

УДК 621.326

Нога В. – ст. гр. МРс - 41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Науковий керівник: доцент Галіздра А.А.

Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня (100% ДМПК і вище), називається оздоровчою, або фізичною, тренуванням. Першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, що гарантують стабільне здоров'я. Найважливішою метою тренування для студентів є профілактика серцево-судинних захворювань що є основною причиною непрацездатності і смертності в сучасному суспільстві. Крім того, необхідно враховувати вікові фізіологічні зміни в організмі в процесі інволюції. Усе це обумовлює специфіку занять оздоровчою фізичною культурою і вимагає відповідного підбору тренувальних навантажень, методів і засобