

## Характеристика засобів спеціально оздоровчої спрямованості

Вінницький національний технічний університет

### Анотація

*Комплекс оздоровчої фізкультури умовно можна розділити на дві складові - циклічні та ациклічні вправи. До циклічної категорії відносять такі види спорту, як біг, ходьба, плавання, веслування, велоспорт, лижні гонки, швидкісний біг на ковзанах. Всі ці види спорту характеризуються роботою великих груп м'язів (глобальна робота), що надає значне навантаження на серцево-судинну і дихальну системи. Вони вимагають розвитку загальної та спеціальної витривалості, сили, іноді швидкості рухів (при спринтерських дистанціях), але не вимагають особливо тонкої і точної координації рухів.*

*Стаття розкриває користь циклічних вправ та їх вплив на організм людини.*

**Ключові слова:** оздоровчий біг, ходьба, плавання, спортивні результати, оздоровчий ефект, оздоровча фізична культура.

### Abstract

*The complex of recreational physical education can be conditionally divided into two components - cyclic and acyclic exercises. The cycle category includes such sports as running, walking, swimming, rowing, cycling, cross-country skiing, and speed skating. All these sports are characterized by the work of large groups of muscles (global work), which puts a significant load on the cardiovascular and respiratory systems. They require the development of general and special endurance, strength, sometimes speed of movements (at sprint distances), but do not require particularly fine and precise coordination of movements.*

*The article reveals the benefits of cyclic exercises and their impact on the human body.*

**Keywords:** healthy running, walking, swimming, sports results, healthy effect, healthy physical culture.

Найчастіше профілактичний й оздоровчий ефекти фізичного тренування пов'язують із застосуванням вправ помірної інтенсивності (аеробної спрямованості). У зв'язку з цим одержали широке поширення рекомендації до використання з оздоровчою метою циклічних вправ (ходьба, біг, плавання й ін.).

Циклічні вправи втягують у роботу найбільш великі м'язові групи (1/5-1/2 і більше м'язового масиву), що вимагають значної кількості кисню й тому розвивають переважно серцево-судинну й дихальну системи. Гарний стан цих систем – основа здоров'я людини. Більшість фахівців рекомендує переважно (до 90-100 %) використання в програмах оздоровчого тренування вправ на витривалість.

Оздоровча ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Вона може бути рекомендована людям будь-якого віку, що мають різну підготовленість і стан здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, що ведуть малоактивний спосіб життя. При ходьбі тренуються м'язи, серцево-судинна й дихальна системи. Завдяки ходьбі можна зняти напругу, заспокоїти нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшенні діастолічного обсягу серця й венозного повернення крові до серця.

Залежно від темпу й виду ходьби енерговитрати при ній зростають від 3-8 до 10-12 разів.

Залежно від швидкості розрізняють такі різновиди ходьби:

- повільна ходьба (швидкість до 70 кроків/хв.). Вона в основному рекомендується хворим, людям, що видужують після інфаркту міокарда або страждають вираженою стенокардією. Для здорових людей цей темп ходьби майже не дає тренувального ефекту;

- ходьба із середньою швидкістю в темпі 71-90 кроків/хв. (3-4 км/год.). Вона в основному рекомендується хворим із серцево-судинними захворюваннями, тренувальний ефект для здорових людей невисокий;

- швидка ходьба в темпі 91-110 кроків/хв (4-5 км/год.). Вона здійснює тренувальний ефект на здорових людей;

- дуже швидка ходьба в темпі 111-130 кроків/хв. Вона здійснює дуже потужний тренувальний вплив. Однак не всі, навіть здорові, витримують цей темп протягом більш-менш тривалого часу [1].

Залежно від швидкості ходьби й маси тіла тих, що тренуються, витрачається від 200 до 400 ккал у годину й більше. Тренувальний ефект ходьби визначається частішанням пульсу. Частота серцевих

скорочень (ЧСС) у процесі ходьби, використовуваної в оздоровчій фізичній культурі для ефективного впливу на серцево-судинну систему, повинна бути в межах 65–80 % від максимальної ЧСС для кожного віку.

Для жінок показники треба збільшити на 5-7 ударів. Навантаження менш низької інтенсивності не викликають необхідних позитивних зрушень в системі кровообігу, хоча й поліпшують самопочуття й настрої.

Вплив оздоровчої ходьби однаковий у чоловіків і жінок. Оздоровчий ефект ходьби може бути досягнутий у будь-якому віці.

Для реалізації оздоровчого впливу ходьби необхідно враховувати три показники: час ходьби, її швидкість і відстань. На перших заняттях тривалість дистанції може становити близько 1,5 км, а надалі вона збільшується через кожні два заняття по 300–400 м, доводячи дистанцію до 4,5-5,5 км. Спочатку можна ходити по рівній, а потім – по пересіченій місцевості. Починати треба з повільного темпу, а пізніше, при відсутності стиснення в грудях, болей в області серця, серцебиття, запаморочень і подібних симптомів, переходити до середнього й швидкого темпу. Тривалість перших занять становить у середньому 25 хв., надалі вона зростає до 60 хв. Кількість занять у тиждень – 4-5.

Визначити фізичний стан осіб, що займаються оздоровчою ходьбою, й ступінь підготовленості їхньої серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою тримильного тесту ходьби, запропонованого американським фахівцем К. Купером. Якщо той, хто тренується, здатний пройти відстань 5 км приблизно за 45 хв., то можна переходити до оздоровчого бігу.

Оздоровчий біг впливає на всі функції організму, на дихальну й серцеву діяльність, на кістково-м'язовий апарат і психіку. Недарма в Древній Елладі, колісці Олімпійських ігор, було гасло: «Якщо хочеш бути сильним – бігай! Якщо хочеш бути гарним – бігай! Якщо хочеш бути розумним – бігай!»

Головна відмінність оздоровчого бігу від спортивного полягає у швидкості. Фахівці вважають, що для оздоровчого бігу швидкість коливається в межах 7-11 км/год. Більш повільний біг вимагає більшої витрати енергії, ніж ходьба, а тому він неекономічний і стомлюючий. Більш швидкий біг викликає занадто велику напругу функцій кровообігу.

Режим тренування в бігу може бути різним відповідно до статі, віку, стану здоров'я й фізичної підготовленості. Однаковим для всіх залишається тільки одна вимога (поступовість), що забезпечує пристосування організму до зростаючого тренувального навантаження. У процесі занять необхідно в першу чергу стежити за пульсом. Для початківців пульс у середньому не повинен перевищувати 120-130 уд./хв., для осіб середнього віку й практично здорових людей – 130-140 уд./хв, а для молодих – 150-160 уд./хв.

Хорошим правилом для регулювання темпу бігу й довжини дистанції служить так званий «розмовний тест»: якщо під час бігу особи, що займаються, можуть розмовляти, то все гаразд – біг можна продовжувати в тому ж темпі й не переривати його. Якщо ж говорити під час бігу важко, варто сповільнити темп і перейти на ходьбу.

Під час повільного бігу витрата енергії становить від 600 до 800 ккал за 1 годину. Таке навантаження в поєднанні з розумним обмеженням у харчуванні сприяє ліквідації надлишкової маси тіла.

Швидкість оздоровчого бігу залежно від індивідуальних особливостей може варіюватися (1 км за 5-10 хв.), а тривалість його може бути доведена до 60 хв. і більше. Однак для одержання тренувального й оздоровчого ефекту досить й 15-30 хв. пробіжок.

Існує безліч найрізноманітніших схем оздоровчих бігових тренувань. Але, як правило, навантаження в них дозується (за тривалістю бігу або за відстанню), виходячи з віку людини, що займається, її фізичної підготовленості, часу, протягом якого людина регулярно займається бігом.

Визначити фізичний стан осіб, що займаються оздоровчим бігом, і ступінь підготовленості їхньої серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою 12-хвилинного бігового тесту, запропонованого К. Купером.

Оздоровче плавання – незамінна коригувальна гімнастика для дітей, молоді й людей похилого віку. Завдяки симетричності рухів і горизонтальному положенню тіла у воді, що розвантажує хребетний стовп від тиску на нього всього тіла, плавання служить прекрасною вправою, що коригує, усуває різні порушення в поставі. Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним із ефективних засобів загартовування людини, підвищує опір організму впливу температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів (особливо плечового пояса, рук,

грудей, живота, спини й ніг), відіграють важливу роль у поліпшенні функцій дихання й серцево-судинної системи [2].

