**Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, самоконтроль при индивидуальных тренировках**

Реферат по теме «Физическая культура» выполнила: студентка СТЭТа группы 2 бух А

Овсянникова Светлана

Саратовский торгово-экономический техникум

Саратов – 2006 год

**«Попутная» тренировка.**

Тренировку называем «попутной» весьма условно. Речь идет об использовании для дополнительной физической нагрузки обычных условий труда и быта. Сюда относится и пешая прогулка-тренировка по пути на работу и обратно. Очень существенное полезное дополнение к результатам такой тренировки состоит, по мнению психологов, в том, что за время пешего передвижения у человека снимается нервно-эмоциональное напряжение, накопившееся за день, и он не приносит его домой, в семью. Столь же полезно использовать велосипед для поездки на работу и обратно, а также по домашним делам.

Олимпийский чемпион, доктор медицинских наук, профессор А. Н. Воробьев пишет: «Тренирует мышцы любая физическая нагрузка. Скажем, когда мне приходится ехать в поездке дальнего следования, делаю так называемые изометрические упражнения-с их помощью можно дать нагрузку на любую мышцу. В дополнение - приседания, отжимания».

Для активизации мышц в качестве дополнительной нагрузки можно использовать обычные лестничные марши, эскалаторы метро. Возьмите за правило не пользоваться без особой нужды лифтом при подъеме до четвертого этажа, а то и выше. Уже примерно через два месяца, а может, и раньше вы заметите, что это вызывает все меньшую одышку.

Получить дополнительную физическую нагрузку, равномерно распределить ее в течении дня помогают разнообразные физические работы: уборка постели, квартиры, мытье пола, работа с пылесосом, ручная и машинная стирка. Все они приравниваются к физическому труду средней тяжести и в конечном счете складываются в достаточно внушительные цифры энергозатрат.

**Оздоровительная ходьба.**

Этот простейший вид физической активности для людей, ведущих сидячий образ жизни, самое лучшее лекарство. К этому следует добавить, что для нетренированных пожилых и для полных людей ходьба является наиболее доступным и обязательным начальным этапом самостоятельных занятий, поскольку при ходьбе нагрузка на ноги в 2 раза меньше, чем при беге.

Ходьбой можно заниматься на улице, и в парке, и в лесу. При этом активно действуют многочисленные мышечные группы, в том числе и самые крупные: мышцы ног, тазового пояса, спины, рук, органов дыхания и др. Ходьба может обеспечить сравнительную высокую функциональную нагрузку, тренировку и укрепление сердечно-сосудистой системы. Так если в состояние покоя человек тратит в среднем за минуту 1,5 килокалорий энергии, то при ходьбе с обычной скоростью 5-6 километров в час в зависимости от собственного веса энерготраты увеличиваются в 3-4 раза. За час ходьбы может быть достигнут отличный результат в повышение общего баланса двигательной активности и энерготрат – 360-600 килокалорий.

Энерготраты при ходьбе с различной скоростью передвижения, ккал.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Скорость, км\ч | Вес тела, кг | | | | | |
| 45 | 54 | 63 | 72 | 81 | 90 |
| 3,9 | 2,2 | 2,6 | 2,9 | 3,2 | 3,5 | 3,8 |
| 4,0 | 2,7 | 3,1 | 3,5 | 3,8 | 4,2 | 4,5 |
| 4,8 | 3,1 | 3,6 | 4,0 | 4,4 | 4,8 | 5,3 |
| 5,6 | 3,6 | 4,2 | 4,6 | 5,0 | 5,4 | 6,1 |
| 6,4 | 4,1 | 4,7 | 5,2 | 5,8 | 6,4 | 7,0 |

По Е. М Берковичу.

Тренирующий эффект во многом зависит от скорости и продолжительности передвижения. Медленная ходьба (до 70 шагов в минуту) почти не дает тренирующего эффекта для здоровых людей. Ходьба со средней скоростью 3-4 км/ч , т.е. 70-90 шагов в минуту, относится к средней скорости. Она обеспечивает определенное положение тренированности для слабо подготовленных людей. Ходьба в темпе 90-100 шагов в минуту (4-5 км\ч) считается быстрой и оказывает тренирующий эффект. Темп 110-130 шагов в минуту очень быстрый. Определение темпа ходьбы через число шагов, конечно, условно. Чтобы узнать среднюю длину своего шага, пройдите 10 метров обычным шагом и разделите 1000 сантиметров на число шагов.

