

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ И ВЛИЯНИЕ ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВОК
НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

В статье рассмотрены вопросы эффективности онлайн-тренировок в домашних условиях в разных возрастных группах. Выделено асертивное влияние онлайн-тренировок на здоровье занимающихся, отмечены положительные аспекты, влияющие на желаемый результат.

В последние годы популярность онлайн-тренировок выросла более чем на 50 %, и тенденция не перестает расти. Это обуславливается доступностью, комфортом и эффективностью. Человек в любом возрасте желает быть с подтянутым здоровым телом, следовательно, занятия физическими упражнениями будут актуальны всегда.

«Движение – это жизнь, а жизнь – это движение!», – говорил древнегреческий ученый и философ Аристотель – в 384–322 гг. до новой эры (IV век до н.э.). По сей день это выражение играет важную роль, поскольку жизнь невозможна без физической активности, человек постоянно находится в движении. Но со временем становится сложнее выполнять элементарные действия, для этого необходимо на постоянной основе поддерживать и улучшать свою физическую форму.

Малоподвижный образ жизни становится проблемой не только современного поколения. Гиподинамия стала основным способом существования большей части населения. В цифровой век нет надобности ходить самостоятельно в магазины, общество придумало онлайн-площадки для заказа всего необходимого для жизни, домой все заказы доставит курьер. Самостоятельно передвигаться на сегодняшний день не является нуждой, так как существует общественный транспорт и такси. Многие дети вместо спортивных секций, активных игр и прогулок на свежем воздухе предпочитают гаджеты. На основании этого в современном мире увеличивается процент функциональных отклонений опорно-двигательного аппарата и сопутствующих заболеваний.

Для предотвращения возникновения патологий и содействия правильному развитию организма у детей и подростков рекомендуются систематические занятия физическими упражнениями. Ежедневные тренировки укрепляют иммунитет, ускоряют метаболические процессы, улучшают настроение и развивают стрессоустойчивость. Выполняя упражнения каждый день, ребенок учится достигать поставленных целей, адекватно смотрит на свои сильные и слабые стороны и оценивать свои возможности. Это важный психологический аспект, который сыграет немаловажную роль в последующем формировании личности [1].

Для людей зрелого возраста занятия физической активностью способствуют улучшению циркуляции крови в различных органах и тканях, особенно скелетных мышц, что снижает кислородное голодание, обеспечивает антистрессовый эффект, что способствует сохранению умственной и физической работоспособности. Умеренные физические нагрузки улучшают регуляцию функций организма, делая их более эффективными, снижая пульс, артериальное давление, увеличивается диастола миокарда, улучшается использование кислорода и снижается его расход. Это приводит к профилактике заболеваний и продлению жизни людей. Физическая культура важна для здоровья, преждевременного старения и активного долголетия, благодаря физиологическим изменениям у тех, кто регулярно занимается спортом. Кроме этого, повышается насыщение крови

кислородом, предотвращается местная гипоксия, ускоряется метаболизм и улучшается выведение продуктов обмена, повышается уровень синтеза белков, ферментов и гормонов, что замедляет процессы старения [2].

Имея большой выбор различной инфраструктуры, каждый имеет возможность заниматься в тренажерных залах, но некоторые люди не всегда располагают таким вариантом. Альтернативой этому выступают онлайн-тренировки.

XXI век – цифровая эпоха, поэтому в данное время актуальны онлайн-тренировки в домашних условиях. Не выходя из дома в любое время, можно открыть видеоурок или программу занятий в своих гаджетах и выполнять самостоятельно физические упражнения. Это является эффективным способом занятий физической активностью, оказывая оздоровительное влияние на организм в различные возрастные периоды.

Онлайн-занятия более эффективны в случае высокой замотивированности в достижении желаемого результата, дисциплинированности занимающихся, способности правильно выполнять технику рекомендуемых упражнений. Так же надо понимать, что желаемый результат не будет получен за одну тренировку, необходимо соблюдать принцип систематичности и последовательности.

Анализ исследований в данной области показал, что тренировки будут максимально эффективны в комплексе с сбалансированным питанием, соблюдением режима труда и отдыха, заключающегося в рациональном использовании времени для полноценного сна, личной гигиены, занятий спортом и физической активностью, кроме того, тренировки должны быть систематическими. Регулярные занятия в домашних условиях в одно и то же время улучшают физическую форму и являются более эффективными для достижения желаемого результата [3].

