

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теории, истории и педагогики искусства

**Фитнес-хореография как способ влияния на
физическое состояние организма**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 231 группы Института искусств
Направление подготовки 51.04.02 «Народная художественная культура»
профиль «Танцевальная культура»

ЛЕТУНОВИЧ ТАМАРЫ ВЛАДИМИРОВНЫ

Научный руководитель:

доктор искусств., проф. _____ А. И. Демченко

Зав. кафедрой:

доктор пед. наук, проф. _____ И. Э. Рахимбаева

Саратов 2018 год

Введение. Данная работа посвящена изучению влияния фитнес-хореографии на физическое состояние организма. Понимание того что человечество на данном этапе развития общества столкнулось с новыми проблемами связанными со здоровьем и возрастающим количеством людей страдающих от лишнего веса поднимает вопрос о необходимости формирования здорового образа жизни населения, что является приоритетным направлением в государственной политике ведущих стран мира и Россия в этом вопросе не исключение. Так, с 2009 года Министерство здравоохранения и социального развития РФ реализует программу «Здоровая Россия», главная цель которой – это формирование у граждан России бережного отношения к здоровью, основанного на принципе ведения здорового образа жизни.

Так же мы видим, что одной из первых задач государственной программы «Развития физической культуры и спорта» является повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

И именно формат фитнеса клуба является наиболее удовлетворяющим потребностям человека в ведении здорового образа в нынешнем ритме жизни, когда одним из главных критериев современного общества является рациональное использование свободного времени. Объединение в формате клуба разных составляющих здорового образа жизни и красоты помогает человеку найти все в одном месте.

Фитнес – понятие, прочно вошедшее в жизнь современного человека. Это явление для большинства людей отождествляется со здоровым образом жизни, так как включает в себя ряд принципов соответствующих этому. В последнее время применение в фитнесе хореографии становится очень популярным. Благодаря занятиям танцами, возможно, улучшить свою физическую форму, добиться оздоровительного эффекта и, конечно же, улучшить фигуру и даже почувствовать себя моложе. Именно поэтому в

фитнес индустрии появилось особое направление – танцевальный фитнес, который впоследствии можно выделить как особый, инновационный формат развития хореографических навыков.

Следует отметить, что применение хореографии в фитнесе является действенным инструментом для улучшения физического состояния организма. Благодаря таким занятиям, возможно, улучшить основные показатели физического состояния, такие как: выносливость, ловкость, гибкость, координация. Улучшается работа кардио-респираторной системы, опорно-двигательного аппарата, выравнивается эмоциональный фон.

Фитнес-хореография один из инструментов для создания столь важного здорового образа жизни, в связи с чем следует изучать и развивать данную тему, разрабатывая наиболее действенные фитнес программы с использованием хореографии.

Степень разработанности: Различные аспекты влияния хореографии на организм человека были описаны и изучены во многих научных трудах. Интерес к изучению нашел свое отражение в многочисленных исследованиях российских и зарубежных авторов.

Так, например, большой вклад в изучение биомеханики движений классического танца в своих работах внесли Габович М.А., Ивлева И.Д., Куклин А.В., Васильева Т.И., Котельникова Е.Г, Миргарипов М.М..

Изучением воздействия профессиональных занятий хореографией на организм занимались такие авторы как, Хавилер Д.С., Фомин Н.А., Раздрокина Л.Л.. В данных работах были изучены не только положительные аспекты влияния занятий на тело танцора, но и возможные негативные воздействия нагрузок при различных физиологических отклонениях в той или иной степени.

Понятие фитнеса и его неоспоримого влияния на здоровый образ жизни человека рассмотрены в работах Купера К., Муравова И.В., Закарьян Л.Х., Рогожина М.Ф., Хоули Э.Т..

Использование хореографии в фитнесе, методика применения и построение таких тренировок, а так же актуальность внедрения таких занятий в систему фитнеса были описаны Лисицкой Т.С., Сидневой Л.В., Дан О, Лиела И..

Издан ряд монографий, статей, пособий и сборников на тему применение хореографии в подготовке спортсменов и в различных видах спорта. Это работы Морель Ф.Р., Лисицкой Т.С., Габриеловой Е.В., Шипулиной И.А., Румба О.Г., Венгеровой Н.Н..

