

УДК 796.011.4

Прішелец О. А.¹, Овдеєнко А. О.²

¹ студ. гр. Е-518, НУ «Запорізька політехніка»

² викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА, ПРОБА ШТАНГЕ, ІНДЕКС КЕТЛЕ І РЕГУЛЯРНІ ЗАНЯТТЯ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Є один досить простий метод самоконтролю «за допомогою дихання» - так називана проба Штанге (по імені російського медика, що представив цей спосіб у 1913 році). Зробити вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримати подих, по секундомірі фіксуєючи час затримки дихання. В міру збільшення тренуваності час затримки дихання збільшується. Добре натреновані люди можуть затримати подих на 60-120 секунд. Але якщо ви тільки що тренувалися, то затримати надовго подих ви не зможете.

Велике значення в підвищенні працездатності взагалі і при фізичному навантаженні зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, фізична сила, координація рухів і т.д.

При заняттях фізкультурою важливо стежити за вагою тіла. Це так само необхідно, як стежити за пульсом чи артеріальним тиском. Показники ваги тіла є одним з ознак тренуваності. Для визначення нормальної ваги тіла використовуються різні способи, так звані росто-вагові індекси. На практиці широко застосовується індекс Брока. Нормальна вага тіла для людей ростом 155-156 сантиметрів дорівнює довжині тіла в див., з якої віднімають цифру 100; при 165-175 - 105; а при росту більш 175 див - більше 110.

Можна також користатися індексом Кетле. Вагу тіла в грамах поділяють на ріст у сантиметрах. Нормальним вважається така вага, коли на 1 одиницю росту приходиться 350-400 одиниць у чоловіків, 325-375 у жінок.

Зміна ваги до 10% регулюється фізичними вправами, обмеженням у споживанні вуглеводів. При надлишку ваги понад 10% варто створити строгий раціон харчування на додаток до фізичних навантажень.

Можна також проводити дослідження статичної стійкості в позі Ромберга. Проба на стійкість тіла здійснюється так: фізкультурник стає в основну стійку - стопи разом, очі закриті, руки витягнуті вперед, пальці розведені (ускладнений варіант - стопи знаходяться на одній лінії, носок до п'яти). Визначають час стійкості і наявність тремтіння кистей. У тренуваних людей час стійкості зростає в міру поліпшення функціонального стану нервово-м'язової системи.

Необхідно також систематично визначати гнучкість хребта. Фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, харчування міжпозвонкових дисків, що приводить до рухливості хребта і профілактиці остеохондрозів. Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища і часу дня. Для виміру гнучкості хребта використовують простий пристрій із планкою, що переміщається.

Регулярні заняття ритмічною гімнастикою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю і, що ще більш важливо, самоконтролю.