[КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ?](http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/kak-kontrolirovat-fizicheskie-nagruzki.html)

Обсуждая проблемы физической культуры и спорта, мы часто используемые понятие «физическая нагрузка». Чтобы исключить различные толкования,необходимо четко сформулировать его. Зачастую это понятие отождествляют с количеством и качеством проделанной работы.

    Так,например, бегун может сказать, что его физическая нагрузка в тренировка равна 5 км бега со скоростью 4 мин. на 1 км. На самом же деле физическая нагрузка — это реакция организма на выполненную работу. Ее величина определяется степенью усталости человека, что, в свою очередь, зависит как от количества и интенсивности выполняемых упражнений, так и от состояния организма до, во время и после работы.
В быту мы судим о своем состоянии в основном по самочувствию и, как правило, не ошибаемся. Исключения бывают, когда положительные или отрицательные эмоции мешают прислушаться к себе. Прислушиваясь же к своим ощущениям, можно и в жизненных ситуациях, и при занятиях физическими упражнениями двигаться в силу своих возможностей.
   Ощущения дают нам обобщенную оценку нашего состояния: «мне хорошо», «мне плохо» и т.п. Они достаточно информативны для новичков, но с ростом подготовленности и увеличением нагрузок ощущения необходимо уточнять и конкретизировать. Для этого нужно вычленить несколько самых типичных определяющих ощущений, характерных для каждой зоны нагрузок. Опросив множество бегунов (четко сформулировав стандартные вопросы), мы получили данные об их самочувствии в конце бега различной интенсивности. Представляем их в таблице
   В таблице приведены самые характерные ощущения бегуна, позволяющие четко оценивать и разделять основные зоны нагрузки. Ощущения, определяющие каждую последующую зону и характерные только для нее,выделены в таблице полужирным шрифтом. Это должно помочь бегуну определять момент перехода с одного режима на другой как при повышении нагрузки, так и при ее снижении. Например, если бегун, получивший задание бежать в зоне «мне хорошо», почувствовал легкую усталость, значит, он перешел в следующую зону(«мне не очень хорошо»), И т.п. В переменном беге на местности или стадионе режимы могут сменять друг друга, усиливая или снижая физические нагрузки, в зависимости от подготовленности и состояния занимающихся.
Информация через ощущения.
   Обладая от природы совершенной системой само информации через ощущения, человек использует ее явно недостаточно. Очевидно, что способность слушать себя, как все умения и навыки, необходимо развивать с детства. Поэтому родителям, спортивным педагогам необходимо включить в систему обучения детей и раздел «Слушай себя и правильно используй полученную информацию». Выше приводились примеры из спортивной практики, поэтому в заключение остановимся на повседневной жизненной ситуации.
   Очень часто незначительные мышечные или какие-либо другие нарушения, возникшие, к при-меру, из за неудачного движения, не сопровождаются болью. Ее заменяет ощущение какой-то неловкости. Более серьезные травмы проявляются через час-полтора, когда человек «остывает» после занятий, или утром после сна. Даже при. незначительных отклонениях от обычного само-» чувствия лучше пропустить очередное занятие, посоветоваться со взрослыми, а при необходимости и с врачом. В любом случае надо заметить «сигнал» и срочно принять меры. Так, если даже" немного першит и сохнет горло, закладывает нос, надо опередить простуду: попарить ноги с горчицей, выпить чай с малиной или медом и пораньше лечь спать.Болезнь может отступить или будет протекать легче. Умение слушать себя, своевременно принимать профилактические решения необходимы человеку во всех сферах его деятельности. Оно помогает быстро иррационально приспосабливаться к любым изменениям окружающей среды, поддерживая сбалансированное состояние физической и психической сферы. Возможности такого самоусовершенствования беспредельны.