

гипертонии, тревоги, депрессии и других заболеваний. Поэтому физическая культура является своего рода медициной не только для физического, но и для ментального здоровья. Но к занятиям спортом нужно обязательно подходить с умом и контролировать весь процесс.

Процесс проведения самоконтроля и дальнейшая самооценка физической нагрузки всегда опираются на субъективные и объективные показатели. Количество показателей для самоконтроля определяется индивидуально для каждого занимающегося, исходя из общего стояния здоровья, уровня физической подготовки и задачами, которые он сам себе поставил. Наблюдение за собственными физическими результатами и их анализ – это наиболее важный аспект самоконтроля, позволяющий дать более адекватную оценку правильности применения средств и методов занятий. Самоконтроль, что немаловажно, помогает приобщать студентов к культуре спорта, грамотному и более осмысленному отношению к своему здоровью, способствует самопознанию, помогает выработать полезные привычки и нормализовать режим дня, стимулирует развитие гигиенических норм.

### **Список использованных источников**

1. Кунарев, В. С. Искусство быть здоровым / В. С. Кунарёв, В. Н. Бледнова. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ, 2016. – 147 с.
2. Синяков, А. Ф. Познать себя / А. Ф. Синяков. – М. : Современный спорт, 1996. – 44 с.

***А. В. Бутько***

*г. Минск, БГУКИ*

## **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТОК**

Первоначальным мотивом занятий для девушек становится не формирование пропагандируемого здорового образа жизни, а создание своей привлекательности. Стандарты общества говорят о том, что женская привлекательность – это здоровый цвет лица, стройная фигура, красивая и легкая походка. Даже природную привлекательность необходимо поддерживать и совершенствовать.

Наиболее действенным средством являются занятия фитнесом. В процессе занятий происходит адаптация организма, втягивание, осознание ценностей физической активности, постепенное формирование навыков здорового образа жизни. Гарантированным способом, позволяющим изменить форму и объемы своего тела и, главное, закрепить и сохранить достигнутый результат, является сочетание тренировок с отягощениями и аэробики, подкрепленное правильно подобранной диетой. Во всем мире подобный подход к двигательной активности получил название «фитнес», что в буквальном переводе с английского означает «готовность». Это английское слово в самом общем

значении можно трактовать так: «физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к мышечной работе» [3].

Вот принципиальные преимущества фитнес-тренинга перед другими системами:

1. Аэробика в сочетании с силовыми нагрузками приводит к жиросжигающему эффекту.

2. Силовой тренинг помогает приобрести подтянутые и упругие формы.

3. Диета помогает контролировать физическую форму тела в зависимости от поставленной цели (похудеть или, наоборот, поправиться).

4. Индивидуально подобранные тренировки ускоряют достижение идеала.

Все в комплексе делает человека здоровым, сильным как физически, так духовно, и формирует гармоничные пропорции тела.

Культура отношения к своему здоровью и уровню физических кондиций как составная часть культуры здоровья личности определяет очень многое в ее социальном и нравственном статусе. Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность. Систематическая физическая активность является основой здорового образа жизни, ее базовым компонентом [1]. Таким образом, занятия фитнесом становятся действенным фактором формирования здорового образа жизни.

Хорошим показателем тренированности служит измерение пульса в состоянии покоя. У человека, который регулярно занимается физической нагрузкой, этот показатель составляет в среднем от 70 до 80 ударов в минуту. Аэробные упражнения - это те упражнения, которые насыщают наши легкие кислородом, заставляя быстрее работать сердце.

Аэробной тренировке необходимо посвящать не менее 35 минут, так как только через 20 – 30 минут активных упражнений начинается процесс расщепления жиров – основная цель аэробного тренинга. Вот почему 15 – минутная утренняя зарядка, хотя и помогает держать мышцы в тонусе, не решает актуальной для большинства девушек проблемы контроля своего веса.

Всем известно, что основными поставщиками энергии в организм являются углеводы и жиры. Расщепление углеводов – процесс более быстрый, именно они и расходуются в течение 20 – 30 минут аэробной тренировки.

