

Солопов, А.И. Шамардин. – Волгоград : ПринТерра-Дизайн, 2003. – 263 с.

8. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов / И.Н. Солопов [и др.]; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2010. – 346 с.

Контактная информация: gorbaneva@bk.ru

УДК 796.412 : 797.21

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТЕХНОЛОГИИ
КОМПЛЕКСНО-КОМБИНИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ АКВА-АЭРОБИКОЙ С
ЖЕНЩИНАМИ 36–45 ЛЕТ**

Альфия Наильевна Горшкова, аспирант,

*Уральский государственный университет физической культуры (УралГУФК),
г. Челябинск*

Аннотация

В работе рассмотрены вопросы организации и проведения комплексно-комбинированных занятий аква-аэробикой с женщинами 36–45 лет. Представлены требования к занятию оздоровительной направленности в условиях водной среды, краткая характеристика используемых средств, их рациональное соотношение в микро–мезо–макроциклах, регламентация нагрузки на каждом этапе технологии при разных видах тренировки и различном уровне физического состояния занимающихся, а также методические особенности построения отдельных занятий.

Ключевые слова: аква-аэробика, технология, комплексно-комбинированные занятия, неспецифическая устойчивость.

**METHODOLOGICAL FEATURES OF TECHNOLOGY OF COMPLEX AQUA
AEROBICS LESSONS WITH 36-45-YEAR-OLD WOMEN**

*Alfia Nailevna Gorshkova, the post-graduate student,
Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk*

Annotation

The present work considers the matters of organization and conducting of complex aqua-aerobics training with 36-45-year-old women. The article contains requirements to health-improving training in water conditions, brief characteristics of the means used, its effective correlation within micro-meso-macrocycles, load regulation on every stage of technology under the different training types and various level of physical status of the ones who train along with methodical features of separate trainings.

Keywords: aqua aerobics, technology, complex trainings, nonspecific stability.

ВВЕДЕНИЕ

Улучшение показателей здоровья и в целом качества жизни у женщин связано с наличием специально организованной двигательной деятельности. Большинство специалистов считают наиболее эффективным построение оздоровительных занятий по комплексным программам, разносторонне влияющим на организм, исключающим узкую направленность воздействия на его функции и монотонность занятий. Однако до сих пор этот вопрос остается малоизученным. В связи с этим в нашей работе была предпринята попытка разработки технологии комплексно-комбинированных занятий аква-аэробикой с адекватным подбором средств комплексной направленности, их рациональным соотношением в одном занятии, микро–мезо–макроциклах и различными режимами их проведения. При планировании занятий учитывалось также их влияние на неспецифическую устойчивость организма женщин и связанное со здоровьем качество их жизни.

ТЕХНОЛОГИЯ КОМПЛЕКСНО-КОМБИНИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ

При проектировании технологии мы опирались на концепцию системы «Изотон» [7], теорию неспецифических адаптационных реакций Л.Х. Гаркави [3] и на определен-

ные Е.Б. Мьякинченко и В.Н. Селуяновым [7] требования к «идеальной» в отношении здоровья тренировки.

В качестве методической основы технологии использовались методики проведения занятий и практический опыт из сферы спортивной тренировки (плавание, синхронное плавание, акваатлон), современных технологий аквафитнеса, аэробики, оздоровительной системы «Изотон», программ Body&Mind, дыхательных практик йоги, кондиционной и атлетической гимнастики, лечебной физкультуры и др.

Содержание технологии занятий определялось такими средствами и методами, которые поддерживают и улучшают функциональные возможности организма, нормализуют количество жировой ткани, способствуют развитию мышечной силы, выносливости и гибкости. Используемые для этой цели упражнения были условно подразделены на следующие виды: силовые, аэробные, на гибкость, на двигательную-координационные способности, дыхательные, в плавании.

Процесс обучения в технологии характеризовался следующими чертами: минимизацией и универсальностью средств обучения, а также повышенными требованиями к тренеру. Помимо ускорения и улучшения качества обучения это способствовало одновременному решению специальных тренировочных задач по физической и двигательной подготовленности занимающихся и улучшению их физического и психического состояния.

Технология была рассчитана на девять месяцев. В структуре девятимесячного макроцикла было выделено 3 периода: подготовительный (5 месяцев), основной (4 месяца) и переходный (3 месяца).

Структура мезоциклов была стабильна: 3 недели – нагрузочные микроциклы, 1 неделя – разгрузочный микроцикл. Разгрузочные микроциклы характеризовались 10–20% снижением нагрузки в отдельном занятии [8]. Занятия проводились три раза в неделю по 45 минут.

Общая технологическая схема этапов и особенности проведения занятий на каждом из них представлены на рисунке 1.

Каждому этапу технологии соответствовало построение занятий по определенным комплексно-комбинированным программам, различающимся по соотношению основных средств, применяемых в основной части занятия, что показано в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение основных средств в основной части занятия по комплексно-комбинированным программам аква-аэробики на различных этапах тренировочного процесса (%)

Этапы	Дни занятий в недельном микроцикле	Соотношение видов упражнений (%)		
		аэробные	силовые	координационные
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД				
ВТЯГИВАЮЩИЙ	1 – 3 день	60	40	
БАЗОВЫЙ	1 – 3 день	50	25	25
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ	1 день	50	50	
	2 день		50	50
	3 день	50		50
СТАБИЛИЗИРУЮЩИЙ	1 – 3 день	40	30	30
ОСНОВНОЙ ПЕРИОД				
БАЗОВЫЙ	1 – 3 день	60	20	20
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ	1 день	50	50	
	2 день		50	50
	3 день	50		50
СТАБИЛИЗИРУЮЩИЙ	1 – 3 день	40	30	30

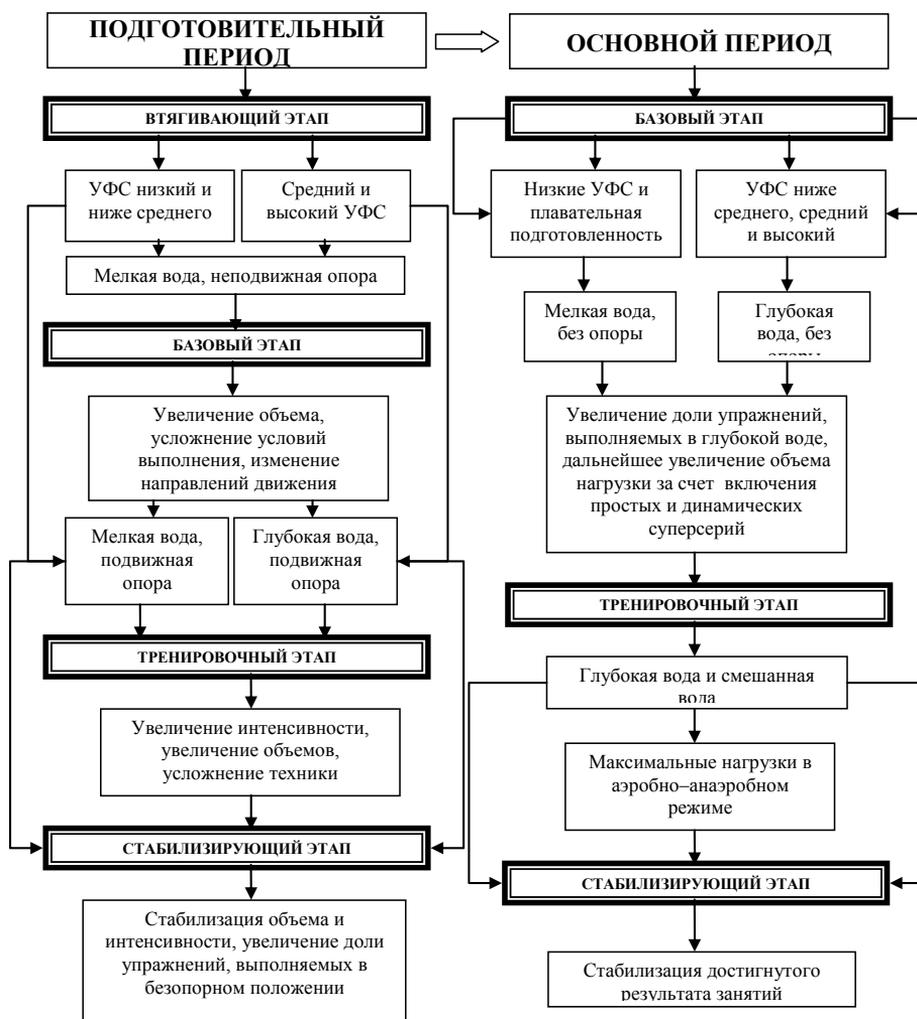


Рис. 1. Технологическая схема комплексно-комбинированных занятий аква-аэробикой

Структура занятий была традиционной, трехчастной с делением каждой части на блоки, представленные на рисунке 2.

В свою очередь блоки состояли из комбинаций, связок и элементов (отдельных упражнений) – в аэробной тренировке; суперсерий, серий и упражнений в остальных видах тренировки.

Подготовительная часть составляла 5 – 10 минут. Ее особенностью являлось использование разработанной нами суставной гимнастики для проработки основных суставных соединений в блоке общей разминки.

