

## Физическая культура и спорт

УДК 796.015

### Технология комплексного применения различных по направленности средств физической культуры в процессе оздоровительных занятий на курорте

Жанна Георгиевна Кортава

Сочинский государственный университет, Россия  
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26 а  
Кандидат педагогических наук, доцент  
E-mail: zgkortava67@mail.ru

**Аннотация.** В работе предпринята попытка научного обоснования технологии комплексного применения различных по направленности средств физической культуры в процессе оздоровительных занятий с лицами, находящимися на курорте. Представлены последовательные действия, которые необходимо выполнить при разработке технологии комплексного применения различных по направленности средств физической культуры. В качестве основных средств физической культуры рассматриваются аэробные циклические упражнения, силовые упражнения на основные мышечные группы, выполняемые по методу «круговой тренировки» и пляжный волейбол. Рассматриваются методические приемы, позволяющие оптимизировать индивидуальную величину тренировочной нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, а также приемы, связанные с рациональной организацией оздоровительного занятия.

**Ключевые слова:** технология; аэробные циклические упражнения; силовые упражнения; метод «круговой тренировки»; квазиизотонический режим.

**Введение.** Занятия физической культурой на курорте должны быть направлены на повышение, восстановление и поддержание функциональных возможностей человека, улучшение физической подготовленности, увеличение адаптационного резерва основных систем организма [1, 4, 7, 8]. Однако вплоть до настоящего времени отмечается недостаток внимания к собственно содержательным и методическим аспектам выбора и использования различных по направленности средств физической культуры в процессе оздоровительно-рекреативных занятий.

Анализ научно-методической литературы и собственный опыт свидетельствуют о том, что выбор той или иной оздоровительной системы, методики или отдельного средства физической культуры должен определяться, прежде всего, целью, для достижения которой планируется использовать это средство физической культуры [2, 3, 5, 6, 9 и др.]. Представляется, что невозможно добиться всестороннего оздоровительно-рекреативного эффекта, занимаясь одним «чудо»-средством физической культуры. Разумно предположить, что улучшить адаптационный потенциал основных систем организма возможно только на основе комплексного использования средств физической культуры различной направленности.

Вопросы, связанные с выбором эффективного средства физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий в проблемном аспекте рассмотрены нами ранее [8].

Целью настоящего исследования явилось научное обоснование технологии занятий адаптивной физической культурой с использованием аэробных циклических упражнений, силовых упражнений на основные мышечные группы, выполняемых по методу «круговой тренировки» в квазиизотоническом режиме и пляжного волейбола для восстановления и расширения адаптационного потенциала основных систем организма человека как необходимого условия здоровья.

#### **Методы и характеристика построения экспериментальных исследований.**

Материалы, представленные в статье, получены в результате анализа большого количества научно-методической литературы и результатов собственных экспериментальных исследований, обосновывающих эффективность занятий тем или иным видом двигательной активности.

**Результаты и обсуждение.** Технология комплексного применения различных по направленности средств физической культуры – это особая форма прикладного научного знания, направленного на разработку и применение средств физической культуры для восстановления и поддержания здоровья человека, увеличения адаптационного потенциала основных систем организма, повышения физической и функциональной подготовленности в общей системе реабилитационных и оздоровительных мероприятий в санаторно-курортных условиях.

Разработка технологии комплексного применения различных по направленности средств физической культуры в санаторно-курортных условиях может быть представлена в виде следующих последовательных шагов:

1. Получение информации об объекте, на который будет ориентирована разрабатываемая технология, то есть о взрослом человеке, который приехал на курорт. Предполагает получение следующих данных:

а) анамнез, включающий паспортные данные, перенесенные заболевания, условия жизни, наследственность, вредные привычки и т.д.;

б) информации об уровне функциональной и физической подготовленности объекта, которая получается при использовании функциональных проб, как правило, с дозированной нагрузкой, педагогических и психологических тестов и т.д. Другими словами, прежде чем приступить к занятиям, необходимо иметь умозрительную модель объекта, на который должна быть ориентирована разрабатываемая технология. В нашем случае объектом воздействия являются лица зрелого возраста, имеющие нарушения регуляторных функций сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, как правило, с избыточным весом и не имеющие регулярного опыта занятий физической культурой в каком-либо ее виде. Функциональное состояние такого человека определяется особенностями строения клеток систем и органов, которые имеют свои особенности, вызванные нарушениями в состоянии здоровья, а также отсутствием регулярных занятий физическими упражнениями. Уровень физической подготовленности участников эксперимента по большинству показателей оценивается как слабый.