Имеются научные данные о том, что занятия, проводимые с пониженной интенсивностью, но более длительное время, дают заметный тренирующий аэробный эффект, например, занятия по 30-40 минут 5 раз в неделю в течение 70 дней. Это означает, что ходьба эффективно тренирует дыхательную и сердечно- сосудистую системы. Увеличивая нагрузку, не забывайте об исходном уровне своей подготовленности, физическом состоянии, возрасте. Немолодым и лицам с пониженной работоспособностью можно рекомендовать более постепенное повышение ежедневной тренировочной нагрузки.

Рекомендуемая последовательность увеличения в ходьбе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Недели | Протяженность дистанции, км | Время прохождения 1 км, мин | Примерная длительность прогулок, мин |
| 1-4 | 2 | 15 | 30 |
| 5-7 | 3 | 15 | 45 |
| 8-9 | 3 | 13 | 39 |
| 10-12 | 4 | 13 | 52 |
| 13-15 | 4 | 12 | 48 |
| 16-18 | 5 | 12 | 60 |
| 19-20 | 5 | 11 | 55 |
| 22-24 | 6 | 12 | 72 |
| 25-26 | 6 | 11 | 66 |
| 27-28 | 7 | 11 | 77 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 29-30 | 7 | 10 | 70 |
| 31-35 | 8 | 11 | 88 |
| 36-40 | 8 | 10 | 80 |
| 41-45 | 9 | 11 | 99 |
| 46-48 | 10 | 10 | 100 |

Для людей молодого и среднего возраста, а также для пожилых, которые не тренировались, но имеют хорошее состояние здоровья, можно использовать рекомендации доктора медицинских наук Р. Мотылянской и кандидата медицинских наук Л. Ерусалимского.

Предлагаемое четырехэтапное повышение дозированной нагрузки с постепенным переходом от ходьбы к бегу рассчитано на один год. Цикл занятий состоит из трех дней тренировки и одного дня отдыха. Для женщин предлагаемые нагрузки сокращаются на 20-25%, а пульсовая реакция может быть на 5-8 ударов выше, чем у мужчин.

Если нагрузка адекватна физическому состоянию занимающегося.то при хорошем самочувствии учащение пульса должно соответствовать указанному в программе. Полное или 75-процентное восстановление пульса к исходным данным должно наступать через 15-20 минут после завершения тренировки.

Такая зарегламентированность повышения нагрузок на длительный период во многом условна. Хотя цифры внушают доверие и позволяют видеть перспективу развития своих функциональных возможностей, они не должны быть догмой. Предполагаемая длительность этих этапов и другие данные надо корректировать в соответствии с состоянием здоровья, самочувствием во время занятий и после них, учитывая рекомендации врача. Иногда потребуется задержаться на одном и том же этапе, а может, и вернуться назад, особенно после длительного пропуска занятий, перенесенного недомогания или болезни.

Хотя обычная ходьба является одним из самых мягких средств дополнительной нагрузки, однако при пеших прогулках-тренировках следует взять за правило постепенное снижение скорости ходьбы к концу занятия, завершая его в медленном темпе в течение 3-5 минут. Этот срок необходим для того, чтобы произошло постепенное снижение активности систем организма. Тот, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце, поскольку кровоток замедляется быстрее, чем сердечные сокращения, что и приводит к недостатку крови в сердечных сосудах. Поэтому нельзя заканчивать нагрузочное упражнение резкой остановкой. После быстрой ходьбы не следует стоять на месте, садиться. Продолжайте двигаться и в то время, когда измеряете частоту пульса.

Ходьба-это фундамент бега, которым не пренебрегают и спортсмены высокого класса. Легендарный финский бегун Пааво Нурми в свою тренировочную программу бегуна-стайера включал долгие пешие прогулки.

**Оздоровительный бег.**

Бег более интенсивное упражнение, чем ходьба, однако и его можно дозировать по расходу энергии, скорости передвижения, расстоянию и т. д. Так, по данным С. В. Ердакова и В. В. Чернашкина, при скорости бега 10 километров в час (трусца) энергозатраты составляют 10,5 килокалории за минуту (630 ккал\ч); при скорости 15 километров в час (обычный легкий бег) -21 килокалорию за минуту (1260 ккал\час), что составляет более половины суточной энергозатраты человека, занятого умственным трудом.