Основная часть составляла в среднем от 30 до 35 минут. По ее содержанию в технологии различали следующие типы уроков: комбинированные, включающие не более двух различных видов упражнений (аэробно-силовой, аэробно-координационный, координационно-силовой) и комплексный, состоящий из трех видов упражнений.

Упражнения, используемые в силовом блоке, подразделялись на упражнения для мышц верхней половины тела, условно – «верх» и упражнения на мышцы нижней части тела, условно – «низ». Двигательно-координационный блок делился на упражнения вращательного и равновесного воздействия. Данные группы упражнений в разных типах

уроков могли чередоваться между собой. Блок дыхательных упражнений составляли адаптированные к условиям водной среды упражнения, основанные на дыхательных техниках пранаямы. Примененная нами регламентация нагрузки в основной части урока представлена в таблице 2.

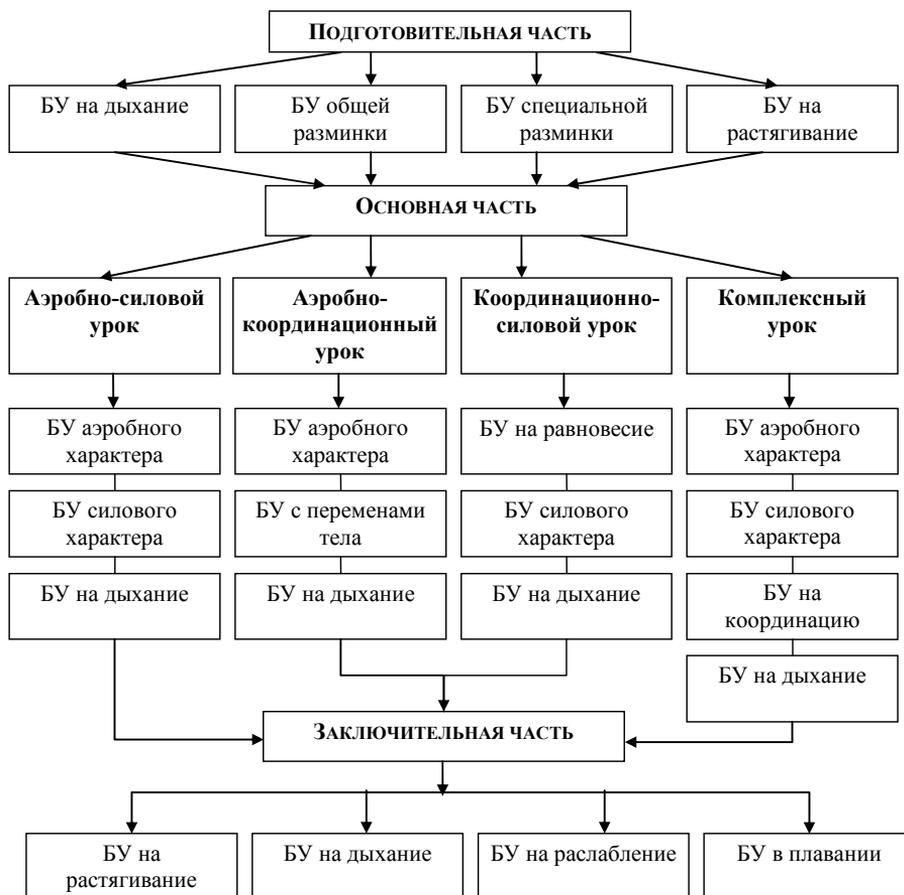


Рис. 2. Структура различных типов уроков аква-аэробики

Заключительная часть составляла в среднем от 5 до 10 минут. В качестве адекватного фактора восстановления использовались упражнения, контрастные в тех или иных чертах по отношению к упражнениям, вызвавшим утомление и связанными с ними режимами нагрузки [5].

ВЫВОДЫ

По нашему мнению разработанная технология за счет адекватного подбора средств комплексной направленности, их рационального соотношения в занятии, циклах, различных режимов проведения, регламентации нагрузок с учетом уровня физического состояния и динамики неспецифической устойчивости организма позволит повысить эффективность оздоровления и уровень связанного со здоровьем качества жизни у женщин 36–45 лет.

