

Лекція № 6+7. Загальна характеристика оздоровчого тренування

План:

1. Методичні основи оздоровчого тренування.
2. Принципи оздоровчого тренування.
3. Методи оздоровчого тренування.
4. Основні засоби оздоровчого фізичного тренування.

1. Методологія оздоровчого тренування

Оздоровче тренування – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня.

Заняття оздоровчої спрямованості мають відмінності від спортивного тренування. Спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту, оздоровче використовується з метою *підвищення або підтримки рівня фізичної дієздатності і здоров'я*.

Завданням оздоровчого фізичного тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільний стан здоров'я.

Детальні завдання оздоровчого фізичного тренування:

- покращення функціонального стану і профілактика захворювань серцево-судинної системи; дихальної системи;
- покращення показників загальної фізичної працездатності;
- зміцнення опорно-рухового апарату, м'язової системи, профілактика захворювань опорно-рухового апарату;
- регуляція обмінних процесів;
- підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників довкілля, зміцнення імунітету.

2. Принципи оздоровчого тренування

Оздоровче фізичне тренування базується на певних закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які можна уявити у вигляді визначених принципів (*правил*).

Принципи оздоровчого фізичного тренування мають багато спільного з принципами спортивного тренування, але також включають і свій специфічний принцип *оздоровчої спрямованості фізичного виховання*.

Його сутність полягає в оптимізації процесу фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я. Інакше кажучи, які б спеціальні завдання не вирішувалися, незаперечною залишається установка на обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту. Суворе дотримання цих правил - необхідна умова належного ефекту оздоровчих тренувань, і навпаки, їх

порушення – знижує ефективність занять і нерідко веде до негативних наслідків, із серйозним порушенням здоров'я.

Розглянемо принципи оздоровчого тренування:

- **Принцип «не нашкодь».** Фізичні вправи здатні активно впливати на всі органи і системи організму. Достатньо висока енергетична вартість оздоровчого тренування, його вплив на весь організм у цілому визначають показники і протипоказання до його використання. Протипоказаннями до занять оздоровчим тренуванням виступають обмеження в адаптації до фізичних навантажень. Проте при цьому не виключається застосування лікувальної фізкультури.

Цей принцип (Передбачає використання самоконтролю) Нормальний пульс здорової людини в спокійному стані 70-80 уд. / Хв,

- після швидкого бігу він доходить до 169-180 уд. / Хв,
- а у більш тренуваних спортсменів при тому ж навантаженні - до 130-140 уд.
- При надмірному навантаженні пульс може підвищитися до 200 уд. В такому випадку навантаження треба скоротити.

Варто також стежити за диханням.

- Нормально людина вдихає видихає 15-17 разів за хвилину.
- Якщо дихання в спокої прискорене, це означає, що спортсмен втомився або нездоровий.
- У більшості випадків відпочинок супроводжується підвищеною пітливістю.
- Більше потіють люди, що мають зайву вагу.
- У здорової людини після занять спортом з'являється хороший апетит, у хворого - втома і відсутність апетиту.

Не можна вживати велику кількість їжі безпосередньо перед сном. Якщо вранці після сну з'являється головний біль, млявість, це означає, що організм ще не відпочив і не підготувався до майбутнього навантаження. Якщо відчувається слабкість, головний біль, озноб - тренуватися не можна).

- **Принцип індивідуалізації.** Дотримання принципу індивідуалізації – одне із головних вимог оздоровчого тренування. При цьому важливо пам'ятати, що немає фізичного навантаження великого чи малого, є навантаження, яке відповідає або не відповідає можливостям організму. *Тому принцип індивідуалізації полягає у строгій відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму тих, хто займається.* Рациональне дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні ґрунтується на врахуванні фізичних і функціональних можливостей індивіда, що виявляється тестуванням фізичних якостей і визначенням рівня частоти серцевих скорочень.

- **Принцип повторності** заснований на вченні про явища в тканинах і регулюючих утвореннях. А.А. Ухтомський порівнював одиночний нервовий імпульс з кометою, хвіст якої стає причиною виникаючих процесів після різних подразників, у тому числі фізичних

навантажень. *Принцип повторності припускає систематичне використання фізичних вправ відповідно до функціональних можливостей організму.*

- **Принцип поступовості** полягає в зміні тренувального навантаження відповідно до динаміки функціонального стану індивіда. У цьому випадку припускається збільшення навантаження, його стабілізація і зниження. *Проте повинна спостерігатися загальна тенденція – поступове підвищення навантаження до досягнення необхідних віково-статевих характеристик резервів функцій.*

- **Принципи систематичності** та послідовності відображають необхідність системного чергування фізичних навантажень і відпочинку. Очевидно, що ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не призводять до розвитку тренуваності. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між ними можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму.

