(cc) BY

Иванова Ксения Николаевна
студентка
Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИЛОВОГО ФИТНЕСА (НА ПРИМЕРЕ АРТИСТОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО ЦИРКА РС (Я)

Аннотация: *в данной статье рассматривается вопрос методики развития силового фитнеса на примере артистов цирковых жанров. Автор отмечает, что занятия этим видом фитнеса значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека в целом, на походку, осанку, манеру держаться и т. д., что особенно актуально для артистов цирка.*

Ключевые слова: *силовые качества, фитнес, силовой фитнес, артисты цирка.*

Актуальность проблемы. Артисты цирка являются эталонами физической красоты для тысяч зрителей, косвенно участвуют в процессе физического воспитания подрастающего поколения и оказывают влияние на уровень физической культуры в стране. По характеру своей деятельности они примыкают к группе лиц экстремальных профессий. Представители многих цирковых жанров выполняют рекордные по сложности и степени опасности двигательные элементы (трюки), что предполагает необходимость своевременной диагностики и коррекции их функционального состояния.

Особое внимание следует уделить введению в тренировочные программы артистов цирка различных видов спортивных упражнений и других мер по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры, среди которых первое место занимает фитнес. К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями,

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

что характеризует силовой фитнес. Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека в целом, на походку, осанку, манеру держаться и т. д., что особенно актуально для артистов цирка.

Артисты с высоким уровнем двигательной активности в течение годичного цикла тренировок (репетиций) и выступлений на арене готовятся к участию в отборочных и международных соревнованиях (конкурсах), а также испытывают повышенное физическое напряжение в дни премьер и «просмотровых» спектаклей. Это требует соответствующей физической подготовленности, обеспечиваемой постоянным рациональным тренингом с созданием специальных условий для поддержания высокой физической активности, что обусловило выбор и актуальность темы.

Цель исследования: разработать методику развития силовых способностей с использованием силового фитнеса для артистов Государственного цирка Республики Саха (Якутия).

Задачи исследования

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать комплекс упражнений по развитию силовых способностей с использованием силового фитнеса для артистов цирка.

3. Экспериментально проверить влияние занятий по развитию силовых способностей с использованием силового фитнеса на силовые способности артистов цирка.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработка и применение специальных упражнений для развития силовых способностей артистов цирка с использованием средств силового фитнеса, повысит подготовленность артистов цирка к выполнению сложных гимнастических упражнений.

Научная новизна исследования. Для артистов Государственного цирка РС (Я) в программу физической подготовки впервые используются средства силового фитнеса, направленных на развитие силовых способностей.

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

Методы исследования

1. Изучение и анализ литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогическое тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

Практическая значимость. Результаты исследований могут успешно использоваться в различных цирковых студиях с целью гармоничного развития силовых способностей.

Опытно-экспериментальная работа по выявлению силовых качеств у артистов цирка проведено на базе Государственного цирка РС (Я). В педагогическом эксперименте приняли участие 20 артистов цирка, условно разделенные на 2 группы:

– контрольная;

– экспериментальная.

Занятия по улучшению силовых способностей с использованием средств силового фитнеса проходили в неделю 2 раза. По мере повышения развития силовых способностей занятие стали проводить 3 раза в неделю по 1 часу.

В целях выявления силовых способностей исследуемого контингента нами проведены контрольные тесты два раза по следующим видам:

1. Подтягивание в висе.

2. Приседание на одной ноге (права, левая).

3. Прыжки в длину с места.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

5. Поднимание и опускание прямых ног.

6. Бег на 20 метров.

После получения результатов начального тестирования для экспериментальной группы использованы специальные упражнения силового фитнеса, направленные на развитие силовых качеств артистов цирка.

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

Конечные результаты по нашей экспериментальной работе получены по истечении 3 месяцев, после чего методом математической статистики высчитаны среднее значение, стандартное отклонение и ошибка среднего значения по методике Стьюдента. Также подсчитана разница результата в единицах и процентах.

Выводы:

1. Теоретический анализ научно-методологической литературы показывает, что вопросами развития силы занимается значительное количество учебных пособий литератур. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Прежде чем тренировать силу, необходимо знать тот аппарат, который способен ее развивать. Таким аппаратом в организме является мышцы и система костно-мышечных рычагов.

2. Средства для развития силовых способностей с использованием силового фитнеса рассматривается в работах не многих литературных источников. Силовой фитнес – программы направлены на развитие физической силы и повышение выносливости. Такие упражнения совершенствуют форму, укрепляют здоровье. Силовой фитнес подразумевает занятия с различными утяжелителями: гантели, штанги и др. Средствами развития силы в силовом фитнесе являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

3. Сравнительный анализ результатов эксперимента, а также результаты экспериментальных тестов показали, что сдвиги показателей силовой подготовленности в экспериментальной группе за время педагогического эксперимента статистические данные дали прогрессирующий высокий результат, составляет 20,2%. А в контрольной группе за время проведения педагогического эксперимента сдвиги показателей силовой подготовленности составила 13,4%.

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

Таким образом, силовая подготовка оказывает глубокое, и непосредственное влияния на показатели обшей физической подготовки артистов Государственного цирка РС (Я). При правильном выборе специальных упражнений силового фитнеса и систематическое применение на практике у артистов цирка дало положительные результаты, что подтверждает и доказывает выдвинутую гипотезу.

Методика развития силовых способностей с использованием силового фитнеса (на примере артистов Государственного цирка РС (Я).

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