

Лябах Н.В., Непша О.В.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана
Хмельницького, м. Мелітополь, Україна*

Оздоровче тренування – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня. Завданням оздоровчого фізичного тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільний стан здоров'я [1, с.22; 3, с.317; 4,с.226-229].

Приватні завдання оздоровчого фізичного тренування:

- поліпшення функціонального стану і профілактика захворювань серцево-судинної системи;
- поліпшення діяльності та профілактика захворювань дихальної системи;
- поліпшення показників загальної фізичної працездатності;
- зміцнення опорно-рухового апарату, м'язової системи, профілактика захворювань опорно-рухового апарату;
- регуляція обмінних процесів;
- підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, зміцнення імунітету [3, с.317-320].

Особливості впливу фізичних вправ на організм і вимоги до їх використання в оздоровчому тренуванні:

1. Під час тренування активізуються два основних процеси, керованих гормональною системою: руйнують (катаболічні) та синтезуючі (анаболічні), що протікають збалансовано. У зв'язку з цим великий оздоровлюючий ефект має таке навантаження, при якому білкові структури організму прискорено оновлюються в порівнянні з процесами руйнування – катаболізму. Таке тренування має в більшій мірі стимулювати синтез і викид гормонів, що викликають анаболічний ефект (тобто прискорює доцільний синтез) [2].

2. Більшість систем організму обслуговують м'язову діяльність. Тому раціональне тренування оздоровчої спрямованості повинне ефективно вирішувати завдання підвищення сили і витривалості практично всіх м'язових груп, не залишаючи слабких ланок. Якщо людина має тренувані м'язи, то, як правило, можна говорити про те, що вона має більш високий рівень працездатності всіх систем, у тому числі гормональної, серцево-судинної, нервової, опорної та ін. [7].

3. Фізичні вправи здатні надавати оздоровлюючу дію на травну систему, включаючи її залози (печінка, підшлункова залоза та ін), яка стоїть на першому місці серед систем, порушення в яких безпосередньо призводять до втрати здоров'я. Оздоровче тренування може сприяти оздоровленню цієї системи шляхом [7,9]:

- зменшення відкладень внутрішньочеревного жиру;
- масажу органів черевної порожнини оточуючими м'язами, включаючи діафрагму;
- нервово-рефлекторної стимуляції органів шлунково-кишкового тракту шляхом впливу на рефлекторні зони і акупунктурну систему при виконанні певних вправ;
- релаксуючого тренування.

Крім того, харчування сприяє створенню анаболічного або катаболічного фону в організмі, що висуває вимоги до його організації у відповідності з режимами навантаження при вирішенні задач зниження або збільшення ваги за рахунок спалювання жирових відкладень або нарощування м'язової маси [1, с.23].

4. Раціонально розраховане тренування має на меті забезпечувати профілактику захворювань хребта. Вони викликаються або органічним ураженням (травмою), або гіпертонусом м'язів спини (більше 80 % випадків), або недоліком рухів у цьому відділі опорно-рухового апарату. Тренування повинне бути, безумовно, травмозахисним, стимулювати загальний анабо-циклічний фон, включати досить велику кількість повільних рухів з

обмеженою амплітудою у всіх відділах хребта для поліпшення живлення міжхребетних дисків, задіяти зв'язки, скорочувати і розтягувати глибокі м'язи хребетного стовпа для ліквідації їх спазмів, зміцнювати всі м'язові групи спини і черевного преса для створення міцного корсету для хребта [2].

5. Значення дихальних вправ багатовіковим досвідом доведено йогою і китайською оздоровчою гімнастикою. Користь від дихальних вправ в процесі фізичного тренування може визначатися наступним:

- повітря, що проходить через носові пазухи (дихати слід через ніс), рефлекторно впливає на багато систем і органів;

- інтенсивний повітряний потік, що проходить через носоглотку, робить ефект, що загартовує;

- екскурсія діафрагми (при глибокому черевному диханні) є додатковим масажем органів черевної порожнини;

- не часте глибоке дихання дозволяє підняти пікову концентрацію кисню і вуглекислого газу, що сприяє розслабленню гладкої мускулатури судин, покращує трофіку тканин;