Роль жиров в производстве энергии возрастает постепенно. Только после 20 – 30 минут занятий они становятся поставщиком энергии и, следовательно, начинают расщепляться. К этому времени запасы гликогена и инсулина сокращаются. Чем меньше запас гликогена в организме, тем быстрее будут утилизироваться жиры.

Для того, чтобы усилить липотропный (жиросжигающий) эффект во время аэробной тренировки, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

Тренировка через 2 часа после приема пищи.

Полное исключение углеводов до и после аэробных тренировок.

Исключение из рациона питания легкоусвояемых углеводов в день тренировки.

Восполнение во время тренировки потерь воды и микроэлементов.

Хорошая вентиляция легких, так как бег на свежем воздухе эффективнее, чем на беговой дорожке в спортзале.

Значительная длительность тренировки (не менее 35 – 50 минут).

Регулярность тренировок (не менее 2 – 3 раз в неделю).

Сочетание аэробных тренировок с силовыми (тренировки с отягощениями и на тренажерах).

Следует отметить, что местное «прокачивание» мышц не приводит к местному же похудению, то есть если вы тренируете ноги, это совсем не значит, что в этот момент «худеют» ваши бедра. Худеет все, что у вас есть, поскольку транспорт жиров из жировой ткани в клетки наших мышц происходит через кровь и печень, а им в определенной степени безразлично, из какой части тела черпать жир – черпается отовсюду и понемногу.

Для проведения аэробных тренировок в спортивных залах существует множество кардиотренажеров (беговая дорожка, велотренажер, степпер и др.).

Непосредственно силовой тренинг, преобразуя мышечную ткань, позволяет построить именно то тело, которое вы хотите. С его помощью добавляя сантиметры в желаемых местах и убавляя там, где вы не хотите их иметь. Главная цель – не наращивание максимальной мышечной массы, а создание гармоничной фигуры.

Силовой тренинг включает упражнения со свободными отягощениями (штангой, гантелями, эспандерами) и занятия на тренажерах. Тренажеры для силового тренинга позволяют детально поработать с отдельными группами мышц за счет фиксированного движения и ограничить работу тех мышц, которые являются вспомогательными при заданном упражнении. Тренажеры также позволяют разнообразить упражнения, которые невозможно выполнить, используя только одни отягощения. Конечно же, основу силового тренинга должны составлять упражнения с отягощениями. При тренировке со свободными отягощениями задействовано большее количество мышц и их проработка является более комплексной. Свободные отягощения лучше стимулируют мышцы, чем тренажеры, поэтому результаты от упражнений со свободными отягощениями более быстрые.

Планируя тренировочную нагрузку, следует учитывать специфику своего типа нервной деятельности. Например, люди с уравновешенным и подвижным типом нервной системы хорошо переносят тренировочную нагрузку, дольше удерживают приобретенную спортивную форму, а процессы восстановления у них протекают быстрее, чем у лиц со слабыми и инертными типами нервной системы. У последних медленнее происходит усвоение двигательных навыков, а также приспособление к физическим нагрузкам.

В основу развития тренировочного процесса положен основной закон биологической системы – закон адаптации. Физическая нагрузка, являясь раздражителем для организма человека, формирует приспособительные сдвиги в системах организма, его органах и тканях. Ответная реакция организма на физическую нагрузку выражается в усилении функции кровообращения,

дыхания, интенсивности обменных процессов, изменения ответных реакций нервной системы. Чем более постоянен раздражитель, тем быстрее приспособливается к нему организм, и его приспособление является тормозом к дальнейшему совершенствованию и прогрессу. Поэтому, постоянно воздействуя на организм физическими нагрузками, следует варьировать их от тренировки к тренировке, изменяя величину объема и интенсивности [2].