Изменение показателей основной части комплексно–комбинированных занятий аква–аэробикой с женщинами 36–45 лет в зависимости от УФС, вида, периода и этапа тренировок [4,6,10]

Параметры основной части занятия	Уровень физического состояния		
	низкий	средний	высокий
глубина воды	<i>мелкая</i>	<i>любая</i>	<i>любая</i>
режим занятий	<i>аэробный</i>	<i>аэробный</i>	<i>аэробно–анаэробный</i>
темп выполнения упражнений в аэробной тренировке	<i>медленный</i>	<i>умеренный</i>	<i>высокий</i>
интенсивность нагрузки в аэробной тренировке	<i>50–60% от МПК</i>	<i>60–75% от МПК</i>	<i>75–85% от МПК</i>
оптимальный диапазон ЧСС при аэробной тренировке	<i>105–124</i>	<i>115–141</i>	<i>131–152</i>
методы аэробной тренировки	<i>равномерный.</i>	<i>круговой</i>	<i>интервальный</i>
методы силовой тренировки	<i>повторный, «до отказа»</i>	<i>повторный, «до отказа»</i>	<i>повторный, «до отказа»</i>
интенсивность нагрузки в силовой тренировке	<i>30–40% МПС</i>	<i>40–50% МПС</i>	<i>50–60% МПС</i>
темп выполнения упражнений в силовой тренировке	<i>медленный</i>	<i>от медленного до умеренного</i>	<i>умеренный</i>
интенсивность нагрузки в двигательной–координационной тренировке	<i>50–60% от МПС</i>	<i>50–60% от МПС</i>	<i>50–60% от МПС</i>
количество упражнений в серии и ее длительность (сек) в двигательной–координационной тренировке	<i>2–4 × (30–60)</i>	<i>4–6 × (30–60)</i>	<i>6–8 × (30–60)</i>
Рекомендуемые периоды и этапы тренировки	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД		
	начальный	все остальные	
		ОСНОВНОЙ ПЕРИОД	
		базовый	все остальные

ЛИТЕРАТУРА

1. Адамова, И. В. Технология комплексных занятий оздоровительными видами гимнастики и плавания с женщинами 35–45 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Адамова Илона Владимировна ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 2001. – 25 с. : ил.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – [3-е изд.]. – М. : Сов. спорт, 2009. – 199 с. : ил. – (Спорт без границ).
3. Гаркави, Л. Х. Активационная терапия. Антистрессорные реакции активации и тренировки и их использование для оздоровления, профилактики и лечения / Л. Х. Гаркави. – Ростов н/Д : Изд–во Рост. ун-та, 2006. – 256 с. – (Фонд выдающихся научных открытий).
4. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. Т. 1 : Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – «Физ. культура» и специальности 032101 – «Физ. культура и спорт» ; рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с. : ил.
6. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов–на–Дону : Феникс, 2002. – 382 с.

7. Мякинченко, Е. Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 68 с. – (Библиотека журнала «Аэробика»).

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

9. Эндокринная система, спорт и двигательная активность / ред. У. Дж. Кремер, А. Д. Рогола ; пер. с англ. И. Андреева. – Киев : Олимп. лит., 2008. – 600 с.

10. Эрденко, Д. В. Методика оценки функционального состояния и тренировки мышц – стабилизаторов позвоночника : учебное пособие для специалистов по физической культуре, спорту, рекреации и реабилитации / Д. В. Эрденко, О. В. Козырева, С. Н. Попов ; Рос. гос. ун–т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : [б.и.], 2009. – 40 с.

Контактная информация: aereoalia@ufamts.ru

УДК 796.8

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МАКРОЦИКЛОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЁННОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

*Сергей Михайлович Гузь, кандидат педагогических наук, доцент,
Карельская государственная педагогическая академия (КГПА),
г. Петрозаводск*

Аннотация

В статье представлены материалы исследований, отражающих вопросы планирования тренировочных нагрузок на этапе углублённой тренировки в силовом троеборье. Особое внимание уделяется описанию и обоснованию средств и методов специальной подготовки, применяемых в различные периоды тренировки атлетов 17-18 лет.

Ключевые слова: средства и методы развития силы, этап углублённой тренировки в силовом троеборье, периоды объёмно-силовой и силовой тренировки.

STRUCTURE AND CONTENT OF MACRO CYCLES AT THE STAGE OF PROFOUND TRAINING IN POWER LIFTING

*Sergey Mikxailovich Guz, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Karelian State Pedagogical Academy,
Petrozavodsk*

Annotation

The article presents the study materials, reflecting issues of planning the training loads at the stage of profound training in power lifting. Special attention is given to description and justification of means and methods used in different periods of training of 17-18 year-old athletes.

Keywords: means and methods of power development, stage of profound training in power lifting, periods of dimensional-power and power training.

ВВЕДЕНИЕ

Неуклонное повышение уровня спортивных достижений в современном спорте вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки, требует ещё более пристального внимания к возможностям оптимизации процессов обучения и тренировки спортсменов.

Долгое время основными направлениями педагогических исследований в юношеском спорте были поиск общих закономерностей подготовки резерва и разработка рациональной методики проведения тренировочных занятий в расчёте на те или иные квалификационно-возрастные категории представителей отдельных дисциплин. Достижения отечественных специалистов в этой области хорошо известны [10,13,15].