**Розділ 1. *Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури***

**Практичне заняття № 2. Загальна характеристика оздоровчого тренування**

План:

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

Оздоровчо-профілактичній фізичній культурі останнім часом відводиться важливе місце в процесі оздоровлення нації. Вона включає в себе не тільки систематичні цілеспрямовані заняття фізичними вправами з метою покращення здоров’я, але й вирішення тісно пов’язаних з ними проблем харчування, психічної регуляції, формування індивідуального стилю життя, виховання активної життєвої позиції і т.п.

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;

- покращення діяльності і профілактика захворювань 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.

1. **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 дидактичними принципами і 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. Крім того, можна виділити такі 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.

- 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. Раціональне дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні основане на врахуванні фізичних і функціональних можливостей індивіда, що виявляється тестуванням фізичних якостей і визначенням рівня частоти серцевих скорочень.

- Принцип повторності заснований на вченні про виникаючі 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 тих, хто займається.

- 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 тренованості. 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. Таким чином, послідовністю дискретних тренувальних занять створюється безперервність тренувального процесу.

1. **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 помірними 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).

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

3) 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.

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.

**К о н т р о л ь н і   з а п и т а н н я :**

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. Бєлова, 1994***

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Завдання:**

1. Ознайомитися з таблицею комплексної оцінки рівня здоров'я В.І. Бєлова 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 | - | Відповідає |  |  |
| 6. | Постава | сильно виражені викривлення хребта | |  | наявність невеликих викривлень хребта |  | Нормальна |  |  |
| **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 жизни** | | | | | | | | | |
| 12. | Загартовування | відсутнє | | відсутнє | нерегулярне |  | регулярне |  |  |
| 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. Бєлова дозволяє виявити найбільш слабку ланку в організмі або способі житті 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 напругою.

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.