

УДК 796.07

## ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Сайкина Е.Г., Ячменев С.С.

ФБГОУ ВПО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена», Санкт-Петербург, e-mail: safidance@ya.ru

В статье обосновано внедрение фитнес-технологий в тренировочный процесс юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта, в частности, в процесс общей физической подготовки, с целью развития у них основных двигательных способностей, характерных для данного вида спортивной деятельности: акробатического рок-н-ролла, спортивной аэробики, спортивной гимнастики. На основании опроса тренеров выявлены ведущие двигательные способности и специальные качества для этих видов спорта. Представлены результаты исследования, выявившие, что целенаправленный подбор и применение фитнес-технологий в тренировочном процессе юных спортсменов не только обновляет методические подходы и способствует овладению техникой движений различных элементов, но и эффективно содействует повышению уровня их физической подготовленности и развитию основных двигательных способностей для данного вида спортивной деятельности, повышает интерес к занятиям спортом.

**Ключевые слова:** фитнес-технологии, спорт, спортивная тренировка, общая физическая подготовка, юные спортсмены, сложнокоординационные виды спорта, двигательные способности, специальные качества

## INTRODUCTION FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG SPORTSMEN DIFFICULT FOR THE COORDINATION OF SPORTS

Saikina E.G., Yatchmenev S.S.

FBGOU VPO «Herzen State Pedagogical University», St. Petersburg, e-mail: safidance@ya.ru

In article the implementation of fitness technologies in the training process of young athletes difficult for the coordination of sports, in particular in the process of General physical training, with the purpose of development of basic motor abilities, characteristic for the given kind of sports activities: acrobatic rock-n-roll, sport aerobics, gymnastics. Based on a survey of trainers identify leading motor skills and the special qualities of these sports. Presents results of the research revealed that a focused selection and use of fitness technologies in the training process of young sportsmen not only updates HOWTO approaches and promotes mastery movements of various elements, but also contributes effectively to increase their level of physical preparedness and development of basic motor abilities for the given kind of sports activity, increases the interest to sports.

**Keywords:** fitness technology, sports, sports training, physical training in General, young athletes, complex coordination sports, motor abilities, special quality

В последние годы наблюдается значительный рост популярности сложнокоординационных видов спорта среди детей и их родителей, таких как акробатический рок-н-ролл, спортивная аэробика, спортивная и художественная гимнастика, акробатика и др. Увеличивается число желающих заниматься этими видами спорта, проводятся все больше соревнований, открываются новые спортивные клубы. На Чемпионатах Европы, мира и других соревнованиях российские спортсмены вновь и вновь добиваются больших успехов и занимают лидирующие позиции на международной арене.

Однако содержание тренировочного процесса, методика обучения основам техники упражнений, развитие основных и специальных двигательных способностей спортсменов на начальном этапе специализации требует переосмысления, оптимизации, современного подхода, поиска новых технологий, методик в связи с современным контингентом детей, име-

ющих ослабленное здоровье [4]. Отсутствие во многих видах спорта научно-обоснованных программ для подготовки юных спортсменов приводит к травмам различной степени тяжести, чрезмерным физическим нагрузкам и оттоку занимающихся из спортивных секций. На наш взгляд, развитие массовости и привлекательности и как следствие, увлеченности и привязанности к спорту будет способствовать росту талантливых детей [3].

Успешность овладения программой юношеских разрядов по данным видам спорта в целом в большей степени определяется уровнем развития двигательных способностей и специальных качеств. Обучение технике упражнений требует реализации принципов теории и методики физической культуры во взаимосвязи со специфическими принципами, средствами и методами спортивной тренировки, а также системой подготовки к соревновательной деятельности.

На основании результатов анализа научно-методической литературы, исследований в этой области, анкетирования тренеров, проводимого в течение ряда лет, нами были выявлены двигательные и специальные способности, необходимые для успешного овладения техникой элементов таких сложнокоординационных видов спорта, как спортивная гимнастика, акробатический рок-н-ролл и спортивная аэробика. В результате опроса тренеров были отобраны основные двигательные способности и специальные качества для всех видов и по уровню значимости определены места в каждом конкретном виде спорта (табл. 1).

**Таблица 1**  
Значимость двигательных способностей и специальных качеств в сложнокоординационных видах спорта по данным опроса тренеров

№ п/п	Двигательные способности специальные качества	МЕСТО		
		Рок-н-ролл	Спортивная аэробика	Спортивная гимнастика
<i>Двигательные способности</i>				
1	Координация движений	1	1	1
2	Сила	4	2	2
3	Гибкость	3	3	3
4	Быстрота	5	5	4
5	Выносливость	2	4	4
6	Вестибулярная устойчивость	6	6	4
<i>Специальные качества</i>				
1	Эмоциональность	3	1	5
2	Музыкальность	1	4	3
3	Ритмичность	2	2	1
4	Артистичность	4	3	4
5	Хореографичность	5	5	2

Основываясь на полученных результатах анкетирования, анализа правил соревнований по данным видам спорта, наблюдений за тренировочным процессом и видеозаписей программ соревнований, определено, что основными двигательными способностями являются координация движений (рук, ног, спины, мышц брюшного пресса), гибкость (активная и пассивная) выносливость (общая, скоростно-силовая, статическая), быстрота и вестибулярная устойчивость.

