

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

*Матеріали
регіональної науково-практичної конференції*

2 – 3 квітня 2013 року
м. Луганськ

У двох частинах

Частина перша

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2013

Бугеря О. О. Теоретичні та правові основи розслідування злочинних дій, учинених в умовах надзвичайних ситуацій.....	56
Бугеря Т. М. Проблеми професійної підготовки майбутніх учителів основ здоров'я.....	59
Букша С. Б., Козлова Г. В., Выхарева Е. А. Аутогенная тренировка и эндогенное дыхание в реабилитации при гипертонической болезни.....	63
Букша С. Б., Лобко В. С. Дыхательная гимнастика Стрельниковой при хроническом обструктивном бронхите.....	69
Бурлакова Т. Л. Сім'я і школа як основні засоби у формуванні здорового способу життя молодших школярів.....	74
Бутова Н. О. Вітчизняні й зарубіжні підходи до управління якістю освітнього процесу в загальноосвітніх школах.....	77
Васецкая Н. В. Возрождение национальных традиций физической культуры в Украине.....	83
Васецкая Н. В. Педагогические возможности туризма как средства воспитания подрастающего поколения.....	87
Васильченко Т. І., Кірко С. А. Формування у студентів усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні.....	92
Воробьёва М. В., Хмаренко И. Ю. Кардиотренировка как одна из основ гармоничного физического развития человека.....	96

КАРДИОТРЕНИРОВКА КАК ОДНА ИЗ ОСНОВ ГАРМОНИЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”

Статья посвящена исследованию феномена кардиотренировок как основ гармонического физического развития человека. Рассмотрены общие определения понятия кардиотренировок и их видов. Отдельное внимание уделено правилам кардиотренировок. Особенно важно освещение методов этого вида тренировок и значение подобных нагрузок в деятельности спортсменов.

Ключевые слова: кардиотренировки, ЧСС, кардиовыносливость, гликоген, эллиптический, аэробный.

Постановка проблемы. Исследование феномена кардиотренировок как основ гармонического физического развития человека является сегодня очень актуальной темой, потому что сейчас наблюдается равнодушие людей, а особенно молодежи, к собственному здоровью, пренебрежение физическими нагрузками и, как следствие, ухудшение генофонда нации. Поэтому для поддержания здоровья молодежи и оптимальной физической формы нужно принимать какие-то решительные действия. Стоит отметить, что гарантирование улучшения состояния здоровья молодежи требует немалых усилий именно с их стороны. Кардиотренировки – это один из оптимальных способов укрепления организма и поддержания в норме сердечно-сосудистой системы, для уменьшения количества

рисков заболеваний, связанных с ней. Эта статья, кроме определения общих понятий о кардиотренировках, имеет целью ознакомить с видами спортивных нагрузок, присущими этим тренировкам, а также привести пример методик тренировок. Итак, определив *объект исследования* данной статьи как виды тренировок организма, мы можем сформулировать предмет исследования, а именно, улучшение работы сердечно-сосудистой системы с помощью кардиотренировок. Исходя из этого, можно поставить *цель исследования*: подтверждение факта о том, что кардиотренировки – это одна из основ здорового развития человека. Для достижения этой цели были поставлены задачи изучения методов проведения кардиотренировок, формулировки правил эффективности воздействия кардиотренировок на организм и доказательство нужности и эффективности данного вида тренировок.

Изложение основного материала исследования. Прежде всего нужно дать определение понятию „кардиотренировки”. Итак, „Cardio” в переводе с латинского языка обозначает процессы, связанные с сердцем. Кардиотренировка – такой вид тренировки организма, когда упор делается на сердечнососудистую систему и сердечную мышцу. Это ведет к улучшению их работы.

Основная задача кардиотренировки в фитнесе и бодибилдинге – сжечь подкожный жир без потери мышечной массы и, если в этом есть потребность, её наращивании.

Кардиотренировка необходима каждому спортсмену, особенно начинающему. Тренируя сердце и сосуды, мы готовим организм к большим нагрузкам. Кардиотренировки не только улучшают работу сердца, но и нормализуют уровень холестерина в крови, уменьшают риск появления остеопороза, а также помогают сжечь жир [3].

Кардиотренировки бывают разных видов. Это прогулки пешком, бег трусцой, плавание в бассейне, езда на велосипеде или на лыжах в зимнее время. Бег – это одно из самых естественных и полезных движений для человеческого организма. Кроме того, по эффективности с бегом вряд ли сравнится какое-то другое упражнение. Бег имеет выраженный анаболический эффект. Плавание – это тоже одно из самых эффективных занятий, развивает разные группы мышц, сердце, легкие и помогает при проблемах с суставами, позвоночником. Ходьбу и велосипед советуют начинающим.

