

OUTDOOR ТРЕНИРОВКИ – ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Ю. Ю. Кучеров

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Статья посвящена актуальной проблеме организации двигательной активности современного человека. Анализируются оздоровительные аспекты нового вида двигательной активности Outdoor тренировок. Раскрываются вопросы организации и планирования Outdoor тренировок в условиях пандемии. На примере использования функций смарт-часов Garmin Fenix 5X и приложения Garmin Connect определены основные направления комплексного самоконтроля.

В настоящее время потребность общества в модных, интересных, удобных занятиях физическими упражнениями реализуется в новой форме организации двигательной активности – Outdoor тренировках.

Outdoor Training – это разновидность фитнеса, вид двигательной активности, направленный на гармоничное физическое развитие личности, достигаемое за счет рекреативных, оздоровительных и спортивных средств, организуемый в естественных природных условиях, вне спортивных помещений.

Outdoor тренировки позволяют человеку выйти из зоны комфорта и окунуться в природные условия. Сочетание физических упражнений с воздействием естественных сил природы на организм человека значительно усиливает тренировочный, оздоровительный эффект. Общение с окружающей природной средой в течение всего года усиливает положительные эмоции, развивает эстетическое восприятие, повышает мотивацию к занятиям в красивом живописном месте.

Оздоровительная направленность занятий Outdoor тренировок заключается в следующих эффектах:

- за счет аэробной тренировки улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы дает насыщение крови кислородом и усиление обменных процессов;
- за счет воздействия солнечных лучей ультрафиолета на кожу происходит выработка витамина Д, что является дополнительным фактором укрепления костной ткани;
- за счет общения с природой происходит отстранение от повседневных стрессовых факторов, что положительно сказывается на снятии нервного напряжения и укрепляет нервную систему;

– за счет разнообразия двигательных действий, выполняемых в различных меняющихся условиях, укрепляется вестибулярный аппарат и координация движений.

– за счет смены мест занятий и изменяющихся условий выполнения движений стимулируется умственная деятельность;

– за счет меняющихся атмосферных воздействий холодного воздуха, ветра, мороза укрепляется иммунная система.

К основным видам Outdoor Training относят:

– Functional training – силовая тренировка с использованием уличных тренажеров;

– Running – бег по пересеченной местности;

– Nordic walking – скандинавская ходьба;

– MB interm – велотренировка по пересеченной местности;

– Ski intense u basic – бег на лыжах;

– Power walking – энергичная ходьба на равнинной местности [2].

Для организации занятий Outdoor Training нужен персональный тренер, прежде всего в качестве мотиватора и менеджера. Тренер предусматривает множество аспектов тренировочного процесса от нормирования нагрузки до контроля ее эффективности.

Тренировать индивидуально значит подстраиваться под повседневный ритм жизнедеятельности человека. Тренировки планируются как по ходу плана человека на день, так и после его рабочего дня. Например, если есть возможность после работы пройти некоторое расстояние энергичной ходьбой, то этот вид двигательной активности плавно встраивается в общий план тренировочного процесса в недельном микроцикле. Это очень удобно для человека, который основной причиной отказа от физических нагрузок видит свою трудовую занятость.

Особое значение занятия Outdoor Training имеют для человека в условиях пандемии, когда он ограничен в общении, находится на самоизоляции и возможности занятий в спортивных и тренажерных залах нет. В условиях пандемии через средства интернет коммуникации: социальные сети, Instagram, Facebook, Skype у тренера есть возможность управлять тренировочным процессом. Наблюдая за спортсменом через экран дисплея, тренер дает рекомендации, исправляет ошибки, подбадривает и показывает упражнения. В то же время занимающийся имеет контакт с инструктором, что дает стимул и мотивацию и бесконтактное общение, что делает этот процесс безопасным.

Тренировочный план помимо индивидуальных тренировочных нагрузок по каждому из видов Outdoor Training в обязательном порядке должен включать формы текущего и итогового контроля. Контроль физической и функциональной подготовленности тренер может отслеживать по показателям электронного дневника самоконтроля спортсмена. Следовательно, спортсмену необходимо своевременно зафиксировать показатели своего самочувствия, а со стороны тренера необходим профессиональный анализ, понимание информации и прогнозирование результатов. В связи с этим дневник спортсмена следует рассматривать как один из методов оперативного контроля, как элемент взаимодействия системы: спортсмен – тренер – планирование – результат.

В настоящее время спортивная индустрия представляет большой выбор спортивных гаджетов, позволяющих отслеживать внешние и внутренние показатели тренировочной нагрузки. В нашей практике мы используем смарт-часы Garmin Феникс X 5 и приложение Garmin Connect. По нашему мнению, функциональная палитра этих часов является наиболее информативной в плане комплексной оценки тренировочной деятельности спортсмена во время занятий Outdoor Training и может занять достойное место в электронном дневнике самоконтроля [1, 3].

Смарт-часы оснащены особой системой сбора и анализа показателей, которые позволяют получить точную и полезную информацию о повседневной активности спортсмена для ведения электронного дневника самоконтроля это: умный будильник с вибрацией; управление плейлистом или прослушивание музыки напрямую с часов (в модели 5X); просмотр карт; мониторинг сна; календарь; подсчет калорий.

В ранее проведенных исследованиях анализ различных функций смарт-часов Garmin Fenix 5X и приложения Garmin Connect позволил определить основные направления комплексного самоконтроля: состояние самочувствия до и после тренировки, внешние и внутренние характеристики тренировочной нагрузки, уровень физической подготовленности, динамика тренированности [1, 3, 4].

Самочувствие до и после тренировки – это учет субъективных показателей: мониторинг сна, настроения, болевых ощущений, аппетита, желания тренироваться и учет данных объективных исследований, к которым отнесем: пульс после просыпания, массу тела, количество воды, выпитой в течение дня, подсчет калорий и сожженного жира и другое.

Электронный дневник самоконтроля это современный метод комплексного анализа Outdoor Training. Информация показателей дневни-

ка дает возможность планировать тренировочный процесс на уровне принципа индивидуализации, что эффективно сказывается на результативности и оздоровительном эффекте.

Список использованной литературы

1. Кучерова, А.В. Комплексный анализ тренировочной деятельности лыжника-гонщика на основании показателей электронного дневника самоконтроля / А.В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 12–13 декабря 2019 г., г. Могилев. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2020. – С. 98–101.
2. Силовые тренировки на свежем воздухе [Электронный ресурс] / Фитнес-клуб. – Режим доступа : <https://svfitness.ru/fitness/uslugi/programmnyi-outdoor.html> . – Дата доступа: 29.11.2020.
3. Кучеров, Ю.Ю. Об актуальности использования информационно-технических средств в создании биомеханической модели индивидуальной техники лыжников-гонщиков / Ю.Ю. Кучеров // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (материалы VI Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 22–23 окт. 2020 г. / БНТУ; редкол.: И.В. Бельский (гл. ред.), В.Е. Васюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БНТУ. – С. 30–34.
4. Кучерова, А.В. Технологизация личностно-деятельного компонента в системе физической подготовки лыжников-гонщиков / Ю.Ю. Кучеров // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (материалы VI Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 22–23 окт. 2020 г. / БНТУ; редкол.: И.В. Бельский (гл. ред.), В.Е. Васюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БНТУ. – С. 34–38.