

В. А. Пасичниченко, доцент; В. Н. Кудрицкий, доцент

ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

The characteristics of various kinds of sports used for self-development are represented in this work.

Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т. п. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. При этом возрастает роль самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. Наиболее часто оздоровительный эффект самостоятельных занятий связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности) интенсивности. В связи с этим широкое распространение получили такие упражнения, как бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах, плавание и др.

Кроме того, полезными средствами физической тренировки являются: ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристические походы, занятия на тренажерах.

Оздоровительная ходьба и бег – самые доступные виды физических упражнений. Ходьба может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющим различную подготовленность и состояние здоровья. Особенно ходьба полезна людям, ведущим малоактивный образ жизни. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Кроме того, можно снять напряжение, успокоить нервную систему.

Оздоровительное воздействие ходьбы – в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

В состоянии покоя человек тратит в среднем 1,5 ккал/мин энергии. При ходьбе со скоростью 5–6 км/ч человек массой 54 кг тратит 4,2 ккал/мин, 72 кг – 5 ккал/мин, 90 кг – 6,1 ккал/мин.

Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса. Пульс подсчитывается в процессе кратковременных остановок во время ходьбы и сразу после окончания тренировки.

При занятиях оздоровительной ходьбой необходимо учитывать три показателя: время ходьбы, ее скорость и расстояние.

На первых занятиях продолжительность дистанции может составлять около 1,5 км, а далее увеличиваться через каждые два занятия на 300–400 м. Дистанцию можно довести до 4,5–5,5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать следует с медленного темпа, а впоследствии, при отсутствии болей в области сердца, головных болей и подобных симптомов, переходить к среднему и быстрому темпу.

Продолжительность первых занятий составляет в среднем 25 мин, затем она возрастает до 60 мин; количество занятий в неделю 4–5. Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин, то можно переходить к оздоровительному бегу.

Оздоровительный бег оказывает всестороннее воздействие на функции организма и на психику. Главное отличие оздоровительного бега от спортивного заключается в скорости. Считается, что для оздоровительного бега скорость колеблется в пределах 7–11 км/ч. Более быстрый бег вызывает слишком большое на-

пряжение функций кровообращения, нежелательное для людей старше 40 лет.

Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, физической подготовленностью занимающихся. При этом необходимо соблюдать одно требование – постепенность в наращивании нагрузок. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120–130 уд./мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей – 130–140 уд./мин, а для молодых – 150–160 уд./мин.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10–15 мин. Она необходима для того, чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к предстоящей работе, предотвратить травмы.

Бег должен доставлять удовольствие, «мышечную радость». Если нагрузка слишком велика и быстро наступает утомление, следует снижать темп или несколько сокращать продолжительность бега.

Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьировать (1 км за 5–10 мин), а продолжительность его может быть доведена до 60 мин и более. Однако для получения тренирующего и оздоровительного эффекта достаточно и 15–30-минутных пробежек.

Бег должен быть легким, свободным, ритмичным, не напряженным. Во время медленного бега расход энергии составляет от 600 до 800 ккал/ч. Такая нагрузка в сочетании с разумным ограничением в питании способствует ликвидации избыточной массы тела.

Плавание. Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека. Плавание повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятия плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопие, развивают почти все группы мышц (особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног), играют важную роль в улучшении функций дыхания и кровообращения.

Плавание – незаменимая корригирующая гимнастика для детей, молодежи, пожилых людей. Благодаря симметричности движения и горизонтальному положению тела в воде, разгружающих позвоночный столб от давления на него всего тела, плавание служит прекрасным средством, устраняющим различные нарушения в осанке.

Горизонтальное положение тела в воде, глубокое дыхание облегчают венозный возврат, что ведет к увеличению систолического объема крови при плавании.

