

УДК 796.011

**ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ****Г.М. Сикорская, М.Н. Могунова**

Физическая рекреация и самостоятельные занятия физическими упражнениями неразделимы, так как оба процесса направлены на снятие нервно-эмоциональных напряжений, умственного и физического утомления, повышения работоспособности и общего уровня здоровья. Выбор упражнений зависит от состояния здоровья, стартовой физической подготовки и интересов. При отсутствии серьезных отклонений в состоянии здоровья, но низкими функциональными возможностями в качестве первого этапа тренировки на выносливость можно использовать ходьбу.

Оздоровительная ходьба.

*Ходьба* – самый доступный вид физических упражнений и может быть рекомендован всем, независимо от физической подготовки. Оздоровительная ходьба отличается от обычной повышенной интенсивностью и, в связи с этим, повышенными энергетическими затратами. При ходьбе в работу включаются почти все мышечные группы, возрастает импульсация ЦНС, что улучшает тонус коры головного мозга и работу внутренних органов, ликвидирует застойные явления, снимает отрицательные явления гиподинамии.

Тренирующий эффект во многом зависит от скорости и продолжительности передвижения. Тренирующий эффект обеспечивает ходьба со средней скоростью 3-4 км/час. Темп скорости 4-5 км/час считается быстрым. Ходьба со скоростью 3-4 км/час обеспечивает определенное повышение тренированности для слабоподготовленных людей. Ходьба в темпе 4-5 км/час оказывает тренирующий эффект.

В рекреационной деятельности для людей, ведущих малоподвижный образ жизни (студенты, работники умственного труда), рекомендуется начинать с 10 минут спокойной ходьбы, затем в течение 5-10 минут пройти чуть быстрее, затем снова пройти спокойно 10 минут и закончить

упражнениями на дыхание и расслабление. Люди с нормальным состоянием здоровья в оздоровительной ходьбе должны отдавать предпочтение **темпу**, а пожилые и ослабленные – продолжительности медленной ходьбы. Но в любом случае ходьба не должна вызывать отдышку и ЧСС через 10 минут после окончания ходьбы должна приближаться к исходному. По окончании тренировки следует постепенно снижать скорость ходьбы, завершая его в медленном темпе в течение 3-5 минут.

Регулярно занимаясь ходьбой, можно постепенно перейти к оздоровительному бегу.

### Оздоровительный бег

При оздоровительном беге работают те же группы мышц, что и при ходьбе, только быстрее и напряженнее. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энерготрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и повышением сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

За один час медленного бега со скоростью 9-11 км/час расходуется вдвое больше энергии, чем во время ходьбы, так как после окончания тренировки работающие мышцы по «*инерции*» продолжают потреблять больше кислорода, что приводит к дополнительному расходу энергии.

Одним из важнейших требований в тренировочных занятиях бегом является постепенность и нарастание нагрузок, систематичность их выполнения. Перед тренировкой необходимо выполнить комплекс упражнений, направленный на разогревание организма, подготовку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, суставов и связок. Перед основной частью занятий ЧСС должна быть на 20-25 % выше исходной (в состоянии покоя). Один из основных принципов – тренироваться, но не напрягаться. Бег должен проходить на грани приятного с трудным, особенно для начинающих. Нагрузка должна быть строго индивидуальной.

Оптимальная интенсивность бега определяется по ЧСС, которая объективно отражает величину нагрузки (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели пульса при занятиях оздоровительным бегом

Возраст, лет	Пульс, уд/мин
До 30 лет	130-160
31-40	120-150
41-50	120-140
51-60	120-130

Установлено, если пульс не достигает минимального показателя, то бег малоэффективен, если превышает верхнюю границу, то темп бега чрезмерно высок.

Новичкам и слабоподготовленным следует бегать через 2 дня и лишь после 5-6 месяцев занятий через день. Увеличивать интенсивность бега можно лишь тогда, когда человек без напряжения может бежать в течение 15-20 минут.

Не следует, во что бы то ни стало выполнить намеченное, так как самочувствие человека может меняться по разным причинам.

Таблица 2 – Дозировка бега по месяцам (по А. Волленбергеру)

Возраст, лет		Дозировка бега, мин							
		1 месяц		2 месяц		3 месяц		4 месяц	
Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
19-24	16-21	10	8	13	11	16	14	20	17
25-32	22-29	10	6	12	9	15	12	18	15
34-44	30-41	8	4	10	7	13	10	16	13
45-59	42-57	6	3	8	5	11	8	14	11
60	58	4	2	6	4	9	6	12	9

О величине получаемой нагрузки можно судить ещё по реакции восстановления пульса, который определяется ровно через 10 минут после окончания бега (таблица 3).