2. Необходимо провести детальный анализ полученной информации, в ходе которого определяется и формулируется реальная цель, которую планируют достигнуть за время пребывания в санаторно-курортных условиях. Оздоровительно-реабилитационные занятия в санаторно-курортных условиях должны способствовать повышению функциональных возможностей, улучшить физическую подготовленность, увеличить адаптационный резерв организма отдыхающих и т.д.

3. Далее необходимо выбрать или разработать наиболее эффективные методики адаптивной физической культуры для восстановления и поддержания здоровья человека, что предполагает комплексное использование разнообразных средств, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленные задачи. Представляется, что решение поставленных задач возможно на основе комплексного использования упражнений, оказывающих влияние на основные системы организма человека. В результате тщательного анализа научно-методической литературы и результатов собственных исследований были отобраны следующие средства физической культуры:

- спортивные и подвижные игры, в частности пляжный волейбол. Это особенно актуально в условиях нашего региона, куда приезжает на отдых значительное количество людей, где природно-климатические условия позволяют заниматься пляжным волейболом круглый год. Особенности оздоровительного воздействия пляжного волейбола на организм человека в значительной степени зависят от длительности игры, количества игроков на площадке и индивидуального уровня подготовленности игроков. Игра в пляжный волейбол с участием двух игроков в команде характеризуется выраженным тренирующим воздействием, игра с участием четырех и более игроков – тонизирующим воздействием. Специфика оздоровительно-рекреативного воздействия на организм человека занятия пляжным волейболом свидетельствует о необходимости последовательного уменьшения количества игроков на площадке с целью усиления тренировочного воздействия [4];

- пешие восхождения, дозированные по расстоянию, времени и углу наклона (терренкур) и ходьба с палками – *nordic walking*. Воздействие ходьбы «*nordic walking*» и терренкура на организм одного и того же человека при прохождении одного и того же маршрута характеризуется более выраженными реакциями со стороны сердечно-сосудистой системы. Применение палок при ходьбе, по-видимому, является тем условием, которое позволяет создать пороговую величину нагрузки при прохождении всех участков маршрута (особенно на спуске), которую терренкур не создает на спуске. Начинать оздоровительные занятия в условиях пересеченной местности целесообразно с терренкура, затем можно использовать палки при ходьбе [7, 9];

- локальные силовые упражнения на основные мышечные группы, которые выполняются с весом собственного тела и с использованием силовых тренажеров в квазиизотоническом режиме со значительным мышечным напряжением. При групповых занятиях выполнение упражнений начинается и заканчивается по общей команде. Время между подходами («станциями») составляет четыре минуты. Длительность выполнения каждого силового упражнения составляет 35–40 секунд. Таким образом, время отдыха между упражнениями («станциями») составляет 200–205 секунд. Величина нагрузки подбирается для каждого занимающегося индивидуально так, чтобы упражнение выполнялось со значительным мышечным напряжением, до отказа. Начинать оздоровительные занятия целесообразно с выполнения силовых упражнений с весом собственного тела, в динамическом и статическом режимах, затем можно использовать квазиизотонический режим выполнения силовых упражнений [1, 3, 5, 10]. В качестве основного метода используется метод строго регламентированного упражнения. Использование зрительных ориентиров для определения амплитуды выполнения каждого упражнения, выполнение упражнений до появления чувства тепла, «жжения» в работающих мышечных группах, позволяет определить оптимальную величину нагрузки (оптимальную интенсивность, отягощение, сопротивление тренажера).

4. Планирование и реализация программ занятий. Оздоровительно-реабилитационные

занятия адаптивной физической культурой должны включать в себя подготовительную, основную и заключительную части. Последовательное увеличение величины нагрузки (время выполнения каждого упражнения, количество «кругов», динамика времени между подходами и т.д.). Начинать занятие необходимо с выполнения аэробных циклических упражнений и игры в пляжный волейбол, а заканчивать выполнением силовых упражнений. Вначале необходимо увеличивать длительность выполнения каждого упражнения, затем увеличивать интенсивность нагрузки. Планирование применения различных по направленности средств физической культуры на оздоровительно-рекреативных занятиях в условиях отдыха на курорте необходимо осуществлять в соответствии с общими принципами теории оздоровительной физической культуры [5]:

- принцип качества усилия;
- принцип приоритета;
- принцип отдельных тренировок и т.д.