Рекомендуется начинать свою физическую подготовку именно с ходьбы. Всегда следует помнить афоризм: «Время, проведенное на ногах, а не скорость приносит наибольшую пользу», то есть увеличение дистанции целесообразнее, чем увеличение скорости. Не случайно все авторы книг о беге предупреждают начинающих о необходимости постепенно повышать общую нагрузку. Также постепенно нужно переходить от ходьбы к бегу. Увеличение расстояния, дополнительные минуты бега должны приходить естественным путем. Вы должны познать собственные возможности и держать тренировочную нагрузку в их пределах. Один из основных способов - тренироваться ,но не напрягаться.

Нельзя не упомянуть и о том, что при беге существенно увеличиваются по сравнению с ходьбой нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека. Это особенно следует учитывать лицам с излишним весом. Может сложиться ситуация, при которой не сердечно-сосудистая система будет ограничивать возможность повышения нагрузки, а болевые ощущения в мышцах и суставах ног. В этом случае целесообразно снизить вес путем длительной ходьбы, интенсивных гимнастических упражнений, рационального питания и только после этого приступать к оздоровительному бегу.

Однако есть люди, которым позволительно начинать свою физическую подготовку сразу с бега. И даже этой группе начинающих бегунов следует наращивать нагрузки постепенно.

Но есть противники цифровых рекомендаций. Они предлагают простейшие «безразмерные» методики определения нагрузки: «Начинайте бег (или ходьбу), дыша только через нос. Наращивайте постепенно скорость, как только она заставит вас раскрыть для дыхания рот, это и будет оптимальный для данного занятия темп. Более увеличивать его не следует. На очередном занятии темп, естественно, окажется уже другим».

Дозированный бег начинайте после выполнения небольшого комплекса привычных общеразвивающих упражнений. Особое внимание обратите на подготовку суставных связок. Если на улице холодно, разминку лучше сделать дома.

В холодные дни целесообразно выбирать кольцевой маршрут, чтобы начинать и заканчивать бег у порога своего дома.

Не старайтесь всякий раз во чтобы то ни стало выполнить намеченное, так как самочувствие человека может изменяться из-за погодных и еще многих других причин. Бег, как показывает опыт, должен проходить на грани приятного с трудным, особенно для начинающих.

Оздоровительный бег имеет мало общего с бегом спортивным, в том числе и в технике передвижения. Не ставьте ногу на носок. Лучший вариант-перекат с пятки на носок с большим акцентом на наружную поверхность стопы.

Естественно стремление человека к соревнованию не только с соперниками, но и с самим собой, что выражается в слишком частой самопроверке. Однако цель наших рекомендаций – помочь в повышении дееспособности человека, его профессиональной работоспособности. В эту задачу не входит сравнение своей физической подготовки с другими. Азарт же плохой советчик при оздоровительных занятиях. Не опровергая многочисленных выступлений в спортивной печати немолодых энтузиастов бега, выступающих в достаточно серьезных соревнованиях, мы напомним рекомендации Европейского симпозиума по охране здоровья для лиц старшего и пожилого возраста о том, что для них не рекомендуются большие физические и эмоциональные напряжения, связанные с участием в соревнованиях.

М вот что еще важно: если у человека «подмочено» здоровье, то увеличивать нагрузку нужно очень постепенно. Это настоятельное требование.

Немаловажное значение имеет психологическая нагрузка, эмоциональный комфорт, возникающий во время длительного бега с оптимальной скоростью. Не случайно большинство поклонников оздоровительного бега отмечают тот факт, в результате длительных пробежек они неизменно испытывают чувство удовлетворения.

Это явление находит свое отражение в результате специальных научных исследований. Так, было выявлено, что при беге от 20 минут и дольше с интенсивностью 60-80 % от максимального возрастного показателя частоты сердечных сокращений в плазме крови значительно повышается концентрация бэта-эндорфинов и мэт-эндорфинов - медиаторов боли и удовольствия. Исследователи предполагают, что подобная реакция имеет место при всех циклических упражнениях.

**Самоконтроль при индивидуальных тренировках.**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Направленное применение физических упражнений предъявляет к организму более высокие требования, чем обычная и привычная физическая нагрузка повседневной жизни человека, занятого напряженным умственным трудом. Поэтому после 20-летнего возраста независимо от субъективных ощущений необходим врачебный контроль, как предварительный, так и последующий, не реже, чем раз в пол года. Объективная оценка состояния здоровья поможет вносить коррективы в режим труда и отдыха, делать уточнения в индивидуальной оздоровительной программе. Пренебрегать рекомендацией о врачебном контроле не стоит даже в том случае, если вы ничем серьезно не болели и не испытываете неприятных ощущений. По этому поводу хорошо сказал профессор Д. М. Аронов: «Наша психика устроена таким образом, что мы склонны допустить наличие скрытой болезни у кого угодно, только не у себя».

После того как на консультации у врача вы удостоверились, что практически здоровы, и можно приступать к дозированным занятиям физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, улучшения самочувствия и повышения работоспособности, нужно самому определить свою общую физическую подготовленность. Это необходимо для выбора видов занятий и начальных физических нагрузок. В дальнейшем периодический самоконтроль понадобится для выяснения эффекта от ваших регулярных занятий. Этой целью может послужить один или два из многих простейших тестов, которые вы будите применять всегда при повторных измерениях, чтобы результаты были сопоставимы.

Простейший тест предлагали древние мудрецы, утверждавшие, что человек должен судить о своём здоровье по тому, как он радуется утру и весне. Однако современный человек требует от теста большей конкретности и информативности.

Более 10 лет назад американский физиолог К.Купер предложил характеризовать физическую работоспособность людей различного возраста с помощью определения расстояния, преодолеваемого за 12 минут. За прошедшие годы этот тест нашёл широкое распространение. Однако сам автор в последнем издании своей работы предупреждает о нежелательности его применения лицами старше 35 лет.

Практическое применение теста Купера, в наибольшей мере определяющего подготовленность сердечно-сосудистой системы, заключается в следующем. Надо преодолеть (пройти, пробежать) как можно большее расстояние в течение 12 минут. Делать это лучше на стадионе, где, как правило, общая длина круговой дорожки равна 400 метрам. Можно использовать стометровую размётку вдоль железных дорог или расстояния между осветительными мачтами на улицах. При первом применение теста не следует стремиться к «самоистязанию». Лучше проводить его с чьей-либо помощью, чтобы не следить за временем и преодолеваемом расстоянием, а ориентироваться только на своё самочувствие. Если дышать стала тяжело, снижайте темп ходьбы (бега) или перейдите с бега на ходьбу и т.д. По окончанию 12 минут надо измерить расстояние, преодолённое за это время, и по таблице, определить степень своей физической подготовленности. При регулярных занятиях тест применять раз в два-три месяца.

12-минутный тест К. Купера, км

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Степень подготовленности | Возраст, лет | | | |
| До 30 | 30-39 | 40-49 | 50 и старше |

Для мужчин

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Очень плохая | Меньше 1,6 | Меньше 1,5 | Меньше 1,3 | Меньше 1,2 |
| Плохая | 1,6 | 1,5-1,8 | 1,3-1,6 | 1,2-1,5 |
| Удовлетворительная | 1,6-1,9 | 1,85-2,2 | 1,7-2,1 | 1,6-1,9 |
| Хорошая | 2,0-2,4 | 2,25-2,6 | 2,2-2,4 | 2,0-2,4 |
| Отличная | 2,8 и больше | 2,6 и больше | 2,5 и больше | 2,5 и больше |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Степень подготовленности | Возраст, лет | | | |
| До 30 | 30-39 | 40-49 | 50 и старше |

Для женщин

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Очень плохая | Меньше 1,5 | Меньше 1,3 | Меньше 1,2 | Меньше 1,0 |
| Плохая | 1,5-1,8 | 1,3-1,6 | 1,2-1,4 | 1,0-1,3 |
| Удовлетворительная | 1,85-2,15 | 1,7-1,9 | 1,5-1,8 | 1,4-1,6 |
| Хорошая | 2,16-2,6 | 2,0-2,4 | 1,85-2,3 | 1,7-2,15 |
| Отличная | 2,65 и больше | 2,5 и больше | 2,4 и больше | 2,2 и больше |

Для определения степени физической подготовленности можно рекомендовать тест, предложенный Н.М. Амосовым. Встаньте, пятки вместе, носки врозь. Сосчитайте пульс за 15 секунд (умножив на 4, определим количество ударов в минуту). В медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперёд, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени. Снова сосчитайте пульс. Пре увеличении числа ударов меньше, чем на 25% от исходного уровня можно давать хорошую оценку состоянию сердечно-сосудистой системы, до 50% - удовлетворительно, до 75% и выше – неудовлетворительно.

