

Петровская О.Г.

Белорусский национальный технический университет

Образ жизни учащейся молодежи социологи рассматривают как систему основных видов деятельности, которая связана с подготовкой специалистов высококвалифицированного умственного труда с хорошей физической подготовленностью, посредством которой раскрываются мера и характер их активности, степень реализации социальных функций.

Основными составляющими нагрузки в занятиях оздоровительной направленности являются: периодичность занятий, разновидность и величина, а также продолжительность интервалов отдыха между занятиями. Из всех типов нагрузки – циклических и ациклических – оздоровительным эффектом в наибольшей степени обладают циклические упражнения аэробной направленности. В оздоровительных занятиях различают пороговые и оптимальные нагрузки. Пороговые превышают уровень обычной двигательной активности и дают оздоровительный эффект за счёт повышения функциональных возможностей организма. Оптимальные нагрузки обеспечивают повышение аэробных возможностей, а через них и общего физического состояния.

Основными критериями определения интенсивности нагрузки в оздоровительной тренировке является ЧСС. Пороговой величиной нагрузок, обеспечивающих оздоровительный эффект, принято считать работу на уровне 50: – 75% от МПК, что соответствует 120 – 150 уд/мин. По мнению специалистов периодичность занятий зависит от физического состояния занимающихся, а так же уровня развития осознания и заинтересованности в конечном результате. Для лиц с низкими физическими возможностями предлагаются непродолжительные занятия 4-5 раз в неделю. Остальным предлагаются трёх разовые занятия с интенсивностью до 60% МПК и продолжительностью от 30 до 60 минут. Большинство авторов рекомендуют ориентировать оздоровительную тренировку на развитие общей выносливости. Критериями эффективности оздоровительной тренировки можно считать уровень оздоровительного воздействия, освоение теоретических и методических знаний и приёмов здорового образа жизни, воспитательное воздействие и повышение показателей в учебной деятельности. Применение оздоровительных методик необходимо сочетать с соблюдением оптимального режима жизнедеятельности, гигиенических норм и ограничением вредных привычек, наносящих ущерб биологическим и социальным параметрам личности.