

**Муниципальное бюджетное учреждение
« Информационно-методический центр»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
« Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»**

**МЕТОДИКИ
ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ
К КАРДИОНАГРУЗКАМ
В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

**сборник материалов
муниципального практико-ориентированного семинара**

**г. Набережные Челны
2020 год**

Печатается по решению редакционно-издательского совета муниципального бюджетного учреждения «Информационно-методический центр» г. Набережные Челны

«Методики подготовки учащихся к кардионагрузкам в циклических видах спорта»: материалы муниципального практико-ориентированного семинара для педагогов дополнительного образования. г. Набережные Челны, 2020 год - 36 с.

Составитель:

Р.В. Таушева, заведующий отделом «Кама» МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

А.В. Гильметдинова, методист отдела «Кама» МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

В сборнике представлены материалы из опыта работы педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Статьи представлены в авторской редакции.

Содержание

1	Комиссаров В.В. «Физическая подготовка в туризме»	4
2	Поташина Е.В. «Кардиоупражнения для развития анаэробных способностей у спортсменов-ориентировщиков»	8
3	Гафарова Р.Р. «Методические рекомендации по проведению итогов соревнований в формате таблиц excel»	10
4	Гараева А.В. «Роль кардионагрузок для детей школьного возраста»	14
5	Шульгин П.С. «Виды кардиотренировок в спортивном туризме»	16
6	Файрушин А.Ш. «Методика физической подготовки в спортивном ориентировании»	20
7	Михейкин Ю.А. «Базовая кардиотренировка на выносливость в спортивном туризме»	24
8	Таушева Р.В. «Роль кардионагрузок для детей школьного возраста»	28
9	Гильметдинова А.В. «Пути оптимизации физического воспитания»	30
10	Султанов А.А.. «Кардиотренировка по японской методике «Табата»	34

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТУРИЗМЕ

**Комиссаров Валерий Вячеславович,
педагог дополнительного образования
МАУДО « ГДТДиМ № 1»**

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Различают общую и специальную физическую подготовку. Средствами общей физической подготовки достигаются:

1. разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья
2. развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка — это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков. На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости [1].

Воспитание выносливости. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно,

запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости, особенно у школьников, нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне.

Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени.

Упражнения для воспитания силы делятся на две группы.

Первую группу составляют упражнения с внешним сопротивлением:

- с сопротивлением партнера (упражнения в парах, борьба, акробатика);
- с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, ядро, камни, мешки с песком, гиря, рюкзак с контрольным весом);
- с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и внешней среды (бег по снегу, воде, песку, в гору, по пересеченной местности).

Вторая группа — это упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах).

Применение средств и методов воспитания силы в школьные годы должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного «мышечного корсета», укреплять дыхательную мускулатуру.

Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается

из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках) [2].

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика.

При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, травянистых и осыпных склонах

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.)

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов - соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель или тренер систематически получает информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физической подготовленности [3].

Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, специализации, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

Список литературы:

1. Туризм. Российский энциклопедический словарь. Под ред. С.Ю. Житнева. М.: Институт Наследия, 2018 – 15 с.
2. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnayarabota/library/2014/06/28/fizicheskaya-podgotovka-turista>
3. https://studopedia.ru/12_95475_glava--fizicheskaya-podgotovka.html

КАРДИОУПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АНАЭРОБНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

**Поташина Екатерина Владимировна,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ №1»**

Спортивное ориентирование – молодой, активно развивающийся вид спорта. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Ориентирование на местности сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок. У ориентировщика в результате общения с природой вырабатывается ряд ценных качеств: наблюдательность, выносливость, сила воли, умение ориентироваться в сложной обстановке. Развиваются и совершенствуются двигательные и вегетативные функции организма. Пребывание в лесных массивах благотворно сказывается на закаливании организма. Ориентирование – ценное средство физического воздействия на организм человека. В развитии спортивного ориентирования отчетливо просматриваются две тенденции: первая – развитие массовых форм занятий, имеющих сугубо оздоровительную направленность; вторая – совершенствование системы подготовки и повышения мастерства спортсменов высокой квалификации [1].

Соревнуясь в ориентировании на местности, спортсмен преодолевает многокилометровые расстояния бегом, или на лыжах, постоянно при этом определяет свое местонахождение, сверяя местность с картой, выбирает направление движения и проверяет правильность реализации плана, используя компас, оценивает расстояния по карте и стремится точно их измерить на трассе. Основную задачу – выбрать оптимальный путь движения и эффективно реализовать его - ориентировщик старается выполнить не только максимально точно, но и с наименьшими затратами времени.

Кардиотренинг – это выполнение любых кардиоупражнений, во время которых увеличиваются частота сердечных сокращений и потребление кислорода. Основная его цель – тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение анаэробного порога, снижение пульса в покое, похудение и повышение иммунитета [2].

Одно из условий достижения успеха в занятии ориентированием – обеспечение высокого уровня физической подготовленности, своеобразного фундамента, на котором строится мастерство спортсмена. Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, развитие функциональных возможностей организма спортсмена, достижение высокой работоспособности, исправление дефектов телосложения и осанки. С помощью общей физической подготовки создаются предпосылки к максимальному развитию специальной готовности спортсмена, повышению тренировочных нагрузок, росту спортивных результатов. Поскольку общая физическая подготовка ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие, средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др. Задачи специальной физической подготовки в спортивном ориентировании более узки и заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами специальной физической подготовки являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости [3].

Такие тренировки полезны и необходимы людям различного уровня подготовки, вне зависимости от возраста, пола. Единственное – прежде чем

начинать кардиотренировку, нужно получить консультацию врача, сделать дополнительные исследования, такие как ЭКГ под нагрузкой. Так врач определит вашу зону рабочего пульса, скорость восстановления, и тренировочный процесс станет максимально безопасным и поэтому эффективным.

