

Черкун Віталій Миколайович,
викладач фізичної культури
та фізичного виховання,
Полтавський базовий медичний
фаховий коледж,
м.Полтава

ВИЗНАЧЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

«Бути здоровими - це здорово!»

Більшість людей розуміють, що помірне фізичне навантаження, корисне для здоров'я. І тут вже часом чуємо – немає часу. Давайте вдумаємось: - немає часу бути здоровим? А бути хворим час є? Щоб знайти час для занять, хронометруйте свій день і ви його знайдете.

Зрозуміло, що краще за все займатися на свіжому повітрі. Приступаючи, до занять необхідно пам'ятати головне – не поспішайте. Ні в якому разі не треба поспішати стати здоровим. Уся ця поспішність принесе шкоду і дуже часто, непоправну. «біг до інфаркту» річ, дуже реальна в цьому випадку, якщо, ви до сих пір не займалися фізкультурою, то можна почекати зі своїм відновленням спортивної форми. Поступовість і ще раз поступовість – учив великий учений академік М.М. Амосов.

Перед тим, як розпочати заняття, необхідно знати свій пульс у спокої: вранці лежачи в ліжку ви отримаєте самі низькі показники, сидячи – більші, стоячи – ще більші. По пульсу в положенні сидячи уже можна приблизно оцінити стан вашого серця.

Якщо у чоловіка він менше 55 уд/хв – відмінно, менше – 70 добре, 70 - 80 задовільно, більше 80 – погано. У жінок ці показники приблизно на 10 уд/хв більше.

Висхідна тренуваність визначається по рівню працездатності серцево-судинної і дихальної систем. Одна із самих простих попередніх оцінок – дати навантаження на 15-20 секунд і спостерігати за своїм диханням. Це може бути інтенсивна пробіжка або глибокі присідання. Якщо дихання легке і ви відчуваєте, що резерв є, - добре, можна далі йти.

Якщо з'явилась задишка, повторіть цю вправу через декілька годин і, обов'язково, поррахуйте пульс. Якщо, пульс менше 100 уд/хв – відмінно, менше 120 - добре, менше 140 – задовільно, більше 140 – погано. Якщо ви одержали оцінку «погано», то більше ніяких тестів не проводити, починати треба тренування практично з нуля.

Визначення рівня тренуваності серця.

Проба з присіданнями. Встаньте в основну стійку. Порахуйте пульс. У невеликому темпі зробить 20 присідань. Літнім і не тренуваним людям, присідаючи, можна триматись за стілець. Порахуйте пульс. Збільшення

частоти пульсу після цієї вправи на 25% і менше - вважається відмінним, на 26-30% - добрим, на 50-60% - задовільним, більше 75% - незадовільним. Задовільні і незадовільні показники засвідчують про те, що ваше серце не зовсім треноване.

Проба з підскоками. Попередньо порахувавши пульс, станьте в основну стійку, руки на пояс. М'яко на носках протягом 30 секунд зробіть 60 підскоків, підскакуючи над підлогою на 5-7 см. Потім знову порахуйте пульс. Оцінюйте пробу так, як і попередню. Проба дає достатнє навантаження, тому її потрібно використовувати людям середнього віку або людям, які постійно займаються фізичною працею.

Якщо у вас були коли – небудь неприємності з боку серцево – судинної системи, то перед тим, як приступити до випробувань, проконсультуйтеся з лікарем. Правда, можна й не перестраховуватись, але в такому разі спочатку зробіть половину навантаження – 10 присідань або 30 підскоків, і якщо ваш пульс підніметься не більше, як на 50%, сміливо виконуйте тест у повній мірі.

Тепер визначивши свій рівень підготовки, ви можете сміливо приступити до занять фізичними вправами. Самий доступний вид фізичних вправ – ходьба. Особливо корисна вона людям, які ведуть малоактивний (у фізичному плані) спосіб життя. При ходьбі тренуються м'язи, серцево – судинна і дихальна системи. Якщо ви ще й хочете схуднути, то можна ходити одразу після вживання їжі.

Початківцям, які розпочали тренування з ходьби, можна дати декілька порад. Зовсім не користуватись ліфтом і на роботу ходити пішки, а якщо далеко, то хоча б частину дороги.

Необхідно навчитись правильно ходити. Треба рухатись, виносячи стегно вперед так, щоб тазостегновий суглоб повертався на своїй осі. Пам'ятайте, що ходьба корисна тільки в тому разі, коли ви йдете швидким кроком. Тренувальний ефект від ходьби буде, коли ви зробите 10000 кроків на день (7 км.).

Розпочинають тренування з ходьби тривалістю 10 хвилин, а в кінці 3 місяця до 50-60 хв. Якщо відчуєте втому, переходьте на більш повільну або взагалі закінчіть тренування.

На початку ходьби пульс повинен бути не більше 80-90 уд/хв., у середині дистанції 120-140 уд/хв. В кінці 90-110 уд/хв. Якщо ваші показники вищі приведених, необхідно знизити темп ходьби, якщо нижчий – збільшити. Через 2-3 місяці тренувань можна переходити до бігу підтюпцем чергуючи зі швидкою ходьбою. У результаті регулярних занять бігом укріплюється серцевий м'яз, зменшується кількість холестерину в крові, змінюється структура стінок кровоносних судин, підвищується киснева ємність крові, покращується загальний обмін речовин. Біг допомагає позбутись від багатьох хвороб серцево – судинної, дихальної та інших систем. Людина, яка займається бігом, енергійна, дієздатна. Але біг, як і ліки потребують точного наукового обґрунтованого дозування.

Фізичні вправи використовуються як засіб профілактики і лікування захворювань. Велике значення мають фізичні вправи, дія яких направлена на конкретні органи. Так, наприклад, при плоскостопії пропонується качати стопами по підлозі гімнастичну палицю, пляшку. Доречи ця ж вправа сприяє нормалізації роботи кишківника при запорах.

Поруч із фізичними вправами використовуйте масаж і самомасаж.

Наслідником малорухливого способу життя являється і гіпоксія, яка може стати причиною багатьох захворювань, знижає здатність організму і його резервних можливостей у боротьбі з втомою і дією несприятливих факторів навколишнього середовища.

Найбільш уразлива до гіпоксії кора головного мозку, дуже страждає від неї і серцево – судинна система. Непрацюючий м'яз потребує мало кисню. А кисень видаляє з організму життєдіяльності клітин – шлаків. Як бачимо, нестача кисню приводить до самоотруєння організму, старіння клітин.

Фізичні тренування вдосконалюють кровообіг, збільшують вміст гемоглобіну і міоглобіну (приймає участь у дихальних функціях), швидкість віддачі кисню крові, значно розширюють можливості організму у споживанні кисню, створюючи основу для ліквідації гіпоксичних явищ в органах і тканинах.

Якщо робота, фізичне навантаження, проводяться регулярно, то підвищення працездатності стабілізується, сила стає постійною. Тренований організм збільшує свою м'язову масу (при цьому, зменшуючи жирову) і переходить на більш високий функціональний рівень. Він стає більш працездатним. Це явище називається робочою гіпертрофією.

Кожен, хто вирішив зайнятися фізичними вправами, повинен засвоїти прості методи самоконтролю. Умовно вони відносяться до суб'єктивних і об'єктивних. До перших відносяться оцінка самопочуття, настрою, сну, апетиту, больових відчуттів. До других - спостереження за масою тіла, ємністю легень, частотою пульсу і дихання.

Дані самоконтролю бажано записувати, щоб час від часу порівнювати їх.

Такі показники, як самопочуття, пульс, дихання, необхідно враховувати під час занять, після окремих його частин і обов'язково після інтенсивної частини уроку.

Самопочуття, як правило, добре відображає вплив на організм занять фізичними вправами. Самопочуття буває відмінне, задовільне, погане.

На початковому етапі занять фізичними вправами, самопочуття, як правило, задовільне або погане. Необхідно пам'ятати, що в таких випадках загальна слабкість являється захисною функцією організму під дією навантаження, які виникли в результаті неправильно проведеного заняття. Перевтома може викликати безсоння або навпаки – підвищену сонливість.

Під дією спеціально направлених занять фізичними вправами апетит може підвищуватись або знижуватись. При задовільному самопочутті зменшення апетиту лякати вас не повинно. На початковому етапі занять фізичними вправами можуть з'явитись больові відчуття в м'язах, суглобах.

У результаті надмірного фізичного навантаження, а також при порушенні режиму можуть з'явитись больові відчуття в області серця, головні болі. Це означає, що організм ще не відновився. Правильно направлене тренування супроводжується емоційним станом.

Щоб було більше емоцій, бажано одягати одяг, який вам більше подобається, краще займатися в групі. По – перше, навантаження, які пропонуються, складені з урахуванням рівня фізичної підготовки і віку; по – друге, у вас буде можливість порівняти свій рівень тренуваності по відношенню до інших; по – третє, ви просто знайдете своїх однодумців, котрі як і ви вступили в боротьбу за своє здоров'я.