

Из числа факторов, не позволяющих вести активную двигательную деятельность указываются недостаток времени, в следствии загруженности работой (34%), повышенный уровень оплаты в фитнес-центрах (29%), неудобство расположения фитнес-центров (24%) и др.

Таким образом, исследование показало, что у современных людей достаточно высокий уровень мотивированности к занятиям физической культурой, при этом имеются ряд факторов не позволяющих обеспечить возможность занятий физической культурой. Часть данных факторов можно рассматривать как необходимость обеспечения условий для возможности человека посещать фитнес-центры со стороны государственных органов власти и непосредственно работодателей.

О. В. Тягунова, В. А. Гришан

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

В настоящее время все большее распространение получает детская аэробная гимнастика. Этим видом спорта дети начинают заниматься с 5 лет. Аэробная гимнастика укрепляет здоровье, создает фундамент всестороннего физического развития, формирует разнообразные умения и навыки, тип сложения осанки. Проблема использования средств детской аэробики в образовательном процессе становится еще более важной и актуальной в связи с введением третьего урока физической культуры, а именно, фитнеса в учебные планы образовательных школ.

Спортивная аэробика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. Сила является одним из важнейших физических качеств определяющих высокие достижения в этом виде спорта, т.к. в спортивной аэробике возможны любые формы движений, любые их комбинации, комплексное проявление силы. Юному спортсмену, с достаточным уровнем развития силовых способностей, легче усвоить более сложные элементы техники в дальнейшем, а так же справиться с нарастающими нагрузками в соревновательном упражнении.

С целью изучения эффективности развития силовых способностей, у детей младшего школьного возраста, занимающихся аэробной гимнастикой, был организован и проведен сравнительный эксперимент в МБОУ ДОД ДООЦ г. Екатеринбурга в период с 15 декабря 2010 г – 15 мая 2011 г.

Цель эксперимента – разработать методику развития силовых способностей у младших школьников, занимающихся спортивной аэробикой.

Задачи:

1. Изучить состояние проблемы использования средств спортивной аэробики на занятиях с детьми младшего школьного возраста.
2. Разработать методику развития силовых способностей у младших школьников, занимающихся аэробной гимнастикой.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

В исследовании были задействованы 2 группы детей младшего школьного возраста из секции аэробной гимнастики в количестве 8 человек. Был проведен отбор детей в группы для данного эксперимента, где обязательным условием было: примерно сходный уровень по физической подготовке, разряду, полу и возрасту. Таким образом, первая

группа является экспериментальной, вторая – контрольной. Занятия в контрольной группе проводились с использованием обычных упражнений, а занятия в экспериментальной группе по разработанной нами методике.

Методика развития силовых способностей в аэробной гимнастике основана на общей и специальной физической подготовке. В роли средства могут выступать подводящие, специальные упражнения и части соревновательного упражнения с использованием отягощений, а также изометрические и статические упражнения, комплексы на развитие прыгучести, на развитие силовой выносливости. Они могут выполняться как в начале, так и в конце основной части занятия, в зависимости от решаемых задач отдельной тренировки и протекающего в данный момент периода тренировочного процесса.

Для развития скоростно-силовых способностей могут быть использованы различные прыжки с поворотами, прыжки в шпагаты, вращения, быстрые подъемы, перелеты, перемахи. «Прыгучесть» в аэробной гимнастике является одним из основных качеств, без которого не возможно добиться высоких результатов. В связи с этим применяют комплекс упражнений, который включает в себя 10 упражнений статического, динамического и скоростно-силового характера с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха. Комплекс для развития прыгучести выполняют за три месяца до соревнований, в конце основной части занятия, 2-3 раза в неделю. Данная методика способствует развитию прыгучести, совершенствованию навыка отталкивания и развитию силы мышц ног.

При развитии скоростно-силовых способностей целесообразно применять упражнения, способствующие повышению силы мышц и скорости их сокращения, а также «беговую тренировку», направленную на совершенствование скоростных качеств спортсменов, включая метод

повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения и с небольшим отягощением; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Выполняя такие элементы как упор углом ноги вместе, ноги врозь, на одной руке; высокие упоры, горизонтальные упоры, и т.д. спортсмену требуется проявлять статическую силу. В этом случае применяется метод статических усилий, который заключается в создании длительного напряжения. Тем самым метод статических усилий является и методом развития статической выносливости. При развитии статических способностей у детей младшего школьного возраста целесообразно применять упражнения и статические позы с использованием дополнительной опоры или с уменьшением плеча рычага действующей силы.

Для развития силовой выносливости в спортивной аэробике применяют связки упражнений, состоящие из средств общефизической подготовки или из элементов аэробной гимнастики. Упражнения выполняются в течение 2 минут по 4-5 подходов. Такой метод развития силовой выносливости должен проводиться не более 2 раз в неделю в подготовительный и предсоревновательный период.

На этапе спортивной специализации юным гимнастам рекомендуются занятия акробатикой и спортивной гимнастикой. Общая физическая подготовленность (в том числе сила) значительно улучшится с помощью разучивания и совершенствования элементов акробатики и спортивной гимнастики. Это могут быть стойки на голове, на лопатках, на руках, повороты в стойке на руках, кувырки назад в стойку на руках, подъем разгибом, махом вперед и назад, рондады, курбетты, перевороты вперед и назад и т.д. С помощью соединения этих элементов для развития силового качества можно применять связки, состоящих из 10-15 силовых элементов акробатики и спортивной гимнастики.

