

5. Харкевич Д.А. Фармакологія: Учебник / Д. А. Харкевич. – М.: ГЭОТАР Медицина. – 1999. – 664 с.

In the article the features of application of a new combined preparation L-Karnityn (it is comparative with the extract of levzei safralovidnoi, vitamins E and S, and also floral pollen) for the increase of physical capacity and endurance of runners on long distances are examined. An author suggests to use preparations of vegetable origin, fitoetsisteroni, is the real alternative of stimulant.

Key words: functional state, physical capacity of sportsman, situation character, periods of ouchbovo-trenouvalnogo process.

Отримано: 25.04.2016

УДК 796.011.1

В. А. Мазур, О. П. Скавронський

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм безмежний. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму.

Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

Автори в роботі звернули увагу на те, що при підборі того чи іншого виду рухової активності необхідно керуватися її оздоровчою спрямованістю. Вибір конкретних видів фізичних вправ залежить від схильності кожної людини та її індивідуальних особливостей.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична активність, спорт, втома, біг.

Постановка проблеми. Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. Ще С.П. Боткін (засновник наукової школи російських клініцистів) відмітив, що ні напружена праця, ні форсовані, стомлюючі походи самі по собі не у змозі визвати розлад здоров'я, якщо нервові апарати працюють злагоджено. І навпаки, при недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму [4, 5].

Тренування активізують фізичні процеси і сприяють забезпечення відновлення порушених функцій. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань.

Фізичні вправи впливають на усі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які стають міцними, збільшується об'єм м'язу, їх еластичність, сила і швидкість скорочення. Напружена м'язова діяльність змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливом зовнішнього середовища [5].

При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т.п.

При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізіологічні дослідження сприяють значним зрушенням у морфологічних структурах і в хімізмі тканин та органів, порушенню обміну речовин, гіпоксії тканин, тощо.

Зміни, що виникають під впливом надмірних фізичних навантажень, охоплюють весь організм і проявляються певним чином у діяльності як кожної системи, так і при їх взаємодії. Наприклад, у спортсменів після навантаження у відновному періоді спостерігається відхилення (зміни) на електрокардіограмі і бронхоспазм (по даним пневмотахометрії) [2, 3].

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається в результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації. Неповноцінне або неадекватне проявлення пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювань або виникненню травм опорно-рухового апарату.

Запропонована нижче інформація відноситься до оздоровчої фізичної культури, яка, на нашу думку, в перспективі може бути прийнята «на озброєння» українською науково-освітньою системою, так як пропонувані фізичні вправи є одним із основних засобів оздоровчого впливу на організм людини.

По мірі впливу на організм всі види оздоровчої фізичної культури (в залежності від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправ циклічного і ациклічного характеру. Циклічні вправи – це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється оди і той же закінчений руховий цикл. До них відноситься ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання і т.п. У ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їх виконання. До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивна гра, єдиноборства. Ациклічні вправи впливають переважним чином на функції опорно-рухового апарату, в наслідок чого підвищується сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах, лабільність нервовом'язового апарату. До видів з переважним використанням ациклічних вправ відноситься гігієнічна і виробнича гімнастика, заняття в групах здоров'я і загальної фізичної підготовки, ритмічна і атлетична гімнастика, оздоровчі таці, східні системи [5].

Оздоровчі тренування спрямовані на вирішення конкретних практичних завдань – всебічне зміцнення організму, підвищення рухових можливостей. Власне кажучи, мова йде про формування особливої якості – тренуваності. Це комплексне поняття включає такі складові, як здоров'я, функціональний стан, фізична, тактична, технічна і психологічна підготовленість. Якраз тренуваність дозволяє домогтися найвищого результату у вибраному виді спорту, а також підвищує як фізичну, так і розумову працездатність[1].

Під час занять фізичними вправами поступово розвивається втома – фізіологічна реакція на навантаження, обумовлена виснаженням енергетичних і нервових ресурсів організму. В період відновлення всі функції повертаються на вихідні рубежі. У тих же, хто займається регулярно, система життєзабезпечення переводиться на новий, більш високий рівень. Спеціалісти називають таке явище суперкомпенсацією.

При заняттях фізичними вправами потрібно дотримуватися наступних порад:

1. систематичний лікарський контроль. Оцінка фізичного розвитку, електрокардіограма, рентгеноскопія або флуорографія грудної клітини, аналіз сечі і крові, функціональне обстеження серцево-судинної, дихальної, нервової і м'язової систем, поглиблені консультації у спеціалістів по направленню лікаря-терапевта. До цього ще потрібно

добавити і неухильне дотримання правил гігієни – все це забезпечить успіх і надійно захистить організм людини, що займається фізичними видами спорту від випадкових хвороб (недугів).