Таблица 3 – Контроль нагрузки по реакции восстановления пульса

Пульс сразу после бега (за 10 с.) уд/мин)	Снижение пульса в течение 10 минут после бега		
	Нагрузка умеренная	Нагрузка повышенная	Нагрузка большая
17	10-11	13-14	15
18	11-13	14	15
19	11-13	14-15	16
20	12-14	15	16
21	13-15	16	17
22	13-15	16	17
23	14-16	17	18
24	14-17	18	19
25	15-17	18-19	20

При желании повысить нагрузку лучше увеличить время бега и длину дистанции и лишь потом скорость. Необходимо соблюдать режимный компонент, состоящий из вработываемости, работоспособности, утомляемости и восстановления. Бывает так, что несмотря на регулярные тренировки результаты иногда ухудшаются. Достаточно несколько отдохнуть, и всё может нормализоваться. Но и длительный отдых не приносит пользы. Это свидетельствует о регулярном недовосстановлении. Но в любом случае нельзя прекращать занятия. Достаточно сократить объем и интенсивность нагрузки. В этом случае тренировка будет носить *«поддерживающий»* характер и функциональное восстановление организма будет проходить эффективнее.

При возможности желательно ходить и бегать босиком по земле. Это способствует ликвидации электрического потенциала в организме человека, что, в свою очередь, уменьшает раздражительность, нервное напряжение, невроза и улучшает сон. Кроме того, при ходьбе и беге босиком происходит своеобразный массаж стоп с расположением на них большим количеством биологически активных точек, воздействие на которые укрепляет здоровье и даже помогает излечивать определенные заболевания.

Самое лучшее время для тренировок – утро или вечернее время до 20 часов. Утром после сна должно пройти не менее получаса до выхода на беговую трассу. Особенно полезен вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопленные за день, и «сжигает» избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов.

Для самостоятельных занятий, особенно на раннем этапе занятий, лучше выбрать слабопересеченную, равнинную дистанцию. Дистанция должна иметь замкнутое кольцо не более километра. Это позволит контролировать нагрузку по ЧСС, времени и количеству пробегаемых километров.

### Лыжи

*Лыжные прогулки* по своему оздоровительному и эмоциональному воздействию трудно с чем-либо сравнить, так как проходят в благоприятных гигиенических условиях – зимой, на чистом морозном воздухе, что улучшает деятельность всех систем организма.

В первые занятия на лыжах следует выбирать относительно ровные трассы без большого перепада высот. Контроль за физической нагрузкой осуществляется по ЧСС и делится на четыре зоны:

1-я зона – нагрузка низкой интенсивности, ЧСС до 140 уд/мин;

2-я зона – нагрузка средней интенсивности, ЧСС 140-160 уд/мин;

3-я зона – нагрузка высокой интенсивности, ЧСС 160-185 уд/мин;

4-я зона – нагрузка максимальной интенсивности, ЧСС свыше 185 уд/мин.

Величина ЧСС весьма индивидуальна. Для тренированности и повышения работоспособности желательно проводить 2-3 занятия в неделю. При движении скорость должна быть такой, чтобы не возникла отдышка. Главное ритмичные, спокойные движения, а скорость постепенно будет повышаться с ростом тренированности и физической подготовленности.

Перед прогулкой следует смазать лыжи. Твердые мази используются для холодной погоды, жидкие – для оттепелей.

## Плавание

Вода не только закаливает организм, но и проводит своеобразный массаж кожи и мышц при плавании. В рекреационной деятельности это одно из лучших средств утомления умственного и физического.

В открытых водоемах желательно начинать занятия при температуре воды не ниже 18-20 градусов. Перед входом в воду следует провести разминку. В воду входить постепенно, смочив руки, шею и плечи, грудь. Выйдя из воды, хорошенько растереться полотенцем и сделать несколько успокаивающих упражнений.

Длительное плавание нежелательно для людей с сердечно-сосудистыми и почечными заболеваниями.

