

ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗМЕЧЕННЫХ ТРАСС

В. Г. Иванов, Л. М. Гейченко, Н. В. Хомук

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра спортивных и медико-биологических дисциплин)

В статье рассматривается вопрос об использовании предварительно размеченных трасс для проведения массовых оздоровительных занятий с различными категориями населения с учетом скорости ходьбы или медленного бега и частоты сердечных сокращений.

Тренировочные занятия должны способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. В настоящее время неоспоримым является тот факт, что противостоять нежелательным изменениям в организме можно с помощью физических упражнений, связанных с проявлением выносливости. Это различные упражнения циклического характера, выполняемые преимущественно в равномерном темпе и позволяющие легко дозировать нагрузку.

Наряду с организованными формами занятий физической культурой, важное значение имеют физические упражнения, выполняемые самостоятельно в естественных условиях на местности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных оздоровительных занятий являются главными слагаемыми в деле приобщения различных слоев населения к физической культуре и формирования здорового образа жизни.

Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и медленный бег на открытом воздухе в условиях парка, улицы и т. п. Ходьба и бег – естественные виды движений, в которых участвует большинство мышц, связок и суставов. Ходьба и медленный бег улучшают обмен веществ в организме и активизируют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе и беге легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы и бега на организм человека зависит от их скорости и продолжительности.

При определении физической нагрузки следует учитывать пульс. Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки [1]. Через 8–10 мин после окончания тренировки частота сердечных сокращений должна вернуться к исходному уровню, который был до тренировки. Увеличение дистанции и скорости ходьбы или бега должны нарастать постепенно.

При планировании самостоятельных тренировочных занятий общая тренировочная нагрузка должна с каждым годом постепенно повышаться. Только при этом условии будет происходить укрепление здоровья, и расти уровень физической подготовленности.

Согласно рекомендациям, выработанным Международным олимпийским конгрессом в Сеуле (сентябрь 1988 г.), для поддержания и совершенствования физического состояния необходимо соблюдать следующие принципы построения тренировочных занятий.

Частота оздоровительных занятий должна составлять 3–5 раз в неделю; интенсивность занятий – 60–90% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС), 50–85% от максимального потребления кислорода (МПК) или максимального резерва ЧСС [2]. Максимальный резерв пульса представляет собой разницу между максимальной ЧСС и ЧСС в состоянии покоя. Максимальная ЧСС определяется по формуле «220 минус возраст».

Минимальная интенсивность тренировок для повышения МПК – около 60% от ЧСС, что примерно соответствует 130-135 уд/мин для молодых и 105-115 уд/мин для пожилых людей. При очень низком исходном уровне физической подготовленности значительный тренировочный эффект может быть получен и при интенсивности ниже 60% от ЧСС.

Для оптимальной эффективности тренировочной нагрузки необходимо проводить оздоровительные занятия на определенной скорости ходьбы или медленного бега, для чего целесообразно использовать предварительно измеренные и размеченные трассы.

Нами в г. Могилеве произведены измерения и разметка 50-метровыми отрезками четырех трасс на местности для проведения массовых оздоровительных занятий с различными категориями населения:

1. Трасса в районе реки Дубровенка вокруг озера длиной 1350 м.
2. Трасса на бульваре Непокоренных протяженностью 1200 м.
3. Трасса в «Подниколье» 1000 м и круг для тестирования 250 м.
4. Трасса в районе Святого озера протяженностью 1300 м.

На каждой из 4 трасс приведены по две таблицы с рекомендуемыми скоростью движения (от 1 до 3 м/сек) и величинами пульса для различных половозрастных групп в возрасте от 7 до 70 лет.

Оздоровительный эффект массовых занятий на открытом воздухе на предварительно размеченных трассах позволяет проводить занятия на безопасном уровне нагрузки, сопровождается улучшением самочувствия и повышением работоспособности у лиц различного возраста и пола.

Литература

1. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 234 с.