Программа занятий строится с учетом индивидуального подхода, опираясь на пол, возраст, имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, уровень физической подготовленности, индивидуальные особенности организма, профессиональную деятельность и другие немаловажные аспекты.

Можно выделить следующие положительные аспекты онлайн-тренировок в домашних условиях:

- экономия финансовых средств. Учитывая, что многие в период эпидемии потеряли работу или столкнулись с серьезным падением своих доходов, финансовая составляющая стала еще более важной. Стоимость абонемента во многих фитнес-клубах довольно высока, а занятия дома не требуют никаких затрат, кроме покупки формы и снаряжения. Ну и еще, конечно же, экономия денег на проезд – не всегда зал располагается в соседнем здании;

- гибкий график занятий. Не всегда удастся найти удобный зал и подходящее расписание тренировок рядом с домом или работой, а дорога отнимает много времени. Тренировки дома идут по вашему расписанию – ни под кого подстраиваться не надо. А еще можно тренироваться в перерыве между звонками по работе или во время детского сна;

- конфиденциальность тренировок. Вы можете тренироваться в комфортной и непринужденной обстановке, не стесняясь окружающих;

- возможность персонализации. Вы можете самостоятельно выбирать упражнения, интенсивность и продолжительность тренировок, адаптируя их под свои индивидуальные потребности и цели;

- доступность. Вам не нужно специальное оборудование (хотя некоторые упражнения требуют инвентаря, который можно приобрести относительно недорого). Многие эффективные тренировки можно проводить с собственным весом;

- совмещение с другими видами деятельности. Вы можете легко совместить тренировку с другими домашними делами, например, пока ваш ребенок играет;

- улучшение общего самочувствия. Домашние тренировки могут помочь снизить стресс и улучшить настроение.

На основании вышеизложенного можно сделать следующее заключение, что физическая активность важна абсолютно для каждого человека. Онлайн-тренировки – это альтернатива для замены тренажерного зала, которые оказывают положительное влияние на организм в любом возрасте, для каждого возраста занятия способствует развитию и повышению уровня физической подготовки разных систем и органов. Онлайн-тренировки в домашних условиях – это отличный вариант для тех, кто ценит удобство, гибкость и экономию, и готов приложить усилия для поддержания мотивации и дисциплины.

Литература

1 Столяров, В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В. И. Столяров // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 1998. – № 4. – С. 13–20.

2 Авдеева, Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т. Г. Авдеева, Л. В. Виноградова, – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 176 с.

3 Руденик, В. В. Основы спортивной тренировки : тексты лекций по курсу «Теория спорта» для студ. спец. П020200 – Физическая культура и спорт / В. В. Руденик. – Гродно : ГрГУ, 2000. – 93 с.

УДК 796.015.14:796.853.23

А. А. Коновалова

СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЗЮДОИСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПЕРИОДЕ

В статье рассматривается проблема комплексного восстановления спортсменов, которая приобретает все большее значение в условиях повышенных спортивных нагрузок и требований к физической и умственной работоспособности спортсменов. Представлены результаты исследования влияния различных способов восстановления на работоспособность дзюдоистов. Установлено, что внедрение в тренировочный процесс дзюдоистов различных комплексов восстановительных мероприятий способствует повышению их физического и психического состояний, уровня работоспособности и снижению травматизма.

Неотъемлемой частью жизни каждого спортсмена является доскональное наблюдение за его здоровьем. Чтобы оставаться на пике своей формы и не терять результат, спортсмены должны ежедневно внедрять в жизнь разнообразные комплексы восстановления, а иногда даже лечения. В научной литературе под восстановлением спортсменов понимаются различные методы и мероприятия, используемые для достижения восстановления работоспособности и функционирования организма к нормальному уровню либо близкому к нему. Выбор методики реабилитации организма обуславливается разными факторами: 1 Полом, возрастом, весом спортсмена. 2 Характером и особенностями подбора тренировочных нагрузок. 3 Периодом и качеством подготовки. 4 Индивидуальными особенностями спортсмена [1].

Для грамотного построения комплексного восстановления необходимо учитывать все вышеперечисленные факторы. Требуется также консультация со спортивным врачом.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить следующие основные способы восстановления спортсменов: сон, бани, сауны, парные, различные виды