**ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ СТУДЕНТОВ – СПОРТСМНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ**

*кандидат педагогических наук, доцент* *Ковшура Т.Е.*

*доцент Ковшура Е.О.*

*доцент Власова З.Н.*

*Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет)*

*Санкт-Петербург, Россия*

[e.o.kovshura@mail.ru](mailto:e.o.kovshura@mail.ru)

*Аннотация.*Уникальность фитнес-технологий заключается в том, что благодаря своей специфики, решаемым задачам и результатам воздействия на организм занимающихся, их можно использовать как отдельные занятия различной направленности, так и средства общей и специальной подготовки спортсменов в различных видах спорта. Поэтому мы применили оздоровительную аэробику, как вариант фитнес-тренировки, в подготовительном периоде подготовки членов сборной команды института по волейболу, с целью оптимизации учебно-тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* фитнес-технологии, студенты-спортсмены, оздоровительная аэробика, волейбол, координационные способности.

**FITNESS TECHNOLOGIES AS A MEANS OF DEVELOPING THE COORDINATION OF VOLLEYBALL STUDENTS AND SPORTSMEN**

***Сandidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Kovshura T.E. Associate Professor Kovshura Е.О.***

***Associate Professor Vlasova Z.N.***

*St. Petersburg State Institute of Technology (Technical University)*

*St. Petersburg, Russia*

[e.o.kovshura@mail.ru](mailto:e.o.kovshura@mail.ru)

*Annotation.* The uniqueness of fitness technologies lies in the fact that due to their specifics, the tasks to be solved and the results of the impact on the body of those involved, they can be used as separate classes of various orientations, as well as means of general and special training of athletes in various sports. Therefore, we used health-improving aerobics as a variant of fitness training in the preparatory period of training of the members of the national volleyball team of the institute, in order to optimize the educational and training process.

*Key words:* fitness technologies, student-athletes, health aerobics, volleyball, coordination abilities.

Введение. Волейбол характеризуется как неконтактная и комбинационная игра, в процессе которой мяч переходит от одной команды к другой, что ведет к постоянной смене игровой ситуации на площадке и, как следствие, вариативности действий игроков, в рамках правил. Основными действия игроков являются прыжки, перемещения и падения. В момент игры от спортсменов требуется проявлять повышенное внимание, точность движений, быстроту ориентации в изменяющихся условиях, смену скорости, ритма и траекторию движений.

Средствами общей и специальной физической подготовки у волейболистов необходимо развивать и поддерживать такие физические способности, как скоростно-силовые (взрывная сила), выносливость общая и специальная (прыжковая), также, по мнению специалистов, необходимо развивать ритмичность действий, которая оказывает большое влияние на становление индивидуальной техники игрока при выполнении сложных технических приемов.

Однако, совершенствование координационных способностей волейболистов занимает достаточно большое место в спортивной подготовке студентов-спортсменов. Это связано с тем, что, они проявляются, практически, во всех технических и тактических действиях, таких как акробатические элементы (падения, перекаты, кувырки), выполняемые в защите и прыжки (при выполнении блокирования и подачи), которые применяются при нападении.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 представлены основные координационные способности волейболиста, которые необходимо совершенствовать для эффективных технико-тактических действий на спортивной площадке.

Таблица 1

Координационные способности волейболистов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Компоненты координационных способностей волейболистов | Характеристика |
| 1 | Двигательная координация | Способность выполнять двигательные действия максимально быстро, точно и своевременно |
| 2 | Перераспределение внимания | Зависит от синхронной работы анализаторов и подвижностью нервной системы |
| 3 | Устойчивость вестибулярного аппарата | Необходима при падениях, ускорениях, прыжках, поворотах |

Все выше сказанное определило выбор нестандартных, но соответствующих поставленным задачам, средств тренировки волейболистов Сант-Петербургского государственного технологического института (технического университета) (СПбГТИ(ТУ)) в подготовительный период. В осеннем семестре студенты-спортсмены, члены сборной команды института по волейболу, в первой части своего тренировочного занятия занимались оздоровительной аэробикой. Занятия проходили 2 раза в неделю одновременно у девушек и юношей.