В основе разработанной методики лежит принцип систематичности, который предполагает регулярность занятий, чередование нагрузки и отдыха, последовательность и взаимосвязь упражнений.

В результате эксперимента с использованием методики развития силовых способностей, у спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, существенно повысился уровень силовых способностей (рис.1).

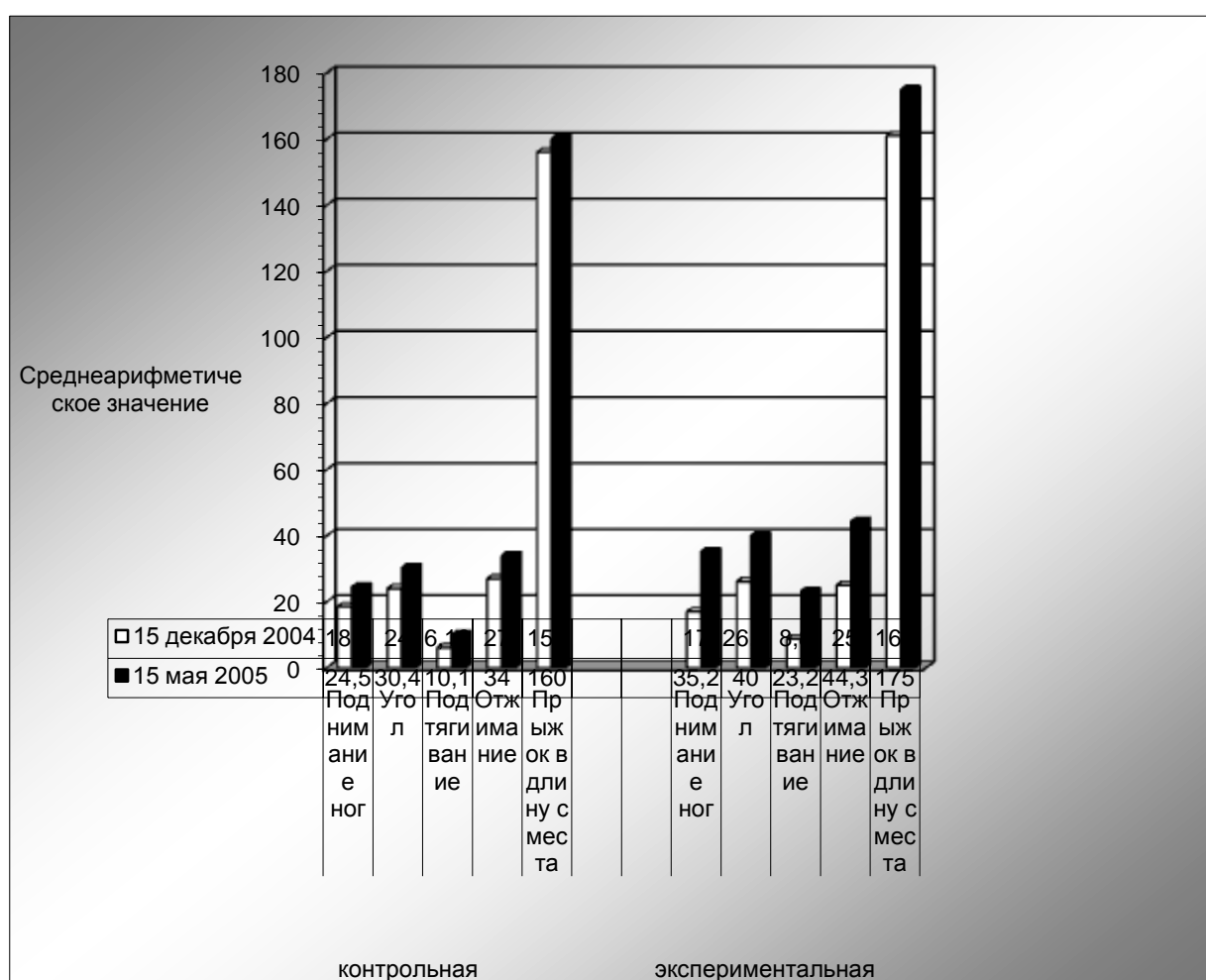


Рис.1. Средние показатели уровня развития силовых способностей у младших школьников в процессе занятий спортивной аэробикой

Положительный вышеописанный эффект позволяет сделать заключение о том, что применение разработанной методики способствует повышению уровня силовых способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся аэробной гимнастикой. Эксперимент показал эффективность применяемой методики. Это дает основание для внедрения ее в практику подготовки детей младшего школьного возраста при занятиях аэробной гимнастикой.

Д. С. Филин, Н. Т. Строшкова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА

Жировая ткань, количество которой стремятся уменьшить, желающие похудеть, в норме составляет приблизительно 12 % от массы тела у мужчин и приблизительно 20-22 % у женщин.

Скопления жировых клеток находятся не только под кожей, но и между внутренними органами, где жировая ткань играет роль защиты от повреждений и выполняет функцию теплоизоляции. При избытке жировой ткани, ее прослойки между внутренними органами становятся чрезмерными, затрудняя работу органов. При ожирении прослойки жировой ткани могут появляться не только между органами, но и внутри органов (сердца, печени), замещая собой собственную ткань органа.

Человек худеет в том случае, если количество поступающей с пищей энергии меньше, чем количество расходуемой организмом энергии.

Добиться снижения массы тела можно двумя путями: