

REFERENCES

1. Skrzhinsky A.M. (2022), Technical training of trampolines based on the correction of asymmetric movements, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.06.2023

УДК 796.058.2

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В ФИТНЕС АЭРОБИКЕ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Анастасия Эдуардовна Слобожанинова, студент, Сардаана Ивановна Колодезникова, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

На сегодняшний момент фитнес-аэробика считается одним из самых популярных видов спорта среди учебных заведений России. С нарастающей популярностью возникает проблема – данный вид спорта требует хорошей физической подготовки и отличной выносливости, а потому дается не каждому студенту. Для достижения этих целей необходимым является проведение регулярных занятий фитнес-аэробикой в специально оборудованных залах на территории вуза. Кроме того, важным моментом в подготовке начинающих спортсменов является организация специальных мероприятий и соревнований для студентов, которые помогут им улучшить свои навыки и мотивировать на занятия фитнес-аэробикой. В статье использован метод эмпирического исследования – эксперимент. Цель работы – установить влияние функционального тренинга для начинающей группы в фитнес-аэробике.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, подготовка, выносливость, тренировка, студенты, исследование, упражнения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p392-395

**FEATURES OF FUNCTIONAL TRAINING IN FITNESS AEROBICS FOR
BEGINNERS**

Anastasia Eduardovna Slobozhaninova, student, Saradaana Ivanovna Kolodeznikova, candidate of pedagogical sciences, docent, Ammosov North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

Today, fitness aerobics is considered one of the most popular sports among educational institutions in Russia. With the growing popularity, a problem arises - this sport requires good physical training and excellent endurance, and therefore is not given to every student. To achieve these goals, it is necessary to conduct regular fitness aerobics classes in specially equipped halls on the territory of the university. In addition, an important point in the preparation of novice athletes is the organization of special events and competitions for students who will help them improve their skills and motivate them to take fitness aerobics classes. The article provides a method of empirical research - an experiment. The purpose of the work is to establish the impact of functional training for a novice group in fitness aerobics.

Keywords: fitness aerobics, preparation, endurance, training, students, research, exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Среди современных видов физической культуры выделяется своей функциональностью фитнес, включающая элементы кардиотренировок, силовых упражнений и стретчинга. Он отличается еще и охватом достаточно широкой аудитории как по возрасту, так и уровнем физической подготовки. Популяризация фитнес-аэробики в вузах имеет

множество преимуществ. Во-первых, это поможет студентам сохранять здоровье и форму, что очень важно в условиях современной жизни, даже если они не собираются заниматься ей профессионально. Во-вторых, это способствует повышению уровня физической подготовки студентов, что положительно сказывается на их академических успехах. В-третьих, это поможет создать активную и здоровую студенческую общину. Важно отметить, что введение новых спортивных направлений является инициатором современных трендов и тенденций в развитии физической культуры, что отмечает отечественная и зарубежная практика. Задачами исследования явились:

1. Определить, влияет ли внедрение функционального тренинга на динамику физической подготовленности.
2. Доказать, отражается ли введение силовых упражнений с отягощением в виде силового инвентаря на показателях силы экспериментальной группы над показателями контрольной группы.
3. Установить, в какой из групп восстановительные процессы после нагрузки наиболее отличительные.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании в период с февраля по май 2023 года приняли участие две группы девушек (в каждой по 5 человек) одинаковой возрастной группы (18–20 лет) со схожими антропометрическими и функциональными показателями. Суть эксперимента заключалась в сравнительном анализе влияния занятий классической аэробики и тренировок с внедрением функционального тренинга среди начинающей группы.

Тренировки в экспериментальной группе отличались наличием силовых функциональных упражнений в основной части. Контрольная группа тренировалась по принципу классической аэробики. Длительность тренировки составляла по 90 мин. в обеих группах.

Разминка состояла из базовых упражнений, начиная с ходьбы с заданиями, бега с заданиями и общих развивающих упражнений. Амплитуда и акцент имели нарастающий характер, но при этом они соединялись в простейшие связки. Разминка завершалась предварительным растягиванием мышц, акцент делался на те группы мышц, которые задействуются в основной части тренировки. Длительность разминки составляла 20 минут.

Основная часть тренировки в контрольной группе включала в себя аэробный и силовой сегменты. Продолжительность основной части тренировки составляла 50 минут. Аэробный сегмент предполагал разучивание шагов, связок, блоков в комбинации, а также многократное повторение разученных ранее движений. Силовой сегмент основной части тренировки включал в себя упражнения с использованием в качестве отягощения собственный вес.

Выполнялись следующие упражнения: приседания с выпрыгиванием / приседания «сумо»; болгарские сплит-выпады / выпады со сменой ног в прыжке / отведение ног; подтягивания на низкой перекладине; отжимания с узкой постановкой рук / отжимания с широкой постановкой рук; обратные отжимания от скамьи; скручивания / планки / подъем ног с положения лежа на спине; берпи / прыжковые упражнения на координацию.

В тренировке экспериментальной группы силовой сегмент основной части тренировки также начинался после небольшой пре-растяжки и включал в себя упражнения на все группы мышц, но в качестве отягощения использовался силовой инвентарь (грифы, набивные мячи, блины, гири).

Основа тренировки экспериментальной группы включала использование упражнений на равновесие и модификации базовых силовых упражнений, таких как: приседания со штангой на плечах / фронтальные приседания; рывок и толчок штанги; болгарские сплит-выпады / выпады в движении; становая тяга / тяга румынская на двух ногах / тяга на одной ноге; наклоны со штангой на двух ногах / наклоны на одной ноге; жим штанги от груди / жим гантелей от груди / разведение гантелей; махи на дельтовидную мышцу в стороны / жим Арнольда.

Силовая часть начиналась с упражнений на проработку основных групп мышц: спины, ног, ягодиц и груди – с переходом на проработку более мелких групп мышц верхнего плечевого пояса, пресса, верхних и нижних конечностей.

В начале исследования каждая группа сдавала контрольное тестирование для оценки физической подготовленности, к ним относятся: поднимание туловища из положения «лёжа на спине» (количество раз за 60 сек.); наклон вперёд с прямыми ногами, стоя на скамье (см); подтягивание из веса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз); прыжки на двух ногах со скакалкой (количество раз за 60 сек). Помимо основных силовых тренировок, проводились кардиотренировки по типу степ-аэробики, прыжковое кардио со скакалками и без инвентаря, тренировки на координацию, а также тренировки, когда основной акцент был направлен на развитие гибкости.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

С целью определения показателей физической подготовленности испытуемых каждые четыре недели проводились контрольные тесты. Эти тесты включали в себя различные компоненты физической подготовленности, такие как: пресс (кол-во раз за 60 сек), отжимания (кол-во раз), прыжки через скакалку (кол-во раз за 60 сек), подтягивания (кол-во раз), прыжок в длину с места (см), гибкость в положении стоя на скамейке (см).

Результаты контрольных тестов использовались для определения эффективности тренировочных программ, а также для корректировки их в соответствии с индивидуальными потребностями каждого испытуемого. Также эти результаты могли использоваться для установления целей и мотивации для дальнейшей тренировки. Помимо оценки основных физических качеств, с целью определения скорости восстановления организма после интенсивной не продолжительной нагрузки проводился гарвардский степ-тест, за основу которого брались показатели работы сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений).

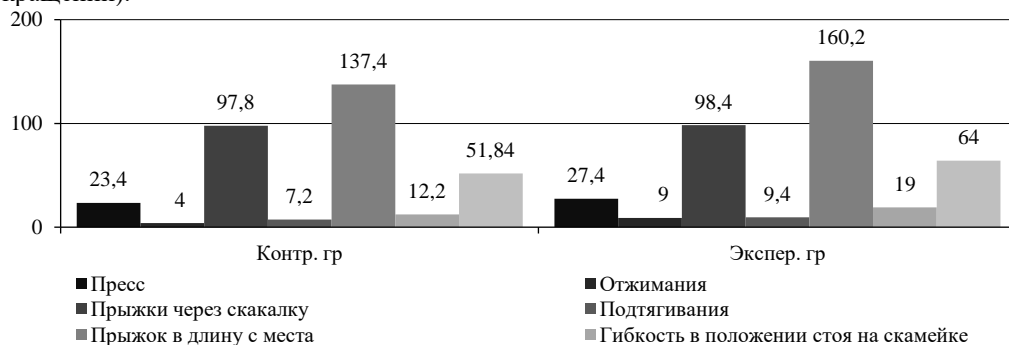


Рисунок 1 – Контрольные измерения перед началом тренировочного цикла (дата исследования: 06.02.2023)