Навантаження та відпочинок повинні чергуватися так, щоб кожне наступне заняття поглиблювало і закріплювало позитивні фізіологічні зрушення попереднього.

3. Методи оздоровчого тренування

До методів оздоровчого фізичного тренування варто віднести метод *строго і частково регламентованих вправ, метод розучування по частинах і в цілому, метод примусово полегшуючого розучування, метод словесного і наочного впливу.*

З усіх основних фізичних якостей людини – сили, гнучкості, швидкості, витривалості і спритності – провідною для зміцнення здоров'я є *загальна витривалість* (здатність тривало виконувати фізичну роботу помірної інтенсивності).

Теорія спортивного тренування виділяє низку методів розвитку загальної витривалості, серед них найбільш характерними для тренувального процесу оздоровчої спрямованості є інтервальний і безперервний методи.

Інтервальний метод оздоровчого тренування рекомендується для починаючих і полягає в чергуванні значних за потужністю (для даного індивіда) навантажень із помірним протягом одного тренування. Наприклад, поєднання коротких відрізків ходіння і бігу (біг 50 м, потім ходіння 150 м) при частоті пульсу до 120 уд./хв. При досягненні визначеного рівня загальної витривалості переходять до переважно безперервного методу розвитку загальної витривалості. Він полягає в рівномірному розподілі навантаження в основній частині (середньої інтенсивності протягом 10-30 хв при частоті пульсу не вище 132-144 уд./хв).

4. Основні засоби оздоровчого фізичного тренування

У структурі засобів оздоровчого фізичного тренування можна виділити *загальні і специфічні засоби.*

До загальних відносяться фізичні вправи, спеціальне обладнання, тренажери, спортивні споруди.

До специфічних – природні і гігієнічні чинники, гідро- і фізіопроцедури, психом'язова регуляція, масаж, загартування та ін.

Провідне місце в цій структурі засобів займають фізичні вправи. В оздоровчому фізичному тренуванні використовуються *такі типи вправ*:

1) *Циклічні вправи* аеробної спрямованості (вправи, рухи яких об'єднані в цикл (коло), який постійно повторюється). Вони спрямовані на розвиток загальної витривалості і впливають, перш за все, на серцево-судинну і дихальну системи, а також запускають механізми спалювання жирів. Основними видами вправ тут є: біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, аеробіка, їзда на лижах і т.д. Використання цих вправ дозволяє вирішити загальне завдання оздоровчого тренування – розширити резерви кисневотранспортної системи.

2) *Ациклічні вправи* (одні рухи закінчуються, різко починаються інші; це рухи, які мають чітку послідовність, початок і завершення). Виконання цих вправ короткочасне, вони виконуються в основному в анаеробному режимі і спрямовані на підвищення силової витривалості.

3) *Циклічні вправи змішаної спрямованості* (аеробної та анаеробної) використовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості.

Для досягнення оптимального ефекту занять фізичними вправами необхідно враховувати наступні чинники:

1) індивідуальні особливості тих, хто займаються ФК (вікові, статеві, стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості);

2) особливості фізичних вправ (їх складність, новизна, спеціалізованість, технічна характеристика);

3) зовнішні умови: режим праці, навчання, побуту, відпочинку, конкретні умови рухової діяльності (метеорологічні умови місцевості, якість устаткування та інвентарю, гігієна місця занять).

СЛАЙД 2 и 3 Фізичні вправи, що застосовуються в оздоровчому фізичному тренуванні діляться на гімнастичні, спортивно-прикладні та ігри (див. рис.4).