5. Технология занятий адаптивной физической культурой во время пребывания на курорте предполагает наличие контроля за выполнением намеченной программы и, прежде всего, за величиной тренировочной нагрузки. Организация индивидуального контроля за величиной нагрузки со стороны занимающихся осуществляется индивидуально, путем записи параметров упражнения (длительность выполнения, величина сопротивления, количество подходов и т.д.). На основе анализа величины тренировочной нагрузки вносятся изменения в планирование и стратегию занятий.

**Заключение.** Таким образом, технология комплексного применения различных по направленности средств физической культуры (пляжного волейбола, аэробных циклических упражнений в сочетании с выполнением локальных силовых упражнений) существенно повышает эффективность занятий адаптивной физической культурой в условиях пребывания на курорте. Положительные результаты экспериментальных исследований [1–4] дают основание для внедрения предлагаемой технологии адаптивной двигательной рекреации в практику работы санаториев, пансионатов, баз отдыха и т.д.

#### **Примечания:**

1. Кортава Ж.Г. Технология применения силовых упражнений и закаливания в оздоровлении женщин первого зрелого возраста. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кортава Жанна Георгиевна. М., 2000. 121 с.

2. Kortava Z.G. Methodology of Weight Machines Use in the Course of Health-promoting Activities of Mature Aged Men / Zhanna G. Kortava, Lidia K. Fedyakina // European Researcher. 2012. № 11-2 (34). С. 1952-1957.

3. Кортава Ж.Г. Срочный оздоровительно-тренировочный эффект воздействия на организм человека различных режимов выполнения силовых упражнений / Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 2 (25) .С. 125-129.

4. Кортава Ж.Г. Совершенствование методики оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом в санаторно-курортных условиях // Кортава Ж.Г., И.Н. Ярыш // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. ст. / Под ред. Г.Л. Драндова. Чебоксары, 2012. С. 526-531. ISBN 978-5-88297-217-1.

5. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федакин. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 123 с. ISBN 5-8134-0029-2.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2005. Т. 1. 296 с. ISBN 5-9718-0020-5.

7. Федакин А.А. Эффективность комплексного использования средств физической культуры в санаторно-курортных условиях / Федакин А.А., Кортава Ж.Г., Федакина Л.К. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. № 6 (64). С. 96-99.

8. Федакин А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А.А. Федакин, Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. 2013. № 2 (25) . С. 133-136.

9. Fedyakin Alexander A. Nordic Walking Health-improving and Training Impact on the Human Body / Alexander A. Fedyakin, Zhanna G. Kortava // European Researcher. 2012. № (34) 11-2. P. 1941-1946.

10. Федакин А.А. Технология применения силовых упражнений в физическом воспитании студентов: Учеб.-метод. пособие / А.А. Федакин, Л.К. Федакина, Ф.Г. Баскаева // Краснодар: РИО КГУФКСиТ, 2012. 54 с.

UDC 796.015

**Technology of Combined Application of Physical Facilities, Having Different Effect  
in the Course of Health Activity at Health Resort**

Zhanna G. Kortava

Sochi State University, Russia  
26a Sovetskaya St., Sochi 354000, Krasnodar Region  
PhD (Education), Assistant Professor  
E-mail: zgkortava67@ mail.ru

**Abstract.** The paper attempts to justify the technology of combined application of physical facilities, having different effect in the course of health activity of people, holidaying at health resort. The research activities, which should be taken while developing the technology of combined application of physical facilities, having different effect, are presented. The following physical facilities are considered as the major ones: aerobic cyclic exercises, circuit power exercises for major muscle groups and beach volleyball. Methodological approaches, enabling to optimize the individual training load, depending on the level of physical fitness and the techniques, concerned with the efficient organization of health activity are considered.

**Keywords:** technique; aerobic cyclic exercises; power exercises; circuit training; quasi-isotonic regime.