

гостеприимства: опыт и инновации. – Изд-во: Забайкальский государственный университет (Чита). – 2015. – С. 93-96. – С. 95.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 30-35 ЛЕТ

Польщикова О.В., Уфимцева Т.А., Сребняк К.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, Белгород*

Сребняк Н.А.

*Муниципально-бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
детско-юношеского туризма и экскурсий, Россия, Белгород*

Аннотация: в статье представлены одни из популярных форм проведения занятий по оздоровительной аэробике - круговая тренировка и интервальная тренировка. Дана характеристика выделенных методов при организации занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-35 лет.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, круговая тренировка, интервальная тренировка.

В настоящее время продолжается рост популярности занятий оздоровительными видами аэробики, разрабатываются новые методики. Женщины в возрасте 30-35 лет начинают чувствовать снижение уровня физического развития, так как происходят постепенные изменения в обменных процессах, работе функциональных систем организма. В данном возрасте у женщин такие изменения носят компенсаторный характер, то есть утрата одних качеств заменяется другими. Кроме того, в этот возрастной период наступают атрофические изменения в мышцах, усиливается потеря костного вещества, происходит нарушение жирового обмена. Однако наблюдения показывают, что систематические занятия женщин оздоровительной аэробикой приводят к положительным сдвигам в функциональном состоянии организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, нормализации массы тела.

В настоящее время одним из популярных методов проведения занятий по оздоровительной аэробике является круговая тренировка. Круговая тренировка на занятиях аэробикой характеризуется выполнением работы по методу длительного непрерывного упражнения с относительно постоянной интенсивностью умеренной и большой мощностью,

с паузами при смене вида деятельности. Такой метод позволяет индивидуализировать тренировочный процесс и выполнять различные простые упражнения в короткий срок времени с различным спортивным оборудованием (степ-платформы, гантели, фитболы, обручи, скакалки, бодибары и пр.) и с весом собственного тела.

Метод круговой тренировки предусматривает круговой способ выполнения упражнений на все группы мышц, как правило, 2-3 круга за тренировку. Энергоемкость метода круговой тренировки сравнима с кардиотренировками. Важно чередовать группы мышц, получающие нагрузку, что позволит увеличить интенсивность занятия и задействовать максимальное количество мышц в течение тренировки.

Еще один из популярных и эффективных методов организации занятий оздоровительной аэробикой является интервальная тренировка, в котором промежутки интенсивной физической нагрузки чередуется с фазами восстановления в рамках одного тренировочного занятия. На протяжении 40 минут занятия необходимо чередовать силовые и аэробные упражнения, например совмещение бега с упражнениями на пресс, затем, например, прыжки, после этого выпады или упражнения с гантелями. Должна постоянно изменяться интенсивность нагрузки от легкой до максимальной. Благодаря методу интервальной тренировки укрепляется сердечнососудистая и дыхательная система, прорабатываются все виды мышц, даже самые пассивные. Частота сердечных сокращений в ходе таких занятий поддерживается 90-95% от максимального значения. Одним из весомых плюсов у метода интервальных тренировок является оперативность результатов и высокая эффективность. За основу интервальной тренировки, можно взять тренировку по протоколу Табата (авторство метода принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата). В 1996 году доктор провел исследования по выяснению результативности коротких интенсивных интервальных тренировок для сжигания жира и повышения выносливости. Тренировка «Табата» – это интервальная тренировка общей продолжительностью четыре минуты, состоящая из восьми циклов интенсивных нагрузок, чередующихся с коротким отдыхом. В каждой активной фазе (20 секунд) упражнения выполняются максимально быстро, фаза отдыха (10 сек).

Важно при выборе упражнений для блоков метода интервальной тренировки, задействовать как можно больше мышечных групп, особенно крупных. Упражнения должны быть технически простыми (отжимания, приседания, прыжки, скручивания и др.). Данный метод тренировки подразумевает выполнять упражнения высокой интенсивности, поэтому необходимо следить за пульсом до и после выполнения блоков. Рекомендуется начинать с простых кардио - упражнений и постепенно увеличивать их продолжительность, в зависимости от подготовленности группы. Начинать следует для новичков, без какой либо

подготовки) с интервалов: активная фаза до 5 минут и фаза отдыха до 1 минуты, постепенно сокращая время интенсивной фазы и время отдыха. Лучше начинать с трех максимальных интервалов, со временем увеличивая их количество.

Рассмотрев методы круговой и интервальной тренировки организации занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-35 лет можно предположить, что это будет способствовать увеличению функциональных резервов организма, адаптационных возможностей, а также повышению общей силы мышц и выносливости, увеличению уровня работоспособности и энергетического потенциала занимающихся.

Литература

1. Михайлова, О. В. Здоровьесберегающий образовательный процесс на уроках физической культуры. [Текст] / В. Н. Ирхин, О. В. Михайлова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., 17-19 ноября 2004 г. – Белгород: Издательский центр ООО «Логия», 2004. С. 88-92.
2. Польщикова О.В., Воронков А.В., Стрелкова Я.А., Брейкина О.А. Методика проведения занятий классической и степ аэробикой / Учебно-методическое пособие/ – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ» / 2014г. – 84с.
3. Шенкман С. Старая новая аэробика //Будь здоров. – 2000. - №8. – С. 19-25.

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ФУТБОЛА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОПАГАНДЫ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В НИУ «БЕЛГУ»

Руцкой И.А., Белоусова И.Н., Елисеева М.Э.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
rutskoy@bsu.edu.ru

Аннотация: Статья рассказывает о истории организации клуба любителей футбола Белгородского государственного университета по материалам публикаций белгородской прессы.

Ключевые слова: футбол, клуб любителей футбола, соревнования, пропаганда футбола, болельщики, секция футбола.