

"Тримминг-130"

Выполнила Ведерникова И.В
учитель КГКОУ Школа №1

Рациональным общим двигательным режимом является режим средних нагрузок (ЧСС = 110-140 уд/мин), объем 6-10 часов в неделю с распределением его на 5-6 занятий в возрасте младше 30 лет и на 2-3 занятия в возрасте старше 30 лет при условии ежедневного выполнения утренней гимнастики и занятий в годовом цикле несколькими разными видами физических упражнений: 4-5 видами в возрасте до 30 лет и 2-3 видами в возрасте старше 30 лет.

Рациональный двигательный режим складывается из занятий общеоздоровительной и рекреативной направленности, с одной стороны и специальных занятий, рекомендуемых в связи с особенностями влияния определенной трудовой деятельности с другой.

Учеными доказано, что чем больше возраст человека малоподвижного образа жизни, тем больше времени необходимо на тренировки, но с уменьшающейся интенсивностью. Так, если человеку в возрасте 30-40 лет для поддержания здоровья достаточно в неделю 3-4 ч адекватных физических тренировок (в т. ч. бытовых нагрузок), то в возрасте 50-60 лет необходимо уже 6-7 часов.



Расчет оптимальности тренировочных нагрузок производится по ЧСС и адекватности реакции по методике, предложенной Всемирной организацией здравоохранения, и осуществляется следующим образом:

резерв ЧСС возрастного максимума, который принимается для спортсменов, составляет 220 минус возраст в годах;

для здоровых лиц - 200 минус возраст в годах;

для лиц, перенесших болезни (выздоровливающих), – 190 минус возраст в годах.

Оптимальными тренировочными нагрузками считаются такие, которые мобилизуют 60-75% резерва ЧСС.

Например:

Занимающемуся 50 лет. ЧСС в покое – 70 уд/мин.

Максимальный резерв ЧСС равен 80. Считали так: $(200 - 50 - 70 = 80)$. 75% от 80 составляет 60.

Значит, оптимальный тренировочный режим будет (при ЧСС 70 + 60) около 130 уд/мин. Это оптимальный (+5) показатель пульса.

Конец XX столетия во многих странах стал периодом модернизации и строительства современных спортивных сооружений. На совершенно новых экономических и правовых отношениях создаются эффективные модели физкультурно-спортивного движения, активно внедряются малозатратные поведенческие программы, такие как «Джонсон и Джонсон», «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь — будь в ней», «Тримминг 130», которые направлены на формирования моральной и материальной ответственности личности за состояние собственного здоровья и образа жизни, позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни, что не в последнюю очередь определено происходящими негативными демографическими процессами.



Принятие Европейским парламентом Рекомендации № 588 (в 1970 г.), движение "Спорт для всех", направление работы с населением в США (фитнес спорт), в Западной Европе ("ГРИММ" "ТРИММИНГ-130") -яркий пример этого.

Девиз программы «тримминг-130»:

"Движения - универсальное лекарство от всех болезней"



Ее лозунг такой:

Знаете ли вы, что риск получить инфаркт уменьшается ровно в два раза, если вы ежедневно будете заниматься "Триммингом-130"?

Тримминг - это занятия спортом в свое удовольствие

А значит тримминг носит рекреационно-оздоровительный характер занятий, при котором важно учитывать не только объем, но и интенсивность физических упражнений, т.е. работу, совершаемую за единицу времени: скорость передвижения при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде, количество повторений физических упражнений.



Программа “Тримминг - 130” направлена на развитие общей выносливости. Суть тренировок заключается в использовании физической нагрузки, в основном циклического характера, при частоте сердечных сокращений 130 уд/мин и такой пульс следует удерживать не менее 10 минут. Для занятий триммингом можно выбрать следующие виды спорта: бег, плавание, велосипед, бег на лыжах, танцы, туризм, все виды игр. Продолжительность таких занятий должна составлять 20-40 минут, при трёхразовых тренировках в неделю. Таким образом общее время физической тренировки составляет 120 минут в неделю, что эквивалентно расходу энергии за это время 1500 ккал. Считается, что такая нагрузка обеспечивает нижнюю границу двигательной активности, необходимой для взрослого человека.



