

Матвеев Андрей Евгеньевич

канд. пед. наук, доцент

ФГОБУ ВО «Финансовый университет
при Правительстве Российской Федерации»

г. Москва

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматриваются наиболее эффективные средства тренировки для женщин среднего возраста, выбор оптимальной величины нагрузки и интервалов отдыха.

Ключевые слова: физическое состояние, величины тренировочной нагрузки, аэробные упражнения, шейпинг, аэробика.

Первоочередной задачей оздоровительных занятий является повышение уровня физического состояния гарантирующих стабильное здоровье. Необходимо учитывать возрастные физиологические изменения в женском организме. Все это обуславливает специфику занятий оздоровительной физической культурой и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

В оздоровительной тренировке различают следующие основные компоненты нагрузки: тип нагрузки, величину нагрузки, продолжительность (объем) и интенсивность, периодичность занятий (количество раз в неделю), продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Однако оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний обладают упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости. В связи с этим основу любой оздоровительной программы для людей среднего возраста составляют циклические упражнения, аэробной направленности.

У лиц старше 40 лет решающее значение приобретает снижение факторов риска ишемической болезни сердца (нормализация холестеринового обмена, артериального давления и массы тела), что возможно только при выполнении упражнений аэробной направленности на выносливость. Таким образом, основной тип нагрузки, используемый в оздоровительной физической культуре – аэробные упражнения. Наиболее доступными и эффективными, для женщин среднего возраста, являются комплексные занятия аэробикой и шейпингом.

Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности.

На протяжении 12 месяцев, 3 раза в неделю по 1 часу, проводились занятия шейпингом и аэробикой с женщинами в возрасте от 35 до 45 лет. Структура занятия: разминка – 4 минуты, основная часть – 10 минут, заминка – 3 минуты, партер – 35 минут, стретч – 7 минут. В основной части – нагрузка низкоударная (нет прыжков и подскоков, стопы почти не отрываются от пола), а в начале партерных упражнений – растяжка 40–50 секунд. Через каждые 1,5 месяца менялся комплекс и последовательность приоритетных упражнений. На протяжении полутора месяцев на двух занятиях в неделю основной упор делался на аэробику, 1 раз – на шейпинг, а в последующие шесть недель – 2 раза в неделю шейпинг, 1 раз – аэробика и так на протяжении всего исследования.

С 5-го месяца занятий была увеличена нагрузка в основной части (длительность основной части составляла 20–25 минут), заминка сократилась до 2 минут, растяжка в партере – до 30 секунд.

На занятиях шейпингом были увеличены ударные серии (количество упражнений, выполняемых без отдыха). С 8-го месяца занятий 1 раз в неделю аэробика проводится без партерной части. Структура такого занятия: разминка – 5 минут, 45 минут танцевальной аэробики, 10 минут – растяжка.

С 9-го месяца увеличивается ударная нагрузка в занятиях аэробикой (вводятся упражнения с прыжками и подскоками). В шейпинге ударные серии выполняются с отягощением: манжеты массой 0,2–0,5 кг, гантели до 1 кг, а основная часть построена по принципу рельефной тренировки от 5 до 10 подходов по 10–12 повторений, вес снаряда 50% и ниже от максимального.

Функциональные тесты проводились с регулярностью 1 раз в 3 недели.

В результате улучшилось функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем (сократилось время восстановления ЧСС после нагрузки, понизилась ЧСС в покое, улучшились показатели АД), произошли изменения в составе веса тела и т. д.

Таким образом, интервалы отдыха между занятиями должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления) и зависят от величины тренировочной нагрузки. Чем больше величина тренировочной нагрузки, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. При 3-х разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (40–60 мин: продолжительность отдыха 48 часов обеспечивает полное восстановление функций.

Особое значение для развития общей выносливости имеют большие (околопредельные по продолжительности) нагрузки, которые могут использоваться не чаще 1 раза в неделю.

Помимо оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход может обеспечить эффективность занятий для улучшения здоровья.

Список литературы

1. Бондаренко Е.В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №9. – С. 37–38.
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Т. 1. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

3. Полишкене Й Использование функционального тренинга для развития физических качеств // Электронный научный журнал. – 2016. – №6 (9). – С. 432–434.