает в себя симбиоз разнообразных танцевальных стилей: strip dance, go-go, vogue, женский RnB, а так же отдельное внимание уделяется пластике и гибкости.

Zumba – молодое направление в фитнес индустрии, автором которого является Альберто Перез. Эта программа изначально представляющая из себя аэробную тренировку в духе латинских танцев со временем переросла в тренировку в которой совмещаются в одном занятии элементы разных хореографических стилей от латиноамериканских до хип-хопа и фламенко.

Nia или Nia Dance – революционная методика, цель которой состоит в оздоровлении всех составляющих человека, его тела, разума, духа и эмоций. Главная задача занимающихся Nia это расслабиться, раскрепоститься, не заботясь о том насколько движения логичны и красивы создавать свой индивидуальный танец.

PortDeBras® – авторская методика фитнес-хореографа В. Снежика. Тренировка объединяет в себе несколько направлений: йога, пилатес, стрейчинг, силовая тренировка и все это сочетается с хореографией, которая является основным звеном этой методики.

Exercise class или Body Ballet – программа основанная на классической хореографии. Большая часть занятия проходит у балетного станка. Exercise классического станка танца представлен в облегченном варианте, на основе базовых движений, адаптированных для людей не подготовленных, не имеющих навыков хореографии.

1.3. Особенности работы педагога-хореографа в фитнес-центре

Для специалиста в любой сфере деятельности необходимы сильная мотивация, желание и стремление. Фитнес не исключение.

Чтобы стать тренером, профессиональное спортивное образование необходимо. Как показывает практика, в фитнес-индустрию приходят люди различных профессий и добиваются неплохих результатов. Но если есть стремление стать не просто инструктором, а одним из лучших – образования не избежать и в первую очередь потому, что в специализированном учебном заведении есть возможность получить более объемные и углубленные знания, нежели занимаясь самообразованием.

На базе крупных фитнес-центров существуют школы инструкторов, где можно пройти базовый курс для начинающего тренера. В программу обучения обычно входят:

- Основы аэробики;
- Хореография аэробики;
- Музыкальная грамота;
- Составление и разучивание хореографических комбинаций;
- Методы повышения интенсивности в аэробике;

- Способы управления группой;
- Виды аэробики;
- Аэробика и различные заболевания;
- Общепринятая европейским стандартом терминология.

Помимо вышеперечисленного каждый тренер должен изучать такие дисциплины, как анатомия, физиология, основы травматологии и первой медицинской помощи, основы рационального питания.

Для дальнейшего роста, повышения профессионализма проводится огромное количество различных семинаров, конференций, конвенций, тренингов, как в России, Казахстане, так и за рубежом. По окончании обучения выдаются сертификаты, свидетельства и дипломы.

В любом случае стать тренером обычному человеку без спортивного прошлого или спортивной подготовки довольно сложно, поскольку тренер должен быть физически подготовленным и владеть своим телом.

Помимо того, что потенциальному тренеру необходимо обладать специальными знаниями, работа с клиентами должна быть ориентирована в первую очередь на здоровье, а потом уже на результат. Один из главных принципов инструктора по фитнесу - «не навреди».

Главные качества, которыми должен обладать фитнес-инструктор – это преданность своему делу, желание работать с людьми, профессионализм, коммуникабельность, инициативность.

Чтобы добиться результатов на поприще тренера, нужно в первую очередь понять, что хочет получить от занятий клиент. Это довольно трудно, потому что далеко не каждый человек откроется и расскажет о тех физических проблемах, которые его волнуют. Для кого-то фитнес – это элемент престижа, возможность завести знакомство, уйти от проблем. Для того, чтобы найти общий язык с клиентом, нужно уметь определить цель, с которой клиент пришел в клуб.

Фитнес-тренеры должны обладать особой энергетикой, харизмой, лидерскими качествами, чтоб люди чувствовали в них уверенность. Идеальных тренеров, подходящих для всех людей не бывает. Каждый инструктор находит своего клиента, как и каждый клиент подолгу ищет своего тренера. Спортивный инструктор должен любить людей, относиться к ним с пониманием, вникать в их проблемы. И это проблемы, касающиеся не только из спорта, но и морального состояния клиента. А это довольно трудно, особенно если группа большая.

Поэтому тренер должен быть психологом, готовым выслушать, посоветовать, понять.

День фитнес-тренера строится в зависимости от расписания групповых и персональных тренировок. Между ними идет непрерывная работа по самосовершенствованию (обучение и тренинги – внутри клуба и выездные), подбор новой музыки, составление композиций, связок, чтобы каждое занятие было новым и особенным, не таким, как вчера.

Помимо этого каждые 2-3 месяца необходимо полностью обновлять программу, основанную на силовых упражнениях, поскольку мышцы имеют свойство привыкать и перестают реагировать на работу.

Что касается оплаты труда, то у каждого клуба сложилась своя система. Зарплата может зависеть от количества групповых и персональных тренировок, дежурных часов, от посещаемости спортивных занятий, стоимости абонемента. Это может быть как фиксированная ставка, так и процент, который получает тренер от общего количества оплаченных абонементов его клиента.

В фитнесе существует большое количество тренировок разной направленности, ниже основные из них:

- Базовая аэробика;
- Степ-аэробика;
- Боевой фитнес;

- Танцевальная аэробика;
- Система Пилатес;
- Силовая аэробика;
- Аквафитнес.

Чем большим количеством программ владеет тренер - тем более он востребован.

Кроме этого выделяют ступени тренерской деятельности:

- Инструктор групповых занятий;
- Координатор групповых программ;
- Персональный инструктор;
- Сертифицированный инструктор;
- Мастер – тренер.

Деятельность инструктора обязана сертифицироваться, инструктор регулярно должен повышать свою квалификацию, от этого зависит его востребованность как специалиста.

Инструкторы групповых занятий ведут групповые занятия, работают с клиентами в тренажерном зале, дают общие рекомендации новичкам, подбирают комплекс упражнений для клиентов, консультируют насчет диет, нагрузок.

Персональные инструкторы работают на результат с одним человеком.

На базе крупных фитнес-центров обязательно работают спортивные врачи, которые постоянно контролируют состояния здоровья клиента:

- его давление;
- пульс (рассчитывают максимально эффективную ЧСС для каждой отдельной тренировки);
- раз в определенный промежуток времени проводят замеры объемов тела для сравнения результата и т.д.

Но следует заметить, что в Казахстане хорошо развита фитнес-индустрия лишь в немногих городах и только там имеются крупные фитнес-центры, где врачебный профессиональный контроль возможен.

В остальных городах существует большое количество маленьких фитнес клубов, где несколько иная система и, как правило, врачебного контроля в них нет. Таким образом, возрастает ответственность тренера за здоровье человека.

В таких случаях заниматься контролем занимающихся можно методом анкетирования каждые 1,5-2 месяца. Вопросы, задаваемые в анкете инструктор пишет сам – это вопросы о здоровье, весе, объемах, самочувствии, пожеланиях, целях.

Таким образом, главное в работе фитнес-инструктора – это наличие соответствующего образования, умение работать с разными людьми, хорошая физическая форма, подготовка, регулярное повышение мастерства и уровня квалификации и в целом любовь к своей работе.

Подводя итог первой главе, отметим следующее.

Современные фитнес-программы обладают комплексным воздействием на организм занимающихся и позволяют обеспечить решение основных задач фитнеса: обеспечить развитие двигательных качеств, формировать и корректировать фигуру, укрепить состояние здоровья, увеличить работоспособность. Суммарный эффект определяется как видом двигательной активности, так и рациональным построением занятий.

Многочисленность и многогранность средств фитнеса послужили источником для создания большого количества видов физкультурно-оздоровительных занятий и распространения их во всем мире. Выбор оценки эффективности оздоровительных видов силового фитнеса в качестве предмета исследований объясняется недостатком знаний, раскрывающих специфику их оздоровительной эффективности.

Наибольшую популярность оздоровительных видов фитнеса

хореографической направленности получили у женщин 20-30 лет, что послужило основанием для выбора контингента исследуемых.

Рациональное обоснование программы занятий с использованием средств силового фитнеса, могут служить эффективным средством для решения всех задач оздоровительных занятий для женщин.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ФИТНЕС-КЛУБЕ «ЭЛЛАДА»

2.1. Задачи и методы исследования

Цель исследования – проверить эффективность методики танцевальной аэробики для женщин на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Исходя из целей исследования, нами были поставлены следующие задачи:

1. Разработать методику проведения занятий по танцевальной аэробике для женщин, занимающихся фитнесом.
2. Экспериментально проверить комплексную методику занятий по танцевальной аэробике и оценить её эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы, который позволил выявить актуальность проблемы, определить задачи и методы исследования, разработать организацию исследования;
- педагогическое тестирование позволило выявить исходный уровень танцевальной подготовки женщин, занимающихся фитнесом;
- педагогический эксперимент дал возможность выявить эффективность предлагаемой методики проведения занятий по танцевальной аэробике для женщин, занимающихся фитнесом;
- методы математической статистики позволили достоверно обработать результаты педагогического эксперимента.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе фитнес – клуба «Эллада» города Костанай. В эксперименте принимали участие женщины, занимающиеся фитнесом, в количестве 30 человек. Были сформированы две учебно-тренировочные группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 15 человек каждая, с примерно равным уровнем физического развития. Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе исследования (констатирующем) был сделан обзор научно-методической, специальной и педагогической литературы по исследуемому направлению; проводился констатирующий эксперимент с целью выявить физическое, функциональное состояние занимающихся. Определялись особенности мотивации женщин, а также выявлялись наиболее эффективные средства и методы танцевальной аэробики в процессе тренировки женщин 18-30 лет.