Список литературы:

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия» 2009 – 50 с.
2. Дьяконов, И.Г. Методика скоростно-силовой подготовки школьников 13-14 лет по спортивному ориентированию/ И.Г. Дьяконов// Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Якутск: Научно-инновационный центр, 2019 – 25 с.
3. <https://multiurok.ru/files/fizicheskaia-podgotovka-iunykh-orientirovshchikov.html>

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ В ФОРМАТЕ ТАБЛИЦ EXCEL

**Гафарова Регина Рашитовна,
методист отдела «Кредо»
МАУДО «ГДТДиМ №1»**

Для развития и совершенствования определенных двигательных качеств, воспитания и совершенствования психических качеств, овладения техническим и тактическим мастерством применяются различные физические упражнения. Эти упражнения несут определенную тренировочную нагрузку, которая должна основываться на закономерностях физиологических процессов и проводиться в необходимых гигиенических условиях.

Одной из основополагающих концепций построения тренировочного процесса является волнообразность построения нагрузок на этапах подготовки. Эта идея рассматривалась во многих видах спорта. В циклических видах спорта она разрабатывалась А. П. Бандарчуком, М.К. Залесским - в легкой атлетике, В.Д. Шапошниковым, В.Н. Манжосовым - в лыжных гонках.

В различных видах спорта физические качества находятся в определенных взаимоотношениях между собой. В циклических видах спорта применяются различные методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный и контрольный.

Многие учащиеся, занимаясь в спортивных секциях, да и сами педагоги дополнительного образования, участвуют и проводят много разноуровневых соревнований. И многие педагоги хотели бы сами научиться подсчитывать их результаты.

В наше время, каждому человеку важно знать и иметь навыки в работе с приложениями Microsoft Office, так как современный мир насыщен огромным количеством информацией, с которой просто необходимо уметь работать.

Microsoft Excel – программа, предназначенная для организации данных в таблице для документирования и графического представления информации.

Особенность электронных таблиц заключается в возможности применения формул для описания связи между значениями различных ячеек. Расчёт по заданным формулам выполняется автоматически. Изменение содержимого какой-либо ячейки приводит к пересчёту значений всех ячеек, которые с ней связаны формульными отношениями и, тем самым, к обновлению всей таблицы в соответствии с изменившимися данными.

Основные возможности электронных таблиц:

1. проведение однотипных сложных расчётов над большими наборами данных;
2. автоматизация итоговых вычислений;
3. решение задач путём подбора значений параметров;
4. обработка (статистический анализ) результатов экспериментов;

5. проведение поиска оптимальных значений параметров (решение оптимизационных задач);
6. подготовка табличных документов;
7. построение диаграмм (в том числе и сводных) по имеющимся данным;
8. создание и анализ баз данных (списков).

Если Вам нужно для себя сделать любой анализ соревнований, предлагаю очень простой метод.

Для этого необходимо иметь всего лишь программу EXCEL.

И таблицу такого вида.

№ уч	№ком	ФИО	Команда	Тур1 (Зона)	Вес1	Место1	Тур2 (Зона)	Вес2	Место2	Вес_лич	Вес_команд	Сума_лич	Сума_ком	Место_лич	Место_ком
1	1	Иванов Иван	"Два товарища"	В	518	2	В	520	3	1038	2020	5	16	1	1
2	1	Александров А		А	300	9	А	682	2	982	11			3	
4	3	Карасев Олег	"Хвосты"	А	768	1	В	380	8	1148	1688	9	29	2	2
5	4	Сидоров Сергей		В	382	6	А	158	14	540	20			6	
6	5	Рыбаков Виктор	"Успех"	А	592	3	А	238	12	830	1650	15	29	5	3
7	6	Яковлев М.		В	514	3	В	306	11	820		14		4	

1. Выделяем ВСЮ таблицу (включая названия столбцов) с левого угла с « № уч» и заканчиваем правой нижней ячейкой данной таблицы.

2. Нажимаем вверху экрана кнопку ДАННЫЕ - Сортировка, появляется диалоговое окно для сортировки выделенного Вами диапазона.

3. Здесь пользуемся только первыми двумя окнами, возле первого выставляем - по возрастанию, возле второго – по убыванию (в дальнейшем больше не меняем).

Хотите узнать очередность результатов первого тура – без проблем:

Выполняем ходы 1-2-3.

Диалоговое окно (нажимая в нужном окошке флажок выбираем-)

В первом окне «сортировать по» Тур 1 (зона) (по возрастанию)

Во втором окне «затем по» Вес 1 (по убыванию)

ОК

- Все участники построились по своим секторам в очередности результатов первого тура

Результаты второго тура (так же)

Тур 2 (зона) (по возрастанию)

Вес 2 (по убыванию)

ОК

Построить всех согласно личному рейтингу -

Место личн (по возрастанию)

Вес личн (по убыванию)

ОК

Построить всех согласно командному рейтингу -

Место ком (по возрастанию)

Сумма ком (по убыванию)

ОК

В данном случае в списке команд - команды выстраиваются в «призовой» очередности

С первым в списке членом команды (второго вы можете определить по номеру перед фамилией - все члены команды имеют один номер на команду.)

Просуммировать вес любого тура – любой зоны это двумя щелчками делает любой пользователь EXCEL.

РОЛЬ КАРДИОНАГРУЗОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Гараева Анастасия Владимировна,
методист отдела « Олимпиец»
МАУДО « ГДТДиМ № 1»**

Кардио-упражнения – это вид физических нагрузок, выполнение которых ведет к учащению пульса, усилению сердцебиения, и другим явлениями в организме. Таким образом, после комплекса упражнений сердце начинает работать более интенсивно.