2. поступовість у досягненні мети. Безглуздо, наприклад, пізнавати ази легкої атлетики, приймаючи участь у марафонському пробігу, стрибати на лижах з трампліна не уміючи керувати лижами, прилучатися до загартування методом «моржування» й т.п. Для цього потрібно ретельно оцінити свої можливості, всесторонньо готувати свій організм, поступово збільшувати навантаження і ускладнювати вправи що виконуються [1].

Якісна розминка. І це не сумна формальність. Підготовчі вправи, у думці уявлення структури наступних дій допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В результаті людина краще орієнтується в просторі, її рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати самий «жорсткий» режим фізичних і нервово-емоційних навантажень.

Принципіальна схема підготовчої частини оздоровчого тренування доволі проста. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випадки ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нервово-м'язового комплексу. Все це буквально за 10-15 хв. І навпаки, якщо включитися в тренування, а тим паче вийти на старт змагань без розминки – бути біди. Людина завчасно прирікає себе на синці, удари, розтягнення м'язів і пошкодження сухожиль.

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, створює бадьорість, хороший настрій, підвищує апетит, профілактично діє проти цілого ряду захворювань. Ранкову гімнастику бажано проводити на свіжому повітрі або в кімнаті з відкритим вікном та побільше оголювати тіло, щоб одночасно приймати і повітряні ванни.

При виконанні вправи не обхідно дотримуватись правильного ритму дихання – дихати глибоко, спокійно. Не потрібно виконувати їх у швидкому темпі, особливо людям літнього віку, з великим навантаженням.

Після зарядки необхідно зробити самомасаж або обтертися по пояс холодною (з-під крану) водою і розтертися рушником.

Оздоровча ходьба. Ходьба давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Природна і посиljena ходьба благотворна

для усіх життєвих функцій організму. Під час ходьби працюють усі м'язи, добре вентилуються легені.

Під час ходьби не потрібно сутулитися, потрібно ходити прямо, без коливань. Стопа ставиться на землю (асфальт) з п'ятки, і робить переكات на носок. При цьому відбувається вільні рухи у суглобах нижніх кінцівках.

Швидкість ходьби встановлюється в залежності від самопочуття людини.

Під час ходьби не потрібно затримувати дихання: вдих краще робити через ніс (особливо про це потрібно пам'ятати зимою, у вітряну погоду), видих через рот. З настанням втоми, задишки, легкого серцебиття, коли ЧСС (пульс) досягає 130-150 уд/хв., необхідно знизити темп ходьби і перейти на більш повільну.

Здорова людина щодня повинна ходити 5-10 км, половину із них прискореним кроком. Прискорений крок – основа тренувального ефекту ходьби.

Систематичні прогулянки (2-3 рази в тиждень) сприяють зниженню ЧСС, нормалізують сон, покращують травлення й т.п. тому ходьба корисна усім. І здоровим, і тим хто видужує [6].

Оздоровчий біг. Перед тим, як зайнятися бігом, потрібно проконсультуватися з лікарем. Бігати краще у парку, лісі уникаючи жорсткого покриття (асфальт, бруцатка та ін.), так як це призводить до захворювання опорно-рухового апарата.

Біг викликає в організмі значні зміни (збільшується ЧСС, дихання, підвищується обмін речовин й т.п.). Спостереження показують, що систематичні заняття бігом уповільнюють процеси старіння.

Початківцям, що вирішили займатися оздоровчим бігом корисно знати, що тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь, тобто доцільно збільшити дистанцію, ніж швидкість. Але у той же час не потрібно захоплюватися тривалими пробіжками, випробовуючи свою волю. Важливо після заняття зберегти відчуття бадьорості, бажання ще бігати. Бігати потрібно 3-4 рази в тиждень, тривалість від 15 до 30 хв (в залежності від підготовленості, статі, віку й т.п.).

Не потрібно бігати будучи хворим, особливо, якщо у людини високий артеріальний тиск або ГРЗ (гостре респіраторне захворювання), грип та інші простудні захворювання. Окрім шкоди, це ні до чого не приведе.

Під час бігу не потрібно задумуватися, коли робити вдих, коли видих. Ритм дихання автоматично швидко пристосовується до бігу. Проте зимою бажано вдих робити через ніс, а видих – ротом (щоб уникнути переохолодження носоглотки) [1].

Ритмічна гімнастика. Характеризується великим об'ємом нестандартних рухів, які виконуються в перемінному темпі. У зв'язку з цим площадка для аеробіки повинна бути пристосована і для бігу і для вправ в положенні упору або сиду, і ля акробатики. Важливо раціонально підібрати фонограму музичного супроводження. Швидкі і складні рухи обов'язково чергуються з спокійними вправами, з паузами пасивного відпочинку. У випадку сильної задишки, різкого збільшення ЧСС, запаморочення – заняття потрібно припинити.

Атлетична гімнастика. Вправи з обтяженням виконуються після різносторонньої розминки і перевірки справності гантелей, гир, штанг, амортизаторів, еспандерів й інших тренувальних пристроїв. Спочатку використовують не велику вагу, щоб рух можна було виконати не менше 12-14 раз. Уникнути випадкової травми допоможе такий прийом. Після кожного підходу до атлетичних снарядів обов'язково потрібно виконувати вправи для відновлення дихання, на гнучкість, розслаблення, координацію рухів.

Найбільше навантаження під час таких занять приходиться на хребет спортсмена. Тому не можна розслабляти м'язи тулуба, спина повинна бути постійно виправлена. Не можна також прогинатися назад, виконуючи підйом обтяжень над головою. Перевагу потрібно надавати вправам в положенні сидячи і лежачи [2].

Плавання – є одним із природних видів рухової активності, в той же час являє собою унікальний засіб фізичного виховання. Завдяки специфічним властивостям води (високої щільності, насиченості киснем, більш низької температури), людина відчуває стан, близький до невагомості. Дія сили ваги у воді значно знижується.

Різниця між температурою води і тіла людини дає чудову можливість для загартування. У воді понижуються чутливість шкіри, зменшуються больові відчуття. При короткочасному подразненні теплою або холодною водою настає збудження, а при тривалому впливу – гальмування. Саме з цим пов'язаний заспокійливий вплив води на нервову систему.

При плаванні відбувається перерозподіл крові в організмі. На першій хвилині перебування в прохолодній воді судини звужуються, потім, під впливом активних рухів, вони розширюються. За рахунок мобілізації депонованої крові в циркуляції збільшується кількість формених елементів.

Можливість занурюватися на різну глибину, затримуючи дихання, виявляє тренувальний вплив на дихальну і серцево-судинну системи, центральний нервовий апарат. Перебування під водою при затриманні дихання розвиває анаеробну продуктивність організму,

тренує стійкість до екстремальних ситуацій. Хто займається плаванням регулярно життєва ємкість легень значно вища.

В процесі плавання створюються сприятливі умови для виправлення порушень постави і деформації хребта. Це дозволило розробити спеціальний напрямок – лікувальне плавання. Воно націлене на корекцію деформацій хребта і грудної клітини, покращення постави, формування правильного дихання, підвищення тону м'язів розгиначів хребта, черевного преса, а також покращенню діяльності серцево-судинної системи. Лікувальне плавання вирішує також завдання загартування організму, зміцнення загального фізичного стану.

Заняття плаванням сприяє ствердженню себе як особистості. Людина, яка раніше боялась води, долаючи підсвідоме прагнення до самозбереження, долучається до активних дій у воді і набуває впевненості в своїх силах[3].

Ходьба на лижах – найбільш доступний вид спорту, який корисний людям різного віку і професії.

У історичному аспекті розвитку людства розваги і відпочинок на лижах були одними з найулюбленіших занять. Значна роль тут належить природним факторам. Поєднання морозу і сонця виявляє тонізуючий вплив на нервову і особливо ендокринну системи, апарат кровообігу. Для морозного повітря характерний підвищений вміст кисню. Різниця між жаркою і морозною погодою по вмісту кисню досягає 10-15%. У зимовому повітрі вища кількість від'ємних іонів, які тонізуюче і протиспастично діють на нервову і серцево-судинну системи. Велике значення має чистота зимового повітря, яке на пряму пов'язане з адсорбуючою активністю снігу, його здатністю поглинати не тільки пил, але і кіпоть та газу.