Рекомендации Немецкого спортивного союза к программе «Тримминг130».

- пульс в минуту у занимающегося триммингом.
ВНИМАНИЕ: если вам 40 или выше или же у вас есть
какие-либо
проблемы со здоровьем, обратитесь за советом к
своему
лечащему врачу.

ЧТО

ЖЕ

ТАКОЕ

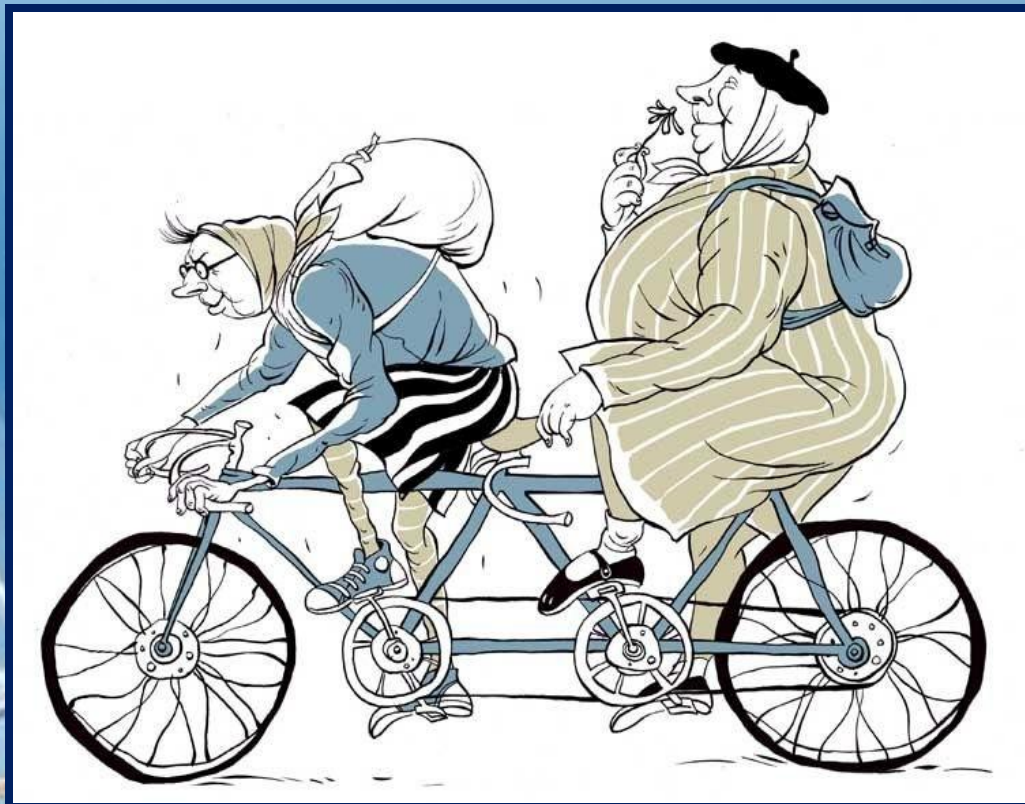
"ТРИММИНГ-130"?

- любые подвижные игры в свободное от работы и домашних дел время,
- пульс при этом должен достигать 130 ударов в минуту,
- пульс этот должен держаться в течение 10 минут и дольше,
- в упражнениях должны быть заняты как можно больше групп мышц,
- минимальное недельное количество занятий - 2 раза, а

минимальное
общее



"130" - число ударов сердца в минуту для возрастной категории от 30 до 60 лет. Для людей свыше 60 лет это число должно высчитываться по следующей формуле: 180 минус возраст человека. Например: 180 минус 75 = 105 ударов в минуту, т.е. для 75-летнего человека количество ударов сердца в минуту во время тримминга должно равняться 105.



ИТАК,

возраст пульс в минуту

80 100

75 105

70 110

65 115

60 130

50 130

40 130

30 130



Если вы будете строго придерживаться данной таблицы, то получите максимальный эффект от занятий триммингом, поскольку именно пульс в минуту показывает, правильную ли нагрузку получает ваш организм.