Почему так важно уделять внимание кардио-тренировкам? Потому что они приводят работу сердца в норму, что позволяет улучшить качество жизни, и её продолжительность.

Кардио-упражнения для детей, также как и для взрослых, необходимы на регулярной основе. Многие дети сегодня редко выходят на улицу и ведут малоподвижный образ жизни, предпочитая играть в видео игры, смотреть youtube, телевизор, кардионагрузки им просто необходимы. Необходимо подобрать простой и увлекательный комплекс кардио-упражнений, который будет обеспечивать им хорошую физическую нагрузку. В случае если какой-либо вид активности будет ребенку не интересен, высока вероятность того, что он больше не захочет им заниматься. Также лучше всего выбирать физические упражнения, которыми ребенок может заниматься с другом [1].

Вот несколько видов кардио-упражнений, которые, несомненно, понравятся детям и их можно выполнять регулярно.

Плавание

Нет сомнений в том, что плавание – это один из лучших видов кардио-тренировок для детей. Вы можете давать ребенку задание проплыть несколько кругов в бассейне, что обеспечит ему отличную аэробную нагрузку. Плавание помогает увеличивать выносливость и жизненную силу. Родители также могут плавать с детьми. Детский плавательный бассейн – это отличное место для приятного времяпрепровождения и заведения новых друзей для детей.

Прыгание на скакалке

Еще один вид кардио-упражнений – это прыгание на скакалке. Если погода не позволяет прыгать на скакалке, на улице, можно делать это дома. На улице дети также могут прыгать на скакалке с соседскими детьми или со своими братьями и сестрами. Существует множество способов выполнения этого упражнения, которые делают его увлекательным и интересным.

Теннис

Игра в теннис помогает тренировать различные группы мышц в теле. Она также способствует развитию зрительно-моторной координации и ловкости. Теннис бывает большой и настольный, что позволяет играть в него как на свежем воздухе, так и в помещении. Если ребенок проявляет к теннису живой интерес, он может попробовать заниматься этим видом спорта серьезно, на профессиональном уровне.

Езда на велосипеде

Дети любят кататься на велосипеде с друзьями или семьей. Катаясь они получают не только хорошую кардио-активность, но также приключения и веселье. Езда на велосипеде не оказывает такой значительной нагрузки на суставы, как бег и другие подобные виды физической активности. Она помогает повышению выносливости и уровня жизненной энергии.

Бег

Бег – это один из лучших видов кардио-тренировок для детей. И конечно же с друзьями гораздо веселей.

Танцы

Танцы – это вид физической активности для детей, который эффективно способствует уменьшению веса. Он не только обеспечит ребенку физическую нагрузку, но и увлечет его. Если записать ребенка на уроки танцев не представляется возможным, включайте музыку дома и предлагайте ребенку потанцевать вместе с вами.

Походы

Хороший комплекс кардионагрузки можно получить, сходя в поход. Все участники получают хорошую физическую нагрузку, а также познакомятся с флорой и фауной своего региона [2].

Лучше всего совместно с ребенком выбрать занятия физкультурно-спортивной направленности, где под присмотром опытных педагогов-тренеров, кардио-упражнения будут чередоваться упражнениями на общую физическую подготовку. Ребенок укрепит свое здоровье, станет физически более развитым и возможно достигнет высоких результатов в данном направлении [3].

Список литературы:

1. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlyroditelei/library/2014/08/30/chtotakoe-kardiuprazhneniya-kardionagruzki-ili>
2. <https://www.vitaminov.net/kardio-uprazhneniya-dlya-detey.html>
3. <https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/>

ВИДЫ КАРДИОТРЕНИРОВОК В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

**Шульгин Павел Сергеевич,
учитель физической культуры
МАОУ «Гимназия №77»**

Тренировочный процесс является основным этапом подготовки спортсмена. Тренировочный процесс может быть разнообразным, все зависит от поставленных задач тренером перед спортсменом. Общая физическая подготовка или специальная физическая подготовка являются частью тренировочного процесса.

Сам вид спорта «Спортивный туризм» является не олимпийским и сложно техническим видом, так как включает в себя циклические виды спорта (бег, лыжи), и ациклические виды спорта (тяжелая атлетика, элементы гимнастики и т.д.).

Циклические виды спорта, по сути, это повторение однотипных движений для передвижения в пространстве. Они являются скоростными, так

как основная их часть оценивается по скорости перемещения. Все с ними сталкиваются, но не все знают, к какому виду относятся.

К ациклическим видам спорта относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на водных и горных лыжах, в фигурном катании на коньках. Для ациклических упражнений характерны также резкие изменения мощности по ходу их выполнения. Это справедливо не только для соревновательных, но и для тренировочных упражнений (например, повторное пробегание отрезков с различной скоростью).

Все виды спорта имеются метавидовые связи между собой. Циклические виды спорта используют спортивные и подвижные игры, для улучшения показателей и смены рода деятельности. Так же и ациклические виды используют плавание и бег (основные виды) для повышения уровня физической подготовленности спортсменов.

Тренировочный процесс позволяет подконтрольно дозировать выполнение нагрузок на организм спортсмена (обучающегося). Нагрузка на организм подбирается индивидуально.

Виды нагрузок: аэробные и анаэробные.

Аэробная (кардионагрузка) понимается как комплекс упражнений, направленных преимущественно на укрепление сердечно-сосудистой системы и похудение. Аэробные нагрузки – это такие виды упражнений, в которых источником энергии является кислород. Они, прежде всего, направлены на активное обогащение организма кислородом и укрепление всех его систем. Такие виды нагрузок стали популярными еще в 70-х годах прошлого столетия благодаря Сильвестру Сталлоне и Арнольду Шварцнеггеру. Ученые смогли выяснить, что аэробные занятия спортом способствуют жиросжиганию, похудению и контролю над уровнем подкожно-жировой клетчатки. Если сказать обобщенно, то такой тип нагрузок размеренный и продолжительный.