Заняття лижним спортом, навіть одноразове заняття, виявляє виражений і стійкий (майже дві доби) судинорозширювальний ефект. Виражений судинорозширювальний ефект лижних занять пов'язаний з розмашистими ритмічними рухами лижника, які по черзі включають в роботу більшість м'язових груп і суглобів. Широка амплітуда рухів рук і ніг лижника збуджує нервовий апарат м'язів, суглобів та сухожилів, тісно пов'язаних з судинно-руховим центром мозку. Масивний потік цих імпульсів у мозкові центри, витісняє із них застійне патологічне збудження, яке підтримує спазми судин, підвищений тиск крові і інші відхилення у стані здоров'я при хронічній утомі.

При пересуванні на лижах легко підбирати оптимальний режим навантаження для людини будь-якого віку і будь-якого рівня підготовленості. Через два місяці регулярних занять кількість капілярів в м'язових тканинах збільшується у двічі. При пересуванні на лижах

немає таких жорстких, ударних навантажень на м'язи і зв'язки стопи і гомілки, як при бігові. Дихальний апарат лише працює в умовах, максимально сприятливих для його діяльності. Недаром у лижників найбільші показники споживання кисню серед спортсменів.

Заняття лижами (лижна підготовка, лижні прогулянки) підвищують обмін речовин, сприяють видаленню з організму ліпопротеїдів, холестерину, солей, зміцнюють нерви, розвивають силу і витривалість. Але для цього потрібно кататися на лижах не менше 3-х разів на тиждень.

Оскільки ходьба на лижах пов'язана із значними навантаженнями на організм, то необхідно контролювати свій стан: підраховувати пульс до і після лижних прогулянок, виміряти артеріальний тиск, враховувати самопочуття, сон, апетит та ін. Прогулянки на лижах частіше всього невеликою швидкістю (5-10 км/год) на дистанції від 5 до 20 км. Якщо сильний вітер і температура повітря нижче – 20 °С, то прогулянку на лижах потрібно відмітити і замінити її звичайною ходьбою.

Велоспорт. Велосипед з кожним роком завойовує все більшу популярність у всьому світі як один із засобів фізичної культури в боротьбі за довголіття. Велосипед простий, надійний, спортивний, демократичний, економічний і тому вічний. Є думка, що їзда на велосипеді знімає утомленість, є як би джерелом енергії, маючи на увазі, звичайно, прилив емоцій, поліпшення настрою.

Висновки. Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять оздоровчою фізичною культурою.

Фізичне виховання, спорт й заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. Фізичні вправи можна вважати дієвим засобом медичної і трудової реабілітації цієї категорії хворим. За зневагу до фізичної культури, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасно втратою та погіршенням свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 177 с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 240 с.
3. Паффенбаргес С.Р. Здоровый образ жизни / С. Р. Паффенбаргес, Э. Ольсен ; пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
4. Сухарьов А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарьов. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

5. Тимошенко Б.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку / Б. М. Тимошенко, Т. М. Чередніченко. – Кам.-Под., 2007. – 284 с.
6. Шимко А. Ходьба к здоровью, мислям, медалям / А. Шимко. – К.: 1996. – Кн. 1. – 128 с.

The beneficial effects of exercise on the human body is boundless. After all, man was originally designed by nature to increased motor activity. Reduced activity leads to many disorders and premature aging.

Under the influence of exercise improved the structure and activity of all human organs and systems, increased efficiency, enhanced health. Motor activity is a leading factor in healing the person as aimed at stimulating the body's defenses, to improve the capacity of health. Complete physical activity is an essential part of a healthy lifestyle that affects almost all aspects of human life and the body in general.

The authors of the work drew attention to the fact that the selection of a particular type of motor activity should be guided by its health orientation. Selecting specific types of exercise depends on the inclination of each person and their individual characteristics.

Key words: physical education, physical activity, sports, fatigue, running.

Отримано: 29.04. 2016

УДК 796.417-055.2:159.9

В.М. Марчук, Д.В. Марчук

ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ В ЖІНОЧІЙ ГРУПОВІЙ АКРОБАТИЦІ

Проблема психологічного забезпечення підготовки спортсменів постійно знаходиться у полі зору тренерів і вчених. Проте багато питань залишаються на сьогодні не вирішеними, зокрема, комплектування жіночих групових складів в спортивній акробатиці.

Питання організації трійок ніким не заперечується і, більш того, визнаються проблемами першорядної ваги, але рішення їх на практиці ще нерідко здійснюється методом проб та помилок. Якщо подібний спосіб був, в якійсь мірі, допустимий у минулому, то сьогодні він абсолютно неприйнятний.

Практика показує, що більшість жіночих трійок формується без урахування індивідуально-психологічних особливостей спортсменів, що достатньо часто приводить до негативних