Плавание является эффективным средством развития дыхательной мускулатуры. Дыхательный аппарат работает с большим напряжением, преодолевая при вдохе давление воды на грудную клетку, а при выходе – сопротивление воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде от 10–15 до 30–45 мин и стараться в первые пять дней преодолевать без остановок 600–700 м, во вторые – 700–800 м, а затем – 1000–1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять ее 8–10 раз.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплытия дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 уд./мин.

Ходьба на лыжах. Если при ходьбе, беге и езде на велосипеде вовлекаются в работу преимущественно мышцы ног, то при передвижении на лыжах помимо нижних конечностей вовлекаются мышцы верхних конечностей и туловища. В связи с участием большого объема мышечной массы ходьба на лыжах способствует гармоническому развитию скелетной мускулатуры и уменьшению жировой ткани, в частности укреплению мышц брюшного пресса. Вовлечение в работу большой группы мышц, четкий ритм движений, длительное пребывание на свежем воздухе благотворно сказываются на деятельности организма занимающихся.

Занятия на свежем воздухе оказывают на студентов закаляющее воздействие, повышают сопротивляемость организма к различным простудным и инфекционным заболеваниям, увеличивают стойкость к действию низких температур тех участков тела, которые наиболее часто подвергаются охлаждению (глотка и область миндалин, голова и т. п.).

Во время ходьбы на лыжах наблюдается большой расход энергии. За 1 ч расходуются 500–900 ккал в зависимости от рельефа местности, погоды, состояния снежного покрова (условия скольжения), скорости передвижения, общей физической подготовленности.

Лыжные прогулки с оздоровительной целью следует начинать с 5–8 км и увеличивать постепенно дистанцию до 10–25 км.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений.

В настоящее время популярность велосипедных поездок неуклонно возрастает. Интересен опыт зарубежных стран. Например, в Голландии разработано 275 веломаршрутов раз-

личной протяженности. Свыше 1 миллиона человек Финляндии пользуются велосипедом для отдыха и развлечения. В Германии действует специальная оздоровительная телепрограмма «Тримминг-130», рассчитанная на популяризацию массового спорта среди населения, причем главное место занимают плавание, кроссовый бег и велосипед. В Польше основной целью велопоходов считается знакомство с достопримечательностями своей страны, ее природой, архитектурой, памятниками старины и т. д.

Велосипедные прогулки хорошо дозируются по темпу и длине дистанции. Необходимо ездить не менее 3 раз в неделю, безостановочно в течение, как минимум, 30 мин, с ЧСС 60% от максимальной. Средняя оптимальная скорость, обеспечивающая хороший тренировочный эффект, около 25 км/ч. Скорость меньше 15 км/ч имеет очень низкую аэробную стоимость.

Большой оздоровительный аэробный эффект оказывают и занятия на компьютеризованном велотренажере с автоматическим заданием нагрузки и контролем ЧСС. В компьютеризованных велотренажерах предусмотрено несколько программ, из числа которых можно выбрать любую в зависимости от физического состояния человека. Если в период тренировки пульс занимающегося возрастает до уровня, близкого к опасности для данного возраста зоне, компьютер сообщает об этом звуковым сигналом и автоматически снижает интенсивности нагрузки.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности. В комплекс ритмической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, которые выполняются под эмоционально-ритмическую музыку почти без пауз для отдыха.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10–15 до 45–60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействий на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Минимальная нагрузка на занятиях должна соответствовать в среднем ЧСС не ниже 130 уд./мин, для молодых – 130–150 уд./мин. Тренирующий эффект достигается при 2–3 занятиях в неделю продолжительностью 30–45 мин. Основным критерием, лимитирующим дозировку, является самочувствие занимающихся.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с общефизической подготовкой. Заниматься атлетической гимнастикой могут все желающие – молодые и пожилые, подвижные и медлительные. Ограничения могут быть связа-

ны лишь с серьезными заболеваниями, о чем надо посоветоваться с врачом.

Силу в основном развивают все движения, но особенно выполняемые с отягощением (упражнения для ног в утяжеленных ботинках, для рук с гантелями, гириями, упражнения со штангой), упражнения в сопротивлении (растягивание пружин, упражнения с эспандером, различные упражнения на тренажерах).