Что стоит отнести к аэробным нагрузкам: различные виды аэробики; езда на велосипеде; катание на лыжах; плавание; занятия на беговой дорожке, велотренажере, эллипсоиде и степпере; катание на коньках и роликовых коньках; спортивная ходьба; бег в размеренном темпе; танцы.

Полезьа аэробных упражнений: повышают выносливость организма; значительно снижают риск возникновения болезней сердца и патологий сосудов; помогают очищаться организму от шлаков, а коже – от загрязнений; предотвращают развитие сахарного диабета; повышают плотность костной ткани, что делает их более крепкими; снижают риск возникновения и развития раковых клеток; способствуют улучшению эмоционального фона, позволяют эффективно бороться со стрессами; являются отличной профилактикой возникновения расстройств сна; помогают как можно дольше сохранять молодость, бодрость и хорошее самочувствие.

Анаэробная (силовая) нагрузка – это тренировки, цель которых заключается в развитии мускулатуры и наборе мышечной массы.

Основная особенность анаэробных «бескислородных» нагрузок – это высокая интенсивность, кратковременность, максимальное напряжение. Во время таких упражнений организм практически не получает кислород, в результате чего растрачивается большое количество энергии, изъятой из мышц. Упражнения выполняются в очень быстром темпе короткими подходами.

К «бескислородным» нагрузкам можно отнести следующее: спринтерский бег; быстрая езда на велосипеде; силовые тренировки; бодибилдинг и пауэрлифтинг; занятия в спортивном зале на тренажерах.

Кардиотренировки – это вид нагрузок, способствующих повышению пульса в определенных рамках, повышая кровообращение, заставляя сердце работать сильнее, тем самым, улучшая работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обеспечивая сжигание жиров для получения энергии.

Таким тренировкам сопутствует аэробная нагрузка, при которой упражнения выполняются при поступлении кислорода длительное время.

Обычно, кардиотренировки проводятся в зоне пульса от 60 до 80% от собственного максимума ($220 - \text{возраст} = \text{МЧСС}$).

Такая частота сердечных сокращений способствует укреплению кардиосистемы, при этом для получения энергии расходуются жиры. В случае меньшего пульса кардио система получает оздоровительную, но не тренировочную нагрузку. А превышая пульс свыше 80-85%, доступ кислорода и жиросжигание прекращаются, а нагрузка на сердце повышается и переходит в анаэробную.

Кардионагрузка может быть любой, так как включает в себя работу как на кардиотренажёрах, так и с собственным весом. К ним относятся: бег; быстрая ходьба; велопогулки или выполнение упражнений на орбитреке; степпере; беговой дорожке; катамаране и других видах велотренажёров. А также, это могут быть прыжки со скакалкой, челночный бег, различные запрыгивания, интервальные упражнения. Общие правила проведения Во-первых, организм должен быть полностью здоров, либо заниматься нужно под наблюдением врача или опытного тренера.

Занятия должны проводиться на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, без использования нагревателей воздуха и кондиционера. Такие приборы сжигают кислород, который необходим для окислительных процессов в организме. Тренировка не должна длиться больше часа, и интенсивность не должна превышать уровень подготовки. То есть, новичкам не нужно бегать по 10 км/час, это не принесёт пользы ни здоровью, ни похудению.

Кардиотренировки в спортивном туризме могут быть направлены на развитие выносливости, но нельзя забывать, что во время участия соревнований нормальному дыханию мешает верхняя индивидуальная страховочная система, что в свою очередь регламентирует занятия как не чисто циклического характера при аэробной нагрузке. Местами приходится видеть некоторые элементы как анаэробные.

Циклические виды спорта для спортсменов-туристов лишь выполняют функцию общей физической подготовки. Местами могут работать на выносливость. В работе самый простой способ использовать бег. Зимой лучше эффект дает занятия на лыжах и бег в помещении, если нет отведенного банного дня. Банный день при беге вне помещения или при работе на лыжах выводит из легких холодный воздух, который оседает в нижних альвеолах легких. Тем самым вызывая заболевания, такие как бронхит, пневмония, трахеит.

Рекомендуется регулировать кардионагрузки при выполнении туристских элементов не только циклических, но и ациклических.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ОРИЕНТИРОВАНИИ

**Файрушин Александр Шадаевич,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ №1»**

По мере развития ориентирования как вида спорта на первый план стали выдвигаться требования к физической подготовленности. Современные подробные и точные карты, неукоснительное соблюдение принципов спортивной справедливости при планировании трасс, а также появление новых дисциплин, в частности, паркового ориентирования, привели к тому, что физические возможности ориентировщиков стали играть решающую роль в достижении высоких результатов. Современный ориентировщик – это, прежде всего, атлет, не уступающий по основным физиологическим показателям представителям мировой элиты в других видах спорта группы выносливости.

Сущность процесса спортивной тренировки состоит в развитии двигательных способностей на уровне, определяемом его спортивной специализацией. К основным формам двигательных способностей человека принято относить двигательную выносливость, силовые и координационные способности, а также моторную оперативность (то есть быстроту отдельных

движений). Исходя из природы ориентирования как вида спорта, следует отметить, что двигательная выносливость является основной формой двигательных способностей человека, определяющим результат в ориентировании. Это связано с относительно большой продолжительностью специфической для ориентирования физической нагрузки и ее сравнительно высокой интенсивностью. Развитию выносливости посвящена большая часть тренировочных программ в тренировке ориентировщика, поэтому правильное планирование тренировки выносливости и контроль над ее развитием играет решающую роль в обеспечении максимальной эффективности тренировочного процесса [1].