Большую степень разработанности имеет тема влияния занятий хореографией на детей разных возрастов. Это отражено в большом количестве работ разных авторов с изучением влияния не только на физический аспект, но и психо-эмоциональное состояние ребенка при занятиях хореографией. Данная тема рассмотрена в научных трудах Васильевой Т.И., Безуглой Т.А., Хендрикс К., Сухарева А.Г..

Однако следует отметить, что ранее изучалось влияние занятий профессиональной хореографией на организм человека, либо любительской хореографией в детских коллективах, а так же хореографии в спорте. Но так как использование хореографии в фитнесе довольно молодое явление, то именно этот вид улучшения физического состояния организма и как следствие, ведения здорового образа жизни на данном этапе мало изучен и требует специальных исследований.

Цель исследования: Основной целью данной работы является выявление характера влияния тренировочного процесса занятий фитнес-хореографией на основные показатели физического состояния организма человека.

– В соответствии с поставленной целью были определены следующие исследовательские **задачи:**

– изучить историю развития фитнеса и проанализировать все этапы его становления.

- рассмотреть хореографию как вид искусства и изучить ее использование в формате фитнеса.
- Выявить и охарактеризовать виды фитнес тренировок с использованием хореографии
- Изучить основные методики ведения фитнес тренировки с использованием хореографии
- Исследовать влияние хореографии в фитнесе на физическое состояние организма.

Объектом исследования данной работы является применение хореографии в фитнесе.

Предметом исследования – влияние фитнес-хореографии на физическое состояние организма человека.

Опытно-экспериментальной базой исследования является фитнес центр «Волга Спорт» находящийся в г. Саратов.

Методологическая основа исследования. Решение поставленных задач обусловило использование комплекса взаимодополняющих методов исследования, среди которых выделяются: методы теоретического анализа культурологической, искусствоведческой, исторической, спортивной и медицинской литературы. Метод систематизации при выявлении видов фитнес тренировок с использованием хореографии и обобщения их в группы по степени применения в них хореографии и типам фитнес тренировок. При проведении исследования применялись эмпирические методы наблюдения, описания, анкетирования и измерения для выявления всех возможных изменений в физиологическом состоянии занимающихся. Результаты исследования были теоретически обобщены.

Научная новизна исследования заключается в том, что ранее данный объект исследования не рассматривался, и, соответственно, не было изучено влияние фитнес хореографии на физическое состояние организма.

Основные положения, выносимые на защиту.

1. Фитнес – новый способ ведения здорового образа жизни в современном мире, столь важного для человека на каждом этапе его развития, что мы видим, проследив историю развития всего человечества и его неугасаемый интерес к улучшению своего физического здоровья.

2. В последнее время очень ярко выступает тенденция сближения и соединения хореографии и спорта, что так же нашло свое отражение и в формате фитнеса.

3. Формируется новое явление как фитнес-хореография, что приводит к появлению новой специальности – фитнес-хореограф.

4. Вырабатывается понимание того что фитнес хореография является синтезом принципов фитнеса и хореографии и содержит в себе положительные качества того и другого.

5. Необходимое условие правильного функционирование всей системы тренировок приводит к разработке технологии введения хореографии в фитнесе.

6. На основе анализа диагностируемых показателей физического состояния организма определяет взаимосвязь занятий фитнес хореографией и улучшением физического состояния организма

Практическая значимость поставленной проблемы исследования состоит в том, что выявив закономерность улучшения физического состояния при занятиях фитнес-хореографией, данные результаты, возможно, учитывать в работе фитнес клубов для построения более эффективной программы тренировок, и как следствие, улучшение общего самочувствия занимающихся.

Основное содержание работы. В первой главе выпускной квалификационной работы «Фитнес-хореография как способ влияния на физическое состояние организма» три параграфа. В первом параграфе «Фитнес и история его развития в мире и в России» изучается история развития фитнеса. Происхождение слова «фитнес» английское, означает

«соответствие», «приспособленность», «пригодность» и происходит от выражения «to be fit» (быть в форме). Не смотря на то, что понятие «фитнес» возникло не так давно, в 70х годах прошлого столетия, стремление к развитию своих физических способностей и главное к здоровому образу жизни существовало на протяжении всей многовековой истории. Разные народы, независимо друг от друга, создавали различные программы и упражнения для поддержания хорошей физической формы, здоровья и эмоционального равновесия. Многие из них дошли до нашего времени и с успехом пользуются популярностью в современных фитнес программах во всем мире. В России так же поддержание здорового образа жизни всегда имело большое значение, и физическая культура была неотъемлемой частью жизни нашей страны. На современном этапе развития фитнес является наиболее действенным инструментом дающим возможность населению, в форме более приспособленной к городской среде и общему развитию современной жизни улучшать общее физическое состояние, а значит укреплять здоровье и способствовать пропаганде и ведению здорового образа жизни.

