(cc) BY

Подлубная Алена Анатольевна
канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой
Трущелева Наталья Владимировна
магистрант
ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»
г. Тольятти, Самарская область

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 11–13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Аннотация: *в статье рассматривается тема развития скоростно-силовых способностей у девочек 11–13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой. Приведены результаты педагогического эксперимента по улучшению развития скоростно-силовых способностей у девочек. Сделан вывод об эффективности использования подобранных упражнений общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях.*

Ключевые слова*: здоровье, фитнес-аэробика, исследование, скоростно-силовые способности, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, учебно-тренировочный процесс.*

В обществе сохраняется проблема укрепления и сохранения здоровья детского населения. Приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом является важным моментом для повышения их двигательной активности и ведения здорового образа жизни, что в свою очередь способствует решению вопросов по укреплению здоровья, улучшению уровня физического развития и физической подготовленности. Сегодня активно развивается фитнес-аэробика, как вид спорта. Это один из доступных видов спорта, по которому проводятся соревнования в дисциплинах аэробика, аэробика 5 человек, степ-аэробика. Для освоения сложно координационных двигательных действий, разновидностей шагов, бега, подскоков, прыжков, махов, выпадов и других действий, выполняемых с высокой интенсивностью под музыкальное сопровождение, требуется развитие двигательных способностей.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В статье уделено внимание развитию скоростно-силовых способностей у девочек 11–13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой. Скоростно-силовые способности важны для более технического и качественного исполнения таких двигательных действий, как подскоки, прыжки, махи, которые часто встречаются в специально составленных композициях для выступлений на соревнованиях по фитнес-аэробике.

Изучение научных работ по подготовке спортсменов в виде спорта фитнес-аэробика, показало недостаточность изученности данного вопроса. Мало охвачено исследований о том, какие двигательные способности наиболее важны, чтобы показывать хорошие спортивные результаты на разных уровнях соревнований. Это и явилось проблематикой нашего исследования.

В связи с этим была поставлена цель исследования – улучшение развития скоростно-силовых способностей у девочек 11–13 лет, занимающихся видом спорта фитнес-аэробика. Объектом исследования был учебно-тренировочный процесс по фитнес-аэробике с девочками 11–13 лет. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме и проблематике исследовательской работы; педагогическое наблюдение; контрольные испытания по определению скоростно-силовых способностей у девочек 11–13 лет. Для проверки эффективности использования подобранных средств общей и специальной физической подготовки, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у девочек 11–13 лет проводился педагогический эксперимент. Анализ полученных результатов исследования до и после педагогического эксперимента проводили с использованием методов математической статистики. В итоге определили достоверность различия показателей, характеризующих скоростно-силовые способности в пользу экспериментальной группы девочек по отношению к контрольной группе. Результаты исследования позволили судить об актуальности внедрения специально-подобранных упражнений общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия по фитнес-аэробике, которые способствовали улучшению скоростно-силовых способностей у девочек ЭГ.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Фитнес-аэробика является молодым видом спорта со своими правилами проведения соревнований. Многие специалисты обращают внимание, что фитнес-аэробика относится в большинстве своих дисциплинах к командному, сложно-координационному и эстетическому виду спорта [1; 2; 4–6].

В статье И.А. Мингалишевой и Л.Д. Назаренко говорится, что двигательная деятельность в фитнес-аэробике предполагает танцевальную направленность. Они обращают внимание, что тренировочная нагрузка с оптимальным соотношением объёма и интенсивности способствуют развитию двигательных качеств (мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); формируют навыки дифференцированного мышечного напряжения, распределению мышечных усилий, экономичности движений и т.п. [4].

Л.П. Матвеев отмечает, что «большинство основных видов спорта представляют собой высокоактивную двигательную деятельность, достижения в которой в решающей мере производны от физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена» [3].

По высказываниям М.Л. Штода в своей диссертационной работе она подчеркивает, что «фитнес-аэробика, особенно в исполнении спортсменов высокого класса, несомненно, является разновидностью такой деятельности. Данное положение определяет ведущую роль физической подготовки во всей структуре и содержании как соревновательного, так и тренировочного процесса в этом виде спорта. Однако следует учесть, что в фитнес-аэробике границы между средствами общей и специальной физической подготовки в какой-то мере условны, так как в соревновательные комбинации включены элементы общеразвивающего характера, такие как: беговые движения, отжимания, подскоки и прыжки. Следует также помнить, что каждому уровню владения любым техническим приемом всегда должен соответствовать определенный уровень развития необходимых двигательных качеств» [6].

Вышесказанное позволило определить значение исследовательской работы по выбранной тематике. Таким образом, педагогический эксперимент проводился на базе Школы спорта и движения «Фристайл» в г. Тольятти с октября

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2021 года по начало мая 2022 года. Девочки контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) в количестве 16 человек (по 8 человек в каждой) занимались в спортивной секции по фитнес-аэробике. Девочкам ЭГ дополнительно были внедрены специально-подобранные упражнения общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочные занятия по фитнес-аэробике. Среди этих упражнений было достаточное количество прыжков из различных исходных положений (стоя, полуприседа, приседа, упора присев, выпада и т. п.), подскоки в сочетании с махами, напрыгивание на возвышенную поверхность, перепрыгивание через гимнастическую скамейку, прыжок Джек (основной элемент в фитнес-аэробике), упражнения для мышц живота (поднимание и опускание туловища из исходного положения лежа на спине на время), упражнения «Книжка» на время и ряд других упражнений. Подобранные упражнения и их разные сочетания были включены в каждое учебно-тренировочное занятие после выполнения запланированных основных упражнений по данному виду спорта за 15–20 минут до его окончания. Проводились они часто фронтальным способом и с использованием метода круговой тренировки. Для повышения интереса к выполнению подобранных упражнений применяли игровой и соревновательный метод.