Американские ученые установили, что для сердца лучше всего такая схема тренировок: три-четыре занятия в неделю, каждое – не менее получаса, с интенсивностью пульса – 50-75 % от максимума [5].

Следует наблюдать за пульсом. Если он не поднимается выше 60 % от максимума (высчитывается по формуле 220 минус возраст), то

время тратится зря. Если превышает 80 %, то человек выходит из аэробной зоны: в таком режиме хорошо развивается кардиовыносливость, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Тренированное сердце – залог крепкого здоровья и долголетия. Чтобы сердечная мышца была полностью адаптирована к нагрузкам, важно правильно спланировать последовательность упражнений. Прежде чем приступать к кардиотренировке, важно определить, насколько тренировано сердце.

Пульс – это то, на чем нужно сфокусироваться в первую очередь и за чем нужно следить в течение всей тренировки. Ниже представлен метод определения частоты сердечных сокращений для контроля тренировочного воздействия на дыхательную и сердечнососудистую системы.

В момент рождения частота пульса младенца составляет 220 ударов в минуту. С каждым прожитым годом максимальная частота пульса уменьшается на один удар. Следовательно, для того чтобы определить максимальную частоту пульса, необходимо из 220 вычесть цифру, соответствующую вашему возрасту.

Для успешного проведения тренировки частота пульса должна составлять 65-85 % от своего максимума. Показатель максимальной частоты (220 минус возраст) следует умножить на 0,65 и 0,85, а затем полученные числа разделить на 6 (в минуте 6 отрезков по 10 секунд). В результате получается два показателя, представляющие собой верхний и нижний допустимые пределы 10-секундной частоты пульса во время тренировки. Желательно, чтобы в процессе тренинга он находился в пределах этих показателей. Кардиотренировки насыщают кровь кислородом, примерно как заправка картриджей, точно таким же образом кровь, обогащенная кислородом, питает мышечные ткани. Разделив нижний и верхний пределы контрольного показателя количества ударов пульса в минуту на шесть, нужно определить контрольные показатели 10-секундной частоты пульса, которых следует придерживаться во время тренировки. В середине тренировочного процесса следует проверять свой пульс, ощутив его биение на запястье или на шее и подсчитав количество ударов за 10 секунд. В результате их число должно находиться в рамках верхнего и нижнего пределов контрольного показателя [6].

Кардиотренировка должна быть достаточно продолжительной и интенсивной – так развивается кардиовыносливость.

Во время тренировки необходимо пить воду. Она доставляет клеткам организма питательные вещества, в которых мышцы и

внутренние органы особенно нуждаются во время физических нагрузок, отводит „отходы”, делает возможным выделение пота, а значит, и терморегуляцию. Даже при небольшом обезвоживании (в 3%) человек чувствует упадок сил и ему становится сложнее тренироваться. Опытные спортсмены выпивают стакан воды перед тренировкой на выносливость и пьют воду маленькими глотками на протяжении всего занятия.

Кардиотренировки на свежем воздухе процентов на тридцать эффективнее, чем в тепличных условиях спортзала, так как во время спортивной ходьбы или пробежки тратится намного больше энергии и калорий. Ведь на беговой дорожке шаги делаются короче, поэтому инстинктивно сокращается амплитуда движения.

Если выбирать тренировки в спортивном или фитнес-зале, то следует уделить внимание выбору тренажеров.

Проще всего проводить кардиотренировки на специальных тренажерах, которые как раз для этого и рассчитаны, имеют несколько моделей тренировок, а дисплей этих тренажеров позволяет отслеживать показания времени, расстояния, скорости, расхода калорий и самое главное – частоты пульса.

Например, беговая дорожка – самый эффективный кардиотренажер, который к тому же отлично помогает сбросить вес. Беговая дорожка – это одно из самых действенных тренажеров для кардионагрузок. Воздействует на организм комплексно, т.к. в движения включено большое количество групп мышц.

Велотренажеры развивают выносливость, тренируют мышцы ног и спины. Это отличный вариант для начинающих спортсменов.

Эллиптические тренажеры целенаправленно воздействуют на „проблемные” зоны, такие как мышцы ног, ягодиц и бедер, а при незначительной нагрузке – на коленные суставы и позвоночник. Эллипсоидный тренажер стоит в линейке полезности наравне с беговой дорожкой. Единственным отличием является то, что снижено воздействие на суставы.

Гребные тренажеры эффективны для развития выносливости и силы. Во время тренировок на таких тренажерах работают практически все мышцы тела.

