DOI: 10.17117/na.2016.01.02.298

<http://ucom.ru/doc/na.2016.01.02.298.pdf>

Поступила (Received): 20.01.2016

Спиридонов Е.А., Воробьев О.Н. Теоретический аспект и обоснование этапов занятий восстановительно-оздоровительной направленности

Spiridonov EA., Vorobyov O.N.
Theoretical aspects and justification restorative
stage of employment and recreational

В статье рассматриваются вопросы, связанные с характеристиками этапов реабилитационно-оздоровительных программ, позволяющих учитывать индивидуальные особенности организма и психологических характеристик человека

Ключевые слова: этапы и характеристики реабилитационно-оздоровительных программ, индивидуальные особенности, ментальный, эмоциональный, физический уровни

Спиридонов Евгений Анатольевич
Доктор педагогических наук, профессор
Московский педагогический университет
г. Москва, ул. Малая Пироговская, 1

Воробьев Олег Николаевич
Генеральный директор
Центр восстановительной медицины "Синяя Птица"
г. Москва, ул. Старокачаловская, 6

This article discusses issues related to the characteristics of the stages of rehabilitation and fitness programs to take into account the individual characteristics of the organism and the psychological characteristics of the person

Key words: stages and characteristics of the rehabilitation and health programs, individual features, mental, emotional and physical levels

Spiridonov Evgeniy Anatolievich
Doctor of Pedagogic Sciences, Professor
Moscow pedagogical university
Moscow, Small Pirogovskaya st., 1

Vorobyov Oleg Nikolaevich
Director
Center for restorative Medicine "Blue Bird"
Moscow, Starokachalovskaya st., 6

Введение. Значение физической культуры, как средства сохранения и укрепление здоровья, актуально для повседневной жизни каждого человека. Проблема заключается, не в очередном научном обосновании или подтверждении данного утверждения, а в том, чтобы найти способы привлечения человека к регулярным занятиям физической культуры и различным формам занятий оздоровительно направленной. Нарушение принципа индивидуальности является одной из основных проблем при занятиях фитнесом и занятиях оздоровительно направленной. Отсутствие понимания в данном вопросе, зачастую ведут к негативным последствиям, таким как нежелание или отказ от занятий. Освещая вопросы оздоровления и профилактики, авторы отмечают, что нет единого подхода, позволяющего оптимизировать процессы и достичь реально

значимых результатов [1, с.541]. Существующие работы и исследования, в большинстве случаев, касаются узкоспециальных задач и не дают конкретного представления о этапах и последовательности целей которых, составляло бы общий алгоритм подхода к данной проблеме [2, с.36].

Постановка проблемы. Человек многоуровневая система, включающая в себя физический, эмоциональный и ментальный уровни, конкретизация целей и задач для каждого из уровней, должны обеспечить условия для достижения конечного результата (достижения здоровья), а также выбрать методы и средства, в каждом конкретном случае. В связи с вышеизложенным была поставлена следующая **задача** – определить смысловое содержание этапов реабилитационно-оздоровительных программ, позволяющие учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, беседы со специалистами в области реабилитационно-оздоровительных программ, анкетирование, личные наблюдения, эксперимент, статистическая обработка данных.

Анализ результатов. Проведенные исследования и анализ материалов позволил определить этапы, цели и задачи при занятиях реабилитационно-оздоровительной направленности, последовательное соблюдение которых представляет собой алгоритм действий, позволяющий решать вопросы индивидуального подхода, при составлении комплексов и программ занятий. Были определены пять этапов: 1 – привыкание; 2 – вработывание; 3 – вхождение в норму; 4 – развитие; 5 – адаптация. В данной работе рассматриваются характеристики четвертого этапа («развитие»), результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1. Характеристики этапа «развитие», при занятиях реабилитационно-оздоровительной направленности

№	Составляющие элементы этапа «развитие»	Наименование уровней организма человека		
		физический	эмоциональный	ментальный
1	цели	достижение высокого уровня работоспособности	регулирование напряжения в повседневной жизни	определение ценностей
2	задачи	сформировать избыточный запас прочности четырех основных систем организма	умение сохранять устойчиво-положительный психо-эмоциональный фон	управление внутренним состоянием
3	пояснения	переносимость нагрузки должна составлять 30-40% выше нормы	отслеживать напряжение на ранних этапах и трансформация его в исходное положение	действовать, согласуясь с приоритетами результатов и жизненными ценностями

Из таблицы 1 видно, что этап «развитие» имеет свои особенности и характеристики, для каждого из уровней организма человека (как единой системы).

