

Секция: Физическое воспитание и спорт

Мартинюк Ольга Вікторівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

м. Дніпро, Україна

Печена Валентина Михайлівна

старший викладач

Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»

м. Дніпро, Україна

СТРУКТУРА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Заняття степ-аеробікою, базової аеробікою і з застосуванням кругового тренування проводяться у вигляді уроку, має трійчасту структуру і побудовані відповідно до існуючих єдиних принципів, стандартів і вимог.

Структура і тривалість будь-якого компонента (частини) заняття в процесі реалізації програми нового підходу застосування кругового тренування варіюється в залежності від виду заняття і періоду.

Побудова і проведення занять степ-аеробікою та базової аеробікою відповідає комплексному типу заняття, в процесі якого послідовно вирішуються основні завдання розвитку витривалості (аеробна частина) і м'язової сили (силова частина).

З огляду на одне зі спрямувань аеробного компонента занять степ і базової аеробіки – вдосконалення хореографічної підготовки і поліпшення координації рухів учасників програми, зміна танцювальних комбінацій здійснювалася відповідно до ступеня їх освоєння. Рекомендується один і той же хореографічний комплекс повторювати протягом 3-4 занять.

Величина навантаження варіюється за рахунок:

- додавання елементів високоударної (*High impact*) техніки виконання або збільшення амплітуди роботи рук;
- збільшення темпу музичного супроводу;
- збільшення загальної тривалості силового компонента уроку до 25 хв;
- збільшення тривалості виконання силових вправ з в.п. стоячи до 20 хв; збільшення ваги обтяжень.

Силова частина кожного заняття (степ, базова аеробіка і заняття із застосуванням кругового тренування) включає в себе обов'язкове виконання вправ на розвиток і зміцнення м'язів черевного преса і спини.

При проведенні занять аеробікою слід активно використовувати, специфічні методи для підтримання інтересу займаються [6]:

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод блоків.
4. Метод «Каліфорнійський стиль».

Заняття з застосуванням кругового тренування – це цілісний педагогічний процес, який вдовольняє основним принципам, методам і формам організації побудови заняття. Відповідає комбінованого типу і має аналогічні компоненти заняття аеробікою, пов'язані між собою педагогічними завданнями і фізіологічною спрямованістю. Головні характеристики і спрямованість цих частин залишається незмінною.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчого заняття із застосуванням кругового тренування є:

1. Комплексний розвиток загальної витривалості і силових здібностей тих, що займаються за рахунок проведення кругового тренування в заняттях аеробікою за методом тривалої безперервної вправи.
2. Сприяти покращенню роботи серцево-судинної і дихальної систем за рахунок виконання вправ в кожному аеробному компоненті кругового

тренування інтенсивністю адекватної рівню фізичного здоров'я і періоду оздоровчого тренування.

3. Сприяти розвитку силової витривалості і корекції статури за допомогою виконання силових вправ за методом повторних ненасичених зусиль на силовій «станції» кругового тренування і в силовому компоненті заняття.

4. Сприяти розвитку гнучкості основних м'язових груп і суглобів за рахунок виконання вправ пасивного розтягування в парах.

Підготовча частина заняття із застосуванням кругового тренування вирішує завдання традиційної розминки. Тривалість, структура, зміст і фізіологічна спрямованість основних компонентів (*вступна частина, аеробна розминка, предстретч (prestretch)*) аналогічна складовим заняття аеробікою.

Загальна тривалість підготовчої частини 10 хвилин і характеризується виконанням роботи низької інтенсивності – 50-60% ЧСС_{макс} або менше 50% МСК.

Основна частина заняття із застосуванням кругового тренування включає:

1. Власне *кругове тренування*.
2. *Заклучну частину* кругового тренування.
3. Силовий компонент (*floor work*).

Протягом 49 хв (близько 50 хв) проводиться кругова тренування по методу тривалого безперервного вправи з постійною інтенсивністю поточно, повторно і без строго встановлених пауз відпочинку

Безпосередня розробка аеробних «станцій» здійснюється на підставі існуючих вимог [8]:

- перед проведенням кругового тренування обов'язковою умовою є розминка і попередня розтяжка;

- слід точно знати, що всі учасники програми володіють правильною технікою роботи на степ-платформі;
- якщо на занятті присутні особи з різним рівнем фізичної підготовленості, то аеробну частину завжди слід починати з базових кроків, а потім поступово давати модифіковану версію для підготовлених;
- не слід створювати складних і довгих танцювальних комбінацій;
- слід переконаватися в тому, що інвентар знаходиться або під степом, або в безпечному для всіх положенні;
- підрахунок ЧСС необхідно проводити після аеробної серії.

Аеробна «станція» кругового тренування являє собою розучування і багаторазове повторення танцювальних комбінацій паралельно з'єднаних між собою.