Степпер (шаговый тренажер) помимо общих для всех кардиотренажеров функции, активно тренирует мышцы ног и таза. Он тренирует узкую группу мышц и в основном направлен на исправление проблемных участков, а именно мышц бедер.

Главное, чтобы расход энергии был больше, чем получает организм. Расходование калорий происходит в мышцах. А если мышцы

не будет, то расходовать энергию будет некому. Интенсивные кардиотренировки и правильное питание – вот залог успеха [2].

Что касается самой методики тренировок, то следует наблюдать за тем, чтобы мышцы плечевого пояса были расслаблены. Так как „напрягаясь, плечи тянутся вверх, сосуды в шее зажимаются, головной мозг не получает достаточное количество кислорода, и вы начинаете чувствовать усталость” [2].

Теперь, узнав о методиках и правилах кардиотренировок, следует рассмотреть виды спортивной деятельности, которые они включают.

Начнем с уже упомянутого бега. Это лучшая кардиотренировка. Бег эффективен во всех смыслах, к тому же очень доступен. Вам потребуется только пара хороших кроссовок для бега: на толстой подошве для зимы, и на тонкой – для лета. С обязательным супинатором. Если обувь неподходящая, то человек будет испытывать боли в коленях и голени.

Езда на велосипеде. Конечно, лучше всего – на воздухе. Но зимой или в дождливую погоду можно воспользоваться и велотренажером. Очень хорошая тренировка – езда по холмистой местности, езда в горку – отличная тренировка сердечной мышцы.

Плавание. Наилучшая техника для кардиотренировки – брасс, к тому же он дает наивысший выброс адреналина. Но и остальные техники могут быть вполне эффективны. Не следует забывать про ноги и работать достаточно интенсивно.

Степ-аэробика. Это очень интересный способ слушать хорошую ритмичную музыку и в это же время тренировать сердце.

Гребля. Сложность в том, что без специального оборудования не обойтись. Это очень хороший источник адреналина, руки получают превосходную разработку всех мышц. Есть тренажеры, где и ноги тоже двигаются вместе с руками, и это становится очень полезной кардионагрузкой.

Ходьба. За эту кардиотренировку можно взяться в любое время и практически в любом месте. Единственное, что нужно учитывать, – это достаточная работа рук, которой иногда пренебрегают. Следует обязательно сгибать и разгибать руки во время ходьбы.

Бокс. Отличная тренировка сердца и координации движения. И бокс, и кик-боксинг дают хорошую тренировку сердечной мышцы. Кик-боксинг, кроме всего прочего, немного больше укрепит ноги. А если есть проблемы в координации и удерживании баланса – то лучше всего простой классический бокс.

Йога. Существуют виды йоги, которые дают достаточно энергичную нагрузку, во время которой сердце будет биться

интенсивно. Например, Ashtanga-йога (аштанга) является прекрасным сочетанием поз йоги и аэробики.

Вывод. Таким образом, кардиотренировки способствуют улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, повышая выносливость организма и оказывая положительное воздействие на общее состояние человека. В статье были изучены методы проведения кардиотренировок и сформулированы правила эффективного воздействия кардиотренировок на организм, а также доказана необходимость и эффективность данного вида тренировок. Итак, кардионагрузки должны присутствовать в каждой тренировке. Разбавив занятие в спортзале таким тренингом, можно подготовиться к большим нагрузкам. Только регулярные тренировки дадут ощутимый эффект. Кардиотренировка – путь к сильному и выносливому сердцу, которое способно выполнять любые, поставленные перед ним задачи.

Литература

1. **Вейдер С.** Кардиотренировка: Справочник-путеводитель для начинающих / С. Вейдер. – М., 2007. – 178 с.;
2. **Лисакова М.** Как сделать кардиотренировку максимально эффективной [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.jv.ru/news/item/id/28115>.
3. **Кардиотренировки** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportaim.ru/index.php/fitnes-club/1910-kardiotrenirovki>;
4. **Получите оптимальный результат от кардиотренировки** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://v-forme.com/trening/poluchite-optimalnyj-rezultat-ot-kardiotrenirovki.html>;
5. **Что такое кардиотренировка?** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://old.zrpress.ru/publications/chto_takoe_kardiotrenirovka.html;
6. **Что такое кардиотренировка и для чего она нужна спортсмену?** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kachalka.com.ua/serce/883-chto-takoe-kardiotrenirovka-i-dlja-chego-ona.html>.

О. Н. Вышинская, Н. В. Максимова (Луганск)

ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА В ЖЕНСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

ГУ „Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко”