РАЗДЕЛ XXX. ПЕДАГОГИКА

Айвазова Е.С.^{1,2}, Селиванов О.И.²

Основные рекомендации по организации оздоровительных тренировок

¹Южно-Российский институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ²Ростовский филиал Российской таможенной академии
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/lj-06-2020-249

idsp: ljjournal-06-2020-249

Аннотация

В данной статье представлены рекомендации, а именно, условия и принципы, по организации оздоровительных тренировок с учетом уровня индивидуальной физической подготовленности, возраста и пола занимающихся. Представлены цель и задачи оздоровительных тренировок.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, здоровье, физические упражнения.

Abstract

This article presents recommendations, namely, conditions and principles for organizing health training, taking into account the level of individual physical fitness, age and gender of the participants. The purpose and objectives of health training are presented.

Keywords: wellness training, health, bodily exercises.

Главной ценностью для человека является его здоровье. На сегодняшний день тема здоровья и здорового образа жизни как никогда является самой актуальной: пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) поддерживается в средствах массовой информации (СМИ), образовательные учреждения внедряют в свои программы по физической культуре проектную деятельность ГТО, стремительно возрастает число учреждений, которые предоставляют услуги по различным спортивным направлениям.

Большой спрос на оздоровительные услуги имеет множество предложений. Сегодня пользуются популярностью различные комплексные мероприятия, направленные на поддержание хорошего самочувствия и физической формы. К таким можно отнести оздоровительные тренировки разной направленности.

Оздоровительной тренировкой можно назвать систему, в которую входит комплекс физической нагрузки и лечебно-профилактические мероприятия, направленные на укрепление и поддержание физической формы тела и здоровья организма в целом. Поэтому основной **целью** оздоровительной физической тренировки можно считать формирование физической культуры личности, умение использовать физические упражнения для сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Исходя из этого, ставятся следующие основные задачи:

- формирование понимания положительного влияния оздоровительных тренировок на укрепление здоровья и профилактику заболеваний;
- овладение системой физических упражнений оздоровительной направленности;
- формирование основы для творческого и методически грамотного использования физических упражнений оздоровительной направленности.

Всестороннее физическое развитие человека как комплексный подход в своей книге описала Белова В.И. По ее мнению мышцы, которые получают регулярную физическую нагрузку, способствуют совершенствованию работы всех органов и систем организма [2, 6].

Оздоровительная тренировка, по нашему мнению необходима для:

- улучшения здоровья (в первую очередь занятия должны гарантировать профилактику сердечно-сосудистых заболеваний);
- поддержания тела в тонусе;
- повышение уровня физического состояния;
- получения удовольствия и удовлетворения;
- избавления от негативных эмоций;
- формирования здорового образа жизни.

Разработкой физкультурно-оздоровительных технологий занимались: Д. Пилатес, Т.С., Т.П. Киреева, Лисицкая, В.П. Белый, Г.Л. Любимова, В.Н Тихонов, М.П. Шестакова, К. Купер, Д. Фонда, Я.М. Коц и многие другие.

Оздоровительная тренировка, должна быть направлена на всестороннюю организацию деятельности организма, поэтому следует учитывать многие показатели: пол, возраст, мотивация, уровень здоровья и двигательной активности [1, 5].

Методы для определения физической подготовленности направлены на определение силы, выносливости, гибкости и двигательно-координационных способностей человека.

Оздоровительные тренировки могут принести ожидаемый положительный эффект при соблюдении следующих рекомендаций.

1. Соблюдение доступности.

Доступность программы должна предполагать соблюдение индивидуального уровня физической подготовленности. Скрининг факторов здоровья необходим для предупреждения возможных травм во время тренировок. Также соблюдение доступности предполагает адекватность физической нагрузки, которая необходима для конкретной личности.

2. Соблюдение программно-целевого принципа.

Изначально устанавливаются цели, а затем выбираются соответствующие меры и нагрузки для их реализации. Определяется объем интенсивности и организация. Это позволяет создать условия, необходимые для достижения тренировочного эффекта - обязательного условия для реализации поставленных задач.

3. Учет физических и психических особенностей.

Для гармоничной работы в процессе тренировок необходимо, чтобы душа и тело работали в единстве. Необходимо учитывать уровень психической энергии, которая реализует работу физического тела.

4. Соблюдение индивидуализации.

Данная рекомендация является одним из основных требований оздоровительных тренировок. Не существует большой или малой физической нагрузки, есть нагрузка, адекватная или неадекватная возможностям организма. Дозирование физической активности учитывается исходя из физических и функциональных возможностей человека, которые можно определить с помощью специальных тестов и частоты сердечных сокращений.

5. Соблюдение постепенного увеличения объема тренировок.

Для адаптации организма рекомендуется постепенное увеличение нагрузки. При несоблюдении данной рекомендации может произойти ухудшение работы функций организма. Рекомендуется постоянно и постепенно увеличивать время физической

активности. Данную рекомендацию следует соблюдать, учитывая возрастные особенности.

6. Разнообразие применяемых средств на тренировках.

Для тренировки достаточно от 7 до 12 различных упражнений. Эффективные средства разносторонней оздоровительной тренировки, должны включать упражнения на выносливость, силу, упражнения для больших групп мышц, связанные с изменениями положения тела, рук и ног.

7. Соблюдение систематичности занятий.

Тренировки не должны быть бессистемными. Занятия должны иметь четкий алгоритм. При реализации систематизации совершенствуются механизмы адаптации и регуляции, важным становится поддержание оптимальной интенсивности и продолжительности тренировки.

8. Соблюдение гендерных различий.

При составлении индивидуальных оздоровительных тренировок учитываются анатомо-физиологические различия и психические особенности человека. Мужчины обладают большей выносливостью, а женщины гибкостью.

9. Соблюдение возрастных изменений.

Здесь учитываются закономерности возрастного развития и двигательной активности.

10. Соблюдение биоритмической структуры.

Режим оздоровительной тренировки должен определяться, ориентируясь на биологические особенности человека и его активности в определенное время («сова», «жаворонок», «голубь»).

11. Соблюдение периодичности нагрузок.

Организм адаптируется к физическим нагрузкам, поэтому их направленность следует менять каждые два месяца.

Предлагаемый алгоритм поможет при составлении индивидуальной программы для самостоятельной работы по коррекции физической подготовленности студентов [3, 4, 5].

Регулярные занятия спортом пробуждают и активизируют природные способности человека, дают возможность снять усталость после напряженных учебных занятий или работы, разрядиться психологически и получить дополнительную энергию на будущее. Укрепляя физическую силу, человек развивает потенциал, не только физический, но и интеллектуальный. Сложная цепочка, передающая от мозга команды на движение, работает без перебоев и, резервы мозговой деятельности возрастают. При всей очевидной необходимости двигательной активности остается открытый вопрос, какой вид физической нагрузки является наилучшим для каждого индивида.

1. Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. - М.: Юнити, 2017. – 288 с.
2. Белова В.И. Спортивная медицина. Учебное пособие. Ставрополь.: СКФУ, 2016 – 148 с.
3. Дорофеева Е.Н., Айвазова Е.С., Беспалова Н.В. Учебно-методическое пособие по баскетболу: Ростов н/Д.: Изд-во Южно-Российского института-филиала РАНХиГС, 2015. 106 с.
4. Намозова, Т.Л. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. – СПб.: Унта, 2014 – 273 с.
5. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. М.: Спорт, 2016. – 137 с.
6. Шлыков В.П., Спирина М.П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления: учебное пособие. Екатеринбург: Урал.ун-та, 2018. – 123 с.