Паралельним називається таке з'єднання, при якому кожна комбінація повторюється як з однієї, так і з іншої ноги, після чого слід перехід до наступної комбінації. При побудові комбінації симетричним способом, тобто з правої і лівої ноги особи, що займаються отримують рівномірне навантаження.

Складання комбінацій реалізовується «блок-методом» з підбором елементів, кількість яких варіюється з урахуванням «квадратної» будови на 32 рахунки (16 рахунків виконання з правої ноги і 16 рахунків з лівої).

Розроблена комбінація в процесі навчання модифікується, використовуючи можливі варіанти ускладнення елементів.

Розучування навчальних комбінацій відбувається за методом заміни кроків – почергове ускладнення кроків без зміни їх вихідного порядку, неодноразове повторення вивчаємої комбінації після кожної заміни [167].

Підбір базових елементів різної техніки виконання (низькоударної (*Low impact*), високоударної (*High impact*)) для створення комбінацій, здійснюється відповідно до рівня фізичного здоров'я жінок і етапу оздоровчої тренування.

Навантаження в аеробного частини кругового тренування збільшується за рахунок [1; 3; 5]:

- зміни висоти платформи;
- склад застосовуваних вправ;
- зміна темпу музики;
- додавання (виключення) рухів руками.

Один «круг» кругового тренування включає в себе 3 аеробних «станції». При цьому на аеробних «станціях» № 1 та №2 розучується по одній комбінації («А» і «В»), на «станції» №3 – їх повторне виконання («прогін») і з'єднання між собою («А» + «В»).

На силових «станціях» кругового тренування статодинамічні вправи виконуються:

- на різні м'язові групи (при складанні комплексів слід враховувати, що в процесі фізкультурно-оздоровчих заняттях силової спрямованості у в.п. стоячи виконуються вправи для м'язів нижніх кінцівок, тулуба і верхніх кінцівок [6]);
- з обтяженням масою власного тіла;
- з обтяженням масою предметів (гантелі вагою 1-3 кг).

Розглядаючи музичний супровід як фактор навчання, як засіб, за допомогою якого задається ритм, характер і можливість управляти темпом рухів, побудову силових «станцій» необхідно здійснювати з урахуванням динамічних акцентів на хвилину.

Для збереження техніки та необхідної амплітуди рухів темп виконання силових вправ повинен бути відносно нижче, ніж в аеробній частині кругового тренування.

При цьому темп змінюється в залежності від варіантів виконання вправ: один повтор на 2 рахунки, наприклад на рахунок «раз» рух вниз, на рахунок «два» рух вгору (1 ↓+ 2 ↑), один повтор на 4 рахунки – на два рахунки рух вниз і два рахунки рух вгору (1-2 ↓+ 3-4 ↑); на три рахунки рух вниз і на

один рахунок – рух вгору (1-2-3 ↓+4 ↑); на один рахунок – рух вниз і на три рахунки – рух вгору (1 ↓+ 2-3-4 ↑) (табл. 1).

Такий спосіб проведення силових «станцій» дозволяє зберегти належний рівень фізичного навантаження і зняти монотонність виконання однотипних вправ в процесі кругового тренування.

Стато-динамічні вправи виконуються тільки у в.п. стоячи (з метою уникнення можливих ортостатического ефекту при переході із в.п. лежачи у в.п. стоячи).

Таблиця 1

**Співвідношення кількості повторень з урахуванням музичних акцентів
в хвилину в залежності від варіанту виконання вправи**

Варіанти виконання вправи (рахунок)	Кількість повторень (раз)					
	1	2	4	8	16	32
1 ↓+ 2 ↑	2	4	8	16	32	64
1-2 ↓+ 3-4 ↑	4	8	16	32	64	128
1-2-3 ↓+4 ↑	4	8	16	32	64	128
1 ↓+ 2-3-4 ↑	4	8	16	32	64	128

З огляду на рекомендації [2], що кругову тренування слід починати з вправ для великої м'язової групи, щоб підвищити концентрацію гормонів в крові, в комплексі силова «станція» №1 повинна включати в себе вправи із серії присідань і (або) випадів.

Під час виконання роботи на одній силовій «станції» слід планувати опрацювання кількох м'язових груп. Наприклад, комбінування в одній вправі навантаження для м'язів нижніх кінцівок, таза і для м'язів плечового поясу (випад вперед з відведенням рук до рівня плечей в положенні стоячи).

Даний підхід є одним з методів підвищення інтенсивності навантаження силових вправ [7] за рахунок одночасного виконання тотальних силових вправ (беруть участь м'язові групи нижніх кінцівок і тулуба) і вправ регіонального або локального характеру (беруть участь м'язи верхніх кінцівок).