Наименьший удельный вес в структуре физической подготовленности ориентировщика занимает моторная оперативность. Эта форма двигательных способностей во многом предопределена генетически. Недостаточно высокий уровень моторной оперативности практически исключает возможность достижения высоких результатов в спринтерских дисциплинах таких видов спорта, как легкая атлетика, конькобежный и велосипедный спорт, плавание, но для ориентировщика не является преградой на пути достижения высоких результатов.

При беге с небольшой скоростью работающие мышцы обеспечиваются энергией в чисто аэробном режиме. В энергетических «подстанциях» мышечных волокон, так называемых митохондриях, происходят процессы окисления энергетических субстратов, прежде всего продуктов распада жиров (жирных кислот и глицерина), поскольку при физической нагрузке невысокой интенсивности в работе участвуют в основном так называемые оксидативные мышечные волокна, которые богаты митохондриями и способны преобразовывать энергетические субстраты в энергию мышечного сокращения чисто аэробным путем. При окислении жирных кислот на единицу массы вещества выделяется значительно больше энергии, чем при окислении углеводов (например, глюкозы), поэтому мышцы работают в оптимальном с точки зрения биоэнергетики путем.

Начнем с оздоровительного характера нагрузок, хотя к спортивной тренировке это, вроде бы, не имеет непосредственного отношения. Такие нагрузки безопасны для организма, наилучшим образом способствуют укреплению кардиореспираторной системы, способствуют увеличению объема сердца и легких. Те, кто занимается физической культурой и спортом исключительно ради своего здоровья, должны уделять большую часть времени малоинтенсивным тренировкам в аэробной зоне. То же самое касается и спортсменов старших возрастных групп, для которых вопросы безопасности тренировки с точки зрения здоровья играют не последнюю роль. Базовый характер нагрузок в аэробной зоне определяется тем, что они направлены на повышение уровня аэробного порога, который является своеобразным фундаментом для развития выносливости. Но подъем основных показателей на более высоких уровнях (АнП и МПК) возможен только на основе хорошей базовой подготовки (читай, высокого уровня АП). Во время подготовительного периода (назовем его периодом базовой подготовки) подъем уровня аэробного порога является основной задачей, поэтому нагрузки на уровне АП доминируют над остальными. Однако и в других периодах подготовки (периоде специальной подготовки, предсоревновательном и соревновательном) нагрузки в аэробной зоне составляют большую часть тренировочных планов, поскольку высокоинтенсивные нагрузки отрицательно влияют на уровень АП, и его приходится постоянно поддерживать с помощью аэробной работы. Кроме подъема уровня АП тренировки в аэробной зоне решают и другие задачи. Как уже было отмечено, при выполнении нагрузок на уровне АП ударный объем сердца достигает максимального значения, следовательно, эти нагрузки способствуют увеличению объема сердца и, как следствие, способствуют развитию кардиореспираторной системы в нужном направлении.

Это особенно важно для юных спортсменов, для которых увеличение ударного объема сердца является одной из важнейших предпосылок дальнейшего прогресса. При нагрузках более высокой интенсивности происходит укрепление стенок желудочков и предсердий, растет толщина

сердечной мышцы, после чего увеличение объема сердца добиться гораздо труднее. Это еще один аргумент в пользу чисто аэробных нагрузок в юношеском возрасте. Поскольку концентрация лактата в крови и выделение углекислого газа при аэробной работе находятся на низком уровне, не происходит раздражения дыхательных центров, и появляется возможность произвольно регулировать частоту и глубину дыхания, что очень важно для увеличения жизненной емкости легких (ЖЕЛ). При беге с интенсивностью аэробного порога дыхательный цикл может составлять 8 и более шагов (четыре шага вдох – четыре выдох).

За счет произвольной регуляции дыхания его можно увеличить до 10–12 шагов, увеличивая глубину дыхания до 3 — 4 литров и развивая тем самым жизненную емкость легких. Тренировки выносливости в аэробной зоне хорошо сочетаются с другими видами тренировок. Так, например, длительный кросс-поход в горной местности развивает силовые способности, а длительный малоинтенсивный кросс по лесу (без дорог) способствует совершенствованию координационных способностей и техники бега по местности. Длительные тренировки (свыше 2 часов) способствуют также развитию морально-волевых качеств. Восстановительный характер тренировок в аэробной зоне связан с нормализацией уровня лактата в крови и мышцах, который может оставаться повышенным после интенсивных нагрузок.

Здесь речь идет как о восстановительных тренировках на следующий день (или во второй половине дня) после интенсивных тренировок, так и о коротких восстановительных пробежках во время тренировок с переменной интенсивностью, направленных на развитие способности организма быстро справляться с «закислением» после отрезков, пройденных с интенсивностью выше уровня анаэробного порога. Тренировки в аэробной зоне могут носить как специфический, так неспецифический характер, например, длительные лыжные или велосипедные прогулки и походы, гребля, плавание. Интенсивность тренировок регулируется по ЧСС, которая должна соответствовать значениям ниже уровня АП [2].

Основным критерием эффективности тренировок в аэробной зоне является улучшение физиологических показателей (прежде всего, рост потребления кислорода и процента поглощаемого кислорода, снижение дыхательного коэффициента) на уровне аэробного порога. Косвенно эффективность таких тренировок выражается в снижении уровня ЧСС при заданной скорости бега, близкой к уровню АП. Для контроля эффективности аэробной тренировки (и не только аэробной) используется тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой.

Список литературы:

1. Ушакова, О.Е. Силовая и скоростно - силовая подготовка школьников старших классов/ О.Е. Ушакова, Т.Р. Толстенкова// Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России. – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2017 – 135 с.
2. Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019 – 25 с.