## Спортивные игры

Спортивные игры комплексно воздействуют на двигательный аппарат и системы организма, развивают такие качества, как выносливость, быстроту, ловкость. Во время игр возникает масса положительных эмоций, позволяющих эффективно восстанавливать умственную работоспособность, «снять» застойные явления в коре больших полушарий

Любям молодого возраста больше подходит футбол, баскетбол, волейбол, т.е. спортивные игры с быстрыми передвижениями, высоким уровнем энергозатрат.

Любям среднего и пожилого возраста желательно использовать игры, которые проходят в более спокойном темпе – бадминтон, настольный теннис, волейбол, городки.

В игровой тренировке следует использовать общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного и связочного аппарата.

## Туризм

*Туризм* – это средство активного отдыха. В физической рекреации может выполняться со спортивными целями как средство, развивающее физические качества, и с восстановительными задачами (активный отдых). Для

спортивного туризма используются сложные трассы, требующие больших физических напряжений. Массовый туризм преимущественно пешеходный. Физическая нагрузка регламентируется количеством дней (главным образом 1-2-дневный), расстоянием, преодолеваемым за день. Выполнение нормированных нагрузок во время похода способствует развитию общей и силовой выносливости, а также повышению умственной работоспособности.

Туристические походы различают по способу передвижения: пешеходные, лыжные, велосипедные, на лодках и плотах.

### Закаливание

**Закаливание** – это система различных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней среды путем использования естественных сил природы.

Физиологический механизм закаливания заключается в выработке и в закреплении условных рефлексов, способствующих формированию необходимых защитных реакций. Приступать к закаливанию можно в любое время года и в любом возрасте.

При закаливании необходимо руководствоваться принципами:

1. Принцип систематичности. Закаливание может быть успешным, если им заниматься постоянно. Перерывы снижают и даже сводят на нет выработанные реакции организма.

2. Принцип постепенного и последовательного увеличения дозировки закаливающей процедуры. Дозировка и формы закаливания зависят от возраста и состояния здоровья.

3. Принцип широкого использования средств и форм закаливания.

Эффективность закаливания повышается при сочетании с физическими упражнениями и дает высокий закаливающий эффект.

**Закаливание воздухом** повышает работоспособность организма к резким изменениям температуры и влажности воздуха, а положительно влияет на ССС.

Дозировка проводится постепенным снижением температуры воздуха и увеличением пребывания на воздухе при постоянной температуре.

**Закаливание солнцем** оказывает тепловое воздействие на организм. Ультрафиолетовые лучи активизируют биологические процессы, что служит защитой организма от резких колебаний температуры внешней среды. При первом сеансе рекомендуется загорать не более 10 минут, прибавляя в последующие дни по 5 минут, доводя общую продолжительность нахождения на солнце до 1-2 часов в день. В средней полосе лучше всего загорать с 8 до 11 часов, не ранее 30-40 минут после еды.

**Вода** является наиболее эффективным средством закаливания, так как она во много раз сильнее, чем воздух, поглощает тепло с кожных покровов тела. Водные процедуры являются своеобразной гимнастикой сосудов. Закаливание водой лучше всего проводить утром или днем в виде обтирания шеи, рук, верхней половины туловища полотенцем, смоченным в воде; затем вытереться сухим полотенцем.

Затем следует перейти к обливанию. Первоначальная температура воды не ниже 30° с последующим постепенным снижением до 15-20°, а продолжительность до 2 минут.

**Контрастный душ** рекомендуется при хорошей закаленности. Это душ с переменной температурой: чередуя 2-3 раза температуру воды 35-40° с водой 15-18° на протяжении 3 минут. Такой душ не рекомендуется при заболевании ССС.

Полезной для человека является **ходьба босиком**. Кроме закаливания, ходьба способствует восстановлению электростатического поля тела.

#### Круговая тренировка

С целью комплексного воспитания физических качеств в физической рекреации рекомендуется круговая тренировка. Это предполагает и одновременное развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости) и совершенствование их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости и др.).



Использование в круговой тренировке несложных упражнений из различных видов спорта позволяет повторять их многократно и комплексно как одну целостную, точно дозированную тренировочную работу. Таким образом, обеспечивается последовательное воздействие на все основные мышечные группы и внутренние органы (ССС, дыхательную и другие системы).

Суть круговой тренировки состоит в том, что упражнения комплекса подобраны в строгой последовательности на различные группы мышц, т.е. по определенной системе. В то время, когда одни мышцы получают нагрузку, другие отдыхают, восстанавливаются. Происходит комплексное развитие физических качеств, повышается и общая работоспособность организма.

