

САМОКОНТРОЛЬ

ПРИ ЗАНЯТИХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

СРОЧНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

ЭТО КОНТРОЛЬ ЗА СООТВЕТСТВИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ВОЗМОЖНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

ПУЛЬС подсчитывается за 10 секунд сразу после прекращения занятий и умножается на 6. Он не должен превышать 120-140 ударов в минуту, особенно в первые 8-12 недель тренировок. В дальнейшем можно пользоваться формулой 180 минус возраст в годах.

Одышка свидетельствует о чрезмерной нагрузке и является сигналом для ее снижения или прекращения.

СИГНАЛЫ "SOS" - усиленная потливость, усталость, боль в ногах, неуравновешенный шаг, покачивание тела, сердцебиение - требуют немедленного пересмотра нагрузок.

ПЛАНОВЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

ЭТО КОНТРОЛЬ ЗА АДЕКВАТНОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ В ЦЕЛОМ

ПУЛЬС В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ - постепенное снижение его частоты в покое свидетельствует о правильно подобранной нагрузке и тренирующем эффекте занятий.

ВОССТАНАВЛИВАЕМОСТЬ ПУЛЬСА - сокращение времени восстановления частоты пульса к исходной, например, после 20 присяданий, свидетельствует о благоприятном действии тренировок и адекватности выполняемых нагрузок; увеличение этого времени - о необходимости уменьшения нагрузок.

САМОЧУВСТВИЕ - сон, аппетит, настроение, работоспособность, улучшение общего состояния свидетельствуют об эффективности тренировок, а ухудшение его без других определенных причин - о чрезмерности нагрузок.

Правильный выбор физической нагрузки - важное условие ее положительного эффекта и гарантия ее постоянного выполнения.



Пусть каждое движение дарит вам радость и удовольствие!

Нуждаетесь в консультации?

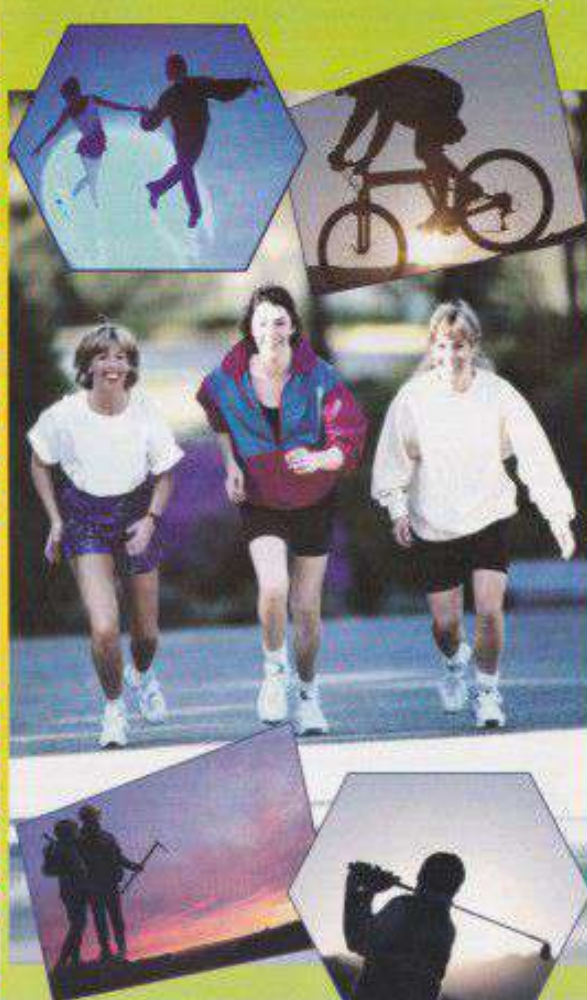
Обращайтесь!

Тел. для справок: 8 (2162) 20-51-04



Министерство спорта Республики Беларусь

ГП "Служба физической культуры, спорта и туризма" Министерства образования, науки и спорта Республики Беларусь



Регулярные физические упражнения предупреждают развитие многих неблагоприятных изменений в организме и способствуют увеличению продолжительности жизни.



