

- **Дзеркальні дії:** розділіть групи на пари, партнери стоять обличчям один до одного, один із них лідер, другий – керований. Лідер виконує дію, а керований робить спробу рухатись, як відображення лідера в дзеркалі. Поміняйте лідера.
- **Додаткові дії:** все ще тримайте партнерів обличчям один до одного. В цей час лідер рухається вільно, а його партнер робить спробу рухатись в «додатковому стилі», тобто з додатковою амплітудою та додатковими рухами.

Анотація. Стаття присвячена проблемам організації тренувального процесу з фанк – аеробіки, визначена відповідна стратегія тренувань фанківських команд та проведення занять з фанк – аеробіки, на думку авторів заняття з фанк – аеробіки розвиває у студентів більшу зацікавленість тренувальним процесом, а відтак, сприяє кращій фізичній підготовці студентів.

Анотация. Статья была посвящена проблемам организации тренировочного процесса с фанк – аэробика, была определена соответствующая стратегия тренировок фанковских команд и проведения занятий с фанк – аэробика, по мнению авторов занятия с фанк – аэробикой развивают у студентов большую заинтересованность тренировочным процессом, а следовательно, способствует лучшей физической подготовке студентов.

Summary. This article deals with the problem of the training process of funk-aerobic teams. We tried to determine some of important training strategies for ordinary funk-aerobic classes and hip-hop teams. In our opinion funk-aerobic training has helped the students to get more interest in the process of physical training, therefore to improve their physical preparedness.

Література

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие.- М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.- 72 с.
2. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех! – СПб: ИК «Невский проспект. 2002.- 192 с.
3. Лапшина Г.Г. Відчуйте радість руху. Навчальний посібник. – Л.: Поліграфіст, 2006.- 118с.
4. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів вищих навчальних закладів. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. – 56 с
5. Шлозберг С., Непорент Л. Фитнесс: Пер. с англ.: - М.: Издательский дом «Вильямс», 2000. – 256 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БЕЛЛІ-ДЕНСУ (BELLIDANCE) НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЖІНОК 18-20 РОКІВ

НАТАЛІЯ ПУГАЧ, ОЛЬГА ГОЛУБЄВА

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність: Однією з найпопулярніших в усьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним є фітнес. Оздоровчий ефект цього тренується на спеціально підібраній руховій активності і навантаженнях, які сприяють покращенню функцій опорно-рухового апарату, зміцненню м'язової, серцево-судинної, дихальної систем та активізації обміну речовин. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике

розмаїття видів занять. Найбільш популярним серед жінок видом оздоровчого фітнесу є танець живота (Belly Dance).

Одні автори вважають, що заняття танцем живота позитивно впливають на фізичний розвиток тих, хто займаються (О. Рудакова, 2000; Л. Купер, 2001; Ф.Л. Доленко з спів авт., 1995 та ін.), інші - відзначають сторони його негативного впливу (R.T. Senning's at all, 1988; M. Wehtraub, 1990; G Mechael at att, 1994).

У сучасній науково – методичній літературі детально розроблені базові кроки белі-денсу, рекомендації стосовно темпу та ритму їх виконання, музичного супроводу. Разом с тим, дотепер відсутні відомості про особливості впливу занять белі-денсу на фізичний розвиток тих, хто займаються, що й зумовило тему дослідження.

Тому метою нашої роботи є вивчення рівня фізичного розвитку жінок 18-20 років, які займаються белі-денсом.

Виходячи з мети були поставлені наступні завдання:

1. Розробити класифікацію танцювальних рухів белі-денсу.

Дослідити зміни рівня фізичного розвитку жінок 18-20 років під впливом занять белі-денсом.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, медико-біологічні методи дослідження, педагогічні методи досліджень (педагогічні спостереження, педагогічне тестування, констатуючий і формуючий педагогічний експеримент), методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі клубу спортивного танцю "Фламінго". У дослідженні взяло участь 26 жінок віком 18-20 років, які займаються белі-денсом.

Проведений аналіз існуючих класифікацій танцювальних рухів белі-денсу показав, що це питання знаходиться у стані розробки і пошуку. На даний час не існує чіткої, змодельованої, науково обгрунтованої класифікації танцювальних рухів белі-денсу.

