

Ахлестина А.В.,

студент 1 курса

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

ТИПП «Технология общественного питания»

Российская Федерация, г. Кемерово

Степанов С.В.,

кандидат технических наук, доцент

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Российская Федерация, г. Кемерово

Табашникова О.Л.,

кандидат экономических наук, доцент

Кафедра менеджмента имени И.П. Поварина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Российская Федерация, г. Кемерово

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОПТИМИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ НАГРУЗОК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Аннотация. Статья посвящена определению приоритетов. Рассмотрены методики организации тренировок. Приведены техники систематизации спортивных нагрузок. Представлены методы оптимизации времени при выполнении упражнений. Обоснованы подходы к автоматизации процесса тренировки.

Ключевые слова: тайм-менеджмент, организация, тренировки, оптимизация, методы автоматизации.

Akhlestina A.V.,

1st year student

Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education "Kemerovo State University"

Technological Institute of Food industry "Technology of Public Catering"

47 Bulvar Stroiteley str., Kemerovo

Stepanov S.V.,

Candidate of Engineering Sciences, Associate Professor

Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education "Kemerovo State University"

47 Bulvar Stroiteley str., Kemerovo

Tabashnikova O.L.,

Candidate of Economic Sciences, Associate Professor

Department of Management named after I.P. Povarin

Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education "Kemerovo State University"

47 Bulvar Stroiteley str., Kemerovo

ORGANIZATION AND OPTIMIZATION OF SPORTS ACTIVITIES WITH THE USE OF TIME MANAGEMENT

Abstract. The article is devoted to priority-setting during training. The methods of workout arrangement are considered. Systematization techniques of sports activities are presented. The methods of optimizing the time when performing exercises are given. The approaches to the automation of the training process are substantiated.

Keywords: time management, organization, training, optimization, automation methods.

Цель исследования: определить приоритеты при организации спортивных тренировок. Привести примеры техник для систематизации физических упражнений.

Проблемы исследования: В условиях современного ритма жизни важной проблемой для любителей фитнеса становится правильная постановка цели и грамотное составление плана. Её решение позволит контролировать нагрузки, справиться с ежедневными задачами и сохранить стабильное эмоциональное состояние.

Методы исследования: Решение поставленных задач выполнялось с использованием техники систематизации физических упражнений. Исследованы методы оптимизации времени, затрачиваемого на спортивные нагрузки. Применены варианты автоматизации процесса тренировки.

Технический прогресс, вопреки надеждам многих людей, не способствует экономии времени и трудозатрат. На все желания и планы не хватает времени. Приходится ставить приоритеты – делать то, что главное на данный момент.

Не стоит верить рассказам о неких уникальных людях, которые успевают заниматься фитнесом по три часа в день, трудятся сменами по 12 часов в сутки, выкраивают время на детей и супруга, вышивают крестиком, рисуют картины и поют в хоре. Такие истории хороши только для сбора аудитории на каналах TikTok и YouTube. Внутренние ресурсы человека и время ограничены. Чтобы получить качественный результат, рано или поздно придётся сделать выбор. Занятия физической культурой требуют дисциплины и системного подхода. Приходится выкраивать время в ежедневном расписании для сохранения формы и тонуса.

Среди всех приоритетов необходимо выделить самые главные – те, что жизненно важны для спортсмена. Если на данный момент стоит цель подготовиться к марафонскому забегу, следует отказаться от вечеринок с друзьями и дополнительной нагрузки на работе. Всю энергию желательно

сосредоточить на регулярных тренировках, грамотно чередуя занятия с восстановлением [1].

Необходимо по возможности отказаться от любых мероприятий, которые мешают сфокусироваться на достижении поставленной цели. Тренировка эффективна только тогда, когда человек находится в нормальном психическом и физическом состоянии. Выгорание и усталость будут тормозить любые практики тайм-менеджмента.

Энергетический баланс вполне можно оценить в медицинском центре. Частота сердечных сокращений и уровень лептина свидетельствуют о метаболических и энергетических процессах в теле спортсмена. Сравнение с нормой покажет, есть ли сбой в организме.

В достижении поставленной задачи следует придерживаться следующих правил:

1. Стремление к идеалу вредит. Незначительный, но качественный результат всегда лучше бесполезных тренировок. При нехватке времени одно продуктивное занятие принесёт больше пользы, чем полное отсутствие нагрузки.
2. Позволительно пропустить одну-две тренировки, если причина на самом деле уважительная.
3. Между усталостью и ленью не стоит знак равенства. Необходимо отличать потребность организма в восстановлении и давать телу отдых. Систематическая перетренированность приведёт только к выгоранию.
4. Нет смысла компенсировать пропуск занятия двойной нагрузкой на следующий день. Пренебрежение восстановлением приводит к утомлению и потере мотивации.

Правильная постановка цели

Тренировки без определённого плана не принесут результата. К тому же, спортсмен быстро потеряет стимул к занятиям. Необходимо чёткое представление, для чего человек выполняет то или иное упражнение. Правильно сформулированная задача – главное условие тайм-менеджмента. Цель должна соответствовать возможностям спортсмена, иначе затраты ресурсов будут бесполезными.

Общую цель следует разделить на промежуточные задачи. Преодоление каждой такой ступени подкрепляет стремление к победе и приносит удовольствие от тренировочного процесса.

Планирование на короткие периоды времени даёт возможность добиться значительных успехов. Благодаря краткосрочным задачам, спортсмен вовремя корректирует план тренировок. Определённые рамки и сроки позволяют сосредоточиться и отбросить всё ненужное. Скорые промежуточные старты помогают справиться с глобальной целью.

