

материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием., 15-16 мая 2014 г. – Пермь: ПГГПУ, 2014. – С. 8-11.

2. Аникин, А.А. Формирование повышенной мотивации к двигательной активности у студентов с помощью соревновательно – игрового метода / А.А. Аникин, Т.С. Аникина // Современные здоровьесберегающие технологии: материалы межд. науч.-практ. (очно-заочной) конф., 27-28 октября 2016г. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 22-27.

3. Нечаев А.В. Эффективность обучения студентов физической культуре в московском государственном областном социально-гуманитарном институте / А.В. Нечаев // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 5.

4. Перова, Г.М. Формирование физической культуры личности студентов Вузов / Г.М. Перова // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы межд. науч.-практ. конф., 13 марта 2015 г. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2015. – С. 14.

УДК 37.037.2(075)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ
USING OF CIRCULAR TRAININGS FOR INCREASE OF SPECIAL
ENDURANCE AT THE ATHLETES IN SPORT AEROBICS**

*Анфимова Светлана Ивановна, кандидат биологических наук, доцент,
Уральский федеральный университет имени первого Президента*

России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Коноплина Татьяна Владимировна, магистрант

Уральский федеральный университет имени первого Президента

России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Anfimova Svetlana Ivanovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,

Ekaterinburg, Russia

Konoplina Tatiana Vladimirovna, master student,

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,

Ekaterinburg, Russia

lanarus26@gmail.com

Аннотация. В настоящей статье рассматривается вопрос повышения специальной выносливости в спортивной аэробике на этапе начальной специализации с помощью использования круговой тренировки.

Abstract. This article discusses the issue of improving special endurance in sports aerobics at the stage of initial specialization using circular training.

Ключевые слова: спортивная аэробика, круговая тренировка, специальная выносливость, начальная специализация.

Index terms: sports aerobics, circular training, special endurance, initial specialization.

Аэробная гимнастика (спортивная аэробика) – сложнокоординированный, ациклический вид спорта, который требует от спортсмена высокого развития силы, специальной выносливости, равновесия, координации движений и гибкости.

Специфика композиций для соревнований рассматривает специальную выносливость в аэробной гимнастике как комплексную структуру. Специальная выносливость – это способность спортсмена поддерживать высокую работоспособность в специальных упражнениях в течении обусловленного времени. Функциональная база специальной выносливости состоит из таких компонентов как скоростная, скоростно-силовая выносливость, а также статистическая, силовая и координационно-двигательная.

В спортивно-педагогической науке данные о значимости ведущих компонентов в структуре физической подготовки гимнастов в спортивной аэробике очень разноречивы. Вопрос об одном из важнейших качеств в спортивной аэробике, а именно о специальной выносливости освещен крайне слабо, особенно на этапе начальной специализации. Большинство методических проблем стараются решить на основе общих положений из похожих, смежных видов спорта или же они переносятся из тренировочной деятельности высококвалифицированных спортсменов и используются в учебно-тренировочном процессе спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой. Исходя из этого физическая подготовка гимнастов должна включать использование специфического метода, начиная с начального этапа специализации.

К соревновательной композиции в гимнастической (спортивной) аэробике есть ряд важных требований, а именно, выполнение соревновательной программы в очень быстром темпе (ЧСС 150-180 уд/мин), исполнение большого количества силовых элементов, высокоамплитудных прыжков и координационно-сложных элементов. Исходя из этого, одно из первых мест по важности занимает такой компонент спортивного мастерства, как специальная выносливость.

Недостаточное количество знаний в теории спортивной аэробики по данным вопросам и отсутствие научных исследований на данную тему, которые отвечали бы требованиям практики, существенно осложняет работу тренеров и замедляет рост спортивной аэробики как вида спорта, претендующего на олимпийский статус.

Таким образом, можно сделать вывод, что выявление новой научно-обоснованной методики тренировки, повышающей специальную выносливость для учебно-тренировочной практики на начальном этапе специализации в данном виде спорта является необходимой, т. е. недостаточная теоретическая и

методическая ее разработанность обуславливают актуальность настоящего исследования.

Круговая тренировка является эффективным способом повышения специальной выносливости и физической подготовленности в целом. Суть круговой тренировки заключается в выполнении комплекса, состоящего из 6-10 упражнений, которые выполняются в определенном порядке несколько раз. Каждое из упражнений задействует определенные группы мышц: рук, спины, ног, брюшного пресса. Упражнения выстраиваются таким образом, чтобы спортсмен мог повторить их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

Объект исследования – процесс развития специальной выносливости в спортивной аэробике при использовании круговых тренировок.

Предмет исследования – круговая тренировка, как средство развития специальной выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, на этапе начальной специализации.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику тренировочного процесса, по средству круговой тренировки, специальной выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, на этапе начальной специализации.

Гипотеза исследования. В ходе данного исследования мы предположили, что использование круговой тренировки сможет способствовать улучшению и повышению уровня специальной выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

Методика развития специальной выносливости у гимнасток в спортивной аэробике на этапе начальной специализации будет эффективной и педагогически целесообразной, если ее основу будут составлять комплекс средств и методов тренировки, учитывающих специфику построения и структурно-функциональные особенности соревновательных композиций.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить соответствие пульса гимнастов, изучить динамику ЧСС на тренировке по спортивной аэробике, определить влияние интенсивности нагрузки на реакцию сердечно-сосудистой системы занимающихся.
3. Разработать технологию круговой тренировки с целью совершенствования специальной выносливости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

Методы исследования: изучение и анализ литературных источников, выполнение тестовых заданий, измерение ЧСС, педагогическая оценка уровня специальной выносливости, математическая обработка результатов.

Измерять выносливость можно по результатам ЧСС, при выполнении стандартных тестов и функциональных проб в покое и в восстановительном периоде. Таким образом, выявляются потенциальные возможности спортсмена эффективно выполнять физическую нагрузку. Специальная выносливость оценивается специфическими тестами, структура выполнения которых близка к соревновательной.

Новизна исследований.

-разработана и научно обоснована комплексная методика развития специальной выносливости у гимнасток в спортивной аэробике на этапе начальной специализации при использовании круговой тренировки;

- определено соотношение различных элементов композиции к общему времени ее исполнения у спортсменов разной квалификации;

- разработаны специальные комплексы упражнений круговой тренировки, учитывающие особенности построения соревновательных композиций.

Теоретическая значимость заключается в дополнении теории и методики спортивной тренировки в аэробике научно обоснованными положениями и выводами, раскрывающими содержание средств, методов и приемов тренировки специальной выносливости у спортсменов при использовании круговой тренировки. Практическая значимость исследования выражается в увеличении эффективности учебно-тренировочного процесса при помощи, разработанной нами методики тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации для спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой.

Литература

1. Аэробная гимнастика. Правила соревнований 2009-2012 г.г. // FIG, 2009. 218 с.

2. Аэробика: учебное пособие. Вологда: ВоГУ. 2016. 84 с.

3.[Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.sport-aerob.ru/sh_aerobics.

УДК 640.41

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ ГОСТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В ГОСТИНИЦЕ ORGANIZATION OF SERVICES FOR GUESTS WITH DISABILITIES IN THE HOTEL

Артык-оол Алиса Чимитовна, студентка группы Гд-161, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Artyk-ool Alisa Chimitovna, student of the Group GD-161,

Omsk State Technical University, Omsk, Russia

saayaalisa@yandex.ru

Карасев Игорь Евгеньевич, кандидат филологических наук, доцент, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

Karasev Igor, candidate of philological Sciences, associate Professor,

Omsk state technical University, Omsk, Russia

igor200617@yandex.ru