Если «классическая» пульсовая кривая на уроке физкультуры вначале постепенно повышается, достигая пика во второй половине основной части урока (рис. 3,1), то в оздоровительном занятии или в оздоровительной тренировке она имеет иную конфигурацию. Расчетный показатель ЧСС, определенный по формуле ВОЗ, распределяется равномерно на всем протяжении основной части занятия (рис. 3,2) независимо от ее продолжительности. При спортивной же тренировке пульсовая кривая имеет характерную для нее направленность (рис. 3,3).

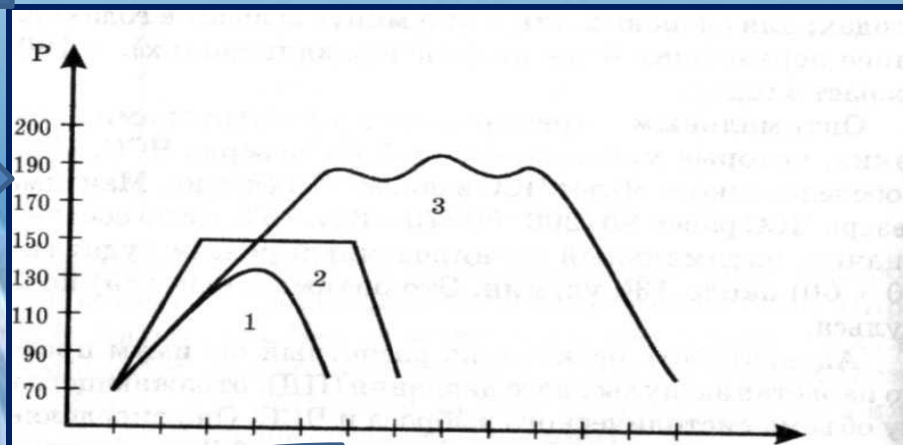


Рис. 3. Физиологическая кривая пульсовой нагрузки: 1 — на уроке физкультуры; 2 — на оздоровительной тренировке (занятии); 3 — на спортивной тренировке

В зависимости от того, насколько вы хорошо тренированный человек, ваше сердце от одной и той же нагрузки будет претерпевать разное напряжение. Отсюда следует, что нетренированный человек с тем, чтобы достичь пульса 130 ударов в минуту, должен крайне осторожно и постепенно начинать свои занятия спортом. Такое постепенное увеличение нагрузки повысит вашу выносливость.

ВНИМАНИЕ: через три минуты после измерения пульса по окончании выполнения программы "Тримминг-130" вы должны измерить свой пульс в состоянии покоя (сидя). Он должен быть не выше 100 ударов в минуту. В случае, если это не так, то вам следует обратиться за советом к врачу.



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

"ТРИММИНГ-130 "

Итак с помощью измерения пульса можно самостоятельно регулировать, в каком темпе следует двигаться, чтобы занятия спортом пошли на пользу, а не во вред. Не выяснено лишь то, как часто и какой продолжительности должны быть эти занятия, чтобы вы стали здоровыми или же оставались таковыми. Для этой цели существуют так называемые "тренировочные программы", которые покажут на примере бега, плавания и велосипеда, как в течение 12 недель посредством правильного чередования спортивных нагрузок и отдыха вы постепенно станете "тренированным" человеком. Уже после нескольких дней занятий по программе "Тримминг-130" вы почувствуете значительное улучшение своего самочувствия, а к концу 12-недельной программы станете "полноценным спортсменом".



ПРОГРАММА "ТРИММИНГ-130" ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ

ПО БЕГУ

Оптимально 3 занятия в неделю.