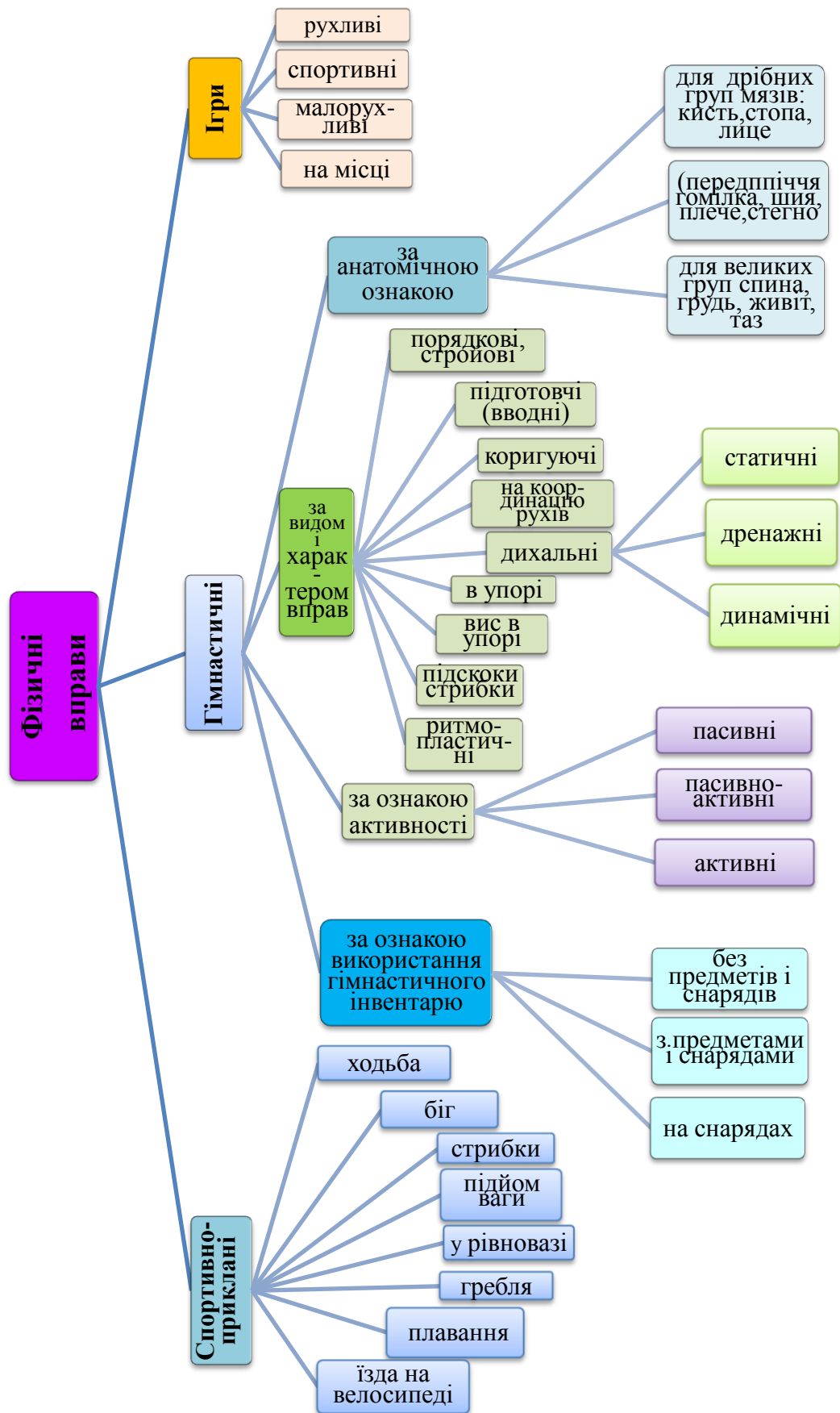


Рис.4. Структура фізичних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні
Енергетична характеристика фізичних вправ

Енергетична вартість служить найважливішою характеристикою вправи. Для визначення енергетичної вартості фізичної вправи використовують два показники: енергетичну потужність і валову (загальну) енергетичну витрату.

Енергетична потужність — це кількість енергії, що витрачається в середньому за одиницю часу при виконанні даної вправи. Вона вимірюється зазвичай у **СЛАЙД 4 фізичних одиницях (Вт, ккал/хв., кДж/хв.)**, а також у «фізіологічних»: швидкості споживання O_2 (мл. O_2 /хв.) або в MET (метаболічний еквівалент, тобто кількість O_2 , споживаного в 1 хв. на 1 кг маси тіла в умовах повного спокою; **1 MET рівний 3,5 мл. O_2 /кг * хв.)**.

