

5076

А

На правах рукописи



**Жерносек Анна Михайловна**

**Технологии применения занятий степ-аэробикой в  
оздоровительной тренировке**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

**Автореферат**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2007

А

Работа выполнена на кафедре теории и методики гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

**Научный руководитель:** кандидат педагогических наук, доцент  
**Ростовцева Марина Юрьевна**

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук, профессор  
**Цыганков Эрнест Сергеевич**

кандидат педагогических наук  
**Никитушкина Наталья Николаевна**



T000005076  
ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

**Ведущая организация:** Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Защита состоится «20» марта 2007 года в 14 часов 30 минут на заседании диссертационного совета К. 311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке  
Российского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2007 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Чеботарова И.В.

### Общая характеристика работы

5046  
Актуальность исследования. В настоящее время оздоровительная аэробика (ОА) является одной из самых популярных форм занятий физической культурой, в особенности среди женщин. ОА – комплексы упражнений спортивно-гимнастического стиля, выполняемые поточным способом под музыкальную фонограмму, где основная часть занятия представлена серией упражнений аэробного характера, имеющие специфическую технику выполнения (базовые шаги, бег, прыжки и их комбинации). Как известно, имеются различные виды аэробики: степ-аэробика, танцевальная аэробика, слайд-аэробика и др. С каждым годом возрастает популярность степ-аэробики, пополняется арсенал используемых средств, возникают всё новые и новые виды степ-аэробики (степ-латина, степ-хип-хоп, степ-фанк). Появился новый вид спорта – фитнес-аэробика, где фитнес-степ-аэробика – одна из соревновательных номинаций. Анализ научно-методической литературы по данному вопросу (J. Fonda, 1983; L. Francis, 1992; М.П. Ивлев, Т.С. Лисицкая, В.В. Матов, 1985; М.Ю. Ростовцева, Е.А. Ширковец, 1987; Л.М. Дикаревич, 1996; Е.С. Крючек, 2001; Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002 и др.) позволяет предположить, что, несмотря на развитие научно-методической базы оздоровительной аэробики, ощущается недостаток глубоких, фундаментальных, научных исследований вновь предлагаемых фитнес-программ. Исследования в области степ-аэробики на сегодняшний день особо необходимы. Среди имеющейся научной литературы, посвященной аэробным упражнениям и оздоровительной степ-аэробике, нет достаточного количества исследований программ по степ-аэробике, включая широкий ряд медико-биологических измерений. То есть инструктор по степ-аэробике должен знать: на какие методические подходы, разработанные на основе данных педагогического и физиологического исследований, он может опираться при грамотном управлении нагрузкой занимающихся. Это обуславливает актуальность данного исследования.

**Объектом исследования** является педагогический процесс проведения занятий степ-аэробикой с женщинами (21-35 лет).

**Предметом исследования** является содержание и методика основных компонентов занятий по оздоровительной степ-аэробике.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что в результате комплексного исследования, будут получены данные, позволяющие разработать методику управления и индивидуализации физической нагрузки в оздоровительной степ-аэробике.

**Цель работы** – определить закономерности реакции организма женщин разного уровня подготовленности на изменения параметров физической нагрузки в оздоровительной степ-аэробике с помощью комплексного педагого-физиологического исследования; разработать технологию регулирования физической нагрузки в оздоровительной степ-аэробике на основе анализа полученных результатов.

**Задачи исследования:**

1. Разработать экспериментальные тест-комплексы по оздоровительной степ-аэробике на основе анализа литературы, видеоматериалов, мастер-классов и уроков по степ-аэробике.
2. Определить эффективность нагрузки в степ-аэробике и провести сравнение с классической базовой аэробикой по характеру и уровню ударной нагрузки.
3. Определить степень воздействия нагрузки в зависимости от трех факторов: изменения высоты степ-платформы, темпа музыкального сопровождения, включения движений рук. И разработать практические рекомендации по технологии регулирования нагрузки.

Методологической основой диссертационного исследования являются теоретические и методические аспекты оздоровительной физической культуры, основу которых создали отечественные и зарубежные исследователи, а также инновационные тенденции в оздоровительных системах тренировки.

### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач применялся комплекс методов исследования:

1. Исследование литературных источников.
2. Анализ материалов по практическому проведению занятий степ-аэробикой: видеоматериалов, уроков, мастер-классов, материалов конвенций по степ-аэробике.
3. Комплекс медико-биологических методов исследования:
  - Метод объемной плетизмографии;
  - Измерение ЧСС при помощи монитора сердечного ритма «Полар»;
  - Тензодинамография.
4. Методы математической статистики.

### **Организация исследования**

Эксперимент проходил на базе кафедры теории и методики гимнастики, совместно с кафедрой физиологии в период с 2001 по 2005 год. Исследование проходило в два этапа:

- первый этап – проведение исследований по гемодинамике и тензодинамографии;
- второй этап – технология изменения физической нагрузки в степ-аэробике с помощью трех факторов: изменение высоты степ-платформы, темпа музыкального сопровождения и включения движений рук и верхнего плечевого пояса.