Выберите подходящую одежду и обувь. Продумайте маршрут. Пульс следует

измерять после первой, пятой, семнадцатой минуты бега. При этом обращайте

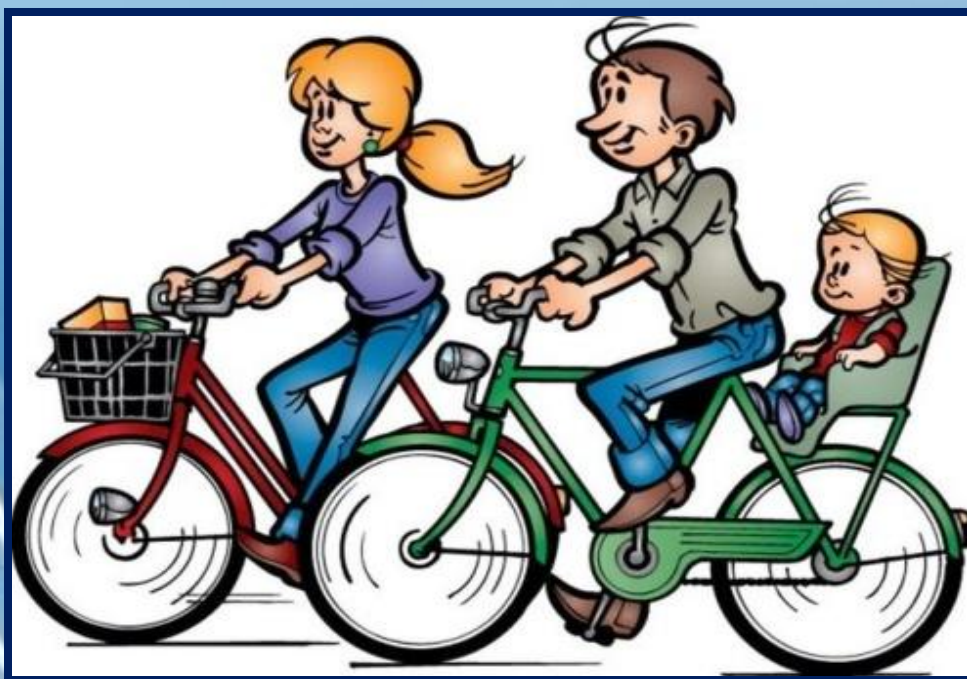
внимание



ПРОГРАММА "ТРИММИНГ-130" ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО
ВЕЛОСПОРТУ

Подберите подходящую спортивную форму, обувь. Продумайте свой маршрут.

Пульс следует измерять перед стартом, после трех минут езды и в конце заезда.



ПРОГРАММА "ТРИММИНГ-130" ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПЛАВАНИЯ

ВНИМАНИЕ: если в бассейне нет часов с секундной стрелкой, то держите бортике свои ручные часы.

Программа для пловцов рассчитана на 12 недель. Идеальный вариант - два занятия в неделю.



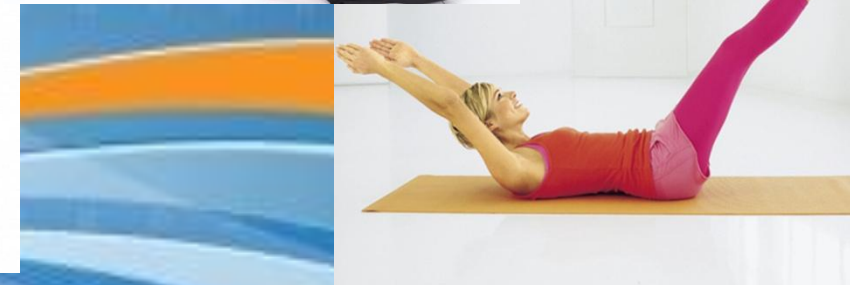
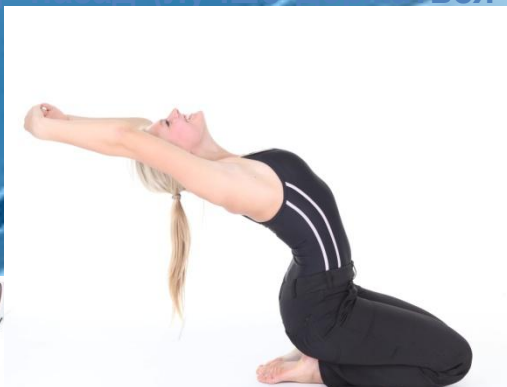
ГИМНАСТИКА ДЛЯ МЫШЦ И СУСТАВОВ

Для укрепления мускулатуры и поддержания подвижности суставов необходимо 10-15 минут в неделю уделять чисто гимнастическим упражнениям, 2 а лучше 3 раза в неделю перед завтраком или после трудового дня проделывайте эти упражнения.

