Методические принципы оздоровительной тренировки

Афанасьев Александр Алексеевич

ГПОУ «Сыктывкарский медицинский колледж им.И.П.Морозова»

Преподаватель физической культуры

Тренировку можно рассматривать как процесс направленный на приспособление организма к воздействию тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка вызывает изменения внутренней среды мышц и организма в целом. После завершения интенсивной работы организм избавляется от продуктов метаболизма и изношенных клеток.

Одновременно активно идут процессы восстановления энергетических ресурсов, разрушенных клеточных структур и синтез белка. Эти интенсивно протекающие после прекращения нагрузки процессы восстановления приводят к тому, что в определённый момент отдыха после работы уровень энергетических веществ превышает начальный.

Таким образом, при наличии полноценного отдыха после интенсивной физической нагрузки происходит не просто восстановление состояния начального уровня систем организма, но и превышение возможностей этих систем по сравнению с уровнем до тренировки.

Программу тренировки составляет:

* содержание и план деятельности на определённый цикл тренировки
* строго обусловленная последовательность выполнения упражнений
* строго заданный объёме упражнений с необходимой интенсивностью
* чётко определенные интервалы между упражнениями

Выделяют следующие принципы оздоровительной тренировки:

1. Принцип систематичности
2. Принцип доступности
3. Принцип динамичности (постепенности)
4. Принцип «не навреди»

Принцип систематичности

Принцип систематичности предусматривает регулярность занятий и рациональное чередование нагрузки и отдыха. Как известно, лишь при систематических тренировках и многократном повторении упражнений эффект каждого последующего занятия накладывается на эффект предыдущего, таким образом закрепляя и углубляя сдвиги, происходящие в организме.

Для того чтобы достичь эффекта наслоения результатов последующих занятий на предыдущие, перерывы в занятиях не должны быть длительными: заниматься физическими тренировками следует не менее 2-3 раза в неделю. Если между занятиями образуются большие перерывы, то возникающие положительные изменения успевают исчезнуть до следующей тренировки. Только при регулярных занятиях будет повышаться суммарный эффект от выполненных упражнений.

Принцип доступности

Принцип доступности выражается в соблюдении ряда правил:

* от известного к неизвестному
* от легкого к трудному
* от простого к сложному
* от главного к второстепенному.

Особое значение для определения доступности имеет учёт индивидуальных возможностей занимающихся. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или маленькой, есть нагрузка соответствующая или не соответствующая возможностям организма. В этом и заключается взаимозависимость реализации двух принципов: принципа доступности и принципа индивидуализации.

Доступность как правило всегда индивидуальна: то что доступно для одного, может быть трудным для другого.

Оценивать доступность физического упражнения следует учитывать его структурную сложность и величину психофизических усилий, затрачиваемых на его выполнение. Уровень доступности повышается с ростом физических возможностей.

Принцип динамичности (постепенности)

Принцип динамичности подразумевает постепенные изменения величины физической нагрузки. Соблюдение этого принципа особенно важно на начальных этапах физической тренировки и при включении в тренировку нагрузки с новой направленностью.

Принцип динамичности имеет в своей основе физиологические предпосылки, которые заключаются в том, что изменения и перестройки в работе органов и систем, улучшение их функций происходит постепенно под влиянием регулярной физической нагрузки, при нарастании объема, а затем интенсивности.

Принцип «не навреди»

Завет Гиппократа «не навреди» должен соблюдаться не только в медицине, но и в области физического воспитания.

Физические упражнения способны активно воздействовать на все органы и системы организма.

Достаточно высокая энергетическая стоимость отдельных видов двигательной активности (бег, аэробика, быстрые танцы, спортивные игры и др.) воздействуют в широком аспекте на организм и определяет показания и противопоказания к их использованию.

Список заболеваний, при которых противопоказана физическая тренировка:

* Все виды заболеваний в острой стадии
* Тяжелые заболевания центральной нервной системы
* Болезни сердечно-сосудистой системы
* Болезни органов дыхания
* Заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функции
* Болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функция
* Болезни опорно-двигательного аппарата с болевым синдромом
* Тромбофлебит и частые кровотечения
* Глаукома, миопия высокой степени

Однако при этих заболеваниях не исключаются занятия лечебной физической культурой.

Все перечисленные принципы оздоровительной тренировки тесно связаны между собой.

И при комплексной реализации всех данных принципов во время физических упражнений, можно наблюдать успешный результат.