Есть ещё более простые пробы:

Подсчёт пульса утром в покое, лёжа в постели. По мере повышения тренированности частота пульса должна уменьшаться до 58-65 ударов в минуту и стабилизироваться;

Ортостатическая проба, при проведении которой необходимо сосчитать пульс, в положении лёжа, предварительно полежав 3-5 минут. Затем быстро встать и снова сосчитать пульс. По мере роста тренированности разница между первой и второй величиной должна уменьшаться.

Практически здоровым людям в возрасте до 50 лет профессор Д.М. Аронов рекомендует применять «лестничную» пробу. Подняться на 4-й этаж нормальным темпом без остановки на площадках. Если после подъема дышится «легко» и нет неприятных ощущений, можно считать степень физической подготовленности удовлетворительной. Если появилась одышка, когда дошли до 4-го этажа – средняя физическая подготовленность. Если одышка тяжелая, слабость возникла на 3-ем этаже – физическая подготовленность плохая.

Приступив к регулярным тренировкам с оздоровительной целью, надо внимательно наблюдать за реакцией организма как на обычные ежедневные трудовые и бытовые нагрузки, так и на дозированные, которые вы получаете за время занятий. В этом поможет простейший дневник самоконтроля. Ежедневно делайте в нем краткие записи об объективных показателях состояния организма до и после тренировки, о самочувствии (хорошее, удовлетворительное, плохое). Обращайте внимание на сон, аппетит, работоспособность. Отмечайте степень реакции на производственные физические или психоэмоциональные нагрузки.

Дневник поможет разобраться в причинах колебания работоспособности, состояния здоровья, эмоциональной возбудимости, оценить правильность построения, объема и интенсивности тренировочных занятий.

В дни тренировок записывайте частоту пульса до занятий, сразу же после их прекращения, а затем через 3 и 5 минут. Если учащение пульса после занятий проходит быстро и число ударов восстанавливается до исходного в течение 3-5 минут, наблюдается лишь небольшая одышка, которая, как и общая умеренная усталость, проходит через 5-10 минут после нагрузки, реакция считается удовлетворительной. Когда в ходе занятий развивается тяжелая и продолжительная одышка, а частота пульса и утомление не приходят к норме в течение 30-60 минут после окончания занятия, реакция неудовлетворительная. В следующем занятии следует снизить общую нагрузку.

Если после занятий появляется ощущение тошноты, головокружение, нарушается координация, то тренировочная нагрузка была чрезмерной.

Обычно любые физические упражнения в той или иной степени воздействуют на многие системы и органы человека. Однако по принципу преимущественного воздействия на организм в целом или на отдельные его системы упражнения можно сгруппировать. Так, для лиц, связанных с малоподвижным трудом, небольшими физическими нагрузками, особый интерес представляют упражнения, совершенствующие сердечно- сосудистую и дыхательную системы, увеличивающие общую выносливость, то есть способны противостоять утомлению. Этой задаче в наибольшей мере отвечают упражнения невысокой интенсивности, но достаточной продолжительности. Такую дозированную работу могут обеспечить ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля, велосипед, спортивные игры и др. Нельзя не сказать и о том, что все эти упражнения являются действенным средством психологической разгрузки человека, снятия умственного напряжения.

Формы занятий избранными упражнениями, элементами отдельных видов спорта или спортивные тренировки с их обязательным компонентом – соревнованиями очень разнообразны. При индивидуальных самостоятельных занятиях нагрузка дозируется естественно. Слишком редки случаи, когда человек совсем не ощущает меры нагрузки. Сложнее в коллективных занятиях, когда может подвести эмоциональная увлеченность. В процессе таких занятий естественна тенденция к усреднению общей нагрузки, которая для одних велика, для других – недостаточная.

Выбор места занятий также зависит от индивидуальных вкусов, условий и возможностей каждого человека. Один человек будет заниматься на спортивной площадке под окнами домов, на стадионе, а другой предпочитает занятия в уединенном месте на природе или в собственной квартире. Но главное заключается в том, чтобы заниматься регулярно с оптимальной нагрузкой.

**Список литературы**

М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. «Физическая культура работников умственного труда».