Данные констатирующего эксперимента, выявленные особенности занимающихся учитывались при разработке экспериментальной методики, а также позволили скорректировать индивидуальный тренинг и рекомендовать соответствующую определённого уровню подготовки программу тренировочных занятий.

Констатирующий эксперимент позволил выявить исходный уровень показателей состояния женщин.

На втором этапе (формирующем) осуществлен поиск средств оздоровительной тренировки для женщин. Для этого были разработаны методики проведения занятий по танцевальной аэробике для женщин.

На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент, в результате которого была экспериментально обоснована методика проведения занятий танцевальной аэробики для женщин, проведена обработка результатов исследования.

Польза двигательной активности не вызывает сомнений, однако

научных доказательств полезности той или иной методики явно не достаточно.

Обосновывая комплексную методику занятий по танцевальной аэробике, мы опирались на интегративный подход, что позволило более целенаправленно влиять на компоненты состояния занимающихся. Предлагаемая нами методика базируется на основных педагогических принципах: доступность нагрузки, оздоровительная направленность занятий, индивидуальный подход к дозированию нагрузки и так далее.

Главный принцип оздоровительной аэробики — «не навреди». Так, нагрузка не может быть большой или малой, она должна быть адекватной. Углубленные знания о физиологических механизмах оздоровительной тренировки позволяют представить процесс как многоуровневое целое, дифференцирующее на части, содержание и организация которого определяются целевыми задачами и объективными предпосылками, исходящими из закономерностей развития процесса адаптации организма к конкретному режиму мышечной деятельности. Это отражает принцип доступности нагрузки.

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются необходимые для их реализации содержание, объём и организация тренировочной нагрузки. Процедура программирования, таким образом, заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, который выступает в качестве причинной предпосылки к реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании принимаются решения о подборе соответствующего процессу тренировки содержания и её организация.

Следующий принцип оздоровительной тренировки - индивидуализация. Существует два основных варианта дозирования нагрузки в оздоровительной тренировке. Первый основан на возможности

возмещения до оптимального уровня недостающих энерготрат, второй - на учёте максимальных возможностей занимающихся (15, с.2). При этом следует учитывать характер физической работы. Оздоровительной считается та нагрузка, что приводит к преимущественному развитию механизмов кислородного образования энергии и увеличению резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Обосновывая комплексную методику, мы попытались взять из существующих программ наиболее эффективные на наш взгляд, и разнообразные методы и средства. Так, для реализации этих целей была выбрана «аэробическая» форма организации урока (групповые занятия с фронтальным расположением занимающихся, поточным выполнением движений и музыкальным сопровождением).

Необходимо уточнить, что наиболее крупной структурной единицей занятия является комплекс. Он, в свою очередь, делится на части: части делятся на более мелкие блоки-серии, которые состоят из цепочек упражнений. Микроструктурными элементами являются упражнения, из которых составляются комбинации (соединения), входящие в цепочки.

Между сериями движений паузы активного отдыха длительностью 20-30 секунд. Активный отдых подразумевает переход к упражнению менее сложному по координации движений (марш на месте, степ-тач).

Типичное занятие по аэробике включает в себя: разминку, аэробную часть, первую заминку, партерную часть (упражнения, способствующие развитию физических качеств: силы, гибкости), заключительную заминку.

В основе данной методики заложены принципы использования в течении 55-60 минут нагрузки средней интенсивности, в пульсовом режиме чередования продолжительной нагрузки средней интенсивности с нагрузкой высокой интенсивности (155 – 160 уд/мин) и низкой (95 – 110 уд/мин).

Структура занятий по танцевальной аэробике ориентирована на достижение главной цели тренировки, то есть повышение аэробной

выносливости, а также способствовать развитию силы, гибкости, координации.

В таблице 1 приведены компоненты тренировочного занятия.

Таблица 1

Компоненты тренировочного занятия по аэробике

Часть занятия	Виды упражнений	Продолжительность
Разминка	Упражнения низкой интенсивности, низкой ударности (приставные шаги, марш, полуприседы, «виноградная лоза», стретчинг с малой амплитудой движений)	8-10 мин. 5-10% от общего времени
Аэробная часть	Упражнения высокой и низкой ударности, высокой и низкой интенсивности, с большой амплитудой движений (подъём коленей, подскоки, бег, прыжки)	15-30 мин. 60-85% от общего времени
Первая заминка	Танцевальные упражнения низкой ударности, упражнения низкой интенсивности	3-5 мин.
Партерная часть	Упражнения, способствующие развитию мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, ягодиц	10-15 мин.
Заключительная Часть	Танцевальные упражнения низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения	5-10 мин.

К особенностям методики также следует отнести те положительные моменты, которые вносят в занятия элементы различных направлений танцевальной аэробики.

Танцевальные направления аэробики (латина, хип - хоп, боди - балет, фанк). В основе занятий лежат танцевальные элементы, заимствованные из джаз-модерна, классического, народных (афроамериканских и латиноамериканских), уличных танцев. Использование этих элементов позволяет сделать занятия более разнообразными, интересными, а занимающимся научиться красиво двигаться, формировать красивую осанку и походку, улучшить самочувствие, научиться владеть своим телом.

В таблице 2 приводятся преимущества танцевальной аэробики (49, с. 2).

Таблица 2

Преимущества танцевальных оздоровительных занятий

Физические	Умственные	Эмоциональные
1. Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы	Развитие концентрации внимания	Развитие чувства уверенности в себе и повышение самооценки
2. Улучшение выносливости, гибкости мышц.	Улучшение памяти	Ощущение прилива сил, способность к расслаблению и ощущение хорошего самочувствия
3. Возможность избавиться от недостатков фигуры.	Развитие музыкальности и чувства ритма	Эмоциональная разрядка, снижение стресса и внутреннего напряжения, общение занимающихся
4. Развитие способности удерживать равновесие	Развитие чувства пространства	
5. Развитие координации движений посредством изолированной работы различных частей корпуса.		

Хип-хоп (сити-джем, уличный танец) вносит новые ощущения, помогает научиться танцевать в современном стиле, снять стресс, укрепить сердечно-сосудистую систему, почувствовать своё тело. Используется музыка в стиле рэп (112 уд/мин) и более медленная - хип-хоп (90 уд/мин). При движениях хип-хопа все действия идут от центра тяжести, используют изолированные движения руками и ногами, грудной клеткой, стойка приземлённая, ноги согнуты в коленях, движения руками и ногами свободные, с большой амплитудой, применяют перемещения в пространстве, смена направлений, темпа.

Для составления занятия в стиле хип-хоп компания «Reebok» (34, с. 11) рекомендует:

- а) начинать все движения от центра тяжести;
- б) ноги слегка согнуты в коленях, стойка приземлённая;
- в) применять изолированные движения плечами, грудной клеткой, тазом;
- г) движения руками и ногами свободные с большой амплитудой и протягивающиеся в пространстве;
- д) использовать переменные времена, пространство и энергетику

выполнения.

Составленная танцевальная связка разучивается по частям сначала в полтемпа, а затем в темпе. В данном стиле широко используется теория Лабана и система Далькроза (24, с. 30).

Фанк отражает стилистический характер движений и используемой музыки. Движения в большинстве заимствуются из популярных танцев. Занятия могут быть как высокоударными, так и низкоударными.

Во время занятий участвует большое количество групп мышц. Это очень эффективный по энергозатратам вид занятий, даёт хороший эффект для снижения жировой прослойки и тренировки сердечно-сосудистой системы.

Фанк – энергичное занятие, позволяющее добиться большей степени вариативности движений за счёт включения вращательных движений бёдрами, потряхивания плечами, движений грудной клеткой, движений руками от локтя с махом, ломаными линиями, отрывистым характером движений.

Хореография фанк-аэробики, основанная на афро-американских танцах, строится на синкопе, то есть временном смещении акцента с сильной доли на слабую в музыке и движениях.

Необходимо также отметить, что в основе хип-хопа и фанка лежит своеобразная джазовая техника движений. Европейский способ танца, а также общеразвивающих и гимнастических движений требует удержания туловища выпрямленным, закреплённым, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. В джазовом танце используется принцип полицентрики. Движения как бы выходят из разных центров, различные части тела двигаются как бы независимо друг от друга.