На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури нами була розроблена класифікація танцювальних рухів белі-денсу за трьома ознаками: за складністю рухів, за темпом виконання, за анатомічною ознакою.

Проведений аналіз танцювальних рухів белі-денсу дозволяє виділити основні групи вправи за типом складності рухів (рис.1). До складних рухів можна віднести: хвили – тазом, грудьми, кістю, «персидські рухи», крок "Верблюд", змієвидні рухи: оберти - плечима, руками, кістю, грудьми і стегнами; «вісімки» стегнами - горизонтальні до середини, горизонтальні на зовні; потрясування (шимми) – бедрами, плечима; повороти – на двох ногах, на одній нозі, схресні.

За типами простих рухів виділяємо наступні групи танцювальних дій: нахили (тулуба, голови), скручування тулуба, контракція, реліс тулуба (стиснення, розтягнення), рухи з розслабленням (рис.1).

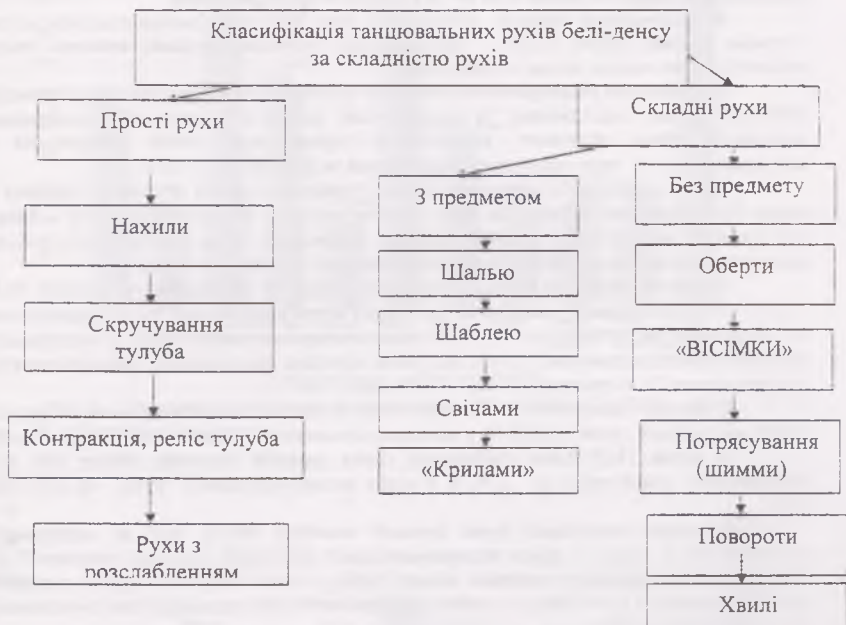


Рис. 1. Класифікація танцювальних рухів білі-денсу за складністю рухів.

За темпом виконання танцювальні рухи білі-денсу можна поділити на повільні рухи, потрясування, рухи у середньому темпі (Рис.2).

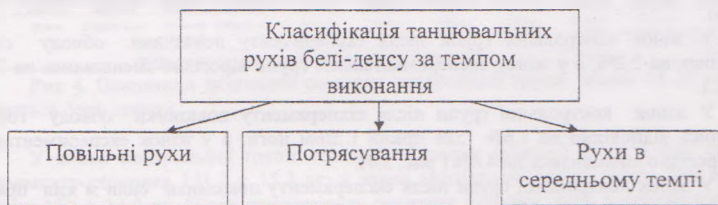


Рис. 2. Класифікація танцювальних рухів білі-денсу за темпом виконання.

Повільні рухи – це самі чутливі елементи танцю живота, але і самі складні. Повільні рухи діляться на чотири групи: незначні хвилі, оберти, хвилі і вісімки.

Потрясування виконуються бедрами чи плечима, але ніколи одночасно тим і іншим. Як правило, для їх виконання використовується соло на барабані під назвою думбек, при цьому частіше всього руки знаходяться на рівні талії чи нижче.

Рухи в середньому темпі поділяються на рухи одним стегном - сарос стегна, рухи стегном, ключ, сарос стегна з виносом ноги, півмісяць стегном: базові кроки -

египетський крок, схресний крок, незначна хвиля, поворот на три точки, крок "ножиці", приставний крок, арабеск. Рухи в середньому темпі дозволяють танцівниці відпочити (відновити дихання), оскільки вони не такі енергійні як потрясування.

