

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

© 2019 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, У. Г. Фомина

Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова
(г. Воронеж, Россия)

Статья посвящена оздоровительной тренировке, которая является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, укреплением иммунитета, повышением уровня физического состояния, что обуславливает особенности оздоровительной тренировки и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, физические нагрузки, упражнение.

Оздоровительная тренировка – это специальная система, которая направлена на достижение хорошей физической формы и самочувствия. Основу являются интенсивные физические нагрузки и лечебно-профилактические мероприятия. Структура оздоровительной тренировки состоит из следующих частей: водная, подготовительная, основная, заключительная.

Вводная часть направлена на организацию занятия и включает: построение, сообщение задач, содержание и цель основной части, настрой на занятие. Она длится 3 – 5 мин.

Подготовительная часть состоит из общей и специальной разминки.

Общая разминка преследует цель разогреть организм, в частности мышцы опорно-двигательного аппарата и функциональных систем (сердечно – сосудистой и дыхательной) организма. Общеразвивающие упражнения, включённые в общую разминку, повышают температуру тела, что приводит к увеличению числа действующих сосудов в скелетных мышцах и делает наиболее эффективной работу мышц. Постепенно повышается ударный объём сердца, улучшается деятельность дыхательного аппарата и обеспечивается координация его с системой легочного кровообращения и сердечно-сосудистой системой. Увеличивается способность систем крови - и лимфообращения удалять продукты обмена веществ из работающих мышц.

Специальная разминка направлена на

подготовку организма к конкретным заданиям основной части занятий, здесь подбираются специально-подготовительные упражнения, по своей структуре, координации движений и физической нагрузке сходные с предстоящими упражнениями в основной части занятий.

Таким образом, подготовительная часть (разминка) направлена на подготовку организма к более интенсивным нагрузкам в основной части занятий и имеет пороговую величину ЧСС.

Основная часть занятий – повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность, совершенствование спортивной техники и тактики, воспитание волевых качеств и развитие сил, быстроты, выносливости и других качеств. Содержание основной части варьируется в зависимости от подготовленности, возраста и пола, занимающихся спортивной специализации, условий и места занятий, и носит, в большинстве случаев, комплексный характер.

Основная часть учебно-тренировочных занятий бывает простой и сложной.

Простая часть характеризуется однотипной деятельностью (например, равномерный бег, спортивные игры или упражнения, направленные на поддержание тренированности или активный отдых).

Сложная часть обычно носит комплексный характер. Но при этом определяют направленность, которая зависит от периода подготовки, задач и целей занятий (например, беговые, силовые, скоростные, скоростно-силовые и др. упражнения). Преимущественная направленность определяет основную задачу: кроме неё, в занятиях во многих случаях могут решаться и другие задачи, но обычно в меньшей мере. При этом, в зависимости от направленности за-

Григорьева И. В. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ», доцент, griiua@mail.ru.

Волкова Е. Г. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ», старший преподаватель, griiua@mail.ru.

Фомина У. Г. – ФГБОУ ВО «ВГЛТУ», старший преподаватель, griiua@mail.ru.

нятий целесообразно придерживаться определённой последовательности выполнения упражнений: вначале – упражнения для обучения техники или тактики, затем упражнения на развитие быстроты координацию движений. После чего упражнения преимущественно для развития силы и, наконец – для развития выносливости.

Общим требованием к содержанию и структуре упражнений является то, что физические нагрузки должны обеспечивать тренирующий эффект для поддержания или повышения двигательных качеств и функционального состояния занимающегося. Независимо от количества занятий в течение недели необходимо в *каждом занятии* соблюдать некоторые общие положения:

1. На одном занятии целесообразно развивать несколько двигательных качеств, т. е. содержание занятий должно быть комплексным;

2. Объём нагрузки должен достичь срочного тренировочного эффекта;

3. Обеспечить развитие нескольких двигательных качеств и разнообразие упражнений, что не только разнообразит занятия, но и повышает эффективность каждого из них, а также позволяет избежать переутомления;

4. Нагрузки необходимо чередовать по интенсивности воздействия на сердечно-сосудистую систему (по ЧСС), обеспечивая аэробную и анаэробную характеристики.

Заключительная часть обязательна в любых тренировочных занятиях, так как она решает важную задачу – приведение организма в состояние, близкое к норме. К концу тренировки нагрузку следует постепенно снижать, а последние 3 – 5 мин. завершать в медленном темпе, поскольку кровоток замедляется быстрее, чем сердечные сокращения, что приводит к недос-

татку крови в сердечных сосудах.

После прекращения интенсивной нагрузки минутный объём сердца, особенно первые 3 – 5 мин., остаётся повышенным, что обусловлено необходимостью повышения кислородного долга, удаления продуктов обмена из тканей, определённой инерцией в работе сердца. Во время выполнения физических нагрузок включается «мышечный насос», обеспечивающий циркуляцию крови в сосудистой системе. Однако, если после интенсивной нагрузки (например, бега) человек останавливается, то «мышечный насос» включается, что может привести к развитию сердечно-сосудистой недостаточности.

Кроме того, снижение нагрузки уменьшает возбуждение нервной системы, способствует переключению на другую деятельность, например, на умственную. Достигается это путём перехода с медленного бега на ходьбу, успокаивающихся упражнений с глубоким дыханием и расслаблением. Рекомендуется подведение итогов, анализ проделанной работы и заданий по дополнительным (индивидуальным) занятиям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, И. В. Влияние аэробных нагрузок на организм / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, У. Г. Шестакова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2014. № 12. – С. 206-207.

2. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. – Л.: ВИФК. 1985. – 118 с.

3. Лисицын, Ю. П. Теоретико-методологические проблемы концепции общественного здоровья / Ю. П. Лисицын // Общественные науки и здравоохранение. – М.: Наука, 1987. – С. 48-62.

STRUCTURE OF HEALTH TRAINING

© 2019 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, U. G. Fomina

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

The article is devoted to fitness training, which is the prevention of cardiovascular diseases, strengthening the immune system, increasing the level of physical condition, which determines the features of fitness training and requires an appropriate selection of training loads, training methods and tools.

Keywords: improving training, physical activities, exercise.