

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания. Учебное пособие для студентов средних учебных педагогических заведений [Текст] / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2009. - 143с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт / Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - М.: Академия, 2000 - 386с.
3. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета Лесгафта. - 2014 - №2 (108). - с.47-49.
4. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2014. - 80с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 480с.

МОДИФИЦИРОВАННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО СИСТЕМЕ 1–3–7 НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Матькова В.Г.,

*аспирант первого года обучения, ВГУ имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Круговая тренировка по системе 1–3–7, женщины второго периода зрелого возраста, фитнес, физическая нагрузка, упражнения на станциях, интервалы отдыха, эффективность занятий.

Keywords. Circular training according to the 1–3–7 system, women of the second period of adulthood, fitness, physical activity, exercises at stations, rest intervals, the effectiveness of classes.

Метод строго регламентированного упражнения находит широкое применение как в спортивной тренировке, так и в массовой физической культуре детей и взрослых. С конца прошедшего века круговая тренировка стала все активнее внедряться в сферу фитнеса. "В настоящее время, – отмечает Р.М. Салтов (2017), – как следует из исследования предпочтений граждан, занимающихся в современных фитнес-клубах, а также мнений специалистов и тренеров, круговая тренировка начинает занимать все больше места в работе персональных фитнес-инструкторов и все чаще включается в расписание групповых программ по фитнесу [1, с. 1].

В теории и методике физической культуры теоретико-методические разработки применения данного метода представлены достаточно разносторонне и основательно. Научные и методические публикации представлены как отечественными, авторами, такими как Кряж В.Н. Максимович В.А., Романенко В.А., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., так и зарубежными – М. Шолих, Э. Майнберг, Р. Морган, Г. Адамс.

В тоже время исследования, изучавшие этот вопрос в отношении различных направлений ведения круговой тренировки в сфере физической культуры для различных групп населения, показывают, что исследований, посвященных особенностям применения и изучению педагогических, психических и физиологических особенностей эффектов с гражданами трудоспособного возраста, в частности, женщин второго периода зрелого возраста, явно недостаточно [1, 2].

В настоящее время известны различные виды круговой тренировки: от классической до различных ее модификаций.

Основываясь на опыте многолетней практической деятельности инструктора-методиста по фитнесу, можно утверждать, что достаточно эффективным на групповых занятиях с женщинами 35–55-летнего возраста является проведение круговой тренировки по системе 1–3–7 в мини-циклах (модификация автора).

Учитывая особенности функционального состояния женского организма данного возраста, в большинстве случаев впервые столкнувшегося с регулярными фитнес-тренировками и их психофизическими нагрузками, известные проблемы внедрения оздоровительной физкультуры в повседневную жизнь, сохранения интереса для продолжения систематических организованных занятий, в том числе фитнесом [2].

Опыт нашей работы и его результаты [3], показывают состоятельность данного подхода и необходимости углубленного изучения его педагогической целесообразности, теоретико-методического обоснования и разработки программно-методических основ как одной из перспективных организационно-педагогических форм занятий и направлений совершенствования методики фитнес-тренировок.

Цель исследования – теоретико-методические предпосылки оптимизации содержания круговой тренировки женщин зрелого возраста на занятиях фитнесом.

В настоящей работе раскрывается сущность построения групповой тренировки по системе 1–3–7 в мини-циклах.

Материал и методы. Исследование осуществлялось посредством: теоретического анализа и обобщения источников научно-методической литературы по исследуемой теме, педагогического наблюдения, бесед, анкетирования, методов врачебно-педагогического контроля, педагогического тестирования, педагогического эксперимента, методов математической статистики. Эмпирические данные и экспериментальный материал накапливались с участием женщин в возрасте от 35 до 55 лет, занимающихся групповыми занятиями по фитнесу на базе спортивного комплекса Витебского государственного технологического университета, а также частных фитнес-клубов «Золотая стрекоза», «Зебра», «Пантера» под руководством инструктора по фитнесу (автора публикации).

Результаты и их обсуждение. В отличие от классического, в модифицированном (сокращенном) варианте круговой тренировки (мини-круге) количество упражнений в каждом круге снижается с 10–12 до 3–5, а количество кругов возрастает до 3–4. Это дает возможность повысить результативность занятий за счет эффекта субкомпенсации. Субкомпенсационный (неполный) тип интервала отдыха подразумевает, что выполнение очередного упражнения приходится на фазу значительного не довосстановления работоспособности мышц.

При очень коротких интервалах отдыха (когда недовосстановление работоспособности доходит до уровня 10%), дыхание и пульс учащенные, частота сердечных сокращений достигает 135–140 уд/мин, субъективной готовности и способности к выполнению следующего упражнения не ощущается, что является сложным для женщин второго периода зрелого возраста.

Применение более длительных интервалов отдыха, при которых недовосстановление работоспособности находится в пределах 3–5%, дыхание практически восстанавливается, пульс нормализуется, частота сердечных сокращений составляет не более 130 уд/мин, что позволяет сохранить желаемый уровень работоспособности на протяжении всей тренировки и содействует развитию выносливости.

В группах по фитнесу для женщин второго периода зрелого возраста оптимальным является использование достаточно длительных интервалов отдыха.

Ввиду того, что полное восстановление (компенсация) крупных мышц тела наступает примерно через 8–10 минут после завершения упражнения, средних через 5–7 минут после прекращения нагрузки, а мелких – через 3–5 (зависит от уровня подготовленности занимающихся), следующий круг, в котором снова будут задействованы целевые группы мышц первого упражнения, следует начинать не позднее, чем через 7–10 минут. Таким образом, для повышения эффективности за счет эффекта субкомпенсации в мини-круге должно быть столько упражнений, сколько реально выполнить в течение 7–8 минут с учетом дополнительного времени на отдых.

Так как обычно в среднем на выполнение одного упражнения по системе 1–3–7 в темпе 128–136 ударов в минуту требуется 1–1,5 минуты и около 15–20 секунд на отдых, то упражнений в мини-круге получается выполнить около 3–4, максимум 5.

Система 1–3–7 подразумевает выполнение каждого упражнения в специальном режиме:

- 4 или 8 раз на два счета (1 – мышца сократилась, 2 – расслабилась);
- 4 раза на 4 счета (1–3 – мышца трижды сократилась, 4 – расслабилась);
- 2 раза на 8 счетов (1–7 – мышца 7 раз сократилась, 8 – расслабилась).

Выполнение сокращения мышц на четыре счета осуществляется тремя пружинистыми движениями в конечной точке, на последний 4-й счет – расслабляется и возвращается в начальное (исходное) положение.

Использование системы 1–3–7 дает возможность не только разнообразить тренировочный процесс, но и благодаря изометрической и изостатической работе способствует повышению функциональных способностей тела, так как мышцы нагружаются как в конечных, так и в промежуточных участках их движения.

Укороченная амплитуда движения позволяет усилить приток крови в целевую мышцу за счет увеличения мышечных сокращений, а также снизить нагрузку на связки, суставы и позвоночник за счет уменьшения амплитуды движения и количества значительных изменений углов в суставах.

Заключение. Разделение тренировки на несколько мини-кругов и использование системы 1–3–7 дает возможность не только разнообразить тренировочный процесс, но и увеличить эффективность тренировки благодаря изометрической и изостатической работе, а также способствует повышению функциональных способностей тела, так как мышцы нагружаются как в конечных, так и в промежуточных участках их движения.

Занятия оказывают положительное воздействие на женский организм, одновременно восстанавливая и тренируя его, обеспечивают гармоничное развитие и формирование физических качеств, а также способствуют улучшению здоровья женщин второго периода зрелого возраста и их самочувствия в целом. Комбинирование (чередование) различных направлений фитнеса поддерживает активность и позитивное психоэмоциональное состояние женщин во время тренировочных занятий.

1. Диаконидзе, Ю.А. Организация и содержание групповых занятий фитнесом силовой направленности с женщинами 21-35 лет: диссертация ... канд. пед.наук: 13.00.04 / Ю.А. Диаконидзе; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»], 2020.

2. Матькова, В.Г. Метод круговой тренировки как один из способов формирования физической культуры личности / В.Г. Матькова // матер. Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «XVII «Машеровские чтения», г. Витебск, 20 октября 2023 г. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2023 – с. 258-260.

3. Матькова, В.Г. Тренировки по фитнесу как способ сохранения здоровья для женщин зрелого возраста / В.Г. Матькова // «Ученые будущего»: матер. VI Международной научно-практической конференции аспирантов, магистрантов, студентов, г. Минск, 26-27 октября 2023 г. – Минск, Международный ун-т «МИТСО», 2023 – с.1730-1735.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ МЕЖДУНАРОДНОГО ФЕСТИВАЛЯ ПО ФИДЖИТАЛ-ФУТБОЛУ

Орлова Н.Н.,

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Российская Федерация*

Научный руководитель – Каркавцева И.А., канд. биол. наук, доцент

Ключевые слова. Фиджитал-спорт, положение соревнований, интерактивный спорт, регламент соревнований, виртуальное пространство, спортивный фестиваль, фиджитал-дисциплины, мини-футбол, студенты.

Keywords. Fijital sport, competition regulations, interactive sport, competition regulations, virtual space, sports festival, fijital disciplines, mini-football, students.

В современном мире фиджитал-спорт становится все более популярным и востребованным видом спорта. Стремительное развитие технологий и сетевых платформ привело к возрастанию интереса к данной сфере среди любителей компьютерных игр и электронного спорта. Данное исследование позволит вывить анализ тенденций особенности организации и проведения международного Фестиваля по фиджитал спорту на примере дисциплины «Мини-футбол», а также разработать практические рекомендации по составлению положения проведения соревнований для совершенствования