С первого дня занятий рекомендуется вести дневник тренировок, где отмечать наряду с весом применяемого в упражнении отягощения количество подходов, повторений, суммарный объем нагрузки, а также интенсивность отдельных упражнений тренировки в целом. Там же можно отмечать и некоторые показатели самоконтроля. Анализ дневника тренировок поможет на оптимальном уровне скорректировать дальнейшую тренировочную программу, проанализировать и устранить допущенные ошибки в планировании, повернуть тренировочный процесс в нужном направлении. Рекомендуется составлять программу или тренировочный комплекс на период от 4 до 6 недель.

Для этого обычно выделяют 1-2 мышечные группы, которым в течение этого времени необходимо уделить основное внимание, а на остальные мышечные группы давать небольшую нагрузку. Затем происходит смена комплексов тренировочных упражнений. Упражнение необходимо выполнять в среднем темпе, ритмично, без рывков, чтобы не поднимать отягощение по инерции. Важно, чтобы напряжение в работающей мышце чувствовалось на всем пути движения отягощения.

Интервалы отдыха между упражнениями должны составлять 1-2 минуты. В это время можно расслабить мышцы и восстановить дыхание.

Несколько слов о дыхании при выполнении упражнений. Как правило, вдох выполняется при разведении рук в стороны, при разгибании туловища в поясице, то есть в тех случаях, когда грудная клетка несколько расширяется, затем – выдох. В дальнейшем, в процессе занятий, ритм дыхания и ритм выполнения упражнения самоуставливаются произвольно и в фиксировании не нуждаются.

Важным условием тренировки является контроль за правильностью выполнения упражнений. Для этого заниматься желательно перед зеркалом. В конце тренировки необходимы упражнения на растягивание и расслабление.

В целом, при помощи средств современного фитнеса мы получаем возможность привить студентам любовь к занятиям физическими упражнениями, показав, что физическая культура способна приносить не только физическое, но и психологическое, моральное и эстетическое удовольствие.

### **Список использованной литературы**

1. Бутько, А. В. Новые подходы в системе физического воспитания студентов творческого вуза / А. В. Бутько // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: материалы Междунар. науч.-техн. конф., Минск, 1–2 дек. 2011 г. / Бел. нац. техн. ун-т – Минск : БНТУ, 2011. – С. 153–159.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Филиппова, С. О. Понятие «фитнес-технология» и его отличие от понятий «методика», «программа», «система» / С. О. Филиппова // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития: материалы Междунар. науч.- практ. конф., посвящ. 60-летию факультета физической культуры РГПУ. – СПб : РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С. 11–23.

**Н. Э. Власенко**

г. Минск, ИППК БГУФК

## **О РЕЗУЛЬТАТАХ АПРОБАЦИИ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4–7 ЛЕТ)**

Многие ученые в области дошкольного образования Республики Беларусь задействованы в разработке отраслевых научно-исследовательских работ. По окончании исследований научные разработки трансформируются в экспериментальные проекты для практической апробации полученных результатов в образовательном процессе.

Так, наше дошкольное учреждение (ясли-сад №273 г. Минска) в 2020/2021 уч. году участвовал в экспериментальной деятельности по проекту «Апробация методики диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста (4–7 лет)».

**Цель проекта:** определение эффективности методики изучения физической подготовленности детей 4–7 лет.

**Задачи:**

1. Апробировать методику изучения физической подготовленности детей 4–7 лет.
2. Выявить эффективность и результативность апробируемой методики физической подготовленности.
3. Подготовить методические рекомендации по определению уровня физической подготовленности детей 4-7 лет.

В реализации проекта принимали участие заместитель заведующего по основной деятельности, руководитель физического воспитания, воспитанники старшей и средней групп учреждения дошкольного образования и воспитатели, работающие с этими группами. Практическая составляющая проекта предусматривала диагностику физической подготовленности воспитанников экспериментальных групп по 8 контрольным упражнениям (тестам) [1].

Работа по апробации методики физической подготовленности в сентябре и в марте и включала 3 этапа: подготовительный, диагностический и деятельностный.

На подготовительном этапе с воспитанниками средних и старших групп, участвующих в эксперименте, проводилась подготовка к сдаче контрольных упражнений (тестов) с целью формирования у них техники двигательных