

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

А. П. Цыбинова, Е. В. Воробьева

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, филиал в г. Иркутске, Иркутск, Россия

Рассмотрен процесс оптимизации методики повышения общефизической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на тренировочном этапе, в базовом общеподготовительном периоде.

Ключевые слова: *общефизическая подготовка, спортивная аэробика, общая выносливость, скоростно-силовые способности.*

Актуальность темы исследования. Повышение результатов соревновательной деятельности в спортивной аэробике обуславливает необходимость целостного и рационального подхода к планированию тренировочного процесса [1; 3]. Спортивная аэробика относится к сложно-координационным видам спорта [3]. Специфика соревновательной деятельности предъявляет высокие требования к координации и интенсивности движений, содержит элементы акробатики, художественной и спортивной гимнастики, выполняемые в высоком темпе. В силу этого важно своевременно и в полной мере развивать физические качества, необходимые для выполнения соревновательных упражнений с целью достижения максимально высокого результата. В процессе тренировки формируется необходимый запас двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью выполнения двигательных действий. Большое влияние на спортивное мастерство спортсменов оказывают скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, прыгучесть, что характерно не только для спортивной аэробики, но и для других сложно-координационных видов спорта [1].

А. А. Тер-Ованесян отмечает, что в практической деятельности приобретение высокого уровня физической подготовленности напрямую связано прежде всего с увеличением длительности процесса тренировочных занятий уже на этапе начальной подготовки, но данный подход, к сожалению, не приносит положительного результата, а зачастую приводит к физическим перегрузкам и нарушению функций организма уже в детском возрасте. И в связи с этим он считает, что появляется необходимость построения более рациональной системы многолетнего тренировочного процесса, предполагающего применение таких

средств спортивной тренировки, которые учитывают возрастные особенности спортсменов, повышают функциональные возможности организма, что положительно отражается на росте физической подготовленности и мастерства спортсменов [5].

Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике весьма специфична, и содержание её должно варьироваться в зависимости от этапов тренировочного процесса. Также подготовка должна отвечать особым требованиям в целях возможности овладения спортсменами хореографическими движениями в комплексном выполнении со всеми группами элементов в спортивной аэробике.

На наш взгляд, в настоящее время вопрос системы подготовки спортсменов в спортивной аэробике с целью повышения физической подготовленности остаётся недостаточно изученным.

В работе А. А. Мартынова рассматривается значение физической подготовленности на начальном этапе тренировочной деятельности. В ходе исследования автор показывает эффективность собственной разработанной методики, основанной на том, что для спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, характерно преимущественное развитие гибкости, скоростно-силовых качеств, аэробных возможностей и координационных способностей. В результате проведённого Мартыновым исследования установлено, что его методика учитывает специфичность соревновательной деятельности и создаёт нужные предпосылки для развития качеств, необходимых для гимнастов в спортивной аэробике [2].

Л. К. Руденко также рассматривает процесс начальной подготовки детей. В процессе исследования автор выявляла взаимосвязь физической, технической и артистической подготовленности

с данными антропометрических измерений и психологическим тестированием. По мнению автора, в системе подготовки детей важно выделить и работать над развитием трёх блоков «Физическая и техническая подготовка», «Тактическая и психологическая подготовка» и «Артистическая подготовка» [4].

Вопрос повышения физической подготовленности наиболее полно раскрывают вышеупомянутые авторы, чьи работы вносят неоспоримый вклад в систему начальной подготовки спортсменов [2; 4–6]. Но чтобы построить целостную систему тренировок, необходимо продолжать исследования на тренировочном этапе подготовки спортсменов.

Цель исследования — оптимизация методики повышения общефизической подготовки гимнасток в спортивной аэробике за счёт рационального построения тренировочного процесса в базовом общеподготовительном периоде.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных в исследовании задач нами были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, метод педагогического тестирования оценки общей выносливости, метод педагогического тестирования оценки скоростно-силовых качеств, методы математической статистики.

Исследование проходило на базе спортивной школы «Спарта». В исследовании приняли участие 20 девочек в возрасте 12–13 лет, занимающихся спортивной аэробикой на тренировочном этапе.

Результаты и их обсуждение. Для оптимизации и совершенствования тренировочного процесса в общеподготовительном периоде годичного цикла подготовки у гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой, была разработана, а затем внедрена в тренировочный процесс методика повышения скоростно-силовых качеств и общей выносливости за счёт нагрузки аэробного характера.

Скоростно-силовые способности характеризуются непереломными напряжениями мышц с необходимой мощностью в упражнениях. Развитие высокого уровня скоростно-силовых способностей необходимо в спортивной аэробике и отражает способность спортсмена к быстрому повышению напряжения мышц. В исполнении многих элементов соревновательного упражнения в спортивной аэробике лежат скоростно-силовые способности, поэтому в процессе планирования тренировочного процесса важно рационально дозировать нагрузку

и подбирать упражнения. При развитии скоростно-силовых способностей наиболее часто применяются общеразвивающие упражнения, отражающие нагрузку на организм, схожую со специальными упражнениями и соревновательной деятельностью: упражнения с весом собственного тела на высокой скорости, а также статические упражнения в изометрическом режиме [6].

Проявление скоростно-силовых способностей в спортивной аэробике встречается не только во время исполнения прыжков и акробатических элементов. Базовые дорожки, амплитудные махи ногами и упражнения группы динамической силы также выполняются во многом за счёт проявления скоростно-силовых способностей.

Суть экспериментальной методики повышения скоростно-силовых способностей заключалась в выполнении упражнений с весом собственного тела, выполняемых за определённый промежуток времени. Нами были подобраны упражнения, воздействующие на основные группы мышц. Данная методика применялась на протяжении общеподготовительного периода годового цикла подготовки, который состоит из втягивающего и базового мезоциклов длиной четыре и восемь недель соответственно.

Во время втягивающего мезоцикла тренировочные занятия с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств проводились три раза в неделю в дни, отличные от занятий, направленных на развитие общей выносливости. Во втягивающем мезоцикле нами были применены комплексы однонаправленного воздействия упражнений на конкретные группы мышц. В понедельник применялся комплекс упражнений скоростно-силовой направленности на мышцы рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с направленным действием на мышцы ног рекомендован к выполнению по средам. Комплекс упражнений для повышения общей силы мышц спины и брюшного пресса выполнялся по пятницам. Нами был использован повторный метод с интервалами отдыха между подходами 3–4 мин.

В течение базового мезоцикла количество занятий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов, осталось без изменений. Однако применение однонаправленных комплексов более не использовалось, то есть во время каждого тренировочного занятия выполнялся комплекс упражнений, направленных на развитие всех основных групп мышц. Вес отягощений

при выполнении упражнений составлял 30–40 % от максимального, при этом упражнения выполнялись в максимально возможном темпе с интервалами отдыха 3–4 мин между подходами.

После внедрения экспериментальной методики был проведён сравнительный анализ данных, полученных при тестировании гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой (табл. 1).

При проведении тестирования нами были использованы нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Спортивная аэробика».

Стоит отметить, что гимнастки контрольной и экспериментальной групп соответствуют необходимым минимальным значениям по каждому виду тестирования. Более того, физическая подготовленность всех гимнасток в спортивной аэробике выше в сравнении с нормами по каждому из видов тестирования, приведённых в Федеральном стандарте по виду спорта.

Исследуя результаты прыжков в длину с места, мы сделали вывод о том, что различия средних между контрольной и экспериментальной группами недостоверны при $t = 0,47$.

Различие средних величин по результатам тестирования количества подъёмов туловища из положения лёжа на спине за 30 с между контрольной и экспериментальной группами недостоверно при $t = 0,2$.

В целях повышения общей выносливости гимнастов в спортивной аэробике планировалась работа

в большей мере аэробного характера при организации общеподготовительного этапа.

Втягивающий мезоцикл включает четыре микроцикла. Основным средством повышения общей выносливости выступало плавание. Объём нагрузки в первом и втором микроцикле составляет по 750–800 м в зоне аэробно-восстановительной. В третьем и четвёртом микроцикле работа осуществляется во второй зоне интенсивности при ЧСС 140–150 уд./мин с применением средств плавания, выполняемых равномерным методом.

Базовый общеподготовительный мезоцикл включает восемь микроциклов. В первые четыре микроцикла планируется кроссовая подготовка с использованием равномерного и переменного метода на пульсовом режиме 140–160 уд./мин, объём работы от двух до трёх километров с периодичностью до трёх тренировочных занятий в микроцикле. В последующие с пятого по восьмой микроциклы объём работы увеличивается с трёх до шести километров при пульсовой стоимости 150–160 уд./мин.

После внедрения экспериментальной методики был проведён сравнительный анализ данных, полученных при исследовании гимнасток в спортивной аэробике (табл. 2).

Показанные результаты в беге за 12 мин в экспериментальной группе достоверно выше, чем в контрольной, $t = 2,50$ ($p < 0,05$).

В беге на выносливость (1 000 м) различия средних между контрольной и экспериментальной группами достоверны при $t = 2,40$ ($p < 0,05$).