Желание тренироваться

Человек всегда находит время на свои истинные потребности. Поэтому задача тренера и спортсмена – поддерживать мотивацию на постоянном высоком уровне. Желание регулярно ходить на тренировки – это способность побороть слабость и лень, возможность управлять определёнными физиологическими процессами.

Следует признать, что спортсмен не всегда получает удовольствие в каждую секунду тренировки. Чтобы преодолеть себя, следует помнить: занятие – маленький шаг на пути к большой победе. Помогают следующие формулировки:

- этот work-out приближает меня к итоговому марафону,
- если я пропущу эту тренировку, то не выйду в финал соревнований.

Составление плана

Чёткий план – основа продуктивных занятий. Желаний и цели должны быть грамотно оформлены. Пошаговое расписание позволяет контролировать как физические показатели, так и мотивацию. Благодаря плану спортсмен грамотно составляет распорядок дня с учётом предстоящей нагрузки.

Программа занятий должна стать неким каркасом, своего рода системой координат, от которой зависят все остальные мероприятия. Именно распорядок тренировок становится ориентиром в жизни спортсмена. Какие бы события не происходили, регулярные тренировки превращаются в оплот надёжности и стабильности, позволяющий грамотно регулировать все сферы жизни. В сознании спортсмена занятия – символ спокойствия и уверенности.

Автоматизация процесса тренировки

Под действием физической нагрузки происходит закисление клеток организма продуктами распада гликогена. При контролируемой нагрузке тело испытывает положительный метаболический стресс – укрепление и рост мышц. Развивается выносливость, позитивная адаптация. Одновременно организм даёт реакции защиты с целью сохранения равновесия: снижение уровня сахара в крови, замедление кровообращения. В мозг поступают сигналы: «тренироваться на морозе вредно», «на улице слишком темно, лучше остаться дома», «слишком тяжело, лучше лягу спать».

В таких ситуациях необходимо проигнорировать эти рефлексии и заставить себя пойти на тренировку. В первые минуты тело будет сопротивляться. Спортсмену придётся приложить усилия и потерпеть. Однако

регулярные повторения упражнений сделают своё дело – спортивная программа станет рутиной. Тренировка превратится в привычный ритуал, не требующий специальных усилий воли. Можно провести аналогию с ежедневным умыванием и чисткой зубов – эта процедура не требует специальной записи в план или опыта тайм-менеджмента.

Определённые алгоритмы помогают легче следовать расписанию. Полезно придерживаться простых и полезных ритуалов:

- сбор необходимых вещей перед тренировкой;
- регулярный подъём в одно и то же время, душ;
- лёгкая разминка,
- выход из дома по расписанию.

Следует исключить все отвлекающие моменты, которые могут воспрепятствовать запланированной тренировке. Спортсмен не должен стоять перед ситуацией выбора (пойти на тренировку или пропустить). Занятия должны состояться в любом случае. Ничто не должно сбить с поставленной цели.

Метод помидора

Автор методики – итальянец Франческо Черилло. Изобретённая им техника позволяет эффективно и быстро выполнять запланированные задачи [2]. Суть метода можно описать несколькими простыми шагами:

1. Установить таймер на 25 минут.
2. Приступить к выполнению упражнения (пробежка, плавание и т.п.).
3. Когда время заканчивается, отдохнуть в течение 5 минут.

Чередуем действия в пунктах 2 и 3 несколько раз. Активность в течение 25 минут называется «помидор».

Метод pomodoro позволяет сосредоточить максимум усилий на тренировке и не отвлекаться на посторонние дела. Техника особенно эффективна при выполнении сложных и монотонных упражнений. Методика подходит для любых погодных условий и времени года.

Заданные интервалы отдыха помогают спортсмену адаптироваться к нагрузкам без вреда для организма. Таким образом, тренировка проходит более эффективно с максимально высокими результатами.

Идеальное время для тренировки

У каждого человека свой биоритм и, соответственно, своё идеальное время для спортивных занятий. Наблюдения помогут определить этот интервал.

Для многих спортсменов утро – самый продуктивный период для тренировки. В часы рассвета присутствует минимальное число отвлекающих факторов, что гарантирует полноценное и эффективное занятие. Утром человек полон физических сил. Мозг ещё не загружен повседневными задачами. В ранние часы маловероятно получить отвлекающие звонки, попасть в пробку и пропустить тренировку. Утром город, парки и стадионы принадлежат только спортсмену. Выйти на пробежку и осознать преодоление своих слабостей – маленькая победа на пути к запланированной цели [3]. Спортивное начало дня способствует успешному решению ежедневных задач.

В карьере любого атлета встречаются и взлёты, и падения. Есть дни, когда удача сопутствует в любом деле. Бывают периоды, когда рушатся все планы. Никогда не стоит впадать в отчаяние. Следует принимать себя в любых ситуациях и делать правильные выводы. Нет смысла ждать идеального момента. Разумный подход – самостоятельно планировать и выходить на тренировку.

Список литературы:

1. Трейси Брайан. Тайм-менеджмент/Трейси Брайан; пер. с англ. Кирова Светлана, ред. Степанов Артём. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 144 с.
2. Штаффан Нётеберг. Тайм-менеджмент по помидору. Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут/ Штаффан Нётеберг; пер. В. Подобед. – Москва: Альпина Пабlishер, 2013. – 190 с.
3. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие. — Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 434 с.