Во втором параграфе « Хореография и ее применение в фитнесе» описывается история хореографии, а так же применение в фитнес тренировках принципов и элементов хореографии. Проследив путь развития хореографического искусства, начиная с древних времен и до нашего времени, можно увидеть, что танцы на всем протяжении развития человечества были неотъемлемой частью его жизни. Танец помогал человеку не только выразить свои чувства и эмоции, но и помогал развить хорошую физическую форму и поддерживать здоровый образ жизни. В этом и есть главное сходство танца и спорта. Именно поэтому в фитнес индустрии появилось особое направление – танцевальный фитнес, который прочно занял свои позиции в расписании любого фитнес клуба по всему миру. Такая общераспространённость обуславливает появление новых фитнес программ

с использованием хореографии. А долгая, непреходящая популярность уже известных, тренировок говорит о том, что танцевальные программы доказали свое право считаться полноценными видами в фитнес-индустрии.

Третий параграф «Виды фитнес тренировок с использованием хореографии» исследует разнообразие фитнес программ, в которых используется хореография, дается их описание. 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. Зачастую такие программы используют лишь малую часть хореографической практики и не ставят перед собой задачи приобретения танцевальных навыков, а лишь посредством хореографии улучшается физическое состояние. Так, например Аэробика, Степ-аэробика, Dance Aerobic, Pilates dance, Body Balance, Партерный балет - не являются танцевальными тренировками, однако в своем тренировочном процессе не только имеют танцевальные элементы, но и, зачастую, частично строятся по принципам хореографии.

Второй вид – танцевальные тренировки, одна из основных задач которых, является научить танцевальным движениям и основным навыкам в выбранном стиле хореографического искусства. Такие тренировки полностью построены на элементах хореографии и отвечают всем ее законам. И в цели такого занятия в первую очередь входит освоение танцевальных навыков и при этом, конечно же, не забывается и влияние тренировки на физическую форму и здоровье человека. К таким программам относятся тренировки в названии которых, зачастую, уже указано в каком стиле или направлении хореографии они будут проходить: Latino, Belly

dance, Street dance, Exercise class или Body Ballet, LadyStyle. Или это могут быть смешанные стили в одной тренировке: Zumba, DanceWish, PortDeBras, NIA.

Можно смело сказать, что фитнес индустрия уже невозможна без использования хореографии в своем многообразии тренировок и методик.

Вторая глава выпускной квалификационной работы «Опытно-экспериментальное исследование по определению влияния фитнес-хореографии на физическое состояние организма» состоит из двух параграфов. В первом параграфе «Анализ хода и результатов констатирующего этапа экспериментальной работы» дается описание проведения констатирующего этапа.

Опытно-экспериментальное исследование по определению эффективности влияния фитнес хореографии на физическое состояние организма проводилось в период с октября 2016 года по апрель 2018 года и составила один год шесть месяцев и состояла из двух этапов – констатирующего и формирующего.

На констатирующем этапе эксперимента была определена база проведения исследования, ею стал фитнес центр «Волга Спорт», г. Саратов. Предметной базой проведения эксперимента стали тренировки с использованием хореографии и тренировки на улучшение гибкости.

На констатирующем этапе была проведена работа по отбору участников исследования, в которую вошли 16 человек. Такая численность участников опытно-экспериментальной работы обеспечила нам репрезентативность выборки результатов данного исследования.

В проведении опытно-экспериментальной работы принимали участие клиенты фитнес центра, до участия в исследовании не посещавшие тренировки танцевальной направленности и не занимавшиеся танцами ранее. Участники исследования не подразделялись на возрастные группы или половую принадлежность, как и не делились по иным признакам.

