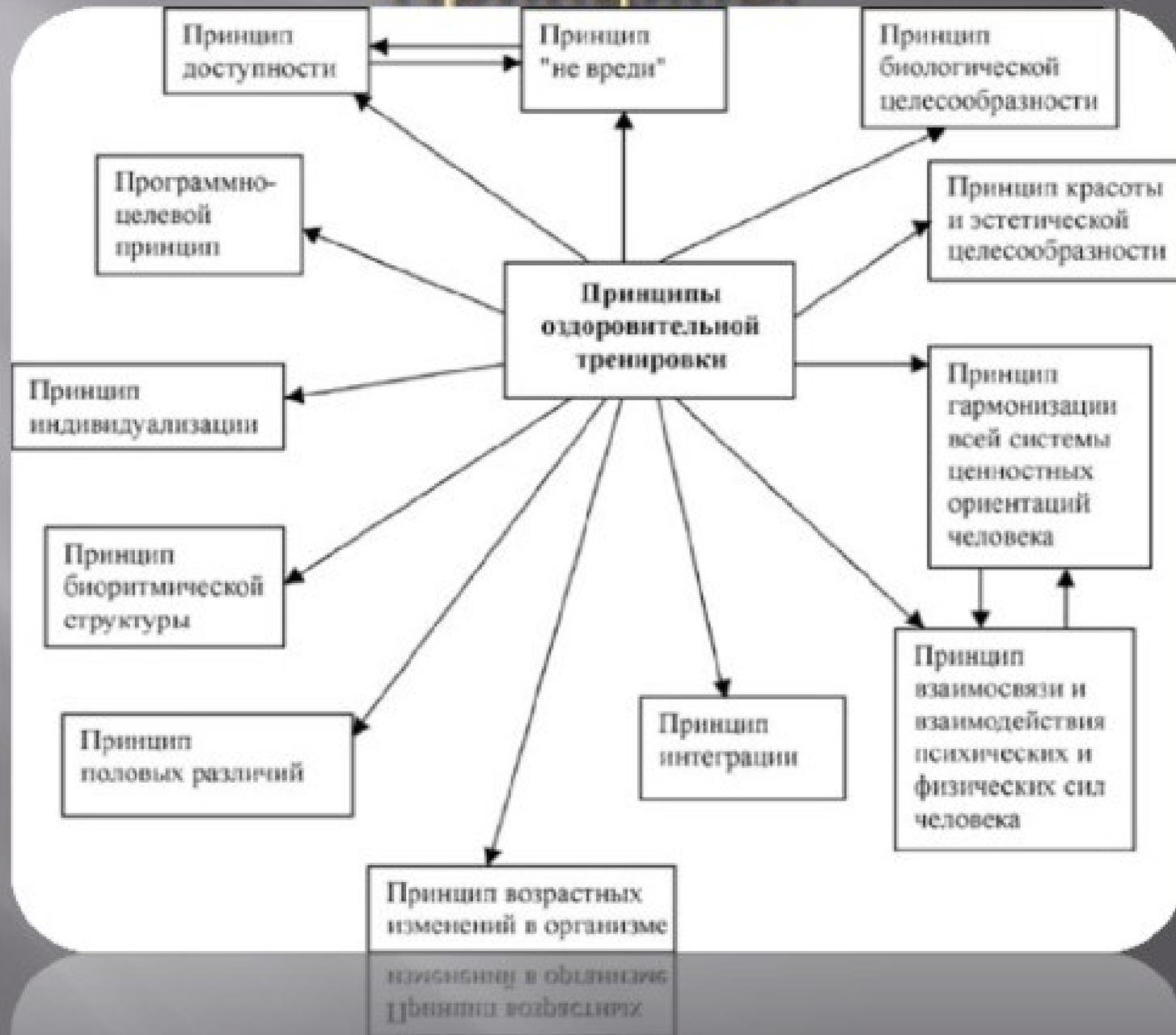


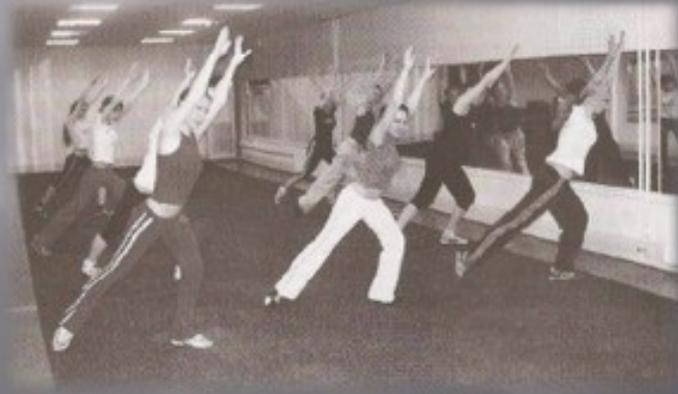
# Характеристика оздоровительной тренировки

# Принципы



## Методические правила оздоровительной тренировки

- Для того чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали на человека положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил.



