

К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий

¹ Александр Александрович Федякин

² Жанна Георгиевна Кортава

¹ Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26-а
Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: faart@mail.ru

² Сочинский государственный университет, Россия
354000, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Советская, 26-а
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: zgkorta67@mail.ru

Аннотация. В статье в проблемном аспекте рассматриваются вопросы, связанные с выбором средств физической культуры, которые используются в процессе оздоровительно-рекреативных занятий. Уделено внимание основным факторам, оказывающим влияние на оздоровительный эффект от занятий тем или иным видом двигательной активности. Обозначены основные параметры, которые необходимо учитывать при выборе того или иного средства физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий и которые позволяют управлять тренировочным эффектом в процессе занятий.

Ключевые слова: физические упражнения; методика; оздоровительно-тренировочный эффект; оздоровительно-рекреативные занятия.

Введение. Задача увеличения доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, является одним из основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года [1]. Использование тех или иных средств и методов физической культуры должно базироваться на знаниях об их воздействии на организм занимающихся. Оздоровительно-рекреативные занятия должны способствовать повышению, восстановлению и поддержанию функциональных возможностей человека, улучшению физической подготовленности, увеличению адаптационного резерва основных систем организма, а также полноценному отдыху за счет переключения видов деятельности. 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.

Материалы и методы. Анализ, представленный в статье, основан на материалах научной литературы, обосновывающих эффективность занятий тем или иным видом двигательной активности.

Результаты и обсуждение. Достаточно часто в научно-методической литературе и с экрана телевизора предпринимаются попытки доказать преимущество одного средства физической культуры над другим, одной методики занятий по отношению к другой, что осуществляется не всегда корректно. В качестве примера рассмотрим научные работы, в одной из которых доказывается преимущество занятий по системе Пилатес по сравнению с занятиями классической аэробикой, а в другой – оздоровительной тренировки с использованием изотонических упражнений по сравнению с занятиями по системе Пилатес.

Сопоставляя эффективность занятий по системе Пилатес и занятий классической аэробикой, автор [2, с. 21] делает вывод о том, «... что экспериментальная методика занятий Пилатесом более эффективна для развития физических качеств женщин среднего возраста, чем занятия классической аэробикой, в частности гибкости и силовой выносливости». Отмечается достоверно более выраженное улучшение телосложения женщин в экспериментальной группе по сравнению с результатами контрольной группы [2]. При этом автором [2] приводятся в качестве показателей величины нагрузки количество упражнений,

выполняемых женщинами разного уровня, и динамика ЧСС для экспериментальной группы. Возникают разумные вопросы: сколько упражнений выполняли женщины контрольной группы? Какова была при этом ЧСС? и т.д. Представленное автором соотношение средних величин показателей физической подготовленности женщин экспериментальной и контрольной групп до эксперимента [2, рис. 1, с. 9] заставляет задуматься о корректности сравнения результатов прироста показателей экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента.

Представленные результаты [2] отличаются от данных исследования В.А. Чубаковой [3], в котором оздоровительная классическая (базовая) аэробика ставится на одно из первых мест по степени эффективности воздействия на организм человека. Это подчеркивает остроту проблемы выбора эффективного средства физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий.

Преимущество методики оздоровительной тренировки с использованием изотонических упражнений по сравнению с занятиями по системе Пилатес доказывается в другой работе [4]. Использование изотонических упражнений позволяет более эффективно (в 1,3 раза) повысить уровень силовых качеств, гибкости, скорректировать имеющиеся нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата, расширить функциональные резервы кардиореспираторной системы и уровень общей физической работоспособности женщин [4]. Автором описывается, каким образом осуществлялось управление интенсивностью нагрузки в экспериментальной группе, при этом отмечается, что женщины контрольной группы занимались по системе Пилатес, и дается ссылка на работу О.В. Бурковой [2], в которой, как мы отметили выше, недостаточно полно прописаны количественные величины нагрузки.

Следует отметить, что имеется достаточно большое количество научных работ, в которых сравнивается эффективность оздоровительных занятий по экспериментальной (авторской) и общепринятой методике [5, 6, 7 и др.]. Доказывая преимущество экспериментальной (авторской) методики по сравнению с общепринятой методикой или с не занимающимися ни каким видом двигательной активности людьми, авторы зачастую делают это не всегда корректно. Как правило, недостаточно подробно прописана авторская методика и отсутствует описание общепринятой методики, отсутствуют или фрагментарно представлены парциальные объемы нагрузки контрольной и экспериментальной групп и т.д. Поэтому выводы об эффективности оздоровительных занятий по экспериментальной методике по сравнению с занятиями по общепринятой методике не всегда корректны. Возможно, экспериментальная группа просто выполнила больший объем работы или на результат повлияли какие-то другие, неучтенные факторы.