Специальными качествами в этих видах спорта в порядке значимости, по

мнению специалистов, можно считать: ритмичность, музыкальность, эмоциональность, артистичность и хореографическую подготовку.

На основании проведенных исследований и с целью развития двигательных способностей юных спортсменов была разработана фитнес-технология, на основе упражнений из различных направлений детского фитнеса (танцевально-игровой гимнастики, детской аэробики, лечебно-профилактического танца, игрового стретчинга, результативность которых была подтверждена на протяжении более 10 лет) [6, 8].

Если рассматривать появление термина «фитнес-технологии», следует отметить, что они разрабатываются для решения задач фитнеса в соответствии с его принципами и специфическими особенностями. В связи с этим фитнес-технологии определяются как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [7].

Фитнес-технология включала два комплекса упражнений. Один был направлен на развитие координации и быстроты движений, выносливости. Другой содержал упражнения на развитие силы мышц рук, силы мышц брюшного пресса и гибкости. Комплексы упражнений были также направлены на всестороннее, гармоничное физическое развитие юных спортсменов, привлечение их к регулярным занятиям спортом, подготовке к дальнейшей углубленной специализации в конкретном виде спорта (рок-н-роле, аэробике, гимнастике).

Предполагалось, что систематические занятия по общей физической подготовке с применением фитнес-технологий будут содействовать развитию необходимых в данных видах спорта двигательных способностей и специальных качеств, а также окажут благоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную систему юных спортсменов, их физическую и специальную подготовленность и приобщение к занятиям спортом [8].

Эффективность внедрения фитнес-технологий в программу общей физической подготовки юных спортсменов проверялась в ряде педагогических экспериментов. Проведено три педагогических эксперимента,

которые длились в течение года и проходили в разных спортивных клубах города в разные годы.

Экспериментальные группы (ЭГ) детей занимались общей физической подготовкой с применением фитнес-технологий, а контрольные группы (КГ) занимались по общепринятой программе по конкретному виду спорта для данного этапа тренировки юных спортсменов. До и после эксперимента проводилось тестирование двигательных способностей по общепринятым тестам, характерным для каждого из представленных видов спорта [1, 2].

После проведения педагогических экспериментов выявлено, что все средние показатели двигательных способностей как в контрольных, так и в экспериментальных группах дали положительные изменения относительно их исходного уровня. Следует констатировать, что в экспериментальных группах в каждом из трех проводимых экспериментов они оказались выше, чем в контрольных.

Так, у юных рок-н-роллистов показатели координации движений в ЭГ дали прирост на 49,3%, тогда как в КГ лишь на 27,3%. Показатели силы мышц рук в ЭГ увеличились на 35,4%, а в КГ – на 27,6%. Скоростно-силовые способности дали прирост в ЭГ

на 66,0%, а в КГ – лишь на 48,1%. Сила мышц брюшного пресса увеличилась в ЭГ и КГ практически на одинаковую величину (49,8 и 48,2%). Показатели гибкости дали значительный прирост относительно исходного уровня, однако между группами разница была незначительной (в ЭГ – 65,9%, а в КГ – 56,3%). Показатели быстроты улучшились в ЭГ на 19,5%, а в КГ – на 14,5%. Показатели выносливости в ЭГ увеличились на 56,6%, а в КГ – на 32,3%.

На начальном этапе подготовки юных рок-н-роллистов следует уделять внимание, прежде всего, развитию таких двигательных способностей, как координация движений, выносливость, гибкость и быстрота движений [5].

Результаты педагогического эксперимента, проводимого с детьми, занимающимися спортивной аэробикой, определили, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной получен статистически достоверный прирост практически по всем исследуемым показателям двигательных способностей. Не дали достоверного прироста показатели статической силы, однако относительно исходного уровня и в ЭГ и в КГ получен положительный прирост результатов (табл. 2).

**Таблица 2**

Изменение показателей развития двигательных способностей юных спортсменов после педагогического эксперимента (спортивная аэробика)

№ п/п	Двигательные способности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P <
		M ± m	M ± m	
1	Координация движений (б)	3,86 ± 0,09	3,16 ± 0,02	< 0,05
2	Сила динамическая (кол-во раз)	15,1 ± 1,12	20,6 ± 0,82	< 0,05
	Сила статическая (сек)	1,02 ± 0,11	1,44 ± 0,22	> 0,05
	Сила взрывная (см)	30,5 ± 1,19	37,2 ± 0,82	< 0,05
3	Гибкость (см)	16,1 ± 0,89	19,1 ± 0,52	< 0,05
4	Быстрота (кол-во раз)	19,5 ± 0,59	20,9 ± 0,37	< 0,05
6	Выносливость (кол-во раз)	56,5 ± 2,38	65,3 ± 2,08	< 0,05
7	Вестибулярная устойчивость (б)	4,20 ± 0,07	4,60 ± 0,07	< 0,05

Эффективность развития двигательных способностей была проверена на районных соревнованиях по общей физической подготовке и освоению определенных технических элементов из различных структурных групп сложности для данной возрастной категории юных спортсменов. По результатам их проведения определено, что шесть из десяти мест заняли спортсмены ЭГ, включая первое и второе место. Все это указывает на эффективность применения в занятиях спортом инновационных технологий.