Мышцы составляют 48% массы тела. Один миллиметр рабочей мышечной массы снабжает кровью 2500 капилляров, а мышца, находящаяся в покое, только 48-80 капилляров. Разница между этими цифрами составляет диапазон резерва организма, который при высокой физической нагрузке не используется и постепенно может быть вообще потерян. Вот почему каждому человеку нужно постоянно, на протяжении всей жизни, поддерживать свою физическую активность всеми доступными способами.

ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- ✦ ВОЗРАСТАЕТ КОЛИЧЕСТВО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СОСУДОВ В СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЕ И УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ИХ ПРОСВЕТ.
- ✦ Понижается артериальное давление.
- ✦ НОРМАЛИЗУЕТСЯ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ, ЗА СЧЕТ ЧЕГО УМЕНЬШАЕТСЯ СКОПОННОСТЬ К ТРОМБООБРАЗОВАНИЮ И УСИЛИВАЕТСЯ (ДО 6 РАЗ!) ЕЕ АКТИВНОСТЬ ПО РАСТВОРЕНИЮ УЖЕ ИМЕЮЩИХСЯ ТРОМБОВ.
- ✦ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВОЙ ПСИХИКА.
- ✦ СНИЖАЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА И ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ.
- ✦ ПРЕДОТВРАЩАЕТСЯ ИЛИ УМЕНЬШАЕТСЯ ПОТЕРЯ КОСТНОЙ ТКАНИ У ЖЕНЩИН В МЕНОПАУЗЕ.
- ✦ УЛУЧШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ В КРОВИ КОНЦЕНТРАЦИИ ЭНДОРИНОВ (ГОРМОНОВ УДОВОЛЬСТВИЯ).
- ✦ ПОВЫШАЕТСЯ УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.
- ✦ УМЕНЬШАЕТСЯ ЧАСТОТА УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ТАБАКА, А ТАКЖЕ ОБЛЕГЧАЕТСЯ ОТВЫКАНИЕ ОТ НИХ.

Повысить свою физическую активность можно различными путями, но какой бы путь оздоровления вы не избрали, не забывайте

о трех основных правилах:

- постоянность нагрузки;
- регулярность занятий;
- постоянный контроль за своим самочувствием.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для компенсации двигательного дефицита человеку сегодня следует уделять занятиям физической культуры как минимум 16 часов в неделю.

Лучшими являются физические нагрузки динамического характера на большие группы мышц (ходьба, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде, спортивные игры), при занятии которыми частота пульса может достигать 120-150 ударов в минуту.



1. **ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НУЖНО ПОСТОЯННО**, могут меняться только их виды, частота, длительность и интенсивность, длительный перерыв в занятиях снижает их оздоровительный и тренировочный эффект.
2. **ИЗБРАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТЯМ ОРГАНИЗМА** и быть приемлемой для постоянного выполнения в течение длительного времени.
3. **ОБЪЕМ, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ЧАСТОТУ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НАГРУЗОК СЛЕДУЕТ УВЕЛИЧИВАТЬ ПОСТЕПЕННО И ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРОВАТЬ:**
 - ЧАСТОТА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ СЧИТАЕТСЯ ОПТИМАЛЬНОЙ;
 - ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НАГРУЗКИ МОЖЕТ КОЛЕБАТЬСЯ ОТ 25 ДО 60 МИНУТ И ВКЛЮЧАТЬ РАЗМИНКУ (5-10 мин.), СОБСТВЕННО НАГРУЗКУ (15-40 мин.) И РАССЛАБЛЕНИЕ (5-10 мин.).
4. **СИМПТОМЫ ПЕРЕТРЕНИРОВКИ** - появление вялости, снижение работоспособности, нарушение сна, боли в мышцах и суставах - **МОГУТ СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ПЕРЕСМОТРА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

ЗНАЙТЕ! Для выполнения любой индивидуальной программы потребуются волевые усилия, особенно на первых порах, пока физические упражнения не станут вашей естественной потребностью.