Учитывая, что группа не однородна по составу и в связи с разными возможностями участников, каждому из них была предложена разнообразная программа тренировок, включающая в себя различные танцевальные программы и занятия на улучшение гибкости. Так как целью данной опытно-экспериментальной работы является установление влияния фитнес-хореографии на физическое состояние организма, мы не ограничиваемся какими то отдельными видами хореографии, а пытаемся установить это влияние при занятиях любым из танцевальных направлений, представленных в фитнесе. Главное условие данного исследования было регулярность посещения занятий, не менее 3 раз в неделю, где два занятия относятся к любому из видов танцевальных тренировок и одно на улучшение гибкости. Так как любые силовые или аэробные тренировки, не относящиеся к танцевальным направлениям, могли так же повлиять на физическое состояние участников, для чистоты эксперимента на время исследования было рекомендовано отложить их посещение.

Так же в процессе констатирующего этапа была изучена и проанализирована литература по медицинским видам исследований физического состояния, спортивной медицине и видам спортивных и фитнес тестирований, были отбраны критерии для определения физического здоровья и выявлены методы для проверки этих критериев.

Для того, чтобы исследование носило комплексный характер и отображало весь спектр показателей оценивающих физическое состояние организма, определялись данные по антропометрическим показателям, таким как масса тела, ИМТ и, что наиболее важно для наилучшего функционирования организма, состав тела, куда входит оценка состава мышечной и жировой ткани.

Для диагностики работы функциональных систем были отбраны пробы, дающие возможность оценить работу сердечно-сосудистой и

респираторной системы, а так же помогающие оценить адаптационные возможности организма к физическим нагрузкам.

Определение физических качеств дополняет общую картину развития физического состояния организма, именно поэтому такие качества как координация, ловкость, выносливость и гибкость были включены в данное исследование. После изучения и апробирования различных тестов и проб были выбраны наиболее удовлетворяющие требованиям данного исследования.

Так же для полноценного отображения влияния фитнес-хореографии на физическое здоровье было проведено анкетирование участников исследования.

Во втором параграфе «Описание хода и результатов формирующего и заключительного этапов исследования» представлен анализ формирующего эксперимента и анализ всех полученных данных в ходе проведения исследования.

В ходе формирующего этапа опытно-экспериментальной работы была изучена и выработана методика ведения фитнес тренировок с использованием хореографии. Были выделены 2 типа проведения таких тренировок, которые отличаются не только ролью хореографии в них, но и целями и задачами, стоящими перед определенным видом фитнес-программами, что обуславливает и методику их ведения. Данные методики были внедрены в работу фитнес центра.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы, организованной в целях определения влияния занятий фитнес-хореографии на физическое состояние организма показал следующее:

1. В первую очередь, через месяц от начала эксперимента, отмечается изменение массы тела и, соответственно этому, ИМТ, так же отмечено увеличение мышечной ткани и уменьшение жировой. Значительные

изменения отмечены в улучшении работы респираторной системы, развитии координации и гибкости.

2. Положительная динамика в развитии всех критериев оценки физического состояния организма происходит на протяжении всего эксперимента. В течение 6 месяцев значительно улучшились показатели ИМТ, состава тела, функциональной работы организма. Улучшились показатели всех физических качеств исследуемых в данной работе.

3. Занятия фитнес-хореографией приводят к улучшению всех критериев по определению физического состояния организма в процессе всего хода исследования.

Проанализировав результаты, полученные в ходе опытно-экспериментальной работы по изучению влияния фитнес-хореографии на физическое состояние организма, мы видим положительную динамику в развитии всех критериев, проверяемых в данном исследовании. Наиболее высокий уровень развития можно отметить в первый месяц от начала эксперимента, но в дальнейшем, сохраняя улучшение показателей, происходит последующее развитие всех критериев данного исследования. Проведенное анкетирование подтверждает улучшение физического состояния у всех участников. Участники отмечают положительное влияние занятий на общее самочувствие, эмоциональное состояние, увеличение общей работоспособности и улучшение здоровья.

Таким образом, по результатам проведённого исследования, можно утверждать, что использование хореографии в фитнесе является действенным инструментом для улучшения физического состояния организма, а значит и положительно действует на общее здоровье человека, тем самым улучшая качество жизни.

Материалы исследования рекомендуется применять в практической деятельности фитнес клубов, учитывать в работе фитнес-хореографов.