В таблице 1 представлены средние результаты исследования до и после педагогического эксперимента, характеризующие изменение показателей скоростно-силовых способностей у девочек ЭГ и КГ. До проведения педагогического эксперимента нет достоверных различий в пользу какой-либо из групп девочек, что подтверждает суждение об одинаково подобранных группах по возрасту и развитию скоростно-силовых способностей.

Данные же после проведения педагогического эксперимента показывают, что средние показатели скоростно-силовых способностей достоверно улучшились у девочек экспериментальной группы при сравнении со средними показателями девочек контрольной группы. Подробное изучение результатов показывает, что у девочек ЭГ были выше средние показатели по следующим тестам: 1) «Книжка» на 2,35 количества раз ($t=2,21$, $p<0,05$); 2) «Прыжок в длину с места с двух ног» на 7,32 см ($t=2,37$, $p<0,05$); 3) «Прыжок в высоту» на 3,17 см ($t=2,42$,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

p<0,05); 4) «Прыжки через гимнастическую скамейку за 20 секунд» на 1,99 количества прыжков (t=2,13, p<0,05); 5) «Приседания на двух ногах за 20 секунд» на 2,03 количества приседаний (t=2,17, p<0,05).

Таблица 1

Сравнение показателей скоростно-силовых способностей у девочек ЭГ и КГ, занимающихся фитнес-аэробики в начале и конце педагогического эксперимента

Контрольные испытания (тесты)		В начале		В конце		Изменение данных, в единицах	t	p
		X	σ	X	σ			
Из И.П. лежа руки вверх, 1 – одновременный подъем туловища и ног «Книжка», 2- И.П., количество раз за 30 секунд	ЭГ	6,08	1,06	10,37	1,71	4,29	3,75	<0,05
	КГ	7,15	1,32	8,02	1,56	0,87	0,92	>0,05
	t/p	0,67/>0,05		2,21/<0,05		-	-	-
Прыжок в длину с места с двух ног, в см	ЭГ	159,28	5,72	172,51	4,73	13,23	4,37	<0,05
	КГ	161,06	6,19	165,19	5,48	4,13	2,09	<0,05
	t/p	0,39/>0,05		2,37 / <0,05		-	-	-
Прыжок в высоту, высота подскока в см	ЭГ	28,67	2,30	35,24	1,78	6,57	4,02	<0,05
	КГ	29,12	2,14	32,07	1,93	2,95	2,47	<0,05
	t/p	0,24/>0,05		2,42/<0,05		-	-	-
Прыжки через гимнастическую скамейку за 20 секунд, количество прыжков	ЭГ	13,05	0,92	16,03	1,26	2,98	2,99	<0,05
	КГ	13,49	1,60	14,04	1,45	0,55	0,64	>0,05
	t/p	0,33/>0,05		2,13/<0,05		-	-	-
Приседания на двух ногах за 20 секунд, количество приседаний	ЭГ	12,94	1,25	15,32	1,37	2,38	2,45	<0,05
	КГ	13,17	1,12	13,29	1,20	0,12	0,28	>0,05
	t,p	0,21/ >0,05		2,17/<0,05		-	-	-

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; p – степень достоверности

В таблице 1 также приводится сравнительная характеристика показателей отдельно в ЭГ и КГ девочек, чтобы отследить изменение их результатов к концу проведения педагогического эксперимента. В итоге было выявлено, что у девочек ЭГ по всем тестам произошёл достоверный прирост. При этом у девочек КГ достоверный прирост произошёл только по тестам «Прыжок в длину с места с двух ног» и «Прыжок в высоту». Наибольший прирост по всем показателям также выявили у девочек экспериментальной группы: по тесту «Книжка» у ЭГ прирост

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

составил 4,29 количества раз, а у КГ, соответственно, 0,87 количества раз; по тесту «Прыжок в длину с места с двух ног» у ЭГ – 13,23 см, а у КГ – 4,13 см; по тесту «Прыжок в высоту» у ЭГ – 6,57 см, а у КГ – 2,95 см; по тесту «Прыжки через гимнастическую скамейку за 20 секунд» у ЭГ – 2,98 количества прыжков, а у КГ – 0,55 количества прыжков; по тесту «Приседания на двух ногах за 20 секунд» у ЭГ – 2,38 количества приседаний, а у КГ – 0,12 количества приседаний.

В заключение пришли к выводу об эффективности использования подобранных упражнений общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочных занятиях, позволивших улучшить скоростно-силовые способности у девочек экспериментальной группы.

Список литературы

1. Абрамова М.М. Анализ содержания соревновательного этапа в фитнес-аэробике и выявление его особенностей / М.М. Абрамова, Н.И. Романенко // Бюллетень науки и практики. – 2017. – №9 (22). – С. 239–242.

2. Дегтярева Д.И. Значение прыжковой хореографии в фитнес-аэробике в дисциплине «аэробика» / Д.И. Дегтярева, Е.В. Турчина, М.С. Терехова // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №9 (127). – С. 76–79.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – М.: Лань, 2004. – 160 с.

4. Мингалишева И.А. Моделирование спортивной подготовки занимающихся фитнес-аэробикой / И.А. Мингалишева, Л.Д. Назаренко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11, №2. – С. 36–45.

5. Перехожева А.С. Особенности физической подготовки в фитнес-аэробике / А.С. Перехожева, П.Ю. Жигайлов // Research leader. – 2021. –12 апреля 2021 года. – С. 118–123.

6. Штода М.Л. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок в фитнес-аэробике на предсоревновательном этапе: дис. ... канд. пед. наук:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

13.00.04 / М.Л. Штода (место защиты: Моск. гос. акад. физ. Культуры). – Малаховка, 2012. – 157 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)