Салса (латина) - один из самых эмоциональных и любимых занимающимися вид аэробики. Он дарит заряд бодрости, энергии и хорошего настроения, благодаря специфическим латиноамериканским ритмам и связанным с ними ассоциациям. Занятия характеризуются

интенсивной нагрузкой, большой эмоциональностью. Движения, используемые в танцах типа «Меренга», «Салса», «Румба».

Всего по комплексной экспериментальной методике танцевальной аэробики было проведено 60 занятий.

В каждой группе занятия проводились три раза в неделю по 55-60 минут.

Структура экспериментальной методики приведена в таблице 3.

Таблица 3

Структура комплексной методики и соотношение применяемых средств

Направления танцевальной аэробики	Вклад, в %	Цели, задачи занятия по танцевальной аэробике
Степ-аэробика	9%	тренировка кардио-респираторной системы, укрепление мышц
Хип-хоп	27%	уменьшение стресса, эмоциональность
Латина (салса)	27%	Владение телом, координация, эмоциональность
Фанк	27 %	эмоциональность, комплекс задач, снижение жировой прослойки, тренировка сердечно-сосудистой системы
Контрольные занятия	10%	

Соотношение направлений танцевальной аэробики в экспериментальной методике характеризует рисунок 1.

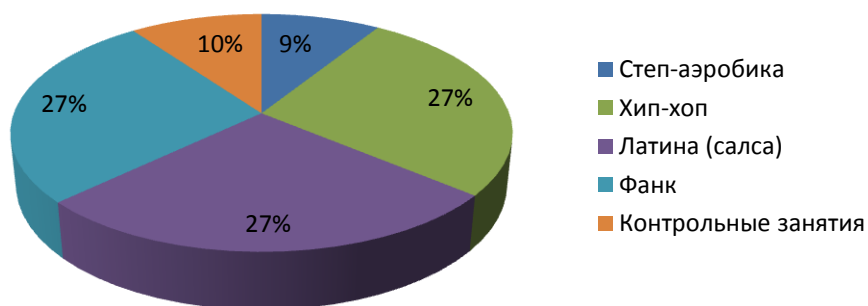


Рисунок 1 – Соотношение направлений танцевальной аэробики в

экспериментальной комплексной методике

В нашем исследовании, основанном на педагогических наблюдениях на мастер-классах, личном практическом опыте, беседах с инструкторами по фитнесу, обобщении литературных данных, мы попытались выявить педагогические условия, которые реально влияют на реализацию комплексной методики занятий по танцевальной аэробике.

При этом, из всего комплекса условий были выделены несколько основных групп, включающих следующие факторы:

1. Сопутствующие факторы (организационно-методические условия, материально-техническое обеспечение, музыкальное сопровождение, хореография и прочее).
2. Тренерский фактор (личностный и профессиональный аспект деятельности тренера).
3. Принципы построения и реализации тренировочных занятий (общепедагогические и специфические).
4. Методы организации занятий, основные методы обучения движениям в танцевальной аэробике.

Остановимся на каждой из приведённых групп более подробно.

К первой группе условий относятся сопутствующие факторы.

Разнообразие программ и их содержание является одним из ведущих факторов. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, которые объединяют возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств, позволяют удерживать аэробике высокий рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры.

Важным условием является располагающая обстановка и атмосфера в группе. Исследования Ф.А.Иорданской доказали, что более эффективны занятия в группе единомышленников (30, с.45). Также необходимо, чтобы

занимающиеся знали, что их не оценивают, не сравнивают, а каждый человек занимается для себя.

Высокий эмоциональный фон занятий достигается благодаря музыкальному сопровождению. Танцевальная аэробика - вид деятельности, в котором музыкальное сопровождение играет одну из главных ролей. Она задаёт темп движений. Хорошо подобранная музыка создаёт хорошую атмосферу на занятиях, а также основу для формирования положительной мотивации занимающихся, что повышает воздействие занятий, снимает стресс, напряжение.

Организационно-методические условия (санитарно-гигиенические нормы, требования к одежде, обуви, факторы окружающей среды).

Одежда должна быть лёгкой, свободной, при этом, следует отдавать предпочтение одежде из хлопка, пропускающей воздух. Обувь должна быть удобной, обеспечивать хорошую амортизацию, поддержку, гибкость, что снижает нагрузку на ноги при динамических движениях, тем самым, одновременно снижая риск травм.

Материально-техническое обеспечение зала. Необходимым инвентарём для занятий танцевальной аэробикой являются аудиокассеты, магнитофон, динамики и прочее. При этом главным требованием к оснащению зала является соблюдение правил безопасности.

Музыкальное сопровождение характеризуется стилем, темпом. Оно создаёт эмоциональный фон занятий, выступает как фактор обучения, обеспечивает синхронизацию движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать стилю движений (техно, латина, рок, хаус и др.). Музыка должна иметь хороший бит, чтобы не затруднять движения и «заводить» занимающихся, поднимая им настроение, а также соответствовать фазе занятия (так в кардио - фазе музыка должна быть быстрее, чем в разминке, а во время растягивания медленнее, чтобы лучше контролировать движения). Кроме того, музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию занимающихся, повышает

эмоциональность, обеспечивает большую действенность упражнений (19, с.179).

Музыкальное сопровождение с ярко выраженными ритмическими акцентами используют как приём обучения. Движение раскладывается по музыкальным акцентам, что повышает эффективность процесса.

Хореография является важным фактором в занятиях аэробикой, она обеспечивает нагрузку, должна соответствовать выбранному занятию, об этом свидетельствуют исследования Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (35, с.18).

В аэробике выделяют несколько путей создания разновидностей элементов, позволяющих разнообразить средства и изменять нагрузку, интенсивность занятий. По мнению Л.В. Сидневой, С.А. Голиянц, Т.С. Лисицкой (41, с.52) это может быть:

- 1) вертикальное перемещение общего центра тяжести (добавляя пружинные движения стопами, приседания);
- 2) горизонтальные перемещения тела (движения с продвижением вперёд, назад, в стороны, по диагонали, по дуге);
- 3) изменение плоскости выполнения движений (движения во фронтальной, горизонтальной, саггитальной плоскостях);
- 4) движения руками, ногами, туловищем, при этом возрастает координационная сложность движений и физиологическая их нагрузка, в особенности при движениях руками с большой амплитудой;
- 5) повороты всем телом, добавленные к обычным шагам.

В хореографии аэробики условно можно выделить несколько методов создания соединений и комбинаций: метод линейной прогрессии, метод от «головы» к «хвосту», метод «зиг-заг», метод сложения, «блок-метод» и др. (40, с.54).

При применении линейного метода многократно повторяется элемент ногами, затем добавляется движение руками. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстраивается «цепочка» из элементов.

Схематично этот метод можно представить как А-Б-В-Г.

При методе создания комбинации от головы к хвосту используются соединения, каждое из которых состоит из двух элементов (А-Б; Б-В; В-Г).

При методе «зиг-заг» используется комбинация из разных элементов (А- Б-А-Б; В; А-Б-В; Б-В-А).

Метод сложения заключается в том, что в отличие от предыдущего, в комбинации повторяются не отдельные упражнения, а их соединения.

Блок - метод наиболее сложный для построения, когда комбинация может состоять из четырёх и более элементов.

Между отдельными комбинациями исключаются паузы, они заполняются простыми движениями (пружинными приседаниями, подскоками, шагами). Такой принцип построения занятий («холдинг паттерн») позволяет сохранить нагрузку занятий, снимая координационную и физическую напряженность.

Ко второй группе педагогических условий мы отнесли тренерский фактор.

Известно, что особое значение оказывает личность тренера как фактор для формирования положительной мотивации к регулярным занятиям аэробикой. Занятия аэробикой представляют занимающимся широкие возможности по-новому двигаться, добиваться регулярными тренировками оздоровительного эффекта. Однако, к тренеру, как к эталону для занимающихся, занятия предъявляют повышенные требования (163, с.38).

К. Джермано (48, с.9) отмечает, что из всех факторов, способствующих приобщению людей к регулярным занятиям, главным является фигура специалиста - профессионала в области фитнеса.

Д. Роум и Э.С. Кингу (46, с.195) считают, что тренер должен тщательно планировать свои занятия, использовать наиболее эффективные методы обучения, разрабатывать обоснованные стратегии мотивации занимающихся, а также постоянно находиться в курсе новинок в области

питания, здравоохранения и фитнеса.

Согласно Уэсткотту (43, с.136), отличительной чертой инструкторов по фитнесу, на которую указывают занимающиеся, является его знание научных основ физического фитнеса. Стандартные требования, которые предъявляются к тренеру описаны Д.Б. Клэкстон, А.К. Лейси (32, с.20). Они включают в себя: профилактику травматизма (техническая подготовка тренера), знания спортивной физиологии, анатомии, факторов риска (теоретическая подготовка), также умение владеть педагогическими приёмами (практические умения).

Профилактика травм осуществляется благодаря применению разнообразных шаговых комбинаций, что позволяет избежать частого повторения некоторых движений, исключить травмы, которые возникают из-за перенапряжения мышц или суставов.

К личностным качествам тренера принадлежат: эмоциональность, готовность к общению, приветливость, отзывчивость, требовательность, качества лидера (способность вести за собой). Личностные качества во многом определяют его способность эффективно формировать мотивацию занимающихся. Именно стремление мотивировать большее число людей к двигательной активности является источником развития индустрии фитнеса.

Коммуникабельность: одним из факторов, решающих будет ли занимающийся получать радость от занятий, придёт ли снова, является хорошее настроение. Настроение - доминирование одной эмоции, поэтому необходимо поддерживать положительные эмоции и, следовательно, создавать хорошее настроение. Поэтому, тренер должен отмечать положительные моменты, чаще хвалить занимающихся.

Профессионализм. К профессиональным аспектам относятся владение техникой движений, хореографическая подготовка, педагогические умения и навыки, знание анатомии, физиологии и внешний вид. К профессиональным качествам тренера также относятся

пунктуальность и надёжность. Тренер должен своевременно начинать и заканчивать занятие, а клиенты должны быть уверены, что занятие будет проводить один и тот же инструктор.

Пунктуальность: за 30 минут до тренировки тренер-инструктор должен настроиться и сконцентрироваться на занятии, перемотать кассету с музыкальным сопровождением, «прокрутить» все хореографические композиции. Кроме того, тренер не должен появляться перед группой замученным, с плохим настроением и самочувствием, так как это косвенно переносится на состояние занимающихся, что ведёт к изнурительной и плохо переносимой занимающимися тренировке.

Профессионализм, кроме всего прочего, это умение относиться ко всем занимающимся лояльно, с уважением. Преданность своему делу – также является одним из условий профессионализма. Тренер должен стремиться, чтобы занятия были разнообразными, интересными. Для этого необходимо посещать семинары, конвенции, на которых можно найти ответы на вопросы занимающихся, касающиеся аспектов здоровья, питания, здорового образа жизни и другие. Занимающиеся высоко оценивают внимательное отношение к себе, уважительное отношение к себе как к личностям.

Профессионализм – это ещё и педагогические умения и навыки, которыми обладает тренер-инструктор.

Исследования, проведённые в университетах США, выявили 11 типов вербальных и невербальных дидактических приёмов, которые используются тренерами-инструкторами: инструктаж, коррекция, молчание, вопросы, поощрения, упрёки, управление и так далее, причём из всех этих приёмов доминирует инструктаж. На ранних этапах обучения важную роль играет положительное подкрепление, поэтому необходимо чаще использовать одобрение занимающихся (22, с.20).

Для педагога-хореографа важно не только красиво двигаться, но и уметь обучать занимающихся правильной технике выполнения элементов

и шагов. В качестве основных методических приёмов при проведении занятий выступают: комментарий и пояснение, визуальное управление группой, музыка как фактор обучения, изменение темпа движений, самоконтроль, показ, симметричное (зеркальное) обучение.

Исследователи указывают на то, что большое значение отводится показу тренера, а также его непосредственному участию в занятии (39, с.40).

Повсеместно в аэробике принята специфическая терминология США. Термин «показ» включает в себя оптимальное сочетание вербальных и невербальных средств, которыми должен владеть педагог-хореограф. Участие тренера должно быть ясным, своевременным, безопасным (убедительным, уверенным).

К вербальным средствам относят речевые указания, команды, инструкции, похвала.

По Уэбб (45, с.84), к невербальным относят язык тела, мимику (улыбку), жесты (кивки головой), знаки и символы, принятые в аэробике (интернациональные движения руками), всё это, так называемые, «сигналы аэробики».

Вербальные средства позволяют с помощью указаний и подбадриваний, похвалы и критики мотивировать занимающихся. Следующими важнейшими указаниями, которые тренер может использовать, являются: обозначение последующих движений, движений ног, рук, порядок выполнения движений, темп, счёт и количество повторений до смены движений.

В процессе общения происходит обмен невербальной информацией: язык тела, мимика, жесты говорят, что человек думает и ощущает.

Олива (29, с.184) рекомендует использовать жесты, основанные на принципах визуально-жестикуляционного общения, что даёт возможность работать с людьми с нарушениями слуха.

Жесты и указания играют важную роль в процессе обучения. Они

служат своеобразной сигнальной системой, которая позволяет занимающимся выполнять движения, а тренеру даёт возможность эффективно подсказывать, обеспечивая обратную связь с занимающимися.

Влодковски (4, с.169) определяет обратную связь как информацию, которую получают занимающиеся о качестве выполнения данного задания. Согласованные комбинации речи и невербальных средств через язык тела должны базироваться на знании физиологии, чтобы способствовать доступности и убедительности. Знаки и символы имеют значение для безопасности занятий, когда тренера не очень хорошо слышно. Кроме того, многие люди быстрее реагируют на слуховые сигналы. Использование вербальных и невербальных приёмов позволяет сочетать зрительную работу (показ) и разучивание комплекса шагов, то есть тренироваться без пауз.

Одним из важных педагогических условий эффективности комплексной методики занятий является «зеркальная работа». Занятия часто проводятся в помещениях, которые оснащены зеркалом, это даёт возможность работать спиной к группе, но хорошего тренера отличает умение работать лицом к группе, при этом важно создать располагающую атмосферу на занятиях.

Только зеркальный (симметричный) показ даёт возможность копировать показанные движения, не задумываясь. Тренер может лучше контролировать состояние занимающихся (проблемы с сердцем, самочувствием, интенсивность тренировки), когда стоит лицом к группе.

К третьей группе относятся те принципы, на которых базируется программа занятий, её содержательная часть. Она включает общие педагогические принципы, такие как наглядность, систематичность занятий, доступность, постепенность наращивания нагрузки, программно-целевой принцип построения занятий, сознательность и активность занимающихся.

Разрабатывая программу занятий, важно принимать во внимание те

индивидуальные особенности, которые присущи каждому занимающемуся. При планировании программы занятий необходимо учитывать три основные составляющие: интенсивность выполняемых упражнений, продолжительность занятий и частоту занятий (17, с.27).

Интенсивность упражнений по рекомендациям К.Л. Уэлс и Д.П. Поркари должна быть на уровне 50-85% от МПК. Для физически неподготовленных людей, ведущих малоподвижный образ жизни, следует выбирать сначала низкую интенсивность занятий (ниже 50-60 % от МПК); регулярно занимавшийся человек может заниматься с 70-80% интенсивностью (28, с.27).

Продолжительность непрерывной двигательной нагрузки аэробного характера может колебаться от 20 до 60 минут. Рекомендуется проводить занятия 3-5 раз в неделю.

К четвертой группе педагогических условий были отнесены методы. В групповых занятиях аэробикой можно выделить методы обучения движениям, методы, способствующие развитию физических качеств, методы организации занятий.

Методы организации занятий по аэробике. Чаще всего занятия аэробикой проводятся в группе, где используется фронтальный, поточный (без остановок) метод организации занятий. Реже используются построение занимающихся в круг или квадрат.

Групповые занятия должны организовываться таким образом, чтобы обеспечивать максимальную безопасность для занимающихся, давать возможность слышать указания тренера и видеть, как он показывает движения. Чаще всего тренер располагается лицом к занимающимся.

При обучении тренер должен определить наиболее эффективные методы, которые бы способствовали освоению движений, и, в то же время, обеспечивали нагрузку (30, с.178).

Анализ занятий по аэробике показал, что в настоящее время широко используются следующие методы: метод целостного и расчленённого

разучивания (41, с.63). Обычно они используются комбинированно, так как показ сопровождается комментариями, подсчётом. Простые движения и связки разучиваются целостно. При обучении более сложным движениям часто используется метод расчленённого обучения. При этом, вся комбинация разбивается на части. Вначале разучивается первое движение без рук, затем добавляются движения руками, затем второе движение разучивается таким же образом, далее движения выполняются слитно, а последующие движения «нанизываются» в комбинацию таким же образом. Готовая комбинация отрабатывается целиком, многократно выполняясь под музыку.

Л. Френсис и Р. Сейберт выделяют ещё следующие методы обучения (49, с.17):

а) метод от медленного к быстрому. Этот метод позволяет разучивать сложные движения в более медленном темпе, иногда его называют методом изменения темпа. Однако этот метод не рекомендуется использовать длительное время, так как это приводит к снижению интенсивности занятий;

б) метод сокращения числа повторений применяется при разучивании движений, которые имеют две и более составляющих;

в) метод «пространственного» обучения применяют, когда знакомят занимающихся с новым положением тела.

Также в аэробике выделяют методы хореографии. Основные - это метод произвольной хореографии (импровизации) и метод структурированной хореографии.

Структурированный метод предполагает использование упорядоченных хореографических движений, которые повторяются в соответствии с определённым порядком.

При произвольной хореографии используются движения, придуманные и упорядоченные тренером во время занятия.