Оздоровительная аэробика является одним из компонентов фитнес-технологий и имеет в своем арсенале четко сбалансированные программы, направленные на достижение контурного результата, который всегда можно проконтролировать [4].

Особенность этого вида фитнес- тренировки состоит в том, что она оказывает комплексное воздействие на организм человека, с одной стороны это поддержание и сохранение здоровья занимающихся, а с другой, аэробные и статодинамические нагрузки развивают выносливость, координацию, силовые возможности и гибкость [1, 2].

Занятия оздоровительной аэробикой включали в себя, традиционно три части – подготовительную, основную, заключительную.

***Подготовительная часть –*** длительностью, примерно, 7-10 минут. С целью подготовки организма занимающихся к последующей нагрузке использовались упражнения небольшой амплитуды и интенсивности, оказывающие влияние на мышцы и суставы. Также обязательно включали стретчинг мышц нижних конечностей. Темп музыки не превышала, в среднем, 130 уд/мин.

***Основная часть***– длилась 30-45 минут и состояла из аэробного и силового сегмента. В свою очередь аэробная часть состояла из трёх частей:

* первая часть – «аэробная разминка» (3-10 мин) характеризуется использованием шагов и движений на месте и различных направлениях в среднем темпе;
* вторая часть - «аэробный пик» в течении 15-20 мин и отличается использованием комбинаций базовых шагов высокой координационной сложности, амплитуды и интенсивности;
* третья часть – «аэробная заминка» (2-5 мин), в которой использовались базовые движения аэробики с уменьшенной амплитудой, интенсивностью и темпом выполнения.

Темп музыкального сопровождения в начале занятий соответствовал низкой интенсивности 120-130 уд/мин. По мере освоения базовых движений оздоровительной аэробики, темп музыки увеличили до 140-150 уд/мин, что соответствовало занятиям средней интенсивности.

*Силовой сегмент основной части* (калистеника) длился 15-20 минут и состоял из упражнений силового характера на основные мышечные группы занимающихся. Они выполнялись на полу, как без использования оборудования, так и с оборудованием (гантели, бодибары и т.д.) для увеличения нагрузки. После выполнения упражнений на каждую мышечную группу, занимающиеся выполняли упражнения стретчинга, для выведения из них продуктов распада.

*Заключительная часть* длительностью 5-10 минут решала задачи восстановления частоты сердечных сокращений до показателей равных началу занятия. В этой части, как правило, используются упражнения на растягивание различных связок и мышечных групп. Темп музыкального сопровождения соответствует 100-110 уд/мин. [3].

По мере овладения основными двигательными действиями оздоровительной аэробики, занимающимся предлагалось, сначала на простых шагах, а затем на более сложных, самостоятельно составить и провести с группой комбинацию из базовых шагов на 32 счета, затем на 64, с целью закрепления изученного материала.

Заключение. По истечении трех месяцев занятий, в результате сравнительного анализа результатов тестов, проведенных до и после занятий оздоровительной аэробикой с волейболистами по таким показателям, как Проба Ромберга, динамическое равновесие, согласованность движений, интегральный показатель, нами была отмечена положительная динамика изменения показателей тестирования.

Помимо этого, тренеры отметили тот факт, что во время учебно-тренировочных занятий по волейболу, студенты-спортсмены стали быстрее овладевать необходимыми техническим действиями, улучшили пространственную и силовую точность движений, с большей легкостью перестраивают двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой на площадке.

*Список литературы*

1.Венгерова Н.Н., Семенов М.А. Физкультурно-оздоровительные технологии для учащейся молодёжи: учебно-методическое пособие. СПб: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. 81 с.

2.Ковшура Е.О., Ковшура Т.Е., Власова З.Н. Реализация вариативной части модуля «Физическая культура и спорт» посредством внедрения в учебный процесс обучающихся в вузе физкультурно-оздоровительных технологий// European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). 2018. №12. С.345-350.

3.Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие. Ростов р/Д: Феникс, 2013.167 с.

4. Сайкина Е.Г. Теоретические основы фитнеса: учебное пособие для студенческих учреждений высшего профессионального образования. Санкт-Петербург: Арт-экспресс, 2017.164 с.