

УДК 796.412

Использование современных фитнес-технологий в физической подготовке высококвалифицированных спортсменов 17-19 лет, занимающихся фитнес-аэробикой

Генералова Елена Александровна

Дегтярева Дарья Илдаровна, кандидат педагогических наук, доцент

Прописнова Елена Павловна, кандидат педагогических наук, доцент

Палкин Алексей Владимирович

Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация. В статье представлено исследование содержания процесса физической подготовки высококвалифицированных спортсменов фитнес-аэробики, выступающих на соревнованиях в дисциплине «хип-хоп». Целью исследования явилась разработка методики повышения физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов 17-19 лет, основанной на средствах фитнеса. В эксперименте приняли участие спортсмены – студенты Волгоградской государственной академии физической культуры, которые состоят в команде по хип-хопу. Полученные результаты подтвердили положительное влияние использования средств фитнеса в процессе подготовки команды к соревнованиям (в подготовительном периоде) на уровень физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенческий спорт, девушки, фитнес-технологии, хип-хоп, фитнес-аэробика.

The use of modern fitness technologies in the physical training of highly qualified athletes 17-19 years old engaged in fitness-aerobics

Generalova Elena Aleksandrovna

Degtyareva Daria Ildarovna, candidate of pedagogical science, associate professor

Propisnova Elena Pavlovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Palkin Alexey Vladimirovich

Volgograd state physical education academy, Volgograd

Abstract. The article presents a study of the content of the physical training process of highly qualified fitness aerobics athletes competing in the discipline "hip-hop". The aim of the study was to develop a technique for improving the physical fitness of highly qualified athletes aged 17-19 years, based on fitness tools. The experiment was attended by athletes – students of the Volgograd State Academy of Physical Culture, who are members of the hip-hop team. The results obtained confirmed the positive effect of using fitness tools in the process of preparing the team for competitions (in the preparatory period) on the level of physical fitness.

Keywords: physical training, student sports, girls, fitness technology, hip-hop, fitness-aerobics.

ВВЕДЕНИЕ. Фитнес-аэробика – это, несомненно, технико-эстетический вид спорта, где успех в соревнованиях в значительной степени зависит от комплексной физической подготовленности, которая является базой для оптимального технического мастерства спортсменов. Следует отметить, что наблюдается разногласие в выборе средств и методов тренировки, связанных с выполнением нагрузки [1].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Проанализировав опыт специалистов, а также научно-методическую литературу, мы решили, что целесообразно внедрять средства фитнес-направлений в основные тренировочные занятия, а не использовать их как отдельное или дополнительное упражнение. Также после определения необходимости оптимизации работы над сложно-координационной выносливостью мы приняли решение использовать фитнес-технологии как в формате силовых, так и аэробных тренировок. Нами были определены следующие форматы фитнес-тренировок, средства которых мы использовали в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов, занимающихся фитнес-аэробикой (рис. 1).

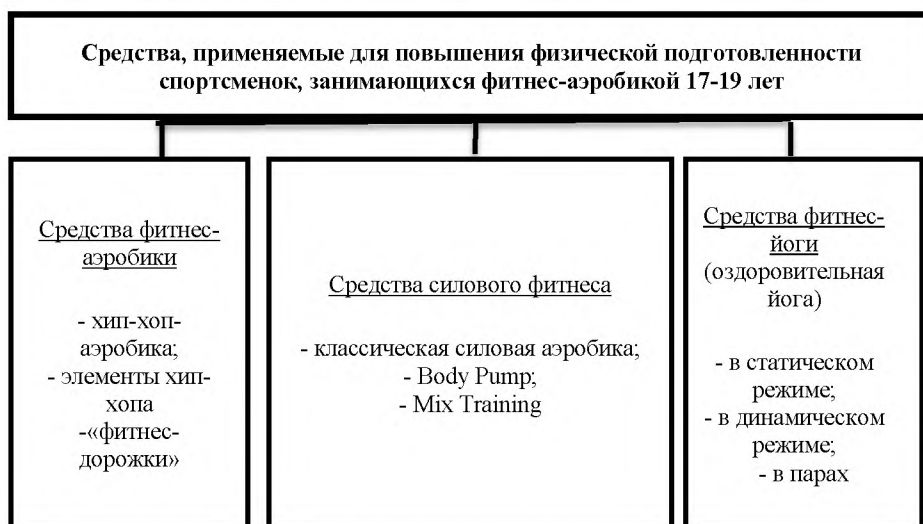


Рисунок 1 – Средства, применяемые в тренировочном занятии по разработанной методике

Структура занятий общепринятая.

1. Аэробная разминка. В нее входят базовые шаги аэробики, которые выполняются поточным способом без пауз отдыха. Также использовались танцевальные шаги различных направлений хип-хопа, которые были включены в аэробную связку совместно с базовыми шагами.

2. Фитнес-йога, включающая в себя упражнения (асаны) на развитие гибкости и направленные на подготовку суставов к предстоящей работе.

Разминка проводилась под ритмичную музыку, темп которой не превышал 124-136 ударов в минуту. Вся разминка составляла около 15% всего занятия.

