**Методика развития выносливости у спортсменов по оздоровительной аэробике**

 *Дмитриева Аэлита Андреевна, педагог дополнительного образования ГАНОУ МАШ РС (Я)*

 **Аннотация.** В фитнес-аэробике циклические действия определяются около предельной мобилизацией сердечно-сосудистой системы и выраженным участием в работе аэробных источников энергообеспечения. Вследствие этого для спортсмена является значительным поддерживание высокой степени исполнения действий на протяжении всего выступления в условиях мышечной работы, близких к экстремальным.

 **Ключевые слова**: фитнес-аэробика, спортсмены, тренировка, выносливость, методика.

 **Annotation**. In fitness aerobics, cyclic actions are determined by the maximum mobilization of the cardiovascular system and the expressed participation in the work of aerobic energy sources. As a result, it is significant for the athlete to maintain a high degree of performance throughout the performance in terms of muscle work, close to extreme.

 **Keywords:** fitness aerobics, athletes, training, endurance, technique.

Фитнес-аэробика – это молодой, но уже довольно популярный вид спорта. Первое, что нужно знать о фитнес-аэробике, – это то, что ничего общего с аэробикой, которую все мы когда-либо посещали в фитнес-клубе, она не имеет. Этот абсолютно самостоятельный спортивный вид относится к видам гимнастики и в наше время активно развивается, обещая в самом ближайшем времени стать олимпийским. Официальным представителем фитнес-аэробики в России является общероссийская общественная организация «Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР). Программа в дисциплине «классическая аэробика» представляет собой сочетания и чередования упражнений стоя и в партере, перемещений (бег, шаги, перестановки); подскоки и прыжки.

Целью данной работы является исследовать и обосновать методы развития общей выносливости у спортсменов по фитнес-аэробике.

Как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают (сердечно-сосудистой, дыхательной, ЦНС) . С целью выявления уровня развития общей выносливости у спортсменов-аэробистов, нами были использованы следующие методики исследования, позволяющие определить уровень развития данного качества у испытуемых.

Для оценки уровня развития общей выносливости нами был применен комплекс контрольных испытаний: «Гарвардский степ-тест», «6-ти минутный бег», «Планка».

В сентябре 2016 года нами был проведен констатирующий эксперимент с целью определить исходный уровень развития аэробной выносливости у спортсменок занимающихся фитнес-аэробика. По его результатам были определены контрольная и экспериментальная группы по 8 человек в каждой (девушки). Также на данном этапе на основе изучения литературных источников нами были составлены экспериментальные комплексы упражнений, направленные на развитие аэробной выносливости.

С октября 2016 года по апрель 2017 года нами был организован и проведен формирующий эксперимент, который заключался во внедрении экспериментальных комплексов упражнений в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы аэробистов. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс был построен на основе традиционной учебно-тренировочной программы, где для развития выносливости применяются повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, переменный бег (несколько повторений в серии), бег с переменной скоростью, часто повторяемые специальные технико-тактические упражнения и т.п. В экспериментальной группе нами был построен комплекс упражнений, которые эффективно развивают аэробную выносливость, а также тренируют почти все группы мышц. Упражнения, которые вошли в наш комплекс необходимо выполнять на протяжении 40 секунд с 20-секундным перерывом на отдых. В этот комплекс входили: Приседания с диагональными касаниями; Наклоны назад со скручиваниями; Свинги с узкой постановкой ног; Волнообразные отжимания; Берпи (бурпи) с приседом; «Скалолаз»; Складка с диагональными касаниями.

 В мае 2017 года было проведено контрольное тестирование с целью определить уровень развития аэробной выносливости у спортсменок контрольной и экспериментальной групп, выявить динамику изменения исследуемой способности и определить эффективность составленных комплексов упражнений.

В заключение проведенного нами педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы из поставленных задач:

1. Нами был проведен теоретический анализ по теме исследования. Выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению. Показателем выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Общая (аэробная) выносливость – способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности.

2. Нами был разработан комплекс упражнений для развития аэробной (общей) выносливости. Данные комплексы были внедрены в тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы с октября 2016 года по май 2017 года. В мае 2017 года нами было проведено контрольное тестирование с целью выявить динамику уровня развития аэробной (общей) выносливости у контрольной и экспериментальной групп. Результаты проведенного формирующего эксперимента показали значительный прирост уровня развития общей выносливости экспериментальной группы спортсменов по результатам трех тестирований.

3. Также мы выявили методы развития общей (аэробной) выносливости у спортсменов в дисциплине фитнес-аэробика . Использовав методы исследования (тестирование, наблюдение, метод математической статистики) после педагогического эксперимента, результат у экспериментальной группы повысился уровень развития аэробной выносливости. С помощью этих методов мы подтвердили гипотезу данной работы.

Динамика уровня развития аэробной выносливости КГ и ЭГ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа:Контрольная | Уровни | Методики исследования |
| «Гарвардский степ-тест» | «6-ти минутный бег» | «Планка» |
| До | Низкий | 0% | 0% | 20% |
| Средний | 70% | 80% | 70% |
| Высокий | 30% | 20% | 10% |
| *После* | *Низкий* | *0%* | *0%* | *10%* |
| Средний | 70% | 70% | 70% |
| Высокий | 30% | 30% | 20% |
| Группа:Экспериментальная  | Уровни | Методики исследования |
| «Гарвардский степ-тест» | «6-ти минутный бег» | «Планка» |
| До | Низкий | 10% | 20% | 50% |
| Средний | 80% | 70% | 50% |
| Высокий | 10% | 10% | 0% |
| После | Низкий | 0% | 0% | 0% |
| Средний | 70% | 70% | 70% |
| Высокий | 30% | 30% | 30% |

Достоверность полученных результатов после проведения эксперимента:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название тестирования | «Гарвардский степ-тест» | «6-ти минутный бег» | «Планка» |
| До | 13,4 | 600 | 4,5 |
| После | 1,3 | 0 | -5 |

Литература:

 1. Ашмарин Б. А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов М.: Просвещение, 1979, 1984 – 265с.

2. Зациорский М. В. Физические качества спортсмена М.: Фис – 205 с.

3. Крючек. Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. / Е.С. Крючек. М.: Аэробика содержание и методика, 2007 - 37 с.

Literature:

 1. Ashmarin, B. A. Theory and methods of physical education. Textbook for students of faculties of physical education of pedagogical institutes M.: Education, 1979, 1984-265s.

2. Zatsiorsky M. V. physical qualities of the athlete M.: FIS-205 p.

3. Hook. E. S. aerobics, content and methods of health classes. / E. S. Kryuchek. M: aerobics content and methodology, 2007 - 37.

Авторская справка:

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО | Дмитриева Лилия ПетровнаКириллова Линда Айсановна |
| Место работы | СВФУ им.М.К.Аммосова, ИФКиС; |
| должность | Старший преподаватель;Магистрант 1 курса МИВС-18 |
| Домашний адрес | Республика Саха (Якутия) г.Якутск ул. Аммосова 4 кв. 49;Ул.Мординова 32/1 кв.27 |
| Контактные телефоны  | 89142295912;89990602434 |
| Е-mail | Liya-fitnes@mail.ru;evenki\_li@mail.ru |
| Название доклада | Методика развития общей выносливости у спортсменов по фитнес- аэробике |
| Направление конференции | Современные научно-педагогические концепции физического воспитания и спортивной тренировки |