- ритмічне глибоке дихання врівноважує психічні процеси. Здатність до стійкої психічної концентрації і пов'язане з нею вміння керувати своїм психічним станом – життєво важливий навичок сучасної людини. Якщо характер фізичного тренування дозволяє досить тривалий час концентрувати увагу на певних м'язових групах і областях тіла, активних в даний момент, то тим самим формується умовно рефлекторний навичок, що дозволяє не тільки стійко фіксувати увагу на об'єкті, але і викликати необхідні вегетативні реакції в організмі (основа психофізіологічного аутотренінгу). Цей навичок є основою будь психорегулюючого тренування [7,9].

6. Позбавлення від надмірної ваги і формування красивої фігури – найбільш значимий стимул для занять оздоровчої гімнастики. Хоча схуднення не слід вважати головним завданням при складанні програми занять, оздоровче тренування повинне сприяти позитивній зміні складу тіла.

З метою зниження жирових запасів з користю для здоров'я необхідно

дотримувати наступних вимог [1, с.22-24]:

- нормалізувати роботу всіх органів і систем, від яких залежать обмінні процеси в організмі;

- збільшувати силу, витривалість і еластичність м'язів для забезпечення більшої рухливості та активності людини в повсякденній діяльності, поліпшення самопочуття і самооцінки;

- активізувати нейрогуморальні механізми, які сприяють викиду ліпотропних гормонів і нейромедіаторів (вид біологічно активних речовин), мобілізуючих жирові депо під час тренування, і збереження їх високої концентрації після нього для звільнення і спалювання жиру з підшкірних жирових депо; підвищити рівень основного обміну після занять протягом одного-двох днів;

- повністю розслабитися, створити відчуття спокою, задоволення, стабільності і гармонії з навколишнім середовищем як протидія психологічній залежності від необхідності постійно споживати смачну і «здорову» їжу у великих кількостях;

- тренування не повинне бути енергоємним, так як велика розтрата енергії значно знижує вуглеводні запаси в організмі, що призводить до підвищення апетиту після занять. Крім того, активне та інтенсивне спалювання калорій під час тренування – марне заняття, якщо ставиться завдання стабільного і довготривалого зниження ваги, жир спалюється після тренування, коли підвищується основний обмін і споживається низькокалорійна їжа.

В цілому ж при організації занять, основною метою яких є довгострокове поліпшення складу тіла, необхідно прагнути не зменшити запаси жирової тканини будь-яким шляхом, а допомогти тому хто займається стати іншою людиною – більш здоровим, більш сильним, більш активним, змінити його звички, спосіб життя і т. ін. Іншими словами, фізичне тренування буде ефективним тільки в тому випадку, якщо воно є частиною широкої програми роботи з людиною, і в центрі її знаходяться психологічні і

соціологічні, а не тільки і не стільки тренувальні аспекти [4,с.303-305; 8].

7. Тренування може називатися оздоровчим, якщо воно проходить на тлі позитивного психоемоційного стану, сприяє зняттю стресів і розслабленню психіки, викликаючи відчуття умиротворення і комфорту [6].

Література

1. Бухвал А. В. Оздоровче фізичне тренування як ефективний засіб проти ожиріння/Бухвал А. В.//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 7. – С. 22=24.

2. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ: навч. посіб./М. В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 112 с.

3. Міхеєнко О. Оздоровче фізичне тренування та шляхи підвищення його ефективності/Міхеєнко О. // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2002. – Вип. 6, т. 1. – С . 317-320.

4. Мерзлікін А.Є. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів/А.Є. Мерзлікін, О.В. Непша, А.С. Жгір// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.303-305.

5 Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою/О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков// Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.

6. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту/Л.П. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2008. – 256 с.

7. Ткачук В.Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту: навч. посіб. / В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похолоенчук. – К.: Видавництво НПУ імені

М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с.

8. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч. посіб./М. М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.

9. Філіппов М.М. Фізіологія людини: навч.-метод. посіб. / М. М. Філіппов, В. А. Цирульніков, Т. Р. Ворначева. – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2013. – 362 с.