В начале основной части занятия мы всегда использовали специально разработанные фитнес-дорожки на протяжении 10-15 минут. Далее спортсменки выполняли основную задачу подготовительного периода подготовки годичного цикла – это разучивание элементов, связок и соревновательной композиции в целом. Именно это и составляет основу этой части занятия. После чего девушки переходили к третьему разделу основной части занятия – силовому фитнесу. Напомним, что данный формат выполнялся не на каждом занятии, дабы не ухудшить процессы восстановления, на которые уходит в среднем от 2 до 7 дней. На первом – втягивающем этапе – наиболее оптимальной является силовая программа Body Pump. Второй этап (базовый) состоял из Mix Training. Основное отличие силовой тренировки от других программ заключается в том, что она включает в себя силовые упражнения с использованием различного отягощения, которые выполняются достаточно быстро. Таким образом, темп создает аэробную нагрузку, а отягощения – силовую [2]. В основной части используется метод выполнения 6-8 упражнений на все мышечные группы с использованием собственного веса, дополнительного оборудования и различных отягощений. Во время основной части занятий музыкальное сопровождение оставалось неизменным и имело темп в 134-136 уд/мин, чтобы предотвратить возможные травмы во время занятий. Заключительная часть занятия включала в себя заключительную растяжку, с помощью выполнения после-

довательности асан «фитнес-йоги», длительность которой составляла 15 минут, а также организационные действия. Здесь целесообразно использовать статический более глубокий стретч. Время удержания каждой позиции от 20 секунд и более.

С целью объективной оценки полученных результатов педагогического эксперимента следующим шагом было определение уровня физической подготовленности по нормативам, прописанным в федеральном стандарте вида спорта «фитнес-аэробика» на 2023 год для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «фитнес-аэробика». По данным, приведенным в таблице 1, мы видим, что прослеживается положительная динамика в изменении физической подготовленности спортсменок экспериментальной группы после внедрения разработанной нами методики.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей уровня общей и специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок фитнес-аэробики

Показатели		ЭГ, n=9	ЭГ, n=9	Показатель нормы из Федерально-го стандарта	Интерпретация (уровень)
		До Экспери-мента	После Экспе-римента		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
Нормативы общей физической подготовки					
Бег на 60 м		9,0±0,1	8,6±0,1	не более 9,6 с	Выше сред-него
Бег на 2000 м		10,9±1,1	9,8±0,6	не более 10.00 мин, с	Средний
Прыжок в длину с ме-ста с толчком двумя ногами		170,6±14,5	192,2±11,3	не менее 185 см	Выше сред-него
Челночный бег 3 x 10 м		7,9±0,1	7,3±0,1	не более 7,9 с	Выше сред-него
Поднимание туловища из положения лежа за 30 с		22,4±0,5	24,6±0,5	не менее 22 раз	Средний
Нормативы специальной физической подготовки					
Продоль-ный шпа-гат с касанием пола бедрами	Правой ноги	9,3±2,9	3,9±2,3	не менее 1 раза, 0 см	Ниже сред-него
	Левой ноги	13,2±3,0	5,0±1,7	не менее 1 раза, 0 см	Ниже сред-него
Поперечный шпагат с касанием пола бедрами. Стопы и бедра фикси-руются на одной линии		20,4±2,8	12,5±2,2	не менее 1 раза, 0 см	Ниже сред-него
Исходное положение - упор лежа, выполнить сгибание и разгибание рук, прыжком принять положение упор присев, выполнить выпрыгива-ние вверх (за 20 с)		4,3±0,1	5,5±0,1	не менее 5 раз	Выше сред-него

ВЫВОДЫ. Девушки после проведенного эксперимента практически по всем тестам выполнили нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства. Только по показателям гибкости наблюдается небольшое отставание, хотя отмечается положительная динамика по улучшению данного качества.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Штода М. Л. Проблема физической подготовки в фитнес-аэробике // Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта : материалы международной научно-практической конференции. Владимир, 2005. С. 230–235.
2. Диаконидзе Ю. А., Дарданова Н. А., Сулимов А. А. Влияние групповых занятий силовой направленности на показатели уровня физического состояния женщин 21-35 лет в условиях фитнес-клуба // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 124–127.

REFERENCES

1. Shtoda M. L. (2005), "The problem of physical training in fitness aerobics", *Current state and prospects of development of physical culture and sports, Materials of the international scientific and practical conference*, Vladimir, pp. 230–235.
2. Diakonidze Yu. A. (2019), "The influence of power-oriented group exercises on the indicators of the level of physical condition of women aged 21-35 in a fitness club", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 10 (176), pp. 124–127.

Информация об авторах:

Генералова Е.А., кафедра теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики, elen-generalova@list.ru, <https://orcid.org/0009-0001-7305-1429>

Дегтярева Д.И., доцент кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики, winston555@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2281-6580>

Прописнова Е.П., заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики, propisnova@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8343-4028>

Палкин А.В., преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, танцевального спорта и аэробики, leha.palkin.93@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-7798-7373>

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 10.02.2024.

Принята к публикации 07.03.2024.