За анатомічною ознакою танцювальні рухи белі-денсу можна поділити на такі: головою, руками (плече, лікоть, кисть, пальці), тулубом (грудьми, животом, тазом), ногами (стегно, коліно, стопа, п'ятка, носок).

Для вивчення рівня фізичного розвитку на початку та в кінці року було проведене антропометричне дослідження. За результатами першого контрольного вимірювання показників рівня фізичного розвитку у жінок 18-20 років контрольної та експериментальної груп вірогідних відмінностей не виявлено ($\alpha < 0,05$).

Аналіз результатів антропометричних показників рівня фізичного розвитку у жінок 18-20 років, які займаються белі - денсом свідчить, що показники росту в процесі експерименту не змінилися середній показник контрольної групи становить $163,9 \pm 4,2$ см і експериментальної групи $164,1 \pm 4,6$ см, що відповідає середньому рівню.

Показник ваги тіла у жінок контрольної групи до експерименту становив $56,8 \pm 11,4$ кг. Після експерименту показники ваги тіла у жінок контрольної групи покращилися 4% і становили $54,5 \pm 9,7$ кг ($\alpha < 0,05$). У жінок експериментальної групи до експерименту показник ваги тіла становив $57,3 \pm 1,6$ кг, після вірогідно експерименту показник ваги тіла покращився на $7,1\%$ та становив $52,5 \pm 9,7$ кг (рис. 3, 4).

В процесі експерименту спостерігається зменшення обводних розмірів грудей у жінок контрольної групи на $0,65\%$, у жінок експериментальної групи на $4,7\%$ (рис. 3, 4).

У жінок 18-20 років контрольної групи середній показник обводу шиї після експерименту покращився на $1,2\%$, а у жінок експериментальної групи - на $4,4\%$ (рис. 3.4.).

У жінок контрольної групи середній показник обводу талії до експерименту становив $73,2 \pm 5,2$ см; у жінок експериментальної групи цей показник становив $71,3 \pm 3,6$ см. Після експерименту показник обводу талії у жінок контрольної групи зменшився на 2% і становив $71,7 \pm 3,6$ см, а у жінок експериментальної групи вірогідно зменшився на $6,2\%$ та становив $69 \pm 3,6$ см ($\alpha > 0,05$; рис. 4.2, 4.3.).

У жінок 18-20 років контрольної групи показники обводу плеча правої і лівої руки після експерименту зменшилися відповідно на $2,7\%$ і на $1,6\%$, а у жінок експериментальної групи вірогідно зменшилися на $10,9\%$ (рис. 3,4).

Показник обводу сідниць у жінок контрольної групи після експерименту зменшився на $1,4\%$, а у жінок експериментальної групи вірогідно зменшився на $6,7\%$ (рис. 3.4).

У жінок контрольної групи після експерименту показники обводу стегна зменшилися на $2,2\%$, а у жінок експериментальної групи вірогідно зменшилися на $7,8\%$ (рис. 3.4.).

У жінок контрольної групи після експерименту показники обводу гомілки зменшилися відповідно на $1,6\%$ для правої і лівої ноги, а у жінок експериментальної групи вірогідно зменшилися на $4,6\%$ (рис. 3.4).

У жінок контрольної групи після експерименту показники сили м'язів правої і лівої кисті збільшилися на 2% , а у жінок експериментальної групи вірогідно збільшилися на $13,1\%$ та на $8,2\%$ (рис. 3.4.).

Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики 2008

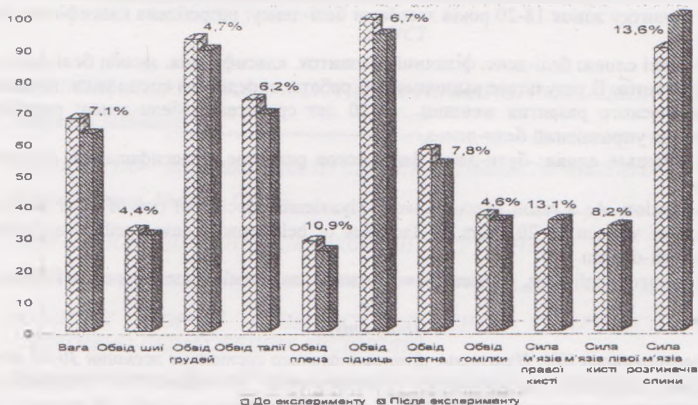


Рис 3. Показники фізичного розвитку експериментальної групи жінок 18-20 років, які займаються белі-денсом.