БАЗОВАЯ КАРДИОТРЕНИРОВКА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

**Михейкин Юрий Анатольевич,
педагог дополнительного образования
МАУДО «ГДТДиМ №1»**

Особую значимость для жизнедеятельности человека, особенно его спортивной деятельности, имеет физическая выносливость. Выносливость необходима во всех видах человеческой деятельности, и конечно, более чем кому-либо она нужна спортсменам. На современном этапе известно, что выносливость – качество, поддающееся развитию с самых ранних лет. Выносливость - это способность организма противостоять утомлению. Одним из способов ее развития могут выступить занятия спортивным туризмом.

Спортивный туризм способствует гармоничному развитию личности, что говорит о необходимости развивать данный вид спорта среди детей. Туризм как вид спорта открывает большие возможности для развития самых разносторонних качеств ребенка: физических, морально-волевых, психологических, патриотических и даже эстетических. По своей сути детский спортивный туризм сочетает в себе дополнительное образование, спорт и активный отдых с высоким оздоровительным фактором. Для детей, которые решили заниматься спортивным туризмом, очень важно наличие как общей, так и специальной выносливости. Развитие этого качества помогает правильно решить спортивные задачи на маршруте: грамотно распределить силы при выполнении различных упражнений и технических приемов, выполнить эти приемы без особых мышечных напряжений, особенно в спортивном походе, длительность которого бывает от шести дней до нескольких недель.

При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются физические качества – сила, ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, глазомер, выносливость. Это и есть основные физические качества человека. В школьном возрасте преимущественное внимание должно уделяться таким качествам, как ловкость, быстрота, глазомер, равновесие, сила и выносливость.

Самым простым и доступным видом кардиоупражнений является обычная ходьба. Совершая ежедневные прогулки, вы можете даже не догадываться, что в это время проводите кардиотренировку. Для занятий ходьбой нужно надеть удобную обувь и одежду, не стесняющую движения, и выйти из дома. Для ходьбы лучше выбирать аллеи парка или скверы, где нет автомобильного движения, и есть надежда, что можно вдыхать не выхлопные газы, а свежий воздух.

Со временем можно перейти к бегу, как к наиболее эффективному способу тренировки выносливости. Бег можно смело назвать лучшим и доступным способом тренировки, предшествующим основным физическим упражнениям. Бегать можно в любом месте и в любое время. Для этого

необходимо купить хорошую спортивную обувь, предназначенную именно для этих целей. Со временем занятия бегом станут неотъемлемым условием хорошего самочувствия и полезной привычкой [1].

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими их компонентами: видом, характером, количеством повторений и темпом выполнения упражнения; величиной отягощения или сопротивления; скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений; характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

1. Метод максимальных повторений включает упражнения с отягощениями, которые спортсмен может поднять 10-15 раз. Для практической реализации метода используется несколько методических приемов:

а) методический прием «равномерный» – количество повторений в сумме объёма поднятого веса за счёт количества подходов набирается до запланированного объёма;

б) методический прием «пирамида» – выполняется несколько подходов с увеличением повторений в первом подходе и сокращением количества повторений упражнения в каждом последующем подходе при достижении запланированного общего тренировочного объёма;

в) методический прием «максимальный» – упражнение выполняется с максимально возможным количеством повторений с запланированным отягощением в одном подходе.

2. Метод повторных усилий, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), а количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Для его практической реализации применяют различные методические приемы: равномерный, супер серий и комбинаций упражнений, круговой. В зависимости от избранных компонентов упражнения направленность метода может широко варьироваться.

3. Ударный метод применяется для развития амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп.

4. Метод развития динамической (скоростной) силы. Скоростная сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяют упражнения с отягощениями, прыжки с высоты, прыжковые упражнения и комплексные перечисленные тренировочные средства.

Развитие силовой выносливости должно вестись комплексно, на основе параллельного совершенствования вегетативных систем и силовых способностей. Основным методом развития силовой выносливости является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

5. Изометрический метод характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины. Выполняемые этим методом упражнения рекомендуется применять как дополнительные средства развития силы. Напряжение мышц надо увеличивать плавно, до максимального или заданного, и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия [2].

Для воспитания и развития силовых способностей, более благоприятно и доступно использовать на занятиях метод круговой тренировки независимо от специфики и структуры занятия.

Список литературы:

1. <https://www.fizkulturasport.ru/fizicheskie-kachestva/vynoslivost/396>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-kak-metod-razvitiya-obschey-vynoslivosti-u-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta>

РОЛЬ КАРДИОНАГРУЗОК ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Таушева Регина Венеровна,
заведующая отделом,
МАУДО « ГДТДиМ № 1»**

В настоящее время одной из приоритетных задач, состоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность. Здоровый ребенок стремится к движениям, активной деятельности. В движениях он находит источник живой радости. Во многом подвижность ребёнка зависит от его двигательных умений [1].

Кардиозанятия – это тренировка мышц и сердечно-сосудистой системы, в ходе которой повышается работоспособность и выносливость. Характерной особенностью таких занятий является их длительность. Продолжительность кардиотренировок – от 20 до 60 мин, упражнения при этом выполняются динамично и интенсивно. Кардиозанятия имеют большую пользу для здоровья детей и взрослых. Их функции очень обширны:

- активизация кровообращения, укрепление сердца и сосудистой системы;
- тренировка дыхательной системы;
- повышение тонуса организма;
- укрепление иммунитета;
- улучшение работы нервной системы;
- похудение;
- формирование устойчивости к различным формам нагрузок;
- развитие работоспособности;
- воспитание трудолюбия.

К кардиоупражнениям, как правило, относятся циклические виды спорта, такие как бег, ходьба, плавание, лыжи, велосипед и прочее [2].

Однако кардионагрузка бывает разной:

- длительной, изнуряющей, однообразной (многокилометровые забеги или заплывы);
- короткой, функциональной, разнообразной (не более 20-30 мин с задействованием различных групп мышц).

Всестороннее развитие ребёнка предполагает развитие физических качеств. Играя, двигаясь, ребёнок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность обуславливают дальнейшее развитие физических возможностей детей. Так, постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определённого возрастного этапа.

Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производств, деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства. Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастические, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровит, сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение спец. Знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и обществ, гигиены в целях физического развития и совершенствования [3].

В процессе обучения движениям у ребенка развиваются физические и умственные способности, духовно-нравственные качества личности, эстетические чувства; воспитываются телесная рефлексия, осознанность, целенаправленность и организованность двигательных действий, инициативность и стремление к творчеству; развиваются память, воображение,

фантазия; воспитывая в ребенке культуру тела, педагог одновременно совершенствует его духовную культуру.

Список литературы:

1. Гужаловский А. Ф. Развитие двигательных качеств у школьников.— Минск, 1978 – 57 с.
2. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников. – К.: Рад.шк., 1980 – 48с.
3. Теория и методика физического воспитания том 1. Под ред., Круцевич Т.Ю. – К.
: Олимпийская литература, 2003 – 10 с.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Гильметдинова Анжелика Венеровна,
педагог-организатор
МАУДО «ГДТДиМ № 1»**

Проблема определения роли современного физического воспитания в формировании личности и здорового образа жизни приобретает все большую актуальность. Именно физкультурно-спортивной деятельности отдан приоритет в воспитании здорового поколения молодежи, так как именно здесь решаются не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные. Постоянное обновление различных сторон общественной жизни требует новых подходов в организации образования. Образование во всех его формах признается в качестве приоритетного направления в развитии личности. Поэтому способность к самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию становится особенно значимой. И в процессе становления личности немаловажную роль играет образование в области физического воспитания [1].

Формирование надлежащего отношения детей к своему собственному здоровью – это и есть основная цель физического воспитания. Физическая

активность, комплексное развитие физических и психических качеств, способствует развитию и творческому использованию средств физической культуры в организации повседневной деятельности.

Задачи физического воспитания:

- достижение разными средствами и формами физического воспитания условий для реализации естественной биологической потребности в движениях;

- создание у детей мотивации к занятиям физкультурой и спортом, в том числе и самостоятельным;

- формирование основных двигательных качеств;

- повышение уровня умственной работоспособности и эмоционального состояния;

- физиологическая коррекция отклонений в состоянии здоровья (на занятиях в специальной группе или группах ЛФК).

Обеспечить реализацию воспитательного процесса относительно самостоятельных занятий можно лишь при стимуляции личной инициативы детей в процессе занятий физическим воспитанием. Таким образом, для стимуляции определенной деятельности человека необходимо использовать несколько значимых для объекта параллелей, что убедит его в потребности выполнения ряда задач, связанных с собственным укреплением здоровья. Но стоит помнить, что на формирование устойчивых привычек уходит достаточно большое количество времени, так как это постепенный процесс. Именно поэтому стимулы человеческой деятельности должны использоваться последовательно, то есть «заслуженно», согласно ситуации в полном соответствии с действиями и поступками студента [2].

К базовым факторам формирования системы стимулирования является его периодичность и оптимальная насыщенность стимулами различных уровней и видов. К основным задачам такого процесса следует отнести активизацию физкультурного интереса, так как без психологического механизма не может осуществляться развитие мотивационной и эмоциональной

сфер человека в физкультурной деятельности. Для решения данной проблемы необходимо рассмотреть две задачи:

- всеми возможными методами способствовать раскрытию в сознании детей значения физкультурной деятельности для их будущего;
- побудить и поддержать соответствующее отношение ко всем структурным компонентам физкультурной деятельности, которые помогли бы свободно оперировать приобретенными физкультурными знаниями, реализовывать умения и навыки в реальной жизни.

Решение этих задач облегчит процесс реализации задуманного, а именно осознания детей всей важности и необходимости физического развития.

Столь же важными в привлечении и управлении физкультурно-спортивной деятельностью являются эмоции. Для науки проблема эмоций до сих пор остается загадочной и непонятной, хотя их роль в управлении поведением человека очень значима. Эмоции, чувства выполняют различные функции, участвуют в управлении поведением человека как непринужденный компонент, вмешиваясь в него, как на стадии осознания потребности оценки ситуации, так и на стадии принятия решения и оценки достигнутого результата. Поэтому понимание механизмов управления физкультурно-спортивной деятельностью требует понимания и эмоциональной, и чувственной сфер человека, его роли в этом управлении.

Педагог должен тщательно анализировать воспитательные методы, которые использовались ранее и которые он намерен использовать сегодня, для привлечения детей к самостоятельной работе над своим физическим воспитанием и стимулировать у них желание активно развиваться и участвовать в образовательном процессе. Во время выполнения упражнений должен формироваться устойчивый положительный опыт, ведь именно этот опыт является действенным средством стимулирования самостоятельных занятий. Следует помнить, что негативное отношение детей к занятиям физическими упражнениями – это не свойство личности, а результат действия факторов в прошлом. Очевидно, что фундаментализация путей оптимизации

физкультурно-спортивной деятельности должна начинаться с учета вышеназванных аспектов [3].

Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность является необходимым условием гармоничного развития детей. На сегодняшний день взаимодействие между педагогом и ребенком в процессе физического воспитания носит формальный характер, что не способствует выработке у последних стремления к самостоятельному совершенствованию. Существующие подходы нацеливают на воспитание послушного исполнителя, лишённого творческих начал, – человека, ориентированного на соблюдение требований и вовсе не способного самостоятельно инициировать и искать пути улучшения собственного здоровья. В результате это отражается на уровне жизни, развитии и формировании профессионально важных физических и психофизиологических качеств детей. Поэтому существующая система физического воспитания требует фундаментализации.

