

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ВИБІР РУХОВОГО РЕЖИМУ ПІД ЧАС ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ

Індик П. М., ст. викл.

Сумський державний університет

indykpavel@ukr.net

Вступ. Для забезпечення максимального позитивного ефекту під час оздоровчих фізичних тренувань дуже важливо вибрати найбільш раціональний руховий режим. Руховий режим призначається на підставі даних комплексного лікарського обстеження з урахуванням рівня здоров'я, медичної групи, функціональних можливостей та віку тих, хто займається. При цьому головне не тільки правильно визначити дозу фізичних навантажень, а й допомогти кожному обрати той вид оздоровчих тренувань, який буде для нього більш корисний, цікавий, доступний та краще впливатиме на самопочуття і настрій. Протягом занять, залежно від динаміки показників здоров'я і функціонального стану, руховий режим доцільно змінювати.

Мета: визначити оптимальне дозування фізичних навантажень під час оздоровчих тренувань.

Виклад матеріалу дослідження. Розглянемо види рухових режимів та їх характеристика. В оздоровчій фізичній культурі розрізняють 4 види рухових режимів, кожний з яких відрізняється від іншого контингентом тих, хто займається та завданнями.

1. Щадний руховий режим – призначається особам із відхиленнями в стані здоров'я, значними порушеннями у фізичному розвитку або з низькими функціональними показниками, які відносяться найчастіше до спеціальної медичної групи або до груп ЛФК; його основні завдання – відновлення здоров'я та ліквідація або зменшення залишкових явищ після хвороб, травм чи ушкоджень, усунення дефектів фізичного розвитку, відновлення функціональних показників.

2. Щадно-тренуючий режим – призначається, переважно, практично-здоровим людям, які за станом здоров'я відносяться

до підготовчої медичної групи; може також призначатися особам, віднесеним до спеціальної медичної групи, але за наявності у них задовільного функціонального стану; його завданнями є: зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, розширення функціональних можливостей організму, підвищення фізичної працездатності, профілактика захворювань, підвищення захисних сил і стійкості до впливу несприятливих чинників.

3. Тренуючий режим – призначається здоровим та практично здоровим людям, які за станом здоров'я відносяться до основної або підготовчої медичної групи, мають достатню фізичну підготовленість, гармонійний фізичний розвиток та середні або високі функціональні показники; його завдання – збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму, розвиток і підтримка фізичних якостей і навичок, необхідних для занять обраним видом оздоровчих тренувань, підготовка до занять спортом.

4. Інтенсивно-тренуючий режим – призначається здоровим та практично здоровим людям, зазвичай молодого віку, які відносяться до основної медичної групи або займаються масовими видами спорту (наприклад, в спортивних секціях); його завданнями, насамперед, є не стільки покращення здоров'я й функціональних показників, скільки удосконалення фізичних якостей і спортивної майстерності.

Таблиця 1

Варіанти оздоровчих рухових режимів у залежності від рівня фізичного здоров'я та медичної групи

Медична група	Рівень фізичного здоров'я				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Основна	№ 2	№ 2–3	№ 3	№ 3–4	№ 4
Підготовча	№ 2	№ 2	№ 2	№ 2–3	№ 3
Спеціальна	№ 1	№ 1–2	№ 2	№ 2	№ 2

Примітка. №1 – щадний режим, №2 – щадно-тренуючий, №3 – тренуючий, №4 – інтенсивно-тренуючий

Вибравши той чи інший руховий режим визначають відповідну до нього допустиму при фізичних тренуваннях частоту пульсу з урахуванням віку.

Таблиця 2

**Орієнтовна допустима частота пульсу (уд./хв.)
при різних оздоровчих рухових режимах**

№ з/п	Оздоровчий руховий режим	Вік, роки			
		до 30	30–39	40–49	50 і більше
1	Щадний	109	108	107	104
2	Щадно-тренуючий	122	120	117	113
3	Тренуючий	148	143	138	134
4	Інтенсивно-тренуючий	167	160	154	145

Добове дозування рухової активності. В цілому для підтримки здоров'я на оптимальному рівні добова доза рухової активності здорової дорослої людини повинна складати не менше 15–17 годин на тиждень, включаючи: ранкову гігієнічну гімнастику – щодня по 10–15 хв.; виконання 8–12 фізичних вправ для основних груп м'язів та суглобів; швидку ходьбу або біг у повільному темпі (біг підтюпцем) щодня по 15–20 хв.; заняття обраним видом оздоровчих тренувань за відповідним руховим режимом – 2–3 рази на тиждень; активно проведений вихідний день.

Висновки. Ефективність оздоровчих тренувань визначається, насамперед, за такими показниками, як: самопочуття, настрої, сон, апетит, бажання тренуватися і характеризується відсутністю захворювань (або їх загострень), удосконаленням показників фізичного розвитку та функціонального стану, підвищенням рівня фізичної працездатності і фізичної підготовленості.

Література

1. Основи фізичної реабілітації: навч. Посібник. – Кіровоград: РВВКДПІ ім. В. Винниченка, 2004. – 238 с.