Корекція інтенсивності навантаження силових вправ відбувається за рахунок зміни [7]:

- темпу виконання силових вправ;
- довжини важеля працює поверхні (наприклад, заміна підйому зігнутою руки підйомом прямої руки);
- ваги обтяжень; кількості повторень;
- амплітуди рухів;
- інтервалу відпочинку;
- вихідного положення.

Робота на силових «станціях» здійснюється з урахуванням вимог до техніки виконання силових вправ [6].

З метою оцінки інтенсивності і адекватності навантаження функціональним можливостям що займаються підрахунок ЧСС проводиться після кожної аеробної та силової «станції».

Після закінчення першого «кола» кругового тренування слід провести 3-хвилинний період активного відпочинку. Як засіб відновлення використовуються вправи невисокої інтенсивності:

- базові аеробні рухи з зменшується амплітудою;
- амплітудні рухи руками;
- згинання та розгинання тулуба з опорою руками і т.п.

Після другого «кола» проходження трьох аеробних і двох силових «станцій» виконується *заклучна частина кругового тренування*. За структурою, тривалості, змісту і фізіологічній спрямованістю основних компонентів (*cool down, poststretch*) ця частина заняття аналогічна заключній частині аеробного компонента.

Загальна тривалість 5 хв і характеризується виконанням роботи низької інтенсивності – 50-60% ЧСС_{макс} або менше 50% МСК.

Силовий компонент основної частини заняття представлений комплексом силових вправ, що виконуються в партері (на килимі) з чітко

регламентованою технікою виконання, що дозволяє вибірково впливати на певні м'язові групи. Завдання – підвищити рівень розвитку силової витривалості, сформувати м'язовий корсет.

Робота на килимі спрямована на опрацювання тих м'язових груп, які не були задіяні в силовому компоненті кругового тренування або ж вимагають додаткового навантаження для корекції статури.

Амплітуда, інтенсивність і темп виконання вправ ідентичні до обраної методики «силових» станцій кругового тренування на заняттях аеробікою.

Тривалість роботи – 15 хв.

Заклучна частина заняття із застосуванням кругового тренування представлена комплексом вправ *stretching* (стретчинг), який можливо виконувати:

- в парах, тобто за допомогою впливу партнера;
- з різних в.п.: сід ноги нарізно, сід ноги разом, лежачи на животі, стоячи спиною один до одного;
- на різні м'язові групи.

Залежно від режиму роботи вправи підрозділяються на динамічні та статичні пасивні [4].

Заклучну частину слід проводити під музичний супровід повільного темпу (80-100 уд / хв). Тривалість – 15 хв.

Після закінчення програми нового підходу застосування кругового тренування для осіб, які мають можливість і бажання продовжувати активно займатися рекомендується далі відвідувати заняття фізичними вправами, які носять характер *підтримуючого періоду* з метою збереження досягнутого рівня фізичного здоров'я.

Охочих самостійно підтримувати досягнутий РФЗ слід проінформувати про найбільш типових причини перетренованості в процесі самостійних занять фізичними вправами [2]:

- занадто швидке збільшення рівня рухової активності;

- недостатній період відпочинку;
- інтенсивні тренувальні заняття більше трьох разів на тиждень;
- невідповідність навантажень умовам, в яких проводяться заняття;
- неправильна техніка виконання рухів;
- наявність стресів;
- проблеми з екіпіровкою;
- хворобливі відчуття в суглобах;
- важкорухомість і хворобливі відчуття в області м'язів;
- запалення сухожилків і зв'язок.

Література

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: [учеб. пособие] / Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснов Г.О. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с. (Серия «Современные оздоровительные технологии»).
2. Ивчатова Т.В. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс их тела [Текст]: дис....канд. наук по физвоспитанию и спорту: 24.00.02 / Т.В. Ивчатова; НУФВСУ. Киев, 2005. 191 с.
3. Ишанова О.В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой женщин 25-35 летнего возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В.Ишанова; ВГАФК. Волгоград, 2008. 139 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта: в 2-х т.] / Татьяна Юрьевна Круцевич. К., 2003. Т.І. 424 с.
5. Лисицкая Т. Аэробика: [в 2 т. Т.І. Теория и методика] / Татьяна Лисицкая, Лариса Седнеева. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
6. Мартынюк О.В. Эффективность применения круговой тренировки на занятиях аэробикой с женщинами первого зрелого возраста [Текст]:

дис....канд. наук по физвоспитанию и спорту: 24.00.02 / О.В. Мартынюк;
ДГИФКИС. Днепропетровск, 2012. 189 с.

7. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика / В.А. Ростова, М.О. Ступкина.
СПб «Высшая административная школа», 2003.
8. Степ Рибок круговая тренировка. Методическое пособие
преподавателей аэробики. Reebok International LTD, 1994. 8 с.