

реальном мире трудности и искать пути рационального их преодоления, используя современные технологии, четко осознавать, где и каким образом приобретаемые ими знания могут быть применены в окружающей действительности; быть способными генерировать новые идеи, творчески мыслить.

- грамотно работать с информацией, уметь собирать необходимые для исследования определенной задачи факты, анализировать их, выдвигать гипотезы решения проблем, делать необходимые обобщения, сопоставления с аналогичными или альтернативными вариантами рассмотрения, устанавливать статистические закономерности, формулировать аргументированные выводы и на их основе выявлять и решать новые проблемы:

- быть коммуникабельными, контактными в различных социальных группах, уметь работать сообща в разных областях, предотвращая конфликтные ситуации или умело выходя из них.

- самостоятельно трудиться над развитием собственной нравственности, интеллекта, культурного уровня.

Таким образом, новые педагогические технологии используемые в настоящее время немислимы без широкого применения новых информационных технологий, компьютерных, в первую очередь. Именно новые информационные технологии позволяют в полной мере раскрыть педагогические, дидактические функции этих методов, реализовать заложенные в них потенциальные возможности.

УДК 796+61

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС - АЭРОБИКОЙ СТИЛЯ «ЛАТИНА» НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕВУШЕК 17 – 20 ЛЕТ

INFLUENCE OF FITNESS-AEROBICS CLASSES IN «LATINA» STYLE ON DEVELOPMENT OF EQUILIBRIUM IN GIRLS OF 17 – 20 YEARS OLD

РЯБОКОНЕВА А.М.

RYABOKONEVA A.M.

*УЛЬЯНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ULYANOVSK STATE AGRICULTURAL ACADEMY*

«Latina» is a very popular trend in dance aerobics. Exercises in this style may be aesthetically beautiful only on reaching an optimum amplitude and easiness of movements, which results in development of quality of motor activities. In this connection, it seems urgent to study the problems of forming of motor coordination, in particular of equilibrium, by means of dance fitness – aerobics.

Двигательная деятельность человека, при всей её динамичности и многообразии, всегда связана с поддержанием относительно устойчивого положения тела. Устойчивость тела человека, как необходимый, постоянный, «фоновый» компонент любых движений и сохранения разнообразных поз, зависит от уровня развития способности к равновесию (Сурков Е.Н., 1984; Лях В.И., 1989; Магвеев Л.П., 1916 и др.).

Равновесие занимает особое место среди двигательных – координационных качеств. Назаренко Л.Д. (2004) отмечает, что формирование равновесия обеспечивается легкостью и свободой движений, пластичность, рациональный ритм двигательных действий, точность расположения звеньев, что является важным элементом красоты физических упражнений.

В настоящее время значительно повысился интерес к новым направлениям оздоровительной аэробики. Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота внешняя привлекательность и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность и танцевальность выполняемых упражнений.

На сегодняшний день под термином «оздоровительная аэробика» объединено более 200 различных направлений и течений, дающих возможность добиться желаемых результатов и призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения [3].

Стиль «Латина» возможно самое популярное направление в танцевальной аэробике. И по сей день зажигательная характерная музыка, и изящная пластика движений способствуют популяризации этих уроков во многих странах.

Танцевальная аэробика **стиля «Латина» очень привлекательна и эмоциональна**, за счет специфического характера движений: работы стопы в режиме «пружина», работы бедер, многочисленных вращательных движений и волнообразных телодвижений, хлестообразных движений ногами, а так же специфической хореографии рук и постоянной жесткой фиксации корпуса.

При освоении комплексов данного вида аэробики имеются трудности координационного характера [1,2,4]. Без соответствующего уровня устойчивости тела сложно овладеть техникой движения в стиле Латина». Выполнение упражнений может быть высокоэстетичным лишь при достижении оптимальной амплитуды и свободы движений, что обуславливает развитие качественных сторон двигательной деятельности [5].

Танцевальное направление стиля «Латина» располагает широкими возможностями для повышения уровня развития качественных сторон двигательных координаций в их определенной взаимосвязи и взаимозависимости: пластичности, равновесия, ловкости, гибкости, ритмичности и др. [6].

В связи с этим представляется актуальным изучение проблемы формирования двигательных координаций, в частности равновесия, средствами оздоровительной аэробики танцевальной направленности.

Целью исследования явилось изучение влияния оздоровительно – танцевальной аэробики стиля «Латина» на уровень развития равновесия у девушек 17-20 лет.