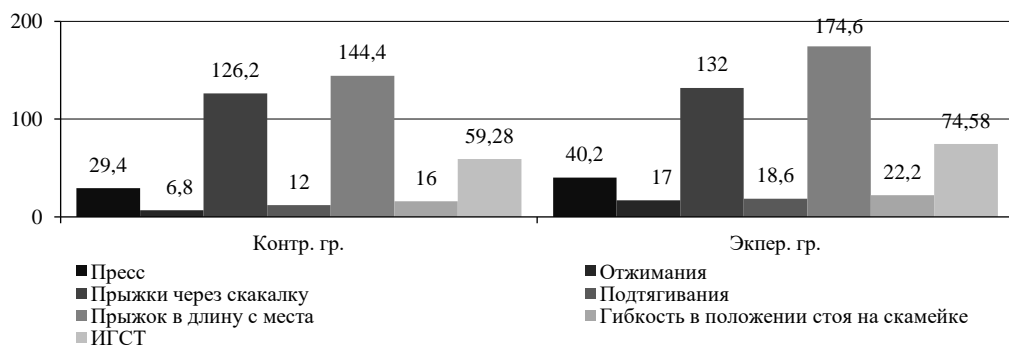


Рисунок 2 – Контрольные измерения по завершении тренировочного цикла (дата исследования: 05.05.2023)

ВЫВОДЫ

Исходя из данных результатов исследований, мы пришли к следующим выводам:

1. Введение функциональных тренировок в экспериментальной группе способствовало росту скоростно-силовых показателей, которые существенно преобладают над показателями контрольной группы.
2. Вследствие внедрения в тренировочный процесс базовых силовых упражнений с отягощением в виде силового инвентаря, отмечается отличительная положительная динамика в показателях силы у экспериментальной группы.
3. У обеих групп отмечается положительная динамика восстановления организма после интенсивной не продолжительной нагрузки, что доказывают нам данные индекса гарвардского степ-теста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что фитнес-аэробику называют красивым и женственным спортом, она требует отличной физической подготовки. Важно понимать, что правильно составленная тренировочная программа поможет добиться желаемой вами цели. В составлении тренировочного цикла важно учитывать не только уровень подготовленности подопечных, но также их возраст, пол, а также особенности состояния здоровья. Многообразие в тренировочном процессе содействует развитию положительной динамики ваших результатов, что не только непосредственно сказывается на успехах в достижениях ваших подопечных, но и презентует вас как многофункционального тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О.В. Булгакова, Н.А. Брюханова. – Красноярск : СФУ, 2019. – 110 с.
2. Гончарова Н.В. Фитнес-аэробика как средство оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза / Н.В. Гончарова // Автономия личности. Физическая культура и здоровье человека. – 2021. – № 3 (26). – С. 162–167.
3. Карпунина А.Д. Применение элементов функционального тренинга на занятиях по аэробике в вузах / А.Д. Карпунина // Обучение и воспитание: методики и практика. Науки о здоровье. – 2014. – С.169–175.

REFERENCES

1. Bulgakova, O.V. and Bryukhanova, N.A. (2019), *Fitness aerobics*, textbook, SibFU Krasnoyarsk.
2. Goncharova, N.V. (2021), “Fitness aerobics as a means of optimizing the physical culture and health of the university”, *Autonomy of personality. Physical culture and human health*, No. 3 (26), pp. 162–167.
3. Karpunina, A.D. (2014), “Application of functional training elements in aerobics classes in universities”, *Training and education: methods and practice. Health sciences*, pp. 169–175.

Контактная информация: slobozhaninova.n98@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.05.2023

УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЮНЫХ БОРЦОВ ДЖИУ-ДЖИТСУ ПО МЕТОДИКЕ А.В. ШАБОЛТАС

Александр Александрович Соколов, заслуженный тренер РФ, старший тренер, «Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств», Тверь