

Секция 3. Духовно-нравственные проблемы общества

Е.А. Дашкова, О.Н. Уколова, А.Э. Уколова

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
Россия, 602264, Владимирская область, г. Муром, ул. Орловская, д.23
oid@mivlgu.ru*

Особенности массовой физической культуры

Основу любой тренировочной массовой физической культуры составляет аэробные упражнения, которые направлены на повышение общей выносливости и работоспособности и дополняются упражнениями на гибкость для суставов и основных мышечных групп, препятствующими развитию возрастных дегенеративных изменений двигательного аппарата. Кроме того, оздоровительная программа обязательно должна предусматривать рациональное сбалансированное питание, обучение основам психорегуляции (аутогенная тренировка), массажа и закаливания, а также самоконтроль и врачебный контроль. Только такой комплексный может быть эффективным в плане коренного улучшения здоровья населения.

Грамотный самоконтроль имеет важное значение при решении вопросов: пригодности нагрузки и эффективности тренировочного воздействия на организм. Он складывается из определения объективных показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и из оценки собственных субъективных ощущений. ЧСС является основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки. Величина ЧСС, которая получена за первые 10 секунд после окончания нагрузки, отражающая ее интенсивность, точно совпадает с данными телеметрической регистрации ЧСС непосредственно во время бега. Она не должна превышать максимально допустимых значений для возраста и состояния тренированности. Суммарным показателем величины нагрузки является величина ЧСС, измеренные через 10 и 60 мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, а через 1 час – не более чем на 10-12 уд/мин выше до рабочей величины.

Также для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать показатели дыхания, они в этом плане более удобны из-за того, что не требуют остановки и могут определяться непосредственно во время бега. К ним относится прежде всего тест носового дыхания. При аэробном режиме тренировки дыхание осуществляется через нос, но если воздуха не хватает, и бегущий переходит на смешанный тип дыхания (через нос и рот), то напряженность бега соответствует аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения, поэтому следует снизить скорость бега.

Сон, самочувствие, настроение и желание тренироваться также имеют важное значение для самоконтроля. Для адекватного тренировочного режима характерны крепкий сон, хорошее самочувствие в течении дня и желание тренироваться. Напротив, вялость, плохой сон и сонливость днем и не желание идти на тренировку – верные признаки переутомления. Для этого необходимо принять соответствующие меры и снизить нагрузки на организм, если этого не сделать, то могут появиться более серьезные симптомы переутомления, такие как боли в сердце, нарушение ритма, подъем артериального давления и др. Для устранения этих симптомов необходимо срочное вмешательство врача.

Текущий самоконтроль и периодический врачебный контроль позволяют оперативно управлять тренировочным процессом, повысить эффективность занятий массовой физической культуры и сделать их безопасными.