Предлагаем четыре упражнения. Каждое из этих четырех упражнений в первые две недели должно повторяться от 10 до 15, с третьей недели от 20 до 25 раз. Паузы между упражнениями (расслабление, выравнивание дыхания) равняются 30-60 секундам.

Рекомендуемые упражнения:

1. Вращение тазом вправо и влево (руки на затылке).
2. Наклоны туловища вправо и влево, стоя на коленях (руки на затылке).
3. Поднятие ног до вертикального положения, лежа на спине.
4. Свободные махи ногами вперед, назад (лучше держаться за



ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО: 21-22-23

Во время занятий следует осуществлять постоянный контроль над скоростью (нагрузкой). Как упоминалось выше, пульс должен равняться 130 ударам в минуту. Но для упрощения задания можно воспользоваться формулой 21-22-23. Это означает, что в течение 10 секунд вы должны измерять пульс. Если он будет меньше 21, то он значительно меньше 130 ударов в минуту, и вам следует увеличить скорость. Если же ваш пульс больше 23 ударов, то это означает что в минуту он значительно больше 130 ударов, и нагрузка должна быть соответственно уменьшена.

После выполнения программы по одному виду спорта вы можете переключиться на другой.



ПРАВИЛА "ТРИММИНГА-130"

1. Каждую неделю, независимо от того, работаете вы или находитесь на отдыхе, вы должны выкроить минимум 60 минут для спортивных занятий.
2. Темп в начале занятий должен быть не слишком высоким, а заканчивать тримминг не стоит резко.
3. Не забывайте постоянно измерять свой пульс!
4. Занимайтесь триммингом 2, а лучше 3 раза в неделю. Чередуйте правильно и равномерно нагрузку и отдых.
5. В случае, если вы заболели, прервите занятия. После выздоровления вы постепенно наверстаете упущенное.
6. Избегайте приемов пищи непосредственно перед триммингом
7. После выполнения программы "Тримминг-130" заполните для собственного контроля карточку-таблицу.
8. При заболеваниях, сопровождающихся температурой, занятия триммингом категорически воспрещаются.

КАРТОЧКА ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ТРИММИНГОМ

В углу карточки ставится условный знак вида спорта, в котором вы специализировались, а именно:

х - бег

о - плавание

у - велоспорт

z - гимнастика

Δ - остальные виды спорта

Внизу стоят цифры, обозначающие номер недели.



У столбиков, состоящих из 5 квадратов, вносятся данные о продолжительности недельных занятий. В эллипсовидные окружности вносятся данные измерения пульса в состоянии покоя вначале 1-й, 6-й и 12-й недели. По данным карточки вы сможете наглядно увидеть, что занятия триммингом приносят не только удовольствие, но и огромную пользу.

Система «Тримминг-130» направлена :

на развитие выносливости как наиболее важного физического качества, поддерживающего высокое функциональное состояние дыхательной системы и сердечнососудистой системы;

она рассчитана на взрослых;

предусматривает использование различных физических упражнений;
использует «аэробный» характер (то есть идущий с участием кислорода);

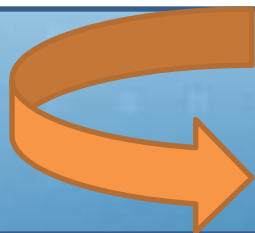
Нацеливает людей на здоровый образ жизни;



Эта система чрезвычайно проста и доступна,
но не учитывает исходного функционального
состояния, возраста, пола, характера трудовой
деятельности человека и т. п.



Мы все бодем – вам скажу без лишних слов я:
Не избежит болезни КАЖДЫЙ, к сожаленью.
Нет ничего ДОРОЖЕ в жизни, чем ЗДОРОВЬЕ!
Ну, разве только... ПЛАТА ЗА ЛЕЧЕНЬЕ...
(Фрида Полак)



Дружно, смело, с оптимизмом
–
За здоровый образ жизни!