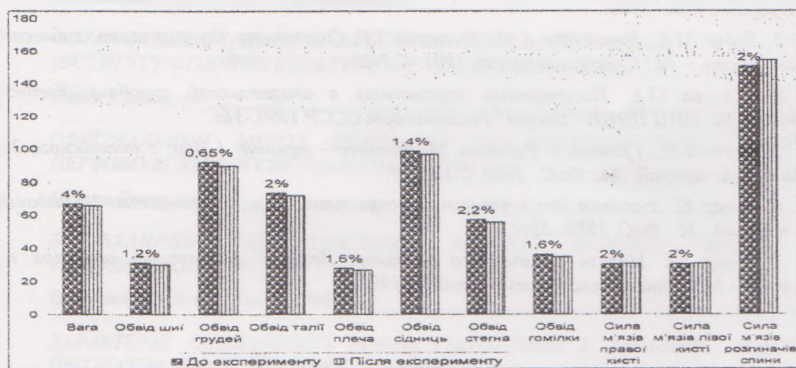


Рис 4. Показники фізичного розвитку контрольної групи жінок 18-20 років, які займаються белі-денсом.

У жінок контрольної групи середній показник станової сили м'язів спини до експерименту становив $151,2 \pm 15,3$ кг; у жінок експериментальної групи цей показник становив $150 \pm 14,2$ кг. Після експерименту показник станової сили в контрольній групі покращився на 2% і становив $154,3 \pm 17,0$ кг, а в експериментальній групі вірогідно покращився на 13,6% і становив $168,2 \pm 16,5$ кг ($\alpha > 0,05$).

Отже, доцільність занять белі-денсом підтверджена показниками експериментальної групи, в яких було одержано:

зменшення показників ваги тіла на 7,1%, обводу шиї на 4,4%; обводу талії на 6,2%, плеча на 10,9%, сідниць на 6,7%, стегна 7,8%, гомілки на 4,6%:

зростання сили м'язів розгиначів спини на 13,6%, кисті правої руки на 13,1%, лівої руки на 8,2%

Анотація. В результаті виконаної роботи виявлено специфіка підвищення рівня фізичного розвитку жінок 18-20 років засобами бєлі-денсу; розроблена класифікація вправ бєлі-денсу.

Ключові слова: бєлі-денс, фізичний розвиток, класифікація, засоби бєлі-денсу.

Аннотация. В результате выполненной работы определена специфика повышения уровня физического развития женщин 18-20 лет средствами бєли-денса; разработана классификация упражнений бєли-денса.

Ключевые слова: бєли-денс, физическое развитие, классификация, средствами бєли-денса.

Annotation. As a result executed work vıyavlenna specific of rise of level of physical development of women 18-20 years by facilities of bєli-densou; developed classification of exercises of bєli-densou.

Keywords: bєli-dens, physical development, classification, facilities of bєli-densou.

Література

1. Белокопытова Ж.А. Изменение функционального состояния женщин 30-35 лет под воздействием занятий ритмической гимнастикой. // *Мат.ХГХ Всесоюз.конф. "Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности"* Волгоград. 20-23 сентября 1988.-Волгоград. 1998.-С.37.

2. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика // *Методические рекомендации.* - К..Молодь, 1986. - 152с.

3. Годик М.А., Барамидзе А.М., Кисилева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость эlegantность. - М.: Советский спорт, 1991.-С 7-28

4. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике.//Учебное пособие. - М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР 1990.-34с.

5. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - тренінг. / Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 2000. С.15 – 47.

6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с английского-2-е издание доп. перераб. -М.: ФиС, 1989.-224с.

7. Купер, Л. Модель физического развития Лесли // *Материалы семинара по аэробике.* - М.: Национальная школа аэробики.1991.