Внешним признаком рассматриваемого способа тренировки является то, что намечается несколько «*станций*» (мест для выполнения отдельных серий физических упражнений), объединенных в круг. На каждой «станции» упражнения подбираются так, чтобы они обеспечивали воздействие на определенные мышечные группы (рисунок 1).

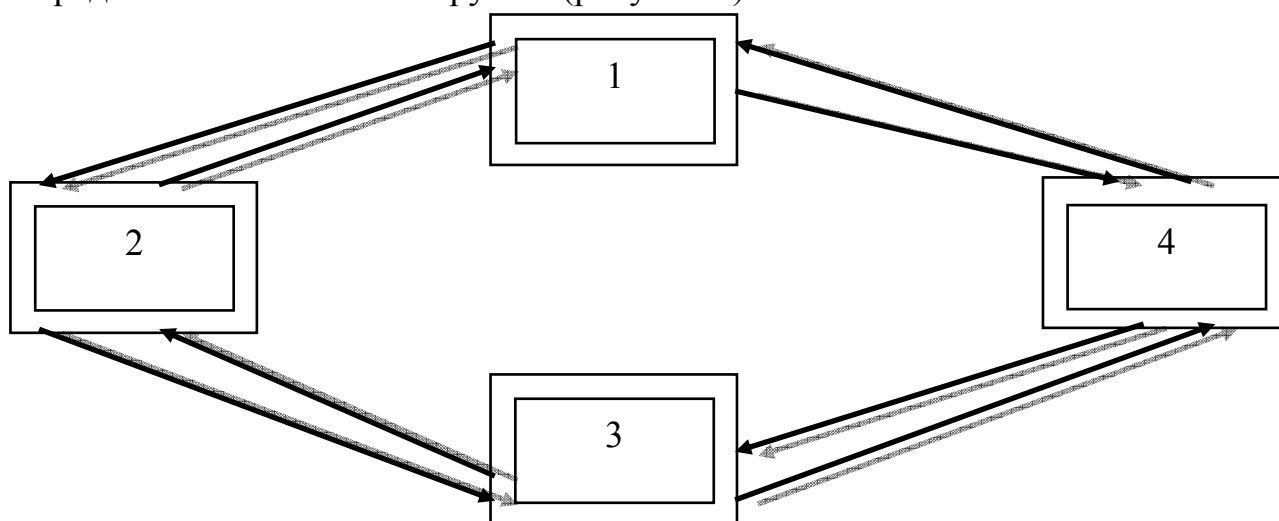


Рисунок 1– Примерный комплекс круговой тренировки

**1-я станция.** Упражнения для развития мускулатуры ног (бег, ходьба, прыжки, приседания, вскоки и соскоки с нагрузкой и без нагрузки, выпрыгивая из низкого седла и др.); эти упражнения включают сгибание и разгибание в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. В результате укрепляются мышцы стопы, голени, бедра, а также мышцы брюшного пресса и спины.

**2-я станция.** Упражнения для развития мускулатуры рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук в упоре лежа с различным положением ног, работа с отягощениями, эспандером, подтягивание на перекладине и висе лежа с разным хватом).

**3-я станция.** Упражнения для развития мышц живота (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище и движение туловищем при фиксированных ногах с отягощениями и без них, упражнения на гимнастической лестнице).

**4-я станция.** Упражнения для развития мышц спины (переход из упора присев в упор лежа, вращательные движения с тяжестями. Упражнения в парах, поднятие туловища в положение лежа на животе с фиксированными ногами или туловищем, из такого же положения поднимания ног).

Упражнения могут выполняться в любой направленности, начиная с любой «станции», но перед началом круга необходимо разминка для основных групп мышц.

Комплекс упражнений круговой тренировки не следует заменять раньше, чем через 6 недель, так как организм медленно и постепенно приспособляется к повторяющейся нагрузке.

Круговую тренировку следует применять в сочетании другими формами и методами работы. При желании повысить нагрузку лучше сначала увеличить время занятий и лишь потом интенсивность.

При планировании занятий физической рекреацией наряду с нагрузками необходимо предусматривать и восстановительные мероприятия, позволяющие предупредить опасность перенапряжения и травм.

#### Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич.-М., 1987.

3. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – Киев, 1989.
4. Лоранский Д.Н. Азбука здоровья / Д.Н. Лоранский, В.С. Лукьянов.- М., 1990.
5. Лотоненко А.В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов. – Воронеж: ВГУ, 1986. – 140 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М., 1975.