

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХИП-ХОП АЭРБИКОЙ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

М.А. Маринович

Научный руководитель: доцент О.С. Трофимова

**Аннотация:** на сегодняшний момент в мире насчитывается более десятка видов танцевальных программ, которые с каждым днем набирают свою популярность. Одним из таких направлений является хип-хоп аэробика.

**Ключевые слова:** хип-хоп аэробика; морфофункциональное состояние.

Направления танцевальной аэробики возникли в 60-е годы прошлого столетия в США, которые включали в себя элементы различных популярных танцев. После исследований К.Купера американские оздоровительные центры взяли во внимание влияние аэробных нагрузок на организм человека и разработали ряд программ аэробной направленности, одной из которых была хип-хоп аэробика.

Хип-хоп аэробика – это комплекс специальных танцевальных упражнений аэробной направленности, выполняемых под музыкальное сопровождение. Как и другие фитнес –программы, хип-хоп аэробика имеет общепринятую структуру построения занятий. Она включает в себя подготовительную, основную, заключительную части. Подготовительная часть состоит из простых танцевальных элементов, престретчинга в динамическом режиме сокращения мышц, с целью повышения частоты сердечных сокращений, поднятия температуры тела, что предотвращает риск получения травм. Основная часть занятия включает разучивание новых элементов, движений и соединение их в танцевальные связки. В заключительную часть входят упражнения на восстановление дыхания, а также постстретчинг статического характера, с целью снижения частоты сердечных сокращений до показателей покоя.

Хип-хоп аэробика благоприятно воздействует на все жизненно важные системы организма человека, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, опорно-двигательный аппарат. Со стороны кардиореспираторной системы происходят такие изменения как снижение частоты сердечных сокращений в покое и частоты дыхания, увеличивается жизненная емкость легких, со стороны костно-мышечной системы – улучшается подвижность суставов, повышается сила мышц плечевого пояса, спины, пресса, ног, улучшается осанка. Занятия хип-хоп аэробикой повышают скорость обмена веществ, тем самым они могут служить эффективным средством для снижения избыточной массы тела.

Таким образом, систематические занятия хип-хоп аэробикой оказывают специфическое воздействие на организм занимающихся: повышают двигательную активность, благоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы человека.

## Список литературы:

1. Замогильнов, А.И. Методика занятий физическими упражнениями с женщинами 20-30 лет в условиях фитнес-клуба [Текст] / А.И. Замогильнов, Н.С. Маневич //Международная научно-практическая конференция «Физкультурное образование детей и учащейся молодежи»: материалы. -Шуя: Полиграфия-Центр, 2005. - С. 216-218.

2. Романенко Н.И. Влияние средств фитнеса на физическое состояние женщин 35-45 лет различного соматотипа / Н.И. Романенко, О.С. Филимонова.- Физическая культура, спорт, наука и практика, № 1, 2014.- С.51-54.