Таблица 1

Результаты диагностики развития скоростно-силовых способностей гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	p
	X	m	X	m		
Прыжок в длину с места, см	170,9	6,49	175	5,84	0,47	$P > 0,05$
Подъём туловища, лёжа на спине за 30 с	27,8	2,27	28,6	3,25	0,2	$P > 0,05$

Таблица 2

Результаты диагностики развития общей выносливости у гимнасток в спортивной аэробике

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	p
	X	m	X	m		
Бег за 12 мин, м	1960	0,13	1920	0,04	2,50	$P < 0,05$
Бег на 1 000 м, мин	3,10	1,05	3,18	1,89	2,40	$P < 0,05$

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют о том, что развитие скоростно-силовых способностей гимнасток контрольной и экспериментальной групп в спортивной аэробике на тренировочном этапе соответствуют нормативным значениям. Стоит отметить, что посредством применения разработанной нами методики развития скоростно-силовых способностей показатели общефизической подготовленности среди спортсменок экспериментальной группы значительно улучшились, но в ходе проведения анализа методами математической статистики, достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп выявлено не было.

Результаты исследования общефизической подготовленности свидетельствуют, что разработанная нами методика повышения общей выносливости гимнасток в спортивной аэробике за счёт строгого дозирования аэробной нагрузки способствовала повышению общефизической подготовленности. Достоверность внедрённой нами методики доказана методами математической статистики.

Поступила в редакцию 2 октября 2017 г.

Для цитирования: Цыбикова, А. П. Повышение общефизической подготовленности спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой / А. П. Цыбикова, Е. В. Воробьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 1. — С. 45–49.

Сведения об авторах

Цыбикова Анна Павловна — магистрант, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, филиал в г. Иркутске. Иркутск, Россия. *Sport_aerobic_irk@mail.ru*

Воробьева Елена Владимировна — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта с курсом гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, филиал в г. Иркутске. Иркутск, Россия. *959536_vorobeve@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2018, vol. 3, no. 1, pp. 45–49.

The increase in general physical fitness of athletes involved in sports aerobics

A.P. Tsybikova¹, E.V. Vorobyeva²

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Irkutsk, Russia

¹*Sport_aerobic_irk@mail.ru*, ²*959536_vorobeve@mail.ru*

The considered process of optimizing the methodology for increasing the overall physical fitness of athletes engaged in sports aerobics at the training stage in the basic general training market.

Keywords: *general physical training, sports aerobics, general endurance, speed-strength abilities.*

Список литературы

1. Приказ Минспорта России от 30 декабря 2016 года № 1364 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика».
2. Мартынов, А. А. Физическая подготовка гимнасток в спортивной аэробике на начальном этапе тренировки : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Мартынов. — Волгоград, 2004. — 158 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. — М., 2013. — 424 с.
4. Руденко, Л. К. Начальная подготовка детей 6–9 лет в спортивной аэробике : дис. ... канд. пед. наук / Л. К. Руденко. — СПб., 2009. — 201 с.
5. Тер-Ованесян, А. А. Развитие научно-методических положений спортивной тренировки в Советском Союзе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Тер-Ованесян. — М., 1972. — 26 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М., 2009. — 480 с.

References

1. *Prikaz Minsporta Rossii ot 30.12.2016 № 1364 «Ob utverzhdenii federal'nogo standarta sportivnoy podgotovki po vidu sporta sportivnaya aerobika»* [The order of the Ministry of sports of Russia from 30 December, 2016, no. 1364 "About the statement of Federal standards of sports training for sport sports aerobics".] (In Russ.).
2. Martynov A.A. *Fizicheskaya podgotovka gimnastok v sportivnoy aerobike na nachal'nom etape trenirovki* [Physical preparation of gymnasts in sports aerobics in initial stage of training. Thesis]. Volgograd, 2004. 158 p. (In Russ.).
3. Muller A.B., Dyadichkina N.S., Bogaschenko Yu.A., Bliznevskiy A.Yu., Ryabinina S.K. *Fizicheskaya kul'tura* [Physical culture]. Moscow, 2013. 424 p. (In Russ.).
4. Rudenko L.K. *Nachal'naya podgotovka detey 6–9 let v sportivnoy aerobike* [Primary training for children 6–9 years in sports aerobics. Thesis]. St. Petersburg, 2009. 201 p. (In Russ.).
5. Ter-Ovanesyan A. A. *Razvitiye nauchno-metodicheskikh polozheniy sportivnoy trenirovki v Sovetskom Soyuze* [Development of scientific and methodological principles of sports training in the Soviet Union. Abstract of thesis]. Moscow, 1972. 26 p. (In Russ.).
6. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, 2009. 480 p. (In Russ.).