Плавання є гарним засобом впливу на серцево-судинну систему. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насоса (у результаті динамічного скорочення більших груп м'язів) у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повернення, що веде до збільшення систолічного обсягу крові при плаванні.

Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке й узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з більшим напруженням, переборюючи при вдиху тиск води на грудну клітину, а при видиху – опір води. Оздоровчий, лікувально-тонізуючий вплив плавання найбільш сильний тоді, коли воно технічно правильно й індивідуально дозоване.

Первісне завдання занять оздоровчим плаванням полягає в адаптації людей, що займаються, до незвичних умов водного середовища й навчання рухам у воді. Заняття оздоровчим плаванням рекомендується проводити у два етапи.

На першому етапі ставиться завдання навчання (й удосконалювання) певному способу плавання, у першу чергу брасу й кролю на грудях й на спині. Стиль брас – один із ефективних способів лікувально-оздоровчого плавання.

На другому етапі вирішується завдання поступового збільшення обсягу плавання відповідно до індивідуальних можливостей з метою підвищення загальної витривалості й здатності переборювати неспинно всю оздоровчу дистанцію.

Переходити до занять другого етапу треба тоді, коли людина може протриматися у воді 20-40 хв. У якості оптимальної оздоровчої дистанції прийнято вважати дистанцію від 800 до 1000 м, яку варто пропливти з урахуванням віку й з доступною швидкістю, не зупиняючись. Під легким навантаженням мається на увазі таке плавання, при якому частота серцевих скорочень не перевищує 120 уд./хв., під середньою – до 130 уд./хв., під великою – понад 140 уд./хв.

Залежно від завдань оздоровчого або лікувального плавання фахівцями пропонуються різні варіанти методики його проведення. Для вдосконалювання роботи серцево-судинної й дихальної систем необхідно включати в заняття 20-30 хв. безперервного плавання чотири рази в тиждень або більше. Інакше не вдасться домогтися помітного поліпшення стану здоров'я.

Визначити фізичний стан осіб, що займаються оздоровчим плаванням, і ступінь підготовленості їхньої серцево-судинної системи до фізичних навантажень можна за допомогою 12-хвилинного тесту плавання, запропонованого К. Купером.

*Висновки:* основним специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи – рухові дії, які використовуються у відповідності з закономірностями фізичного виховання, або фізичні вправи – це такі види рухових дій, які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання та підпорядковані його закономірностям. Тільки за допомогою фізичних вправ здійснюється спрямований вплив на людину з метою розвитку його фізичних і духовних здібностей.

Фізичні вправи історично склалися у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму. Коли ми вирішуємо завдання фізичного виховання, ми говоримо про фізичні вправи як про засіб. За допомогою однієї вправи, виконаної один раз, педагогічних цілей досягти неможливо. Необхідно повторювати його для того, щоб удосконалити рух або розвинути рухові якості. Тому фізичні вправи розглядаються не тільки як засіб, але і як метод навчання і виховання. Найважливіша ознака фізичних вправ як методу – повторність їх застосування, що й дозволяє надавати необхідний вплив на тих, що займаються [3].

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. - Тернопіль: Навчальна книга. - Богдан, 2001. - 248 с.
2. Шклярук, В.Я. Фізична культура: основи фізичного виховання та фізичної підготовки студентів/В.Я. Шклярук. - Саратов: Видавничий центр СГСЕУ, 2005. - 164 с.
3. Фізіологічні характеристики циклічних і ациклічних вправ // [https://vuzlit.com/349218/spisok\\_vikoristanih\\_dzherel](https://vuzlit.com/349218/spisok_vikoristanih_dzherel)

**Шемчак Ігор Анатолійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [shemchakia@gmail.com](mailto:shemchakia@gmail.com)

**Shemchak Igor Anatoliyovich** – Senior Teacher, Department of Physical Education, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa. E-mail: [shemchakia@gmail.com](mailto:shemchakia@gmail.com)