Третий педагогический эксперимент, проводимый с детьми, занимающимися

спортивной гимнастикой, определил, что внедрение в тренировочный процесс технологий фитнеса, направленных на развитие двигательных способностей юных гимнастов, дало положительные результаты (табл. 2). По всем исследуемым показателям в экспериментальной группе по сравнению с контрольной получен достоверный прирост (табл. 3).

Следует отметить, что за год занятий ни один ребенок ЭГ из секции не ушел в отличие от КГ. Проведенный опрос детей после педагогического эксперимента позволил выявить, что проведение упражнений

танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца и детской аэробики, выполняемых под музыку нравились 100% занимающимся.

В заключении следует констатировать, что фитнес-технологии в спорте могут использоваться не только на этапе начальной

специализации, но и спортсменами-разрядниками в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, для эмоциональной разрядки и восстановления сил как в переходный период тренировочного процесса, так и в восстановительный.

**Таблица 3**

Изменение показателей развития двигательных способностей юных спортсменов после педагогического эксперимента (спортивная гимнастика)

Показатели (тесты)	Контр. гр.	Эксперимент гр.	P <
Гибкость «наклон», см	6,8 ± 0,8	10,7 ± 0,53	0,05
Координационные способности «челночный бег», с	9,18 ± 0,1	8,6 ± 0,17	0,05
Скоростно-силовые способности «прыжок в длину с места», см	135 ± 4,22	150 ± 2,67	0,05
Сила «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (кол-во раз)	12,1 ± 1,92	15,64 ± 1, 03	0,5
Скоростно-силовые способности «поднимание туловища за 30 с», кол-во раз	15,2 ± 1,07	21 ± 0,98	0,5
Выносливость – 6 мин бег, м	698,18 ± 7,11	822,73 ± 35,45	0,5

Фитнес-технологии могут удовлетворять потребности личности спортсмена в самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей, потребности в коммуникативной деятельности, в социализации, способствовать переключению внимания на другую деятельность, получению удовольствия, положительных эмоций и поддержанию своей спортивной формы [6].

Их цель заключается в формировании личностной физической культуры, знаний по фитнесу и оздоровительной физической культуры, приобщении индивида к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

**Список литературы**

1. Бондаревский Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовки человека // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 1. – С. 23–25.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.: ил.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) – СПб.: Союз, 1998. – 256 с.
5. Сайкина Е.Г., Балунова Е.Н. Особенности подготовки юных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле // сб. науч.-метод. работ. – СПб.: Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – С. 36–40.
6. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
7. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Тео-

рия и практика физической культуры. – 2011. – № 08. – С. 6–10.

8. Пономарев Г.Н., Сайкина Е.Г., Лосева Н.А. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 08. – С. 55–60.

**References**

1. Bondarevskij E.JA. Informativnost' testov, ispol'zuemyh dlja harakteristiki fizicheskoj podgotovki cheloveka // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 1983. no. 1. pp. 23–25.
2. Landa B.H. Metodika kompleksnoj ocenki fizicheskogo razvitiya i fizicheskoj podgotovlenosti: ucheb. posob. M.: Sovetskij sport, 2004. 192 p.: il.
3. Platonov V.N. Obshhaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Ki-ev: Olimpijskaja literatura, 1997. 503 p.
4. Popov S.V. Valeologija v shkole i doma (O fizicheskom blagopoluchii shkol'nikov). SPb.: Sojuz, 1998. 256 p.
5. Sajkina, E.G., Balunova E.N. Osobennosti podgotovki junyh sportsmenov v akroba-ticheskom rok-n-rolle // sb. nauch.-metod. rabot. – SPb.: Izd. RGPU im. A.I. Gercena, 2001. pp. 36–40.
6. Sajkina E.G. Fitnes v modernizacii fizkul'turnogo obrazovanija detej i podrostkov v sovremennyh sociokul'turnyh uslovijah: monografija. SPb.: Obrazovanie, 2008. 301 p.
7. Sajkina E.G., Ponomarev G.N. Semanticheskie aspekty ot del'nyh ponjatij v oblasti fitnesa // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2011. no. 08. pp. 6–10.
8. Ponomarev G.N., Sajkina E.G., Loseva N.A. Fitnes-tehnologii kak put' povyshenija interesa i jeffektivnosti uroka fizicheskoj kul'tury v shkole// Teorija i praktika fiziche-skoj kul'tury. 2011. no. 08. pp. 55–60.

**Рецензенты:**

Федоров В.Г., д.п.н., профессор кафедры теории и методики физической культуры Национального государственного университета имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург;  
 Солодянников В.А., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета сервиса и экономики, г. Санкт-Петербург.

Работа поступила в редакцию 14.10.2013.