

In this article is analysed the necessity of involving of students into active moving activity for optimization of the ways on formation of students the foundations healthy way of life as the pledge of life.

Key words: healthy way of life, moving activities, physical training and health-improving work.

Отримано 11.11.2009

УДК 613:796.015.132

В. В. Лішук

*доцент, заслужений тренер України з легкої атлетики,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

ОЗДОРОВЧІ ТРЕНУВАННЯ ЯК ФОРМА АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО СТРЕСУ

У статі представлено концепцію стресу, яка пояснює багато явищ, в тому числі поведінку людини в умовах рухової активності. Автор розглядає оздоровчі тренування та відповідні реакції організму на них, різноманітні функції напруження, які спрямовані на пристосування до тренувального впливу.

Ключові слова. Стрес, фази реакції організму, виснаження, інтенсивність навантаження, хронічне стомлення, системи мобілізації організму, адаптація енергії.

Актуальність. Концепція стресу Г.Сельє (1936) пояснює багато явищ, в тому числі і поведінку людини в умовах рухової активності, Стрес – це відповідна реакції системи організму на будь-яке навантаження.

У тренуванні стрес неминучий так як будь-яке навантаження неможливе без впливу на організм людини і адаптація до нього лежить в основі тренування. Організм людини має здатність пристосуватися (адаптуватися) до взаємодії навантаження різного об'єму та інтенсивності. Дана проблема оздоровчих тренувань як форма адаптації організму людини до стресу у сучасному соціальному середовищі є однією із проблем, якій притаманна повсякчасна актуальність.

Об'єкт дослідження – система оздоровчого тренування.

Предмет дослідження – стрес та його вплив на адаптацію організму на навантаження різного характеру.

Мета дослідження – виявити особливості оздоровчих тренувань та адаптацію організму в стресових ситуаціях.

Методи дослідження – відповідно до мети був використаний метод ретроспективної інформації.

При оздоровчих тренуваннях відповідні реакції організму конкретизується у формі напруження функцій, які спрямовані на пристосування до тренувального впливу. Виділяються три фази таких реакцій: перша – реакція тривоги, яка відображає мобілізацію ресурсів організму; друга – опір, коли після мобілізації організм адаптується до нового змісту тренувальних засобів; третя – виснаження, коли надто тривалі або інтенсивні навантаження приводять до зниження пристосувальних можливостей організму, сприяють розвитку хронічного стомлення. Кожна

фаза має свій мінімальний, оптимальний та максимальний рівень виснаження, що виражається у різних функціональних станах організму людини.

Нині дослідження за участю студентів довели, що при разових заняттях на тиждень (60-90 хв.) фізичне навантаження викликає стійку фіксацію всіх симптомів, пов'язаних з першою фазою стресу – підвищенням тривожності систем організму. При продовженні такого навантаження (до 6–8 занять) спостерігається різке зниження працездатності у вправах аеробного характеру.

Очевидно мобілізація систем організму пов'язана із обмеженим ресурсом адаптаційної енергії. Збільшення кількості занять до 2-3 р. на тиждень по 60-80 хв. суттєво підвищує ефективність роботи систем організму за рахунок економізації їх діяльності. Це проявляється у зниженні ЧСС після роботи і більш високій швидкості відновлень функцій організму

Використання такої програми дозволяє не тільки створювати сприятливий фон оперативного відновлення, але й отримувати запас адаптаційної енергії для підвищення працездатності людини. Особливо така форма розвитку рухової активності характерна для трьох разових занять, коли кожне наступне заняття починається на фазі суперкомпенсації окремих функцій організму.

Наведені факти підтримують наявність фазовості у формуванні реакцій систем організму, яка регулюється основними параметрами навантаження:

- а) частотою повторень і щільністю занять;
- б) обсягом, інтенсивністю вправ та їх енергетичною вартістю.