Таким образом, сделаем следующий вывод:

Экспериментальная комплексная методика занятий по танцевальной аэробике, разработанная нами, базируется на основных педагогических и методических принципах (программно-целевом, индивидуализации, сознательности и активности, доступности и адекватности нагрузки, наглядности, оздоровительной направленности занятий), с учётом особенностей мотивации занимающихся, а также на объединении положительных моментов различных направлений аэробики.

Структура комплексной методики включает наиболее эффективные и разнообразные, по нашему мнению, средства и методы различных направлений танцевальной аэробики.

В каждой группе занятия проводились три раза в неделю по 55-60 минут в течении пяти месяцев.

В ходе педагогического эксперимента нами было выявлено четыре группы условий, которые оказывают существенное влияние на реализацию комплексной методики занятий по танцевальной аэробике. К ним относятся:

- 1) сопутствующие факторы (организационно - методические условия, материально-техническое обеспечение, музыкальное сопровождение, хореография и прочее);
- 2) тренерский фактор (личностный и профессиональный аспект);
- 3) принципы построения и реализации тренировочных программ;
- 4) методы организации и проведения занятий, методы обучения движения.

Экспериментальные данные указывают на то, что применение комплексной методики занятий по танцевальной аэробике обеспечивает положительную динамику показателей состояния женщин только с учётом вышеперечисленных педагогических условий.

2.3. Результаты исследования и их обсуждение

Основными мотивами к выбору занятий по комплексной методике явились: желание научиться танцевать, улучшить фигуру, снизить вес, укрепить мышцы, повысить уровень здоровья, снизить уровень стресса, а также общение и взаимоотношения в группе. На основе совокупности методик, включающих в себя 24 показателя, был выявлен исходный уровень состояния женщин в двух группах до начала эксперимента (таблица 4, 5).

Таблица 4

Результаты тестирования в контрольной группе до эксперимента

Показатели, тесты, пробы, единицы измерения	М	m	σ
Возраст, лет	19,9	0,55	2,77
Стаж занятий, мес	3,04	0,32	1,61
Рост, см	167,2	0,96	4,802
Масса тела, кг	56,2	1,11	5,57
Обхват шеи, см	31,0	0,2	1
Окружность груди, см	86,4	0,82	4,08
Окружность талии, см	67,4	0,71	3,55
Окружность бедер, см	94,6	0,78	3,91
Окружность бедра пр, см.	53,5	0,7	3,48
Окружность плеча пр., см	25,4	0,36	1,78
Физическая сила, кол. повт	31,2	1,34	6,69
Показатели гибкости, см	12,4	0,95	4,76
Индекс Руфье-Диксона, усл.ед	11,8	0,8	4,01
Проба Штанге, сек	33,2	1,91	9,54
Проба Генчи, сек	24,1	1,55	7,76
Поза Ромберга, сек	38,0	5,07	25,4
Самочувствие, баллы	5,33	0,12	0,62
Активность, баллы	5,22	0,14	0,71
Настроение, баллы	6,01	0,11	0,53
Показатели степ-теста, усл.ед	83,2	1,49	7,46
PWC-170 абс., кгм/мин	707	74,76	373,8
PWC-170 отн., кгм/мин/кг	12,35	1,064	5,318
МПК абс., мл/мин	3213,6	127,2	631,2
МПК отн., мл/мин/кг	57,8	1,95	8,44

Таблица 5

Результаты тестирования в экспериментальной группе до эксперимента

Показатели, тесты, пробы, единицы измерения	М	m	σ
Возраст, лет	24	0,86	4,29
Стаж занятий, мес	24,8	5,37	26,8
Рост, см	167,3	0,993	4,963
Масса тела, кг	58,3	1,09	5,46
Обхват шеи, см	31,7	0,25	1,25
Окружность груди, см	88,1	1,16	5,78
Окружность талии, см	68,4	0,94	4,72
Окружность бедер, см	96,8	0,83	4,17
Окружность бедра пр, см.	54,7	0,56	2,81
Окружность плеча пр., см	26,3	0,36	1,8
Физическая сила, кол.повт	25,9	0,85	4,23
Показатели гибкости, см	14,3	0,84	4,21
Индекс Руфье-Диксона, усл.ед	11,3	0,81	4,06
Проба Штанге, сек	36,4	1,72	8,6
Проба Генчи, сек	26,6	1,36	6,78
Поза Ромберга, сек	40,4	5,7	28,5
Самочувствие, баллы	5,68	0,13	0,66
Активность, баллы	5,25	0,14	0,68
Настроение, баллы	5,99	0,08	0,39
Показатели степ-теста, усл.ед	88,8	1,72	8,59
PWC-170 абс., кгм/мин	1090	105,8	528,8
PWC-170 отн., кгм/мин/кг	19,48	1,927	9,634
МПК абс., мл/мин	3921	183,9	919,5
МПК отн.,мл/мин/кг	63,5	3,07	15,4

Анализ исходных данных показал, что в обеих группах физическое и функциональное состояние женщин характеризовалось высокой степенью вариативности показателей, что объясняется индивидуальными особенностями женщин. Исследование, проведённое до эксперимента выявило удовлетворительный уровень развития силы мышц брюшного пресса, удовлетворительное развитие гибкости, удовлетворительное функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательных систем,

средний уровень физической работоспособности как у женщин в контрольной группе, так и в экспериментальной группе.

Таким образом, по уровню физического развития, состоянию здоровья, физической подготовленности группы женщин практически не имели достоверных различий, что говорит об однородности групп, а также о возможности сравнивать их в ходе эксперимента.

Повторное исследование было проведено согласно рекомендациям через пять месяцев занятий. В результате проведённого педагогического эксперимента произошло достоверное изменение показателей физического, функционального, эмоционального состояния женщин в обеих группах (таблица 6, 7).

Было выявлено хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем у женщин контрольной и экспериментальной группы, высокий уровень физической работоспособности, удовлетворительное развитие силы мышц брюшного пресса, средний уровень развития гибкости.

Таблица 6

Результаты тестирования после эксперимента в экспериментальной группе

Показатели, тесты, пробы, единицы измерения	M	m	σ
Возраст, лет	24	0,86	4,29
Стаж занятий, мес	24,8	5,37	26,8
Рост, см	167,3	0,993	4,963
Масса тела, кг	57,5	1,02	5,12
Обхват шеи, см	31,6	0,22	1,12
Окружность груди, см	87,6	1,02	5,12
Окружность талии, см	67,8	0,82	4,09
Окружность бедер, см	95,8	0,67	3,35
Окружность бедра пр, см.	54,3	0,51	2,57
Окружность плеча пр., см	25,9	0,26	1,3
Физическая сила, кол.повт	27,6	0,95	4,74
Показатели гибкости, см	15,3	0,95	4,75

Индекс Руфье-Диксона, усл.ед	9,95	0,63	3,14
Проба Штанге, сек	38,4	1,87	9,35
Проба Генчи, сек	29,4	1,36	6,78
Поза Ромберга, сек	53,4	6,23	31,1
Самочувствие, баллы	5,86	од	0,5
Активность, баллы	5,51	0,09	0,44
Настроение, баллы	6,05	0,07	0,37
Показатели степ-теста, усл.ед	91,7	1,68	8,41
PWC-170 абс., кгм/мин	1410	100,8	503,8
PWC-170 отн., кгм/мин/кг	23,91	1,914	9,569
МПК абс., мл/мин	3921	187,5	937,3
МПК отн.,мл/мин/кг	69,2	3,46	17,3

Таблица 7

Результаты тестирования после эксперимента в контрольной группе

Показатели, тесты, пробы, единицы измерения	М	m	σ
Возраст, лет	19,9	0,55	2,77
Стаж занятий, мес	3,04	0,32	1,61
Рост, см	167,2	0,96	4,802
Масса тела, кг	55,6	0,96	4,79
Обхват шеи, см	30,9	0,18	0,91
Окружность груди, см	85,8	0,75	3,76
Окружность талии, см	66,7	0,61	3,04
Окружность бедер, см	94,4	0,71	3,53
Окружность бедра пр, см.	53,3	0,54	2,69
Окружность плеча пр., см	25,4	0,29	1,44
Физическая сила, кол.повт	32	1,35	6,76
Показатели гибкости, см	13,2	0,78	3,92
Индекс Руфье-Диксона, усл.ед	11,4	0,62	3,08
Проба Штанге, сек	32	1,86	9,32
Проба Генчи, сек	26,6	1,42	7,08
Поза Ромберга, сек	40,7	5	25
Самочувствие, баллы	5,53	0,12	0,58
Активность, баллы	5,3	0,13	0,63
Настроение, баллы	6,08	0,13	0,66
Показатели степ-теста, усл.ед	85,4	1,67	8,35
PWC-170 абс., кгм/мин	1003	78,35	391,7

PWC-170 отн., кгм/мин/кг	17,81	1,268	6,341
МПК абс., мл/мин	3214	127,2	635,9
МПК отн., мл/мин/кг	57,8	1,95	9,77

После эксперимента однонаправленное достоверное изменение показателей физического, функционального, эмоционального состояния, а также уровня физической подготовленности наблюдалось у женщин обеих групп. Что свидетельствует о том, что занятия в обеих группах имели оздоровительную направленность, а нагрузка была адекватна состоянию и уровню подготовленности занимающихся.

