***Министерство образования и науки российской федерации***

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования*

***«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»***

***ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского»***

***Медицинский колледж***

***(структурное подразделение)***

***ФГАОУ ВО «КФУ имени В.И. Вернадского»***

***Доклад по специальности***

***«Физическая культура»***

***Тема: « Методические принципы оздоровительной тренировки»***

***Подготовила:***

*преподаватель А.В. Яковлева*

Симферополь, 2018 г.

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Введение | 3 |
| 2. Определение понятий | 4 |
| 3. Принципы оздоровительной тренировки | 5 |
| 4. Заключение | 7 |
| 5. Список использованной литературы | 8 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

-2-

1. **Введение**

С каждым годом все больше людей приобщается к регулярным занятиям физическими упражнениями, которые становятся неотъемлемой частью их жизни. Эти люди, осознав преимущества занятий физическими упражнениями, открывают радость подвижного и здорового образа жизни.

Особенно важно правильно организовать режим труда и отдыха в напряженный период студенческой жизни. Двухразовые занятия в неделю лишь в течение двух-трех лет при относительно небольшой их интенсивности не создают условий для развития и совершенствования физических качеств. При этом возникают длительные перерывы, а учебных занятиях в период зимних и летних каникул, экзаменационных сессий, которые приводят к снижению достигнутого уровня подготовленности.

В связи с этим возникает потребность более широкого использования различных форм самостоятельных занятий по физическому воспитанию. Они необходимы для повышения двигательной активности, поддержания здоровья и оптимального уровня общей физической подготовки на протяжении всего напряженного периода обучения.

В современных условиях жизни выносливость и сильные мышцы – тот резерв, который помогает человеку противостоять натиску нервных и физических перегрузок, неизменно сохранять хорошее самочувствие, быть всегда доброжелательным. Важно принять и понять простые истины, так как высокое эмоциональное напряжение, быстрые ритмы, постоянные умственные перегрузки требуют выхода скопившейся в организме напряженности, эмоциональной разрядки через физические упражнения. При регулярных физических нагрузках уже через сравнительно короткий срок можно достичь значительных изменений в общем самочувствии, в повышении тонуса и работоспособности как физической, так и умственной.

-3-

1. **Определение понятий**

Тренировку можно рассматривать как процесс направленного приспособления организма (адаптации) к воздействию тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка вызывает изменения внутренней среды мышц и организма в целом. По завершении интенсивной работы организм избавляется от продуктов метаболизма и изношенных клеток, одновременно активно идут процессы восстановления растраченных энергетических ресурсов, разрушенных клеточных структур и синтез белка. Эти интенсивно протекающие после прекращения нагрузки процессы восстановления, как уже было отмечено выше, приводят к тому, что в определенный момент отдыха после работы уровень энергетических веществ превышает исходный до рабочий уровень.

Таким образом, при условии достаточного, полноценного отдыха после интенсивной физической нагрузки происходит не просто восстановление состояния исходного уровня систем организма, но и обеспечивается повышение возможностей этих систем по сравнению с уровнем, имевшимся до тренировки.

Программу тренировки составляет: содержание, план деятельности на определенный цикл тренировки, строго обусловленная последовательность выполнения упражнений в заданном объеме и с необходимою интенсивностью, с четко определенными интервалами и характером отдыха, обеспечивающими решение поставленных задач.

Важно: Мышцы растут не на тренировке, а во время отдыха после нее. Выполненная тренировочная работа вызывает ответную реакцию организма, т. е. создает определенный тренировочный эффект. Тренировочный эффект, полученный на отдельном занятии, снижается и даже вовсе утрачивается, если интервалы между занятиями слишком велики.

-4-

**3. Принципы оздоровительной тренировки**

**Принцип систематичности** предусматривает регулярность занятий и рациональное чередование нагрузки и отдыха. Как уже отмечалось выше, эпизодическое проведение занятий без определенной последовательности в решении задач может не только не привести к положительным сдвигам в развитии, а даже нанести вред организму занимающихся. Как известно, лишь при систематических тренировках и многократном повторении упражнений эффект каждого последующего как бы накладывается на эффект предыдущего, 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 физической тренировкой следует не менее 2-3 раз в неделю. Если между занятиями образуются большие перерывы, то возникающие положительные изменения успевают исчезнуть до следующей тренировки. Только при регулярных занятиях будет обеспечиваться повторное тренирующие воздействие на органы и системы организма, повышаться суммарный эффект от выполнения упражнений.

**Принцип доступности** выражается в соблюдении ряда правил: от простого к сложному, о главного к второстепенному. Особое значение для определения доступности имеет учет индивидуальных возможностей занимающихся. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой, есть нагрузка соответствующая возможностям организма. В этом заключается взаимозависимость реализации двух принципов: принципа доступности и принципа индивидуализации. Доступность, как правило, всегда индивидуальна: то, что доступно одному, может быть трудным для другого. Оценивая доступность физического упражнения, следует учитывать его структурную сложность и величину психофизиологических усилий, затрачиваемых на его выполнение. Уровень доступности повышается с ростом физических возможностей.

Принцип динамичности (постепенности) подразумевает постепенное увеличение 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 функции происходит постепенно под влиянием регулярной физической нагрузки при нарастании объема, а затем интенсивности. Повышение нагрузки может происходить постепенно (по нарастающей), когда ее общий объем невысок, либо ступенчато или волнообразно – при определенном уровне тренированности.

-5-

Принцип «не навреди» - завет Гиппократа 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, таких как бег, аэробика, быстрые танцы, спортивные игры, велоэргометрическая нагрузка и др., воздействуют в широком аспекте на организм, и определяет показания и противопоказания к их использованию. В качестве противопоказаний к занятиям оздоровительной тренировкой выступают состояния, когда имеются ограничения в адаптации к физическим нагрузкам. К заболеваниям при которых противопоказана физическая тренировка относятся:

- заболевания в острой и подострой стадиях;

- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;

- болезни сердечнососудистой системы: аневризма сердца и крупных сердечных сосудов, ишемическая болезнь с частыми приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда (до 6 месяцев), недостаточность кровообращения I-II степеней, некоторые нарушения ритма сердца, гипертоническая болезнь I-II стадии;

- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;

- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;

- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями и болевым синдромом;

- тромбофлебит и частые кровотечения любой этиологии;

- глаукома, миопия высокой степени.

Все перечисленные принципы тесно связаны между собой, и их комплексной реализацией обеспечивается успешный результат занятий физическими упражнениями.

-6-

**4. Заключение**

Систематичность занятий, доступность физических упражнений и постепенность увеличения нагрузки – основные принципы тренировки.

Достигнуть положительных сдвигов при занятиях физическими упражнениями можно при их выполнении не менее 2-3 раз в неделю.

Упражнения должны подбираться с учетом индивидуальных возможностей, нагрузка должна быть посильной, но при этом вызывать определенное напряжение мышц. Ее следует постепенно повышать за счет увеличения количества повторений упражнений, количества подходов (серия движений без паузы для отдыха), а также применения отягощений. Эпизодическое выполнение упражнений не дает развивающего эффекта. Все изменения в работе органов и систем, улучшение их функций происходят под влиянием регулярной физической нагрузки, возрастающей в определенных параметрах.

-7-

Используемая литература:

Гришина Ю. И., Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебник пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов н/д: Феникс, 2016. – 249 с.: ил. – (Высшее образование).

-8-