## 1. Постепенность наращивания длительности и интенсивности нагрузок.

- При низкой исходной физической работоспособности добавления нагрузок должны составлять не более 3 - 5% по отношению к достигнутому уровню, а после достижения более высоких показателей - меньше.
- Постепенно увеличивать нагрузку, не перегружая организм, а наоборот, давая ему возможность адаптироваться, справляться с всё более длительными и сложными заданиями, можно следующими способами

- • увеличение частоты занятий;
- • увеличение продолжительности занятий;
- • увеличение интенсивности занятий (темпа, в котором выполняются физические упражнения);
- • увеличение плотности выполнения упражнений в занятиях;
- • постепенное расширение средств, используемых на занятиях;
- • увеличение сложности и амплитуды движений.



## 2. Разнообразии применяемых средств.

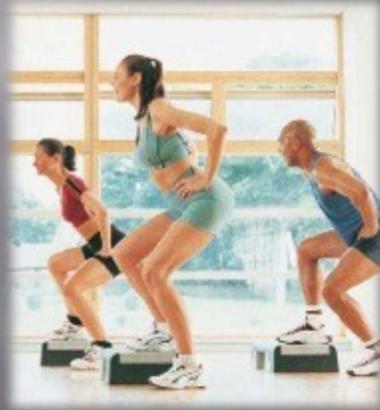


- Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц являются: бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (приседания, поднятие ног в висе на перекладине или гимнастической стенке и т. д.), упражнения для суставов позвоночника, рук, ног а также упражнения в перемене положения тела (наклоны туловища вниз в стороны и др.).

### 3. Систематичность занятий.

- Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Эффективным средством, способствующим повышению функциональных возможностей организма, тормозящим развитие процесса старения, является активный двигательный режим.
- В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объём двигательной активности для людей разного возраста (ВНИИФК, 1984):

- дошкольный возраст - 21 - 28 час.
- школьники - 14 - 21 час.
- учащиеся ССУЗов и ВУЗов -10 - 14 час.
- служащие - 6 - 10 час.
- В научных исследованиях перечисляются симптомы и жалобы, возникающие у практически здоровых лиц с недостаточной двигательной активностью: отдышка при незначительной физической нагрузке, уменьшение работоспособности, быстрая утомляемость, боль в области сердца, головокружение, склонность к запорам, боль в спине, нарушение сна, снижение концентрации внимания, повышенная нервно-эмоциональная возбудимость.



## Характеристика средств оздоровительной физической культуры

- 1. Оздоровительная ходьба – самый доступный вид физических упражнений. Она может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющих различную подготовленность и состояние здоровья. При ходьбе тренируются скелетные мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Путём ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объёма сердца и венозного возврата крови к сердцу.
- В зависимости от скорости передвижения различают следующие разновидности ходьбы:



- 1.1. Медленная ходьба (темп до 70 шагов в минуту). Она рекомендуется больным, выздоравливающим после инфаркта миокарда или страдающим стенокардией. Для здоровых людей этот темп ходьбы тренировочного эффекта не даёт.
- 1.2. Ходьба со средней скоростью (темп 71 - 90 шаг/мин., скорость до 4 км/час.). Она рекомендуется в основном больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Тренирующий эффект для здоровых людей невелик.
- 1.3. Быстрая ходьба (темп 91 - 110 шаг/мин., скорость 4 - 5 км/час). Она оказывает тренирующий эффект для здоровых людей.

## 2. Оздоровительный бег

- оказывает всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику. Главное отличие оздоровительного бега от спортивного заключается в скорости. Для оздоровительного бега скорость колеблется в пределах 7 - 11 км/час (1,9 - 3,0).
- Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся. Одинаковым для всех остаётся только одно требование - постепенность увеличения нагрузок. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. Для начинающих ЧСС не должна превышать 120 - 130 уд/мин.; для лиц среднего возраста и практически здоровых людей - 130 - 140 уд/мин.; а для молодых - 150 - 160 уд/мин.



### 3. Плавание



- Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека, повышающего сопротивление организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц, играют важную роль в улучшении дыхания и сердечно-сосудистой системы.

- В качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию от 800м. до 1000м., которую следует проплывать с учётом возраста и с доступной скоростью, не останавливаясь. Для лиц старше 50 лет дистанция сокращается. По лёгкой нагрузке подразумевается такое плавание, при котором ЧСС не превышает 120 уд/мин.; под средней - до 130 уд/мин.; под большой - свыше 140 уд/мин.



## 4. Ходьба на лыжах.

- Лыжные прогулки с оздоровительной целью следует начинать с 5 - 8 км., увеличивая постепенно дистанцию до 10 - 25 км. Скорость при этом возрастает с 4 до 5 - 8 км/час. Продолжительность первых прогулок 30 - 60 мин., постепенно время прогулок увеличивается до 2 - 3 часов.



## 5. Велоезда



- Большой оздоровительный эффект оказывают и занятия на компьютеризированном велотренажёре с автоматическим заданием нагрузки и контролем ЧСС. В велотренажёрах со встроенным компьютером предусмотрено несколько программ, из числа которых можно выбрать любую, в зависимости от физического состояния человека. Выбрав нужную программу, занимающийся начинает крутить педали. На табло индикатора велотренажёра появляются цифры: ЧСС занимающегося, частота вращения педалей, затраты энергии в единицу времени, время работы.

## 6. Прыжки со скакалкой

- При оздоровительных занятиях обязательно ограничиваться одним средством. Желательно периодически менять вид упражнений или проводить комплексные занятия. Интенсивность и длительность упражнений должны обеспечивать аэробный эффект, а это значит, что во время физической нагрузки ЧСС должна достигать, по меньшей мере 130 уд/мин.