Валова (загальна) енергетична витрата — це кількість енергії, що витрачається при виконанні вправи в цілому. Валова енергетична витрата (загальна енергетична вартість вправи) може бути визначена як множення середньої енергетичної потужності і часу виконання вправи.

Під час бігу валова енергетична витрата на подолання однакової дистанції в певних межах не залежить від швидкості пересування. Річ у тому, що при збільшенні швидкості (енергетичної потужності) час подолання даної дистанції зменшується, а при зниженні швидкості, навпаки, збільшується, так що множення енергетичної потужності і часу виконання вправи, тобто загальна енергетична витрата, залишається незмінним. Загальна енергетична вартість подолання однієї і тієї ж дистанції вище під час бігу, чим при ходьбі (до швидкості близько 8 км/г): на кожен кілометр дистанції при ходьбі витрачається в середньому 0,72 ккал/кг маси тіла у жінок і 0,68 ккал/кг маси тіла у чоловіків, а під час бігу відповідно 1,08 і 0,98 ккал/кг маси тіла.

За показниками енергетичної потужності фізичні вправи зазвичай розділяють на легкі, помірні (середні), важкі і дуже важкі.

Слайд 5 Таблиця 2. Класифікація фізичних вправ за витратою енергії (ккал/хв.) у чоловіків та жінок різного віку.

Стать та вік	Фізичні вправи			
	легкі	помірні	важкі	дуже важкі
Чоловіки				
20-29	4,2	4,3-8,3	8,4-12,5	>12,5
30-39	3,9	4,0-7,8	7,9-11,7	>11,7
40-49	3,7	3,8-7,1	7,2-10,7	>10,7
50-59	3,2	3,3-6,3	6,4-9,5	>9,5
60-69	2,5	2,6-5,0	5,1-7,5	>7,5
Жінки				
20-29	3,2	3,3-5,2	5,2-7,0	>7,0
30-39	2,9	3,0-4,2	5,2-7,0	>6,5
40-49	2,7	2,8-4,0	4,1-6,0	>6,0
50-59	2,2	2,3-3,8	3,9-5,5	>5,5
60-69	1,9	2,0-3,5	3,6-5,0	>5,0

Конкретні завдання оздоровчого фізичного тренування (розвиток сили, гнучкості, координації) можуть бути вирішені включенням у заняття таких засобів тренування, як гімнастичні та силові вправи, спортивні ігри, вправи на тренажерах і т.д.

Раціональне співвідношення тренувальних засобів визначається рівнем розвитку фізичних якостей, станом здоров'я тих, хто займається, статтю, віком й ін.

Контрольні запитання:

1. Яка існує структура рухів у масовому спорті?
2. Які використовують типи вправ в оздоровчому тренуванні?
3. Які існують принципи оздоровчого тренування?

1. *Визначення рівня здоров'я за методикою В.І. Белова, 1994*

Самостійне завдання студента _____ групи _____

Завдання:

1. Ознайомитися з таблицею комплексної оцінки рівня здоров'я В.І. Белова і визначити послідовність визначення її показників.
2. Підготувати таблицю для оцінки власного рівня здоров'я.
3. Вивчити за допомогою приладів і обладнання власні функціональні і фізіологічні показники і фізичні якості.
4. Внести отримані дані в таблицю і привести їх у відповідність з бальною системою.
5. Вивести середні значення (в балах) для кожної з груп показників і загального рівня здоров'я.
6. Проаналізувати отримані дані і зробити висновок про організацію власного способу життя.

Таблиця № 1. Оценка рівня здоров'я

№	Показники	Рівень показників і бали						
		1	2	3	4	5	6	7
1. Фізіологічні показники								
1.	Частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, уд./хв.	більш 90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 і менш	
2.	Артеріальний тиск в спокої, мм рт. ст.	більш 140/90	131-140 81-90	131-140 81-90	121-130 76-80	111-120 71-75	106-110 60-70	
3.	* Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд, хв.	Більш 3.00	2.01-3.00	2.01-3.00	2.01-3.00	1.00-2.00	1.00-2.00	Менш 1.00
4.	Життєвий показник (життєва ємкість легень (ЖЄЛ) / маса тіла), мл / кг	Чол. <50 Жін. <40	50-55 40-45	56-60 46-50	61-65 56-60		66-70 56-60	>70 >60
5.	Відповідність маси тіла росту	-	перевищення	Дефіцит	-	Відповід ас		