К самым важным условиям оптимизации процесса физического воспитания, способствующим привлечению учащихся заниматься физической деятельностью, относится актуализация системы значимых потребностей, мотивов, интересов и фундаментальный подход к дидактическому наполнению содержания занятий. Это возможно в случае тесного личного сотрудничества между педагогом и учащимся. Педагог должен детально анализировать методы воздействия, которые использовались ранее и которые он использует сегодня, во время привлечения детей к физической деятельности и стимулировать в нем способность активно реагировать на воспитательное воздействие. В процессе выполнения упражнений должен формироваться устойчивый положительный опыт, а это – действенное средство оптимизации и стимулирования самостоятельных занятий.

Список литературы:

1. Варий М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие. / М. Варий, В. Ортынский. – Второй вид. – М.: Центр учб. лит-ры, 2009 – 76 с.

2. Галайтатий Г. В. Физиологические характеристики физической и умственной работоспособности с разным рейтингом успеваемости и физической подготовленности: дис. канд. биол. наук.
3. Канишевский С. М. Научно-методические и организационные основы физического совершенствования студенчества - К.: ИЗМН, 1999. - 270 с.

КАРДИОТРЕНИРОВКА ПО ЯПОНСКОЙ МЕТОДИКЕ « ТАБАТА »

**Султанов Айрат Альбертович,
педагог дополнительного образования
МАУДО « ГДТДиМ № 1 »**

Табата-тренировка – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время. Табата обрела невероятную популярность среди занимающихся благодаря очень простой и универсальной методике. Табата-тренировки наравне с другими видами высокоинтенсивных тренингов постепенно вытесняют классическую аэробику и кардио средней интенсивности из расписания фитнес-любителей.

В 1996 году японский физиолог и доктор наук Изуми Табата проводил исследования в поисках эффективного способа повышения выносливости спортсменов. Изуми Табата и команда ученых из Национального института фитнеса и спорта в Токио выбрали две группы тренирующихся и провели шестинедельный эксперимент. Группа средней интенсивности работала пять дней в неделю по часу, группа высокой интенсивности работала четыре дня в неделю по 4 минуты. Через 6 недель ученые сравнили результаты и были поражены. Первая группа улучшила свои аэробные показатели (сердечно-сосудистая система), но при этом анаэробные показатели (мышцы) остались без изменений. В то время как вторая группа продемонстрировала гораздо более серьезные улучшения показателей и аэробной, и анаэробной системы. Эксперимент наглядно продемонстрировал, что интенсивная интервальная

тренировка по данному методу оказывает сильное влияние как на аэробные, так и на анаэробные системы организма.

Протокол Табата был протестирован в строгой научной обстановке, и это стало одним из самых серьезных доказательств эффективности тренинга. Доктор Идзуми Табата является автором и соавтором более 100 научных статей в самых известных спортивных изданиях мира. Его имя стало нарицательным благодаря изобретению этого метода тренировок, который является очень популярным во всем мире.

Табата-тренировка имеет следующую структуру: 20 секунд максимальная нагрузка, 10 секунд отдых, повторяем этот цикл 8 раз. Это один табата-раунд, он длится всего лишь 4 минуты, но это будет по-настоящему сумасшедшие 4 минуты! Вы должны выкладываться на все 100%, если хотите получить результат от короткого тренинга. Нагрузка должна быть резкая и взрывная. Фактически, табата – это частный случай высокоинтенсивного интервального тренинга.

Ещё раз о структуре табата-раунда на 4 минуты:

- 20 секунд интенсивная нагрузка,
- 10 секунд отдых,
- повторяем 8 циклов.

Таких 4-минутных табата-раундов может быть несколько в зависимости от общей продолжительности вашей тренировки. Между табата-раундами предполагается отдых в 1-2 минуты. Если заниматься на максимуме, то обычно хватает 3-4 табата-раундов для полноценной нагрузки. В этом случае общая длительность тренировки составит порядка 15-20 минут.

Во время кардиотренировок единственным и достаточным источником энергии является кислород. Такой тип нагрузки называется аэробный (с участием кислорода). Во время интенсивной табата-тренировки кислорода начинает не хватать, и организм переходит в бескислородный анаэробный режим (без участия кислорода). В отличие от аэробного режима, тренироваться в анаэробной зоне долго не получится.

Однако именно короткие анаэробные тренировки очень эффективны для жиросжигания во время и особенно после тренировки, для развития выносливости, для укрепления и роста мышц. Анаэробные нагрузки – это настоящий стресс и испытание на прочность, но, в конечном счёте, именно они делают вас сильнее.

Табата-тренировки подходят всем, кто имеет опыт тренировок (как минимум средний уровень подготовки) и не имеет противопоказаний по здоровью. Особенно полезно регулярно выполнять упражнения в табата-режиме тем, кто:

- хочет быстро похудеть и привести себя в отличную форму;
- хочет сдвинуть вес и избавиться от плато;
- хочет избежать застоя в тренировках, в том числе ускорить рост мышц;
- хочет получить новые ощущения от тренировок;
- хочет развить свою выносливость и улучшить физическую подготовку.

Но если вы только начинаете тренироваться, не бросайтесь сразу к табата-тренировкам. Переходить к ним рекомендуется только после 2-3 месяцев регулярных занятий кардио и силовым тренингом.

В основном для табата-тренинга используются плиометрические упражнения, силовые упражнения с весом собственного тела, силовые упражнения с легким весом. Например: прыжки, берпи, отжимания, приседания, выпады, выпрыгивания, резкие ускорения, удары руками и ногами, спринт и т.д. В принципе вы можете использовать любые упражнения для табата-тренировки, главное условие – выполнять их на максимуме в очень быстром темпе [1].

Сегодня метод Табаты взяли на вооружение все ведущие тренеры мира. Регулярные занятия по табата-тренировкам поднимут ваши физические показатели на совершенно новый уровень.

Список литературы:

1. <https://goodlooker.ru/tabata-trenirovki.html>