Діапазон використання цих параметрів знаходиться у зоні другої фази стресу – функціональної адаптації до нової структури навантаження. Періодичні фази спостерігаються у змінах ЧСС, які фіксувалися у студентів до і після навантаження. Перша фаза проявилась у несподіваному підвищенні ЧСС перед і під час незвичайної роботи із уповільненим відновленням, що відобразило емоційне напруження як правило, такий стан спостерігається у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Звідси висновок: фізичне навантаження, неадекватне за змістом або обсягом, індивідуальними можливостями людини, викликає реакцію тривоги з підвищенням мобілізаційної готовності систем організму. Але виникає проблема: яке, кому із яких обсягів пропонувати фізичне навантаження? Наприклад, відоме поширення бігу підтримом, що рекомендується «як біг від інфаркту». Якщо така пропозиція сприймається як необхідний, але неприємний обов'язок, як «гіркі ліки» то вона набуває протилежного наслідку. Залучення до оздоровчих форм рухової активності повинно бути, таким щоб успіх у вправах, які застосовуються, були самоціллю.

Різноманітні вправи дозволяють вирішувати різні профілактичні й оздоровчі завдання. При цьому сприйнятливо формується друга фаза стресу, яка дозволяє утилізувати навантаження з високим ефектом користі без шкоди для здоров'я й акумулювати адаптаційну енергію. Це забезпечується поєднанням обсягу та інтенсивності навантаження. Динаміка ЧСС після навантаження у більшій мірі, відображає функціональний стан організму студентів і зниження впливу психоемоційної сфери. Під впливом тренувальних засобів з'являється реакція тривоги – перша фаза реагування на навантаження з подразненням мінімальної сили, що викликає підвищення активності організму відносно впливу оздоровчих тренувань.

На перший погляд, ця реакція проста за зовнішнім виявленням і складна за внутрішньою організацією, вона забезпечує адаптацію організму до мінімального за величиною навантаження після 6-9 занять з 2-3 повтореннями на тиж-

день. Пристосувальна програма систем організму стає стійкою на період використання даної вправи із збереженням більш високої працездатності впродовж 21 дня. Другу фазу викликають оптимальні за силою подразники. На цьому рівні завдяки попередженню мобілізації, організм із успіхом справляється з навантаженнями, які дають оздоровчий результат. Кумулятивний ефект виникає за рахунок зросту обсягу навантаження і деяким збільшенням інтенсивності. При цьому, слід враховувати індивідуальні особливості і рухові можливості людини як основу для реалізації оздоровчих програм.

Список використаних джерел:

1. Кобес Ф., Пламмер М. Стрес у сучасному спорті: медичний лист для тренерів. – М., 1982.
2. Кисельов Ю.А. Про принципи змагально-емоційного стресу. – К., 1978. – С. 96-106.
3. Найдиффер Р.М. Психологія спортсмена під час змагання. – М.: ФИС, 1979.
4. Шварц Д., Сельє Т. Психологічний стрес і управління ним в спортивних змаганнях. – М.: ФИС, 1985.

In the floor conceptions of stress are presented which explains a lot of the phenomena, in a that number conduct of man in the conditions of motive activity. An author examines the health trainings and proper reactions of organism on them, various functions tensions which are directed on adaptation to training influence.

Key words: Stress, phases of reaction of organism, exhaustion, intensity of loading, chronic fatigue, systems of mobilization of organism, adaptation of energy.

Отримано 5.10.2009

УДК 613–057.87

В. Й. Мазур

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

Л. П. Скорич

*старший викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ОЗДОРОВЧІ ФУНКЦІЇ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ЖИТТЯ І ПРОФЕСІЇ

У статті аналізуються особливості впливу фізичної культури і спорту на зміцнення здоров'я, фізичний розвиток і підготовку людини до життя в сучасному суспільстві.

Ключові слова: фізична культура, професійна підготовка, рухова активність.

Актуальність. Можливості різних видів спорту в зміцненні здоров'я, корекції статури і постави, підвищенні загальної працездатності, психічної стійкості і навіть у самоствердженні є досить великими. При цьому здоров'я виступає як провідний чинник, що визначає не лише гармонійний розвиток молоді людини, але й успішність освоєння професії, плідність її майбутньої професійної діяльності.

В економіці праці є відомим постулат, який коротко і ґрунтовно висвітлює тісний взаємозв'язок професійної підготовки і здоров'я людини: фахівець може