6.	Постава	сильно виражені викривлення хребта		наявність невеликих викривлень хребта		Нормаль на		
----	---------	---	--	--	--	---------------	--	--

2. Рухові якості

7.	Стаж занять (не менш 2 разів на тиждень по 30 хв. і більш)	не займався	до 1 року або менше 2 разів	1-2 роки	1-2 роки	3-4 роки	3-4 роки	5-7 років
8.	* Біг 2 км (загальна витривалість), хв	Більш 12.00	11.01-12.00	10.01-11.00	9.01-10.00	8.01-9.00	8.01-9.00	7.30-8.00
9.	Швидкісно-силовий показник. Стрибок в довжину з місця з двох ніг, см	Чол. <200 Жін. <140	200-209 140-149	210-219 150-159	220-229 160-169	230-239 170-179	240 і більш 180 і більш	
10.	Гнучкість. Нахил вперед з вихідного положення, стоячи на узвишші (тумба, лава)	торкання вище рівня опори		торкання опори		торкання нижче рівня опори		
11.	Витривалість. Біг 500 м, сек.	більш 3,05	2,46-3,05	2,26-2,45	2,10-2,25	менш 2,10		

3. Образ життя

12.	Загартовування	відсутнє	відсутнє	нерегулярне		регулярн е		
13.	Якість харчування	Дуже погане	погане	задовільне	добре	відмінне		

4. Ефективність роботи імунної системи

14.	Кількість простудних захворювань за рік	>5	4-5	2-3	-	1		
15.	Кількість хронічних захворювань внутрішніх органів	>1	1	-	-	0		

Таблиця № 2. Визначення нормальної маси тіла

Ріст в см	Вага в кг
130	23-33
135	25-36
140	28-40
145	30-45
150	32,5-50
155	36-56

160	40-60
165	45-67
170	50-72
175	56-75

Метод В.І. Белова дозволяє виявити найбільш слабку ланку в організмі або способі життя людини. Надалі цілеспрямованим впливом можна домогтися підвищення ефективності функціонування даної системи, а звідси - і всього організму в цілому. Дослідження показують, що найчастіше ключовою ланкою, що визначає рівень здоров'я, є третя група чинників, що відображує образ життя людини. Тобто за рахунок зміни способу життя можна домогтися найбільш ефективного підвищення рівня здоров'я.

Щоб отримати комплексний показник рівня здоров'я, необхідно визначити середній бал в кожній з чотирьох груп, скласти отримані середні бали і суму розділити на сім.

1. *Дуже високий* (5,0 і вище).
2. *Високий* (4,0 - 4,9) Ризик виникнення хронічних захворювань починає збільшуватися в міру зниження рівня здоров'я від 4,9.
3. *Середній* (3,0-3,9). Організм перебуває в стані передхвороби, органи і системи працюють з великим напруженням.
4. *Низький* (2,0-2,9). Близько 95% осіб, що відносяться до цієї категорії, хронічно хворі.
5. *Дуже низький* (1,0-1,9). Організм знаходиться в критичному стані, треба поглиблене медичне обстеження.

При оцінці витривалості * у початківців що займаються оздоровчим тренуванням замість бігу на 2 км застосовується функціональна проба: 20 присідань за 30 секунд з наступною реєстрацією часу відновлення ЧСС до вихідного рівня. При проведенні проби необхідно стежити за тим, щоб вона була проведена точно протягом 30 секунд і присідання були досить глибокими. При кожному присіданні обстежуваний витягує руки вперед, а при вставанні - опускає.

Для визначення життєвого показника необхідно життєву ємність легенів (в мл.) розділити на масу тіла (в кг). Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) вимірюється наступним чином: випробуваному пропонують зробити 1-2 вільних вдиху і видиху, потім зробити глибокий максимальний вдих і, щільно обхопивши мундштук трубки спірометра губами, зробити плавний максимально можливий видих протягом 5-7 секунд. При вимірі можна затиснути ніс пальцями вільної руки. Дослідження проводять 2-3 рази з інтервалом 30-60 секунд і записують кращий результат. Похибка вимірювання - 100 мл. На величину ЖЄЛ впливають маса тіла, ріст, стать і вік.

Відповідність маси тіла росту (пункт 5 табл. 1) визначають за допомогою табл. 2.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров'я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. – 88 с.