Распределяя нагрузку в течение занятия, не следует загружать одни и те же мышцы. Трудные упражнения надо чередовать с более легкими или с активным отдыхом.

Нагрузка в занятиях наращивается постепенно, но неуклонно. Достигается это за счет увеличения числа повторений или подходов, а также усложнения движений.

Атлетическая гимнастика рекомендуется и женщинам. Девушкам особенно полезны упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна.

Спортивные и подвижные игры имеют большое оздоровительное значение. Их отличают разнообразная двигательная деятельность и положительные эмоции, они хорошо снимают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние. Коллективные действия способствуют развитию общительности, чувства товарищества, умения ставить интересы команды выше личных.

Подвижные игры отличаются несложными правилами, и команды для их проведения могут комплектоваться произвольно. Можно рекомендовать следующие подвижные игры: «Третий лишний», «Мяч по кругу», «Мяч в корзину» и т. д.

Наиболее распространенными спортивными играми в вузах являются волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, теннис, настольный теннис.

Занятия на тренажерах применяются как дополнение к традиционным занятиям физическими упражнениями и спортом. Они используются как средство профилактики гипокинезии и гиподинамии, избирательно воздействуют на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляют и способствуют развитию, являются хорошим средством восстановления после утомления.

Перечень упражнений на тренажерах и методические рекомендации по их проведению широко представлены в популярной литературе по физической культуре и спорту.

Спортивное ориентирование. Становится привычным видеть в укромных лесных уголках, в пригородных парках бегуна с номером на груди, с картой и компасом в руках. В жару,

непогоду уходят со старта люди навстречу неизвестности, романтике. Задача спортсменов состоит в том, чтобы, пользуясь картой и компасом, найти в незнакомой местности контрольные пункты. Чем быстрее справишься с задачей, тем больше шансов на победу.

«Лесной» вид спорта быстро завоевывает поклонников. Участие в соревнованиях могут принимать все от мала до велика.

Походы выходного дня. Организационным центром походов выходного дня в учебных заведениях является туристская секция.

Перед походом вся группа изучает особенности маршрута по карте: рельеф местности, преграды, лес, реки, исторические памятники и т. д. Распределяются обязанности между участниками похода.

Основная форма походного строя – цепочка. Впереди идут слабые туристы, сзади – сильные. Дистанция между участниками похода 2–3 м, по кустарнику – 3–5 м. Начинать поход рекомендуется в 7–8 ч утра.

Однодневный поход рассчитан на 6–7 ч хода. Первый привал делается через 15–20 мин после начала движения для подгонки снаряжения; в дальнейшем через каждые 45 мин хода устраиваются 10–15-минутные малые привалы. В 10–11 ч – завтрак. В 13–14 ч делают большой привал, оборудуется бивак, туристы обедают и отдыхают. По усмотрению руководителя большой привал может быть рассчитан на 3–4 ч. При этом следует помнить, что возвращение из похода не должно быть позднее 18–19 ч.

При проведении лыжного туристского похода необходимо учитывать температурные (мороз, оттепель) и атмосферные условия (ветер, метель), короткий световой день.

Литература

1. Александров С. Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 11. – С. 51–55.

2. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 220 с.

3. Выдрин В. М. Физическая культура как ценность (Методическое пособие в помощь лектору). – Л., 1976. – 72 с.

4. Лисицин Ю. П. Распространенность сердечно-сосудистых заболеваний и образ жизни // Превентивная кардиология. – М.: Медицина, 1987. – С. 21–67.

5. Лисовская А. В. Образ жизни современного студента. – Л.: ЛГУ, 1988. – 230 с.

6. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие / Под ред. Д. Н. Давиденко. – С.-Петербург: ГТУ, 2001. – 350 с.

7. Образ жизни и здоровья студентов // Материалы первой Всероссийской научной конференции (Москва, 21–23 ноября 1995 г.). – М., 1995. – 282 с.

8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 348 с.