Приведенные примеры позволяют сделать выводы, что сравнение эффективности различных средств физической культуры, используемых в рамках оздоровительно-рекреативных занятий, имеет смысл в том случае, когда:

- представлены и могут быть проанализированы основные параметры, оказывающие влияние на эффект от использования того или иного средства физической культуры (объем и интенсивность нагрузки, величина и характер отдыха между упражнениями и занятиями, режим выполнения упражнения, методы и методические приемы, используемые на занятиях и т.д.);

- определены и обоснованы критерии (тесты, функциональные пробы и т.д.), на основе результатов которых осуществляется сравнение и делается вывод об эффективности использования того или иного средства физической культуры;

- корректно используются методы математической статистики для сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп и т.д.

Представляется, что не вполне корректно говорить о преимуществе одного средства физической культуры перед другим без учета перечисленных выше параметров. Выбор той или иной оздоровительной системы, методики или отдельного средства физической культуры должен определяться знаниями об их преимущественном воздействии на организм различных контингентов населения. Особенности применения этих средств (режимы и методы выполнения упражнения и т.д.) существенно влияют на эффект воздействия на организм человека и обуславливают целевое их использование.

Заключение. Анализ научной литературы и собственный опыт авторов позволяют сделать заключение 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. Поэтому, если поставлена цель – улучшить функциональную подготовленность, повысить аэробные способности организма, улучшить показатели выносливости и т.д., в качестве средств физической культуры должны использоваться различные виды аэробики, циклические аэробные упражнения. Занимаясь аэробикой, мы преимущественно воздействуем на кардиореспираторную систему и в меньшей степени на другие системы организма.

В соответствии с целью подбираются и методы контроля за эффективностью занятий. Контроль жизненной емкости легких при занятии атлетической гимнастикой не является определяющим, гораздо важнее контролировать силу и силовую выносливость основных мышечных групп, на которые осуществляется тренировочное воздействие и т.д.

Представляется, что невозможно добиться всестороннего оздоровительно-рекреативного эффекта, занимаясь одним «чудо-средством» физической культуры. Улучшить адаптационный потенциал основных систем организма возможно на основе комплексного использования средств физической культуры, что показано в значительном количестве исследований [8, 9, 10 и др.].

Примечания:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2020 года / Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 № 1101-р.

2. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста. Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2008. 24 с.

3. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21–35 лет). Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2006. 23 с.

4. Кукоба Т.Б. Оздоровительная тренировка женщин 21–35 лет на основе упражнений изотонического характера с учетом соматотипа. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Омск, 2011. 24 с.

5. Глухова М.Ю. Оптимизация психофизического состояния студенток средствами оздоровительной гимнастики на занятиях по физической культуре. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2009. 22 с.

6. Плаксина О.И. Индивидуальная оздоровительно-силовая подготовка женщин, занимающихся в фитнес-клубе. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 24 с.

7. Евграфов И.Е. Повышение уровня физического состояния мужчин второго зрелого возраста средствами физической культуры. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2010. 24 с.

8. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. М.: СпортАкадемПресс, 2000. 123 с.

9. Федорова О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2012. 26 с.

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

UDC 796.015

Choice of Physical Training Devices for Healthcare and Recreational Workouts

¹Alexander A. Fedyakin

²Zhanna G. Kortava

¹ Sochi State University, Russia
26a, Sovetskaya street, Sochi city, 354000
Dr. (Pedagogy), Professor
E-mail: faart@mail.ru

² Sochi State University, Russia
26a, Sovetskaya street, Sochi city, 354000
PhD (Pedagogy), Assistant Professor
E-mail: zgkortava67@mail.ru

Abstract. The article considers the issues, concerned with the choice of physical training devices, used in the course of healthcare and recreational workouts from the problematic perspective. Special attention is attached to the major factors, influencing the healthcare effect of different types of physical activity. Major parameters, which should be considered when choosing one or another physical training device for healthcare and recreational workouts and which enable to control the training effect in the course of workout were detected.

Keywords: physical exercises; methodology; healthcare and training effect; healthcare and recreational workouts.