Физический уровень. Этап «развитие» характеризуется тем, что закладывается, т.н. резерв. Необходимо помнить, что «Любое развитие возможно только от избытка сил» [3, с.149]. Главной целью является достижение высокого уровня работоспособности. Чтобы понять и конкретизировать действия, которые обеспечат успешность результата, следует ориентироваться на выполнение правил, обеспечивающих работоспособность. Первым правилом является сам подход к реабилитационно-оздоровительным занятиям, которое можно выразить следующими словами: *«занятия должны накапливать силы, а не тратить их»*. К сожалению, в большинстве фитнес клубов используются методики, которые истощают человека, а не укрепляют и которые ориентированы на молодых людей, засидевшихся на офисной работе. Возьмем любой из комплексов степ-, бокс-, танцевальной-, тай- и др. аэробик, в которых индивидуальный подход заключается лишь в том, что «устал-отдохни», какие либо физиологические параметры не учитываются вовсе. Между тем любое развитие обеспечивается, прежде всего, поэтапным увеличением нагрузки, которая регулируется объемом, интенсивностью, продолжительностью, при неукоснительном условии – постоянстве. Однако получив нагрузку в первые занятия, у человека появляется избыточное напряжение и включается механизм защиты, сначала он пропускает занятия, потом и вовсе бросает.

В целом, человеческий организм включает в себя четыре определяющие («глобальные») системы: 1) нервную; 2) сердечнососудистую и дыхательную (ССиДС); 3) опорно-двигательный аппарат (ОДА); 4) обмен веществ (ОВ). На этапе «развитие» необходимо создать избыточный запас прочности, для каждой из систем, что возможно при следующих условиях:

1. Нервная система – предполагает достижение практического умения контролировать процессы напряжения и расслабления.

2. Сердечнососудистая и дыхательная системы – предполагает развитие физического качества «выносливость». Напомним, что выносливость – это способность преодолевать утомление. Многолетние исследования позволили практическим путем определить критерий и уровень выносливости, для лиц, не занимающихся спортом, который составляет 37 минут непрерывной физической нагрузки при пульсе 140-160 уд/мин. Естественно, что это общий показатель, который меняется с учетом пола, возраста и функциональных возможностей.

3. Опорно-двигательный аппарат – предполагает тонус основных мышечных групп, а также подвижность суставов, критерии данных показателей достаточно полно описаны в научно-методической литературе относящейся к спорту.

4. Обмен веществ – предполагает, что человек определил для себя, режим питания и обрел навыки регулирования веса.

Эмоциональный и ментальный уровни. На эмоциональном уровне основной задачей данного этапа является приобретение умения сохранять устойчиво-положительный эмоциональный фон. Достижение данного результата возможно только при изменении способа мышления и управления внутренним состоянием [4, с.109]. По существу, с этого этапа исчезает, пусть условное, но разделение ментального и эмоционального уровней и остается лишь очередность

действий, позволяющих управлять эмоциями и внутренним состоянием. Изменение способа мышления невозможно без переоценки и определения ценностей, с учетом морально-нравственных критериев и реально значимых результатов, отражающих развитие и силу эмоционального и ментального уровней.

Для определения переносимости нагрузки и показателя развития всех трех уровней человека, можно отметить простой, но информативный критерий, а именно отношение человека к реабилитационно-оздоровительным занятиям. При увеличении напряжения, т.е. с ростом дел на работе, в быту и личной жизни, человек не отказывается от занятий, а ищет возможность совместить, что возможно только при наличии резервов.

В статье алгоритмически описаны цели и задачи каждого уровня, естественно, что подбор методов и средств решения каждой из поставленных задач, носит узко специфический характер и должны подбираться индивидуально для каждого конкретного человека. Широта и многогранность задач, наглядно показывает, какими знаниями должен обладать специалист реабилитационно-оздоровительных программ и, соответственно какое внимание должно быть уделено подготовки профессионалов данного профиля.

Выводы:

1. Реабилитационно-оздоровительные занятия имеют этапы, чередование которых определяет алгоритмическую последовательность, обеспечивающую положительные результаты занятий реабилитационно-оздоровительной направленности.

2. Согласуясь с отмеченными критериями целей и задач этапа «развитие», обеспечивает учет индивидуальных особенностей многоуровневой системы организма человека и позволяет достичь, необходимого – устойчивого результата, обеспечивающего условия для перехода к следующему этапу.

Список используемых источников:

1. Благий А. Дозирование физических нагрузок оздоровительной направленности // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы. М.: Физкультура, образование и наука, 1998. Т. 2. С. 540-541.
2. Агаджанян Н.А., Труханов А.И., Шендеров Б.А. Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья. М.: Сирин. 2002. 156 с.
3. Спиридонов Е.А. Теория и практика развития способностей и сверхспособностей: Монография. Алматы: TST-company, 2008. 282 с.
4. Спиридонов Е.А. Теория и практика самопознания и самосовершенствования: Монография. Алматы: TST-company, 2011. 202 с.