Анализируя выявленные показатели состояния женщин в обеих группах, можно прийти к заключению о значительной вариативности показателей внутри каждой группы, что объясняется индивидуальными особенностями женщин и подчёркивает необходимость дифференцированного и индивидуального подхода в процессе занятий. На практике это может осуществляться в процессе применения комплексной методики занятий по танцевальной аэробике.

Анализ полученных результатов показал, что в обеих группах произошло достоверное улучшение эмоционального состояния, самооценки функционального состояния (по методике САН).

Эффективность разработанной методики оценивалась посредством сравнения показателей физического, функционального, эмоционального состояния и уровня физической подготовленности женщин контрольной и экспериментальной групп до и после проведения педагогического эксперимента. Динамика показателей состояния женщин в каждой группе представлены в таблице 8, 9.

Таблица 8

Динамика показателей состояния женщин в экспериментальной группе

Показатели, тесты, пробы, единицы измерения	1 обследование M ± m	2 обследование M ± m	Темпы прироста %	t расч	P
Масса тела, кг	58,28 ± 1,09	57,54 ± 1,02	1,28	4,3	<0,05
Обхват шеи, см	31,68 ± 0,22	31,56 ± 0,22	0,38	1,8	>0,05
Окружность груди, см	88,12 ± 1,16	87,56 ± 1,02	0,64	2,3	<0,05
Талии, см	68,36 ± 0,94	67,76 ± 0,82	0,89	2,27	<0,05
Бёдер, см	96,84 ± 0,76	95,84 ± 0,83	1,03	3,5	<0,05
Бедра (пр.), см	54,72 ± 0,51	54,28 ± 0,56	0,8	1,9	<0,05
Плечо (пр.), см	26,32 ± 0,26	25,88 ± 0,36	1,7	2,68	<0,05
Сила, кол. раз	25,96 ± 0,95	27,6 ± 0,85	6,2	2,67	<0,05
Гибкость, см	14,32 ± 0,84	15,32 ± 0,95	6,7	2,4	<0,05
1 _{RD} , усл.ед	11,264 ± 0,81	9,952 ± 0,63	12,3	2,02	<0,05
Проба Штанге, сек	36,4 ± 1,72	38,44 ± 1,84	5,45	2,23	<0,05
Проба Генчи, сек	26,6 ± 1,36	29,44 ± 1,36	9,8	3,3	<0,05
Проба Ромберга, сек	40,4 ± 5,7	53,4 ± 6,23	27,7	3,25	<0,05
Степ-тест, усл.ед.	88,84 ± 1,72	91,7 ± 1,68	3,2	2,68	<0,05
PWC ₁₇₀ абс, кгм/мин	1090,22 ± 105,8	1410,2 ± 100,8	25,6	2,44	<0,05
PWC ₁₇₀ отн, кгм/мин/кг	19,484 ± 1,927	23,912 ± 1,9	20,4	1,75	<0,05
МПК _{абс} , мл/мин	3923 ± 183,9	69,15 ± 3,46	8,5	1,16	>0,05
МПК _{отн} , мл/мин/кг	63,508 ± 3,07	3921,4 ± 187,5	0,05	1,73	<0,05
Самочувствие, баллы	5,68 ± 0,13	5,86 ± 0,1	3,75	1,97	<0,05
Активность, баллы	5,25 ± 0,14	5,51 ± 0,09	4,8	2,55	<0,05
Настроение, баллы	5,988 ± 0,08	6,048 ± 0,07	1	1,63	>0,05

Таблица 9

Динамика показателей состояния женщин в контрольной группе

Показатели, тесты, пробы, единицы измерения	1 обследование M ± m	2 обследование M ± m	Темпы прироста %	t расч	P
Масса тела, кг	56,2 ± 1,11	55,65 ± 0,96	0,79	2,0	<0,05
Обхват шеи, см	31 ± 0,2	30,92 ± 0,18	0,25	1,44	>0,05
Окружность груди,	86,44 ± 0,82	85,76 ± 0,75	0,78	3,07	<0,05
Талии, см	67,36 ± 0,71	66,74 ± 0,61	0,89	2,0	<0,05
Бёдер, см	94,62 ± 0,78	94,36 ± 0,71	0,59	1,7	>0,05
Бедра (пр.), см	53,52 ± 0,7	53,28 ± 0,54	0,45	1,8	<0,05
Плечо (пр.), см	25,44 ± 0,36	25,4 ± 0,29	0,16	1,1	>0,05
Сила, кол. раз	31,24 ± 1,34	31,96 ± 1,35	2,3	1,75	<0,05
Гибкость, см	12,4 ± 0,95	13,16 ± 0,78	6,3	2,3	<0,05
1 _{RD} , усл.ед	11,788 ± 0,8	11,38 ± 0,62	3,5	1,8	<0,05
Проба Штанге, сек	33,2 ± 1,91	31,96 ± 1,86	3,8	1,3	>0,05
Проба Генчи, сек	24,12 ± 1,55	26,56 ± 1,42	9,6	2,2	<0,05
Проба Ромберга, сек	38 ± 5,07	40,68 ± 5	6,8	1,8	<0,05

Степ-тест, усл.ед.	83,17 ± 1,49	85,4 ± 1,67	2,7	3,42	<0,05
PWC _{170 абс} , кгм/мин	706,952 ± 74,46	1002,8 ± 78,35	3,4	4,9	<0,05
PWC _{170отн} , кгм/мин/кг	12,354 ± 1,06	17,808 ± 1,27	9,6	5,2	<0,05
МПК _{абс} , мл/мин	3312 ± 126,2	3213,6 ± 127,2	3	1,07	>0,05
МПК _{отн} , мл/мин/кг	59,7 ± 1,69	57,8 ± 1,95	3,3	1,34	>0,05
Самочувствие, баллы	5,33 ± 0,12	5,53 ± 0,2	3,7	2,58	<0,05
Активность, баллы	5,22 ± 0,14	5,296 ± 0,13	1,3	1,45	>0,05
Настроение, баллы	6,008 ± 0,11	6,076 ± 0,13	1	1,05	>0,05

Заключительное исследование было проведено через пять месяцев занятий. В обеих группах произошли достоверные изменения результатов. В экспериментальной группе достоверно улучшились 18 из 21 показателей (что составляет 86%), а в контрольной группе произошло достоверное улучшение по 14 показателям (67%). При этом результаты в тестах женщин экспериментальной группы превосходили результаты тестов женщин контрольной группы (таблица 10).

Таблица 10

Сравнительный анализ показателей состояния женщин в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

Показатели, тесты, пробы, единицы измерения	ЭГ (n=25) М ± m	КГ (n=25) М ± m	P
Масса тела, кг	57,54 ± 1,02	55,65 ± 0,96	<0,05
Обхват шеи, см	31,56 ± 0,22	30,92 ± 0,18	>0,05
Окружность груди, см	87,56 ± 1,02	85,76 ± 0,75	<0,05
Талии, см	67,76 ± 0,82	66,74 ± 0,61	<0,05
Бёдер, см	95,84 ± 0,83	94,36 ± 0,71	<0,05
Бедра (пр.), см	54,28 ± 0,56	53,28 ± 0,54	<0,05
Плечо (пр.), см	25,88 ± 0,36	25,4 ± 0,29	<0,05
Сила, кол.раз			<0,05
Гибкость, см	27,6 ± 0,85	31,96 ± 1,35	<0,05
I _{RD} , усл.ед	15,32 ± 0,95	13,16 ± 0,78	<0,05
Проба Штанге, сек	9,952 ± 0,63	11,38 ± 0,62	<0,05
Проба Генчи, сек	38,44 ± 1,84	31,96 ± 1,86	<0,05
Проба Ромберга, сек	29,44 ± 1,36	26,56 ± 1,42	<0,05
Степ-тест, усл.ед.	53,4 ± 6,23	40,68 ± 5	<0,05
PWC _{170 абс} , кгм/мин	91,7 ± 1,68	85,4 ± 1,67	<0,05
PWC _{170отн} , кгм/мин/кг	1410,2 ± 100,8	1002,8 ± 78,35	<0,05
МПК _{абс} , мл/мин	23,912 ± 1,9	17,808 ± 1,27	<0,05
МПК _{отн} , мл/мин/кг	3921,4 ± 187,5	3312,6 ± 126,2	<0,05

Самочувствие, баллы	69,15±3,46	57,8 ± 1,95	<0,05
Активность, баллы	5,86 ± 0,1	5,53 ± 0,2	<0,05
Настроение, баллы	5,51 ±0,09	5,296 ±0,13	<0,05
	6,048 ± 0,07	6,076 ±0,13	
Примечание: n – объем выборки, M – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка средней арифметической, P – достоверность различий			

Для изучения влияния комплексной методики на динамику показателей, наряду с методами математической статистики, применялась формула S. Brody, рекомендованная для оценки темпов прироста показателей.

Сравнительный анализ результатов по данной формуле констатировал положительную динамику в результатах, характеризующих состояние женщин, занимающихся в обеих группах. По 17 показателям из 21 (81%) темпы прироста результатов в экспериментальной группе выше по сравнению с контрольной.

Так, масса тела у женщин экспериментальной группы снизилась на 1,28%, а контрольной группе - на 0,79%. Обхватные размеры бёдер уменьшились - на 1,03%, плеча - на 1,7% у женщин в экспериментальной группы. Произошло улучшение силовых показателей на 6,2% в экспериментальной группе, на 2,3% в контрольной. Показатели гибкости выросли на 6,7% и на 6,3% в контрольной. Индекс Руфье - Диксона возрос у женщин экспериментальной группы на 12,3%, в контрольной группе на 3,5%.

Результаты по степ-тесту улучшились на 3,2% и на 2,7% соответственно, показатели PWC_{170abc} на 25,6%, а $МПК_{отн}$ выросло на 8,5% в экспериментальной группе.

В экспериментальной группе выше показатели, характеризующие дыхательную систему: в экспериментальной группе они возросли на 5,45% и на 9,8%, тогда как в контрольной группе только на 3,8% и на 9,6% (по пробам Штанге и Генчи соответственно).

Прирост результатов по пробе Ромберга составил 27,7% в

экспериментальной группе, в то время как в контрольной - 6,8%. Показатели активности по методике САН улучшились в экспериментальной группе на 4,8%, а в контрольной на 1,3%. Изменения показателей настроения составили 3,75% в экспериментальной и 3,7% в контрольной группе.

Полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике показателей физического, функционального, эмоционального женщин в обеих группах. Однако на основе выявленных в результате эксперимента достоверных различий показателей, а также более значительных темпов прироста результатов в экспериментальной группе можно сделать заключение о преимущественной эффективности применения комплексной методики занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста по сравнению с занятиями по традиционной методике степ - аэробики.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной методике способствуют формированию положительной мотивации и приобщению женщин к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Подводя итог вышесказанному отметим следующее:

Результаты констатирующего эксперимента подтвердили данные литературных источников о том, что женщины предпочитают заниматься в группе единомышленников.

Одной из главных ценностей женщины назвали здоровье и поставили своей целью сохранять и заботиться о нём, применяя различные средства и методы его сохранения.

В занятиях танцевальной аэробикой женщин привлекают такие факторы как музыкальное сопровождение, нагрузка, применение оборудования, разнообразие занятий. При этом, чем разнообразнее занятия, тем больше потребностей людей они удовлетворяют, тем прочнее закрепляется потребность в регулярных занятиях физическими

упражнениями.

Основными мотивами женщин к занятиям танцевальной аэробикой были названы:

- улучшение фигуры;
- снижение лишнего веса;
- укрепление здоровья;
- снижение уровня стресса;
- общение и взаимоотношения в группе, что соотносится с данными специальной литературы.

Учёт особенностей мотивации женщин позволяет повышать эффективность занятий по танцевальной аэробике.

1. В процессе проведения экспериментальной работы мы ориентировались на критерии оценки состояния женщин, общепринятые в педагогических исследованиях. Эффективность экспериментальной методики оценивалась по результатам педагогического эксперимента.

В процессе внедрения комплексной методики необходимы комплексная оценка и мониторинг состояния занимающихся. Для оценки динамики состояния женщин на физическом, функциональном и психологическом уровнях проводились комплексные исследования. Критериями оценки служила динамика показателей, их структура и взаимосвязь.

2. Занятия танцевальной аэробикой оказывают эффективное воздействие на организм занимающихся, о чём свидетельствует положительная динамика изменений показателей физического, функционального, эмоционального состояния занимающихся. Полученные результаты подтверждают данные литературы о положительном влиянии занятий по танцевальной аэробике на организм занимающихся.

3. Анализ полученных данных показал, что даже в условиях одной группы занимающихся наблюдается некоторое варьирование показателей состояния, что объясняется индивидуальными особенностями женщин.

При этом, несмотря на общую положительную тенденцию повышения показателей состояния занимающихся, наиболее значимые темпы прироста наблюдались в экспериментальной групп, занимавшейся по комплексной методике, по 17 показателям. А именно улучшились:

- 1) антропометрические показатели (масса тела, обхватные размеры);
- 2) показатели деятельности сердечно-сосудистой системы по индексу Руфье-Диксона;
- 3) показатели аэробной выносливости по степ-тесту;
- 4) показатели физической работоспособности;
- 5) показатели состояния дыхательной системы (по пробам Штанге и Генчи);
- 6) результаты психологического тестирования по методике САН (самочувствие, активность, настроение);
- 7) показатели состояния вестибулярного аппарата (по пробе Ромберга).

4. Полученные в ходе эксперимента результаты позволяют подтвердить выдвинутую нами гипотезу и свидетельствуют о том, что комплексная методика является эффективной и может применяться в занятиях с аналогичным возрастным контингентом занимающихся.

Применение разнообразных средств аэробики в комплексной методике занятий по танцевальной аэробике способствует формированию положительной мотивации женщин молодого возраста к регулярным занятиям.

Результаты исследования дают основание для рекомендации разработанной нами комплексной методики танцевальной аэробики с использованием элементов степ аэробики, хип-хопа, латины (салсы), фанка для широкого практического применения в фитнес-клубах, оздоровительных центрах, студиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях жизни интерес к занятиям фитнесом является достаточно высоким. Физическая активность позволяет поддерживать себя в красивой физической форме, укрепить и сохранить здоровье, быть уверенным в себе, а значит вести полноценный образ жизни, находиться в гармонии с собой и окружающей средой. Такая ситуация в обществе характеризуется расширением средств оздоровительной физической культуры, созданием новых программ фитнеса и технологий.

Изучая классификацию оздоровительных фитнес-программ можно выделить такие основные направления оздоровительного фитнеса: степ-аэробика, слайд-аэробика, аква-аэробика, аэробика с различными элементами единоборств, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, йога, стретчинг, силовые программы и т.д.

Теоретическое изучение проблемы, проведённая опытно-экспериментальная работа позволили сделать следующие выводы:

Анализ научно - методической литературы показал, что современная танцевальная аэробика - динамичная, стремительно развивающаяся структура, которая насчитывает более 10 направлений.

Обобщение данных специальной литературы, анализ опыта мировой практики позволили установить положительное влияние занятий аэробикой на организм занимающихся.

Однако, необходимо отметить, что большинство существующих направлений аэробики носят узконаправленный характер воздействия на организм занимающихся. Это вызывает необходимость создания комплексных методик по танцевальной аэробике и является одним из перспективных направлений развития оздоровительной физической культуры.

Результаты констатирующего эксперимента и социологического

опроса подтвердили данные литературных источников о том, что женщины молодого возраста недостаточно приобщены к занятиям физическими упражнениями, имеют низкий уровень здоровья, средний уровень физической работоспособности, ряд заболеваний.

Выявленные в ходе эксперимента особенности состояния женщин, занимающихся аэробикой, а также особенности их мотивации учитывались при разработке экспериментальной методики и позволили подобрать оптимальную программу тренировок, адекватную состоянию занимающихся.

Экспериментальная комплексная методика занятий по танцевальной аэробике базируется на основных педагогических и методических принципах (оздоровительной направленности занятий, программно-целевом принципе, принципе доступности и адекватности нагрузки, сознательности и активности занимающихся, индивидуализации нагрузки).

К особенностям разработанной нами экспериментальной методики следует отнести:

- соответствие возрастно-половым, индивидуальным и другим особенностям занимающихся;
- учёт мотивации женщин, занимающихся аэробикой;
- применение элементов различных направлений аэробики, что позволяет оказывать положительное влияние на разностороннюю физическую подготовленность занимающихся;
- использование широкого спектра средств аэробики, что способствует формированию положительной мотивации к регулярным занятиям.

Структура экспериментальной комплексной методики оздоровительной аэробики включает в себя элементы следующих направлений: степ аэробики - 10 %; хип - хопа - 27%; латины (салсы) – 27%; фанка – 27%.

Нами были выявлены, обобщены и систематизированы

педагогические условия, влияющие на реализацию занятий по танцевальной аэробике. К основным условиям, повышающим эффективность комплексной методики относятся:

- сопутствующие факторы (организационно - методические условия; материально-техническое обеспечение; музыкальное сопровождение; хореография и прочее);
- тренерский фактор (личностный и профессиональный аспект);
- принципы построения и реализации тренировочных программ;
- методы организации и проведения занятий, а также методы обучения движениям в аэробике.

Предложенная комплексная методика занятий по танцевальной аэробике обеспечивает оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому, функциональному, эмоциональному состоянию занимающихся и вызывает положительные изменения в динамике показателей, а также способствует формированию положительной мотивации к занятиям женщин молодого возраста. Это выражалось в достоверном улучшении результатов. Несмотря на общую положительную тенденцию изменения результатов за время эксперимента в обеих группах женщин, в экспериментальной группе женщин произошли достоверные изменения по 18 показателям, в то время как в контрольной группе женщин достоверно изменились лишь 14 показателей.

