

**Общие правила построения
программ оздоровительной
тренировки с
использованием ТСО**



- ◆ Первоочередной задачей является эффективное использование средств оздоровительной тренировки, это связано с определением оптимального объема интенсивности и направленности физических упражнений согласно индивидуальным возможностям занимающихся.

Построение программ занятий базируется на неразрывном единстве физического воспитания и здоровья.

Главными методическими принципами являются:

- ◆ Оздоровительная направленность.
- ◆ Всесторонность физического развития.
- ◆ Постепенность.
- ◆ Систематичность.
- ◆ Сознательность и активность.

- ◆ Главным методическим подходом к составлению программ является выбор и последовательное использование средств и методов более всего эффективно развивающую силу, скорость, выносливость, ловкость и другие физические качества.

Низкий и ниже средний уровень физического состояния

- ◆ минимальный темп и минимальную величину усилий на тренажере
- ◆ при довольно продолжительном / 20-30 минут/ выполнении упражнений циклического характера, направленных на развитие выносливости, вработывания и восстановление физиологических функций
- ◆ Количество занятий - 4-5 раз в неделю, продолжительность 40-60 мин
- ◆ Мощность нагрузки 40-50 % от МПК
- ◆ Частота сердечных сокращений 150 /160/ минут возраст.
- ◆ Тренировка рассматривается, как подготовительный этап использования оптимальных нагрузок в дальнейших тренировках.
- ◆ Больше времени уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям на координацию, увеличение подвижности суставов.
- ◆ Основное внимание отводится общеразвивающим упражнениям
- ◆ В занятие следует включать тренажеры, которые облегчают влияние на позвоночный столб, суставы, большие мышечные группы
- ◆ Паузами отдыха в занятии служит переход от одного тренажера к другому

Средний и выше среднего уровня физического состояния

- ◆ Предусматриваются нагрузки большей мощности, так как физическая и функциональная подготовленность данного контингента отвечает возрастным нормативам двигательных тестов
- ◆ Мощность нагрузок в занятии достигает 56-65 % от МПК.
- ◆ Количество занятий - 3-4 раза в неделю.
- ◆ Продолжительность занятия 30-45 минут.
- ◆ Частота сердечных сокращений - 170 /190/ минус возраст.
- ◆ Упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости.
- ◆ В большем объеме применяются скоростные, скоростно-силовые и силовые упражнения.
- ◆ Величина нагрузки изменяется как за счет увеличения количества повторений упражнений и темпа их выполнения, так и за счет увеличения сопротивления тренажера.
- ◆ В занятии допускается применение отягощений, значительно повышается величина сопротивления тренажера, увеличивается число повторений каждого упражнения.
- ◆ Паузами отдыха служат упражнения на тренажерах, которые развивают гибкость, подвижность в суставах.

Высокий уровень физического состояния

- ◆ Предусматривает отличную физическую и функциональную подготовленность, которая отвечает или превышает контрольные нормативы.
- ◆ Для поддержки высокого уровня физического состояния достаточно 3х занятий в неделю.
- ◆ Мощность нагрузок увеличивается до 65-70 % от МПК.
- ◆ В занятии преобладают упражнения скоростного и скоростно-силового характера.
- ◆ Дозирование упражнений составляет 70 % от максимального числа повторений.
- ◆ Упражнениям циклического характера отводятся 5-15 минут, однако величина сопротивления близкая к максимальному.
- ◆ Темп выполнения упражнений - средний и максимальный.
- ◆ В тренировках, направленных на развитие преимущественно скоростно-силового выносливости допустимыми нагрузки 85-90 % МПК, однако эти нагрузки кратковременные - от 30 секунд до 3 минут.

Правильность определения мощности нагрузки в занятии осуществляется по показателям пульса /С.А. Душанин, 1984/.

- ◆ Тренировочная величина пульса определяется по формуле:
- ◆ ЧССмуж.= $100 + W - A$
- ◆ ЧССжен.= $120 + W - A$
- ◆ Где W - мощность нагрузки в % от МПК; A - возраст в годах.

Предельная продолжительность физических нагрузок разной интенсивности /по Ж. Шерер, 1973; 1970/

Интенсивность мышечной деятельности в % от МСК	Предельное время работы Нетренированные	Предельное время работы тренированные
100	1-5 мин.	10-15 мин.
90	10 мин.	50 мин.
75	20 мин.	3 часа
50	1 час	8,5 часа
30	8,5 часов	-

- ◆ При комплексном использовании тренажеров очень важная последовательность применения разнообразных средств в оздоровительной тренировке, так как при плохо подобранной последовательности упражнений двигательные качества не совершенствуются.
- ◆ Положительное влияние упражнений проявляется в том случае, если в тренировочном процессе сначала преследуется цель повышения общей выносливости, затем скоростно-силовых и скоростных качеств. В отдельном занятии рекомендуется обратная последовательность.
- ◆ При подборе упражнений на тренажерах важна оптимальная последовательность включения в работу мышечных групп. Эффективным является следующий порядок включения мышц: ног, спины, живота, рук и туловища.

- ◆ При разработке годового цикла тренировки следует учитывать, что подготовительный период обучения технике выполнения упражнений на тренажерах, способам самостраховки, методам самоконтроля физического состояния отводится важная роль. Этот период длится 1-2 недели.
- ◆ Основной период занятий отводится повышению уровня физического состояния. Сроки максимальной реализации общей работоспособности, равного надлежащим величинам зависят от исходного уровня функционального состояния. Так, для низкого и ниже среднего уровня физического состояния этот срок приблизительно составляет приблизительно 12 месяцев, для лиц со средним уровнем - 6 месяцев, с высоким уровнем физического состояния 2 месяца /С.А. Душанин, 1984/.
- ◆ После окончания 10-12 недель тренировок, следует провести повторное тестирование с целью коррекции программы занятий.

Предлагается несколько вариантов построения занятий:

- ◆ Подготовительная часть - разминка в виде ритмической гимнастики, основная часть - индивидуальные программы, заключительная часть - дыхательные упражнения, разбор данных самоконтроля.
- ◆ Подготовительная часть - разминка на тренажерах, основная часть - индивидуальная программа, заключительная часть - подвижные игры, анализ данных самоконтроля.