Организация и методы исследования.

В исследовании приняли участие 24 студентки УГСХА в возрасте от 17 до 20 лет включительно, первого года обучения, отнесенные к основной медицинской группе, которые были разделены на две группы по 12 человек: экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ). ЭГ занималась танцевальной аэробикой стиля «Латина», КГ – классической оздоровительной аэробикой.

В большей степени в «Латине» отмечается проявление равновесия динамического характера. В частности, повороты, специфичная хореография рук, выполнение техники «пружинь» во всех базовых шагах стиля, а так же при соблюдении техники работы бедер (в разных шагах она отличается).

Стато – динамическая форма равновесия отмечается в первую очередь в: специфической осанке, главной чертой которой являются жесткая фиксация корпуса, положение лопаток, напряжение брюшного пресса. Проявлением статической устойчивости тела является сохранение кратковременной позы после поворотов, выпадов, махов, а также сложные длительные позы.

Для исследования уровня развития равновесия в различных его проявлениях (динамическое, статическое) было проведено контрольное тестирование: первичное – в начале эксперимента и итоговое – по окончании эксперимента. Использовались следующие тесты:

1) *повороты на гимнастической скамейке* (П. Хиртц, 1985). Испытуемый выполнял на узкой гимнастической скамейке (10 см) четыре поворота вправо, затем, четыре поворота влево; время выполнения поворотов, с точностью до 0,1 с, записывалось в протокол; при потере равновесия (соскочил со скамьи) испытуемый быстро возвращается на место и продолжает движение, но в этом случае начисляется одна штрафная секунда; для выполнения теста давалась одна попытка.

2) *стойка на одной ноге на планке* (Е. Флейшман, 1964; К. Мекота, 1981). Испытуемый удерживал равновесие стоя продольно на прямоугольной планке (шириной 5 см на высоте примерно 10 см); исходное положение – стоя на одной ноге, другая слегка согнута в колене и опущена вперед – вниз, руки на поясе, взгляд направлен прямо; в протокол заносилось максимальное время удержания в одной пробе 120 с или суммарное время из двух зачетных попыток;

3) *определения уровня развития равновесия в базовых шагах* (Назаренко Л.Д. 2003). Испытуемый выполнял «острый шаг» по дорожке шириной 10 см, удерживая на голове планшет размером 15x25 см. Оценивалась четкость выполнения, красивая осанка, акцентированная постановка стопы с большого пальца на всю ступню, слитность, выразительность движений:

5 баллов - артистичное, уверенное перемещение без потери равновесия с выразительной мимикой;

4 балла - отсутствие потери равновесия при некоторой скованности движений;

3 балла - недостаточная свобода и легкость движений, напряженная мимика лица при технически правильном выполнении двигательного задания.

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты проведенных тестов представлены в таблице 1.

Анализ данных полученных при тестировании уровня развития равновесия по различным его проявлениям, свидетельствует о том, что девушки занимающиеся в ЭГ показывают значительный прирост (при $p > 0,05$) развития данной двигательной координации.

Прирост показателей в ЭГ динамического равновесия, обусловлен применением в танцевальной программе стиля «Латина» многочисленных поворотов, волнообразных телодвижений, вращений в сочетании со специальной хореографией рук и работой стопы в режиме «пружина», требующих сохранения постоянной устойчивости тела.

Фиксация специфических поз, характерная осанка, постоянная смена ритма в структуре шагов, ведут к возрастанию уровня статического равновесия.

Возрастание показателей равновесия при выполнении базовых шагов, имеет качественный характер и свидетельствует о том, что у девушек занимающихся оздоровительно – танцевальной аэробикой стиля «Латина» возрос уровень развития равновесия, что позволило повысить уровень культуры движения и эстетичность

двигательных действий.

Таблица 1. Сравнительные результаты тестирования уровня развития равновесия

№	Название теста	Групп-пы	M±m		t таб.	t выч.	Значение p
			Начало exper.	Оконч. exper.			
1.	Повороты на гимнастической скамье (динамическое равновесие).	ЭГ n=12	16,5±0,3	13,7±0,5	2,07	2,28	p<0,05
		КГ n=12	16,2±0,7	15,3±0,6			
2.	Стойка на одной ноге на планке (статическое равновесие).	ЭГ n=12	74,5±10,4	110±6,2	2,07	2,16	p<0,05
		КГ n=12	74,1±9,5	85,1±9,7			
3.	Равновесие в базовых шагах.	ЭГ n=12	3,6±0,2	4,6±0,2	2,07	4,00	p<0,05
		КГ n=12	3,5±0,1	3,8±0,1			

Следует отметить, что в КГ (при $p<0,05$) отмечается положительная динамика в результатах всех тестовых упражнениях на равновесие. Объяснение тому, наличие в основной части занятий классической оздоровительной аэробики упражнений динамического характера объединенных в танцевальный комплекс, способствующих повышению уровня динамического равновесия, а так же присутствием в партерной части силовых упражнений стато – динамического и статического характера, ведущих к повышению равновесия статического вида.

Педагогический эксперимент выявил, что «Латина» является эффективным средством физического воспитания студенток: способствует повышению уровня качественных сторон двигательной деятельности, совершенствованию двигательных-координационных качеств, в частности равновесия (табл. 2).

Таблица 2. Темпы прироста равновесия

№	Виды равновесия	Группы (n=12)	M±m		Прирост (%)
			Начало experим.	Окончание experим	
1.	Динамическое равновесие.	ЭГ	16,5±0,3	13,7±0,5	17
		КГ	16,2±0,7	15,3±0,6	6
2.	Статическое равновесие.	ЭГ	74,5±10,4	110±6,2	33
		КГ	74,1±9,5	85,1±9,7	13
3.	Равновесие в базовых шагах.	ЭГ	3,6±0,18	4,6±0,18	22
		КГ	3,5±0,09	3,8±0,09	8

Опираясь на данные таблицы 2, следует отметить, что программа оздоровительно – танцевальной аэробики направления «Латина», по которой занимается ЭГ, способствует большим темпам прироста показателей уровня развития равновесия, чем программа классической оздоровительной аэробики, КГ.

При этом максимальный темп прироста в ЭГ наблюдается в статическом равновесии (33%) и объясняется специфичностью двигательных действий: постоянным изменением ритма движений, резки фиксации поз.

Наименьший темп прироста динамического равновесия (17%) в ЭГ свидетельствует о том, что уровень технического владения у девушек на данном этапе еще недостаточен, в виду короткого срока занятий данным видом аэробики.

Выводы

1. Фитнес – аэробика стиля «Латина» располагает широкими возможностями для повышения уровня развития отдельных двигательных-координационных качеств в их определенной взаимосвязи и взаимозависимости (пластичности, **равновесия**, ловкости, гибкости, ритмичности и др.).

2. В большей степени в стиле «Латина» отмечается проявления равновесия динамического характера (при исполнении всех базовых и танцевальных шагов; выполнении многократных поворотов, вращательных движений в стилизованной манере). Статическое равновесие в стиле «Латина» наблюдается в меньшей степени. Имеет место его стато-динамическое проявление (специфические позы, с жесткой фиксацией корпуса, положения лопаток в сведенном состоянии и напряжения в брюшном прессе). Проявление статической устойчивости тела характеризуется сохранением кратковременной позы после поворотов, выпадов, махов.

3. Оздоровительно – танцевальная аэробика стиля «Латина» обладает большими возможностями, чем классическая аэробика для совершенствования равновесия, что подтверждается результатами проведенного педагогического эксперимента: в ЭГ показатели динамического равновесия - $13,7 \pm 0,5$, в КГ – $15,3 \pm 0,6$ (при $p < 0, 05$); статического равновесия в ЭГ $110,0 \pm 6,2$, в КГ $85,1 \pm 9,7$ (при $p < 0, 05$); равновесия в базовых шагах В ЭГ $4,6 \pm 0,2$, в КГ $3,8 \pm 0,1$.

Литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякишенко и

М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: Содержание и методика/Учебно – методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006. – 25с.

3. Ким Т.К. Современные виды оздоровительной аэробики в физическом воспитании студенток высших и средних учебных заведений. Интеграция инновационных систем и технологий в процессе физического воспитания молодежи: материалы докладов научно – практической конференции (1 февраля 2007 года) в 2т.: Т1, - Ульяновск: УлГТУ, 2007. – 103 С.

4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно – методическое пособие. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64с., ил.

5. Лошенко Е.В., Назаренко Л.Д. Концептуальный подход к формированию равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой. Научно – методический журнал «Физическая культура» 2006 г., №2.

6. Назаренко Л.Д., Лошенко Е.В. Развитие равновесия у занимающихся оздоровительной аэробикой. – Ульяновск: УлГТУ, 2005. – 126 с.