Наиболее высокие темпы прироста результатов наблюдались у женщин в экспериментальной группе (по 17 показателям из 21), занимавшихся по комплексной методике, по сравнению с результатами женщин в контрольной группе. Это свидетельствует об эффективности предложенной методики.

Результаты проведённого эксперимента позволяют рекомендовать разработанную нами методику для широкого практического применения в фитнес-клубах, оздоровительных центрах с аналогичным контингентом занимающихся.

Полученные в ходе исследования результаты подтверждают выдвинутую нами гипотезу. В то же время необходимо отметить, что исследование не охватывает всего спектра решений рассматриваемой проблемы. Создание комплексных методик на основе сочетания других направлений танцевальной аэробики, а также изучение влияния занятий по комплексной методике с другими возрастными группами будет являться предметом наших дальнейших научных изысканий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уник. фитнес-прогр. продления молодости / Марк Авербух. - М.: Гранд-Фаир, 2012. – 269 с.
2. Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике : [учеб.-метод. пособие] / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. – 110 с.
3. Антипенкова И.В. Результаты длительных занятий в женских группах оздоровительной направленности / И.В. Антипенкова // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры : межвуз. сб. науч. тр. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2013. - С. 74-76.
4. Арефьев В.Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста / В.Г. Арефьев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2015. - № 1. - С. 73-78.
5. Бабакин С.В. Организационный менеджмент фитнес-клубов / С.В. Бабакин, С.С. Кривошеев, Е.В. Кузмичева // 12 международный научный конгресс "Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех", 26-28 мая 2015 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2015. - Т. 1. - С. 65.
6. Баранов А.Ю. Фитнес глубокой заморозки / А.Ю. Баранов // Медицина и спорт. - 2016. - № 3-4. - С. 67-68.
7. Белик Э.В. Идеальная фигура : питание, тренировка, хорошее настроение / Э.В. Белик - Донецк: БАО, 2015. - 255 с..
8. Бордовских Ю. Фитнес для двоих / Ю. Бордовских. - М.: Эксмо, 2016. – 221 с.
9. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Ю. Бордовских. - М.: Эксмо, 2015. – 159 с.

10. Борилкевич В.Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнесс» / В.Е. Борилкевич // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - № 8. - С. 24.
11. Введение в степ-аэробику: Курс для инструкторов фитнеса. - М.: ЗАО «Уорлд класс», 2012. – 229 с.
12. Верховая Т.В. Динамика упруго-вязких свойств скелетных мышц женщин первого зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным фитнесом / Т.В. Верховая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2012. - № 5. - С. 79-85.
13. Виноградова Е.Е. Сравнительная характеристика фитнес-программ / Е.Е. Виноградова // Журнал российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2016. - № 2. - С. 10.
14. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 142 с.
15. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / К.Д. Волков // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 2. - С. 28.
16. Глахан Л.М. Две стороны одной монеты : Фитнесс. Тренинг / Л.М. Глахан // Сила и красота. - 2014. - № 10. - С. 76-81.
17. Глухих В.И. Оздоровительная физическая тренировка. Часть 1. Общая характеристика оздоровительной тренировки. Традиционные двигательные системы оздоровления. Учебное пособие / В.И. Глухих, А.А. Черепок. - Запорожье: ЗГМУ, 2014. – 84 с.
18. Голенко А.А. Характеристика упражнений, используемых в Cycling-программах / А.А. Голенко // Вестник спортивной науки. - 2017. - № 4. - С. 51-55.
19. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Геннадий Горцев. - М.: ВЕЧЕ, 2013. – 319 с.

20. Гребенькова В. Методика проведения занятий по системе Пилатес с использованием тренажеров и малого оборудования / В.Гребенькова // 12 международный научный конгресс "Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех", 26-28 мая 2011 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2012. - Т. 1. - С. 276-277.

21. Гудселл Э. Фитнес : Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме / Энн Гудселл. - М.: Мир книги, 2012. – 157 с.

22. Ефимчик С.П. Определение понятия "фитнес" / С.П. Ефимчик, Юсупова Л.А. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2013 г., Минск, 6-8 апр. 2014 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2014. - С. 174-175.

23. Жерносенко Г.А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине "Физическая культура" / Г.А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). - Харьков, 2017. - № 2. - С. 101-108.

24. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика: Учебно-методическое пособие / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2012. – 25 с.

25. Иваненко О.А. Педагогические условия реализации занятий по оздоровительной аэробике: Метод, рекомендации / О.А. Иваненко. - Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2012. – 326 с.

26. Иванова Л.И. Веллнес - новый стандарт обслуживания в фитнес-клубах / Л.И. Иванова // Спорт и здоровье : Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2013. - т. 1. - С. 217-219.

27. Ивчатова Т.В. Компьютерная программа "РЕКРЕСТ ВОВУ" ["PERFECT BODY"] по коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста / Т.В. Ивчатова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2012. - С. 257-258.

28. Игумнова Н.А. Деятельность в области развития фитнеса в России и во Франции: дис. ... магистра физ. культуры / Наталья Александровна Игумнова; РГУФК. - М., 2012. - 128 с.

29. Изменения центральной гемодинамики и сосудистых сопротивлений сразу после окончания комплексной фитнес-нагрузки / Щесюль А.Г. [и др.] // Спортивная кардиология и физиология кровообращения, 17 мая 2006 г. : науч. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту [и др.]. - М., 2012. - С. 202-204.

30. Иорданская Ф.А. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин / Ф.А. Иорданская // Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 9. - С. 45 - 48.

31. Ким Н. Фитнес : учебник / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2014. - 453 с.

32. Клэкстон Д.Б. Педагогика - недостающее звено в классах аэробики / Д.Б. Клэкстон, А.К. Лейси // Физкультурно-оздоровительная работа в зарубежных странах: Темат. подборка. - 2015. - № 3. - С. 20 - 25.

33. Князева Е.В. Развитие эмоциональной устойчивости на занятиях в фитнес-клубе в аспектах укрепления здорового образа жизни / Ек.В. Князева, Т.В. Платонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 9 (31). - С. 50-52.

34. Кузнецов А. Анатомия фитнеса / А. Кузнецов – М.: Феникс, 2013. – 224 с.

35. Лисицкая Т.С. Хореография в аэробике / Т.С. Лисицкая, Л.В.

Сиднева. - Троицк: Тровант лтд, 2013. – 218 с.

36. Лобачев В.С. «Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра» – М.; Советский спорт, 2015. – 176 с.

37. Маслова И.Б. Системные механизмы адаптации организма женщин к фитнес-нагрузкам / И.Б. Маслова // Управление движением = Motor control : материалы 1 Всерос., с междунар. участием, конф. по управлению движением, 14-17 марта 2006 г. / [под общ. ред. И.Б. Козловской, О.В. Виноградовой] ; Рос. акад. наук [и др.]. - Великие Луки, 2016. - С. 53-54.

38. Медведева Е.Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Е.Н. Медведева, Ю.В. Стрелецкая, О.В. Муштукова. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2012. – 150 с.

39. Панчук Р.В. Методика составления оздоровительных фитнес-программ / Р.В. Панчук, В.И. Тхоревский // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: материалы межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2013. - С. 114-115.

40. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методы ее преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Голиянц, Т.С. Лисицкая. - Троицк: Тровант лтд, 2012. – 74 с.

41. Сиднева Л.В. Степ-аэробика / Л.В. Сиднева. - Троицк: Тровант лтд., 2012. - 12 с.

42. Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М. : РГУФКСМиТ, 2012. – 73 с.

43. Топышев О.П. Антропометрические показатели женщин, посещающих фитнес-клуб / О.П. Топышев, О.И. Плаксина // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 12. - С. 59.

44. Топышев О.П. Факторы индивидуализации занятий физической культурой в фитнес-клубе / О.П. Топышев, О.И. Плаксина // Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы : материалы междунар. науч. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения Александра Дмитриевича Новикова, 26-27 мая 2006 г. / под общ. ред. Л.П. Матвеева, В.П. Полянского ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2012. - С. 92-98.

45. Учебник инструктора групповых фитнес - занятий (пер. с англ.). — М.: Коммерческие технологии, 2013. — 316 с.

46. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 261 с.

47. Фитнес-аэробика-2013: материалы Международной научной интернет-конференции 1–12 декабря 2013 года. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». – 95 с.

48. Френсис Л. Методика преподавания оздоровительной аэробики / Л. Френсис. - М.: Национальная школа, 2012. – 246 с.

49. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Изд. центр Академия, 2012. – 480 с.

50. Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры теории и методики гимнастики, посвящённый 85-летию со дня её основания / сост. М.Ю. Ростовцева. – М.: РГУФКСМиТ, кафедра теории и методики гимнастики, 2017. – 128 с.