ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ BEST FIT КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© Стойчева С.С.♣, Черемисова Е.Н.♦
Филиал Тюменского государственного университета, г. Ишим

В статье раскрывается основное содержание занятий системой упражнений Best Fit, а так же особенности проведения и определение их места среди новых физкультурно-спортивных видов.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, система упражнений, групповые программы.

Физическая культура и спорт являются специфической сферой деятельности человека. Они имеют свой творческий характер. В нашей стране спорт определяется менталитетом и направлен на удовлетворение как общественных, так и личных потребностей россиян. Известно, что психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Можно сказать, что человек создает то, что он делает. Ежедневные занятия физической культурой развивают те функции (физические и психические), которые лежат в основе спортивной деятельности. Поэтому тот факт, что спорт входит в систему видов деятельности, имеет большое значение для развития и совершенствования личности. В спортивной деятельности, как и в любой другой, человек создает сам себя: о нем судят по его действиям, по его активности в спорте [1, 2].

В современных занятиях физической культурой и спортом существует множество средств и методов повышения уровня функциональных возможностей организма. Не маловажным фактором в выборе видов спорта и физкультурных занятий являются такие особенности как простота в выполнении, эстетическая притягательность вида и его эффективность. Физическая культура представляет собой одно из неотъемлемых слагаемых культуры человека и общества, которое имеет своей основой преобразование и направленное использование двигательной деятельности в качестве фактора оптимизирующих воздействий на физическое развитие человека [3].

Среди великого множества видов физкультурной, спортивной деятельности особое место занимают групповые программы тренировочных занятий по аэробике, фитнесу, пилатесу, йоге. Наверняка в каждом городе нашей

♣ Ассистент кафедры Теории и методики физической культуры.
♦ Ассистент кафедры Теории и методики физической культуры.

страны найдётся ни по одному спортивному комплексу, где организуются занятия по данным видам. На каждом из таких занятии мы можем наблюдать до 50 занимающихся, что ещё раз говорит о популярности этих видов. В последнее время организация занятий по данным физкультурно-спортивные видам стала очень быстро меняться, преобразовываться, в основном за счёт смешивания упражнений из разных видов физкультурной и спортивной деятельности, примером этого является система упражнений Best Fit.

В рекламных проспектах мы можем лишь узнать о данной системе лишь то, что Best Fit это тренировка, созданная на основе последних научных исследований, учитывающая особенности физиологии и ритма жизни современного человека. Позволяет получить эффекты силовой, координации и гибкости, таким образом, гармонично развивая все анатомические и физиологические функции организма.

Постараемся разобрать подробнее структуру и содержание этой тренировки. Отталкиваясь от названия, мы определённо решили что B.E.S.T. fit – это Body, Endurance, Stretch, Toning [4].

Body – это популярная на сегодня тренировка, в которую входит такое направление как «разумное тело». Данные тренировки помогают уне только тело, но и развить гибкость силу, снять стресс, успокоить нервную систему и улучшить самочувствие. Body изобрел новозеландский институт фитнеса «Лес Миллс». Сегодня данный вид тренировки является одним из самых сертифицированных. В клубах, где проводится body, инструктора обязаны проходить обучение и получать сертификаты на право проведения данных тренировок.

Принцип работы body заключается в сочетание йоги, стрейчинга, пилатеса и движений из кинезиотерапии представляют собой тренировки body balance, которые выполняются в умеренном темпе как стоя, так и лежа на коврике под спокойную музыку. Условно занятия можно разделить на три основные части. В первой части из положения стоя выполняют скручивания позвоночника, при помощи статических наклонов и «позы треугольника» укрепляют косые мышцы, прорабатывают бедра и ягодицы в традиционных йоговских позах воина, при этом все движения как бы плавно перетекают из одного в другое и намного легче переносится момент напряжения мышц. Вторая часть тренировки включает в себя работу спины и пресса на полу. Эта часть больше всего похожа на уроки пилатеса – «растяжка кобры», «плечевой мост», «плавание», «сотня». Третья часть представляет собой растяжку и спокойный отдых в положении лежа на полу. Некоторые тренировки Body Balance в последней части работы могут включать в себя еще и элементы медитации. Во время такого урока увеличивается подвижность суставов, укрепляются и растягиваются основные группы мышц за счет их сокращения и работы с собственным весом. Для того, чтобы увеличить расход

калорий во время спокойной тренировки подбирают такие движения, которые позволяют одновременно и растягиваться, и укреплять мышцы, и успокаивать нервы. По некоторым данным одно занятие Body Balance сжигает до 450 ккал, так что данный вид тренировок является чемпионом по энергетическим тратам среди «спокойного фитнеса» [5].

Endurance – это тренировка на стационарных велосипедах, байках. Является одним из направлений аэробных программ. У таких программ существует 5 уровней сложности. Endurance – подходит людям разной степени подготовленности. Это равномерная интенсивная тренировка, во время которой пульс должен составлять 65-75 % от максимальной частоты, примерно 130-150 ударов в минуту. Считается, что такой показатель наиболее оптимален для сжигания жира. Он также позволяет проработать дыхательную систему. В отличие от первого уровня сложности, где мы не столько тратим силы, сколько набираемся их, endurance требует определённых энергетических затрат. В тренировке 3 части: подготовительная, основная и заключительная. Сначала мы должны подготовить наш организм, сердечнососудистую и дыхательную системы к работе. Для этого работаем на минимальной мощности тренажера, выполняем упражнения стоя и в седле. Обязательно делаем прогибы, разминаем спину – ведь сидя на байке многие начинают сутулиться. Затем увеличиваем сопротивление педалей и переходим непосредственно к решению наших основных задач: укрепляем сердечнососудистую систему, сжигаем калории, развиваем выносливость. В ходе тренировки происходит совершенствование базовых техник работы в седле и стоя, развиваются моральные качества, трудолюбие. В финальной части вновь снижаем нагрузку, приводим пульс в норму, напоследок делаем небольшую растяжку. Продолжительность занятия составляет 45 минут.

Результат, который ощущается сразу после тренировки – это хорошее настроение. Систематические занятия приводят к улучшению самочувствия, общего состояния. Человек чувствует, что ему элементарно легче подниматься по лестнице. Разумеется, происходит уменьшение массы тела за счёт сжигания жировых отложений. Приходят в тонус мышцы бедер и ягодиц.

Stretch – Стретчинг – это система упражнений для работы с мышцами, связками и суставами. Это естественная растяжка которая улучшает эластичность связок и подвижность суставов, а также развивает гибкость, выпрямляет осанку, снижает риск травмы.

Особенно важно заниматься стретчингом людям с малоподвижным образом жизни. Упражнения на растяжку оказывают расслабляющее действие на мышцы, помогают снять стресс, снимают различные боли и нервное напряжение.

С проблемой потери гибкости сталкиваются многие, но особенно тяжело приходится любителям силовых нагрузок. Дело в том, что силовые уп-

ражнения перенапрягают связки и те в ответ укорачиваются и становятся жесткими, ограничивая подвижность суставов. Чтобы этого не происходило, после силового тренинга обязательно надо сделать несколько упражнений на растяжку. Вообще растяжка полезна при любом виде тренировки, ведь и силовые, и аэробные нагрузки – разновидность стресса для организма. По мере роста стажа занятий сопротивляемость организма этому стрессу снижается, соответственно падает и эффективность упражнений. Лучший способ поддержать хорошие результаты – активный отдых! Упражнения на растягивание обладают волшебным свойством быстро восстанавливать силы. Занятия стретчингом хороши тем, что эффект от них можно почувствовать сразу же после первого занятия [6].

Toning – это силовые занятия, имеющие нагрузку средней и высокой интенсивности, для тренировки всех крупных мышечных групп. Toning – направлен на создание и поддержание мышечного рельефа и пропорции тела. В процессе тренировки используются гантели, резиновые амортизаторы, палки различного веса, степ-платформы. Целью занятий является укрепление всех мышечных групп, в частности мышц туловища, а так же укрепление сердечнососудистой системы.

Таким образом, мы подошли к выводу, что Best Fit – это система упражнений преемственных из различных тренировочных программ специально подобранных и имеющих конкретные задачи при их выполнении, таких как, – широкая функциональность – получение эффектов силовой и кардиовыносливости, максимальной силы, координации и гибкости.

Особенностью тренировочного процесса по системе упражнений Best Fit, является более длительная разминка по сравнению с обычной кардиотренировкой.

Главной особенностью является – достижение в процессе тренировки локальных максимумов, заставляющее организм рекрутировать большое количество волокон в каждой работающей мышце.

Список литературы:

1. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Моделирование соревновательной деятельности в тренировке лёгкоатлетов многоборцев в рамках этапа специальной подготовки // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2014. – № 10. – С. 45-49.

2. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 26. – С. 105-108.

3. Ветренко А.А., Твердохлебова С.В., Черемисова Е.Н. Особенности функциональной тренировки бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, специализирующихся в беге по пересечённой местности // Наука и современность. – 2014. – № 30. – С. 74-77.

4. Стойчева С.С. Занятия фитнесом в системе физического воспитания студентов // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – № 26. – С. 117-121.

5. Стойчева С.С. Функциональная тренировка студентов по BEST FIT в педагогическом вузе как инструмент повышения функциональной возможности организма // Достижения вузовской науки. – 2014. – № 9. – С. 61-65.

6. Шабанов А.В., Малецкий А.В. К вопросу о здоровьесберегающих технологиях в современной школе // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2014. – № 10. – С. 93-97.