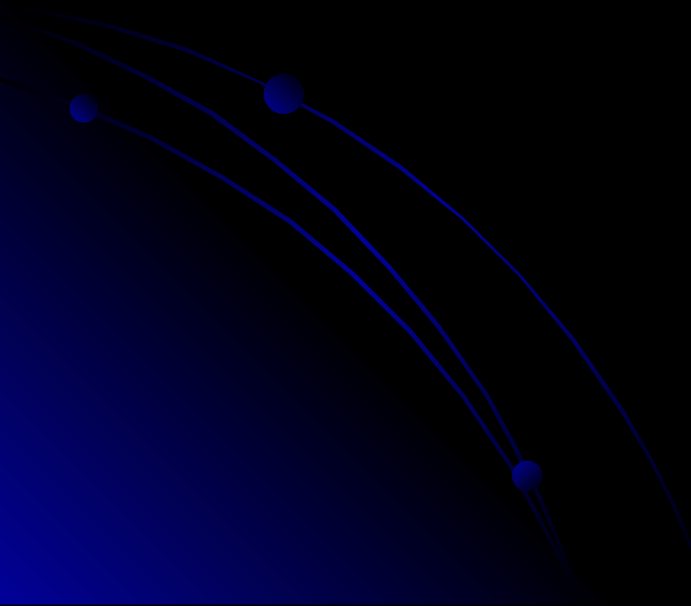
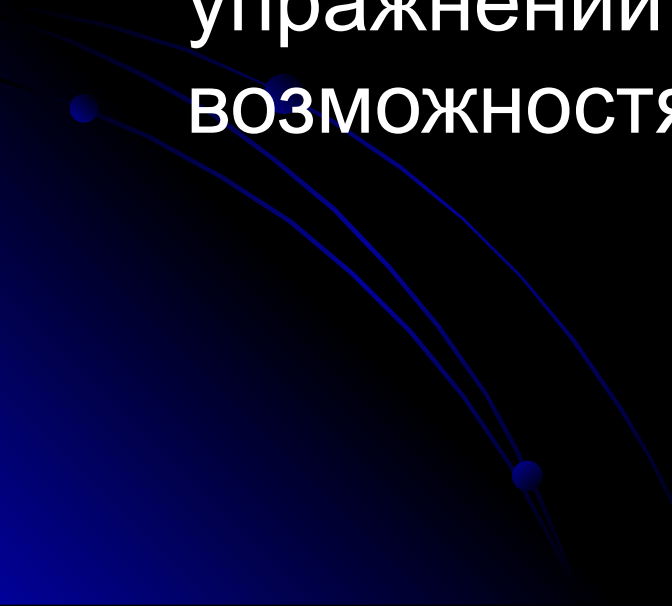


**Общие правила построения
программ оздоровительной
тренировки с использованием
ТСО**

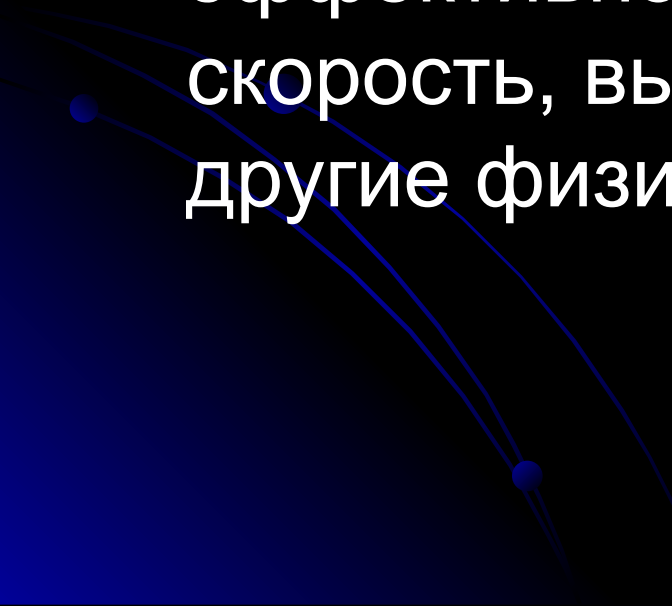


- Первоочередной задачей является эффективное использование средств оздоровительной тренировки, это связанное с определением оптимального объема интенсивности и направленности физических упражнений согласно индивидуальным возможностям занимающихся.
- 

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 – 3-4 раз в неделю, продолжительность 40-60 мин
- Мощность нагрузки 40-50 % от МПК
- Частота сердечных сокращений 150 /160/ минус 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.

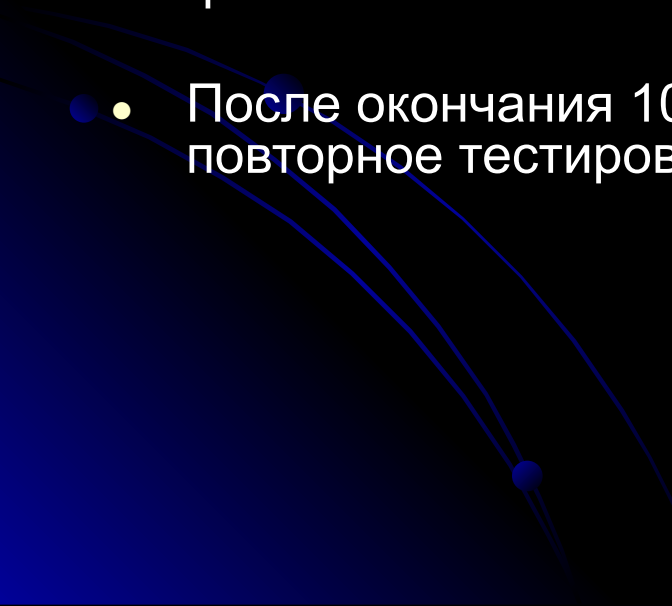
Правильность определения мощности нагрузки в занятии осуществляется по показателям пульса /С.А. Душанин, 1984/.

- Тренировочная величина пульса определяется по формуле:
- $ЧСС_{\text{муж.}} = 100 + W - A$
- $ЧСС_{\text{жен.}} = 120 + W - A$
- 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 МПК	Предельное время работы Нетренированные	Предельное время работы тренированные
100 90 75 50 30	1-5 мин. 10 мин. 20 мин. 1 час 8,5 часов	10-15 мин. 50 мин. 3 часа 8,5 часа -

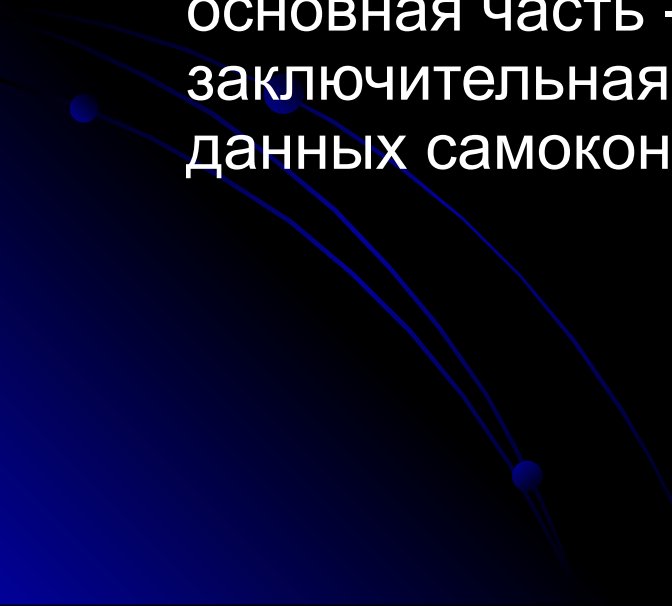
- При комплексном использовании тренажеров очень важная последовательность применения разнообразных средств в оздоровительной тренировке, так как при плохо подобранной последовательности упражнений двигательные качества не совершенствуются.
- Положительное влияние упражнений проявляется в том случае, 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 важная 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.
- 

Правила предупреждения травматизма

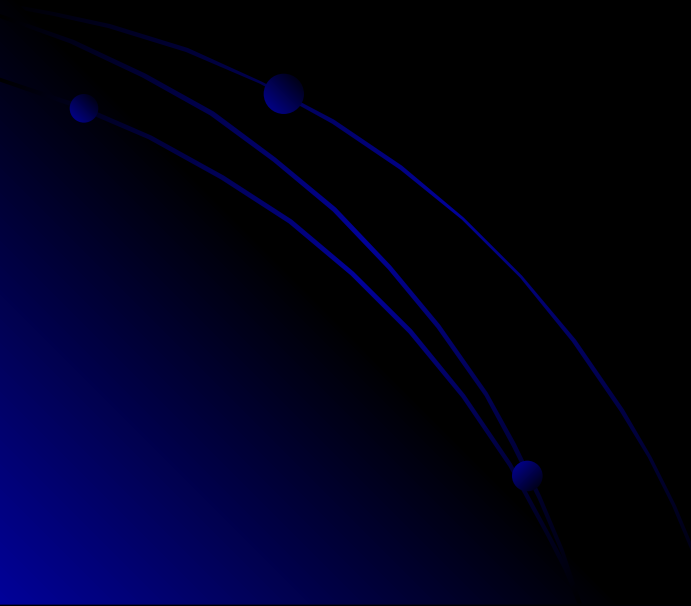
- В начале каждой тренировки проводится общая и специальная разминка;
- Не отвлекайтесь при выполнении силовых упражнений;
- Перед тем как выполнять упражнение с большим весом необходимо изучить технику правильного выполнения движения в данном упражнении;
- Применять правильную технику движения;
- Соблюдать правильное положение позвоночника при выполнении упражнения;
- В начальном периоде силовой тренировки нагрузки на лучезапястный, локтевой, голеностопный и коленные суставы увеличивать медленно и постепенно;
- Исключать из тренировки упражнения при выполнении которых возникает боль;
- Соблюдение правил личной гигиены (в том числе специальный уход за ладонями).

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.
- 

Количество повторений упражнений:

- 3-6 повторений для прироста силы;
- 6-12 – стимулирование мышечной массы;
- 15-30- для снижения массы тела.



Организационные формы силовых упражнений:

- «По станциям» характеризуется серийным выполнением каждого движения. Лишь при завершении всех серий одного упражнения можно переходить на другое;
 - «По комплексам» 2-4 упражнения должны нагружать различные мышечные группы и выполняются поочередно и все это повторяется несколько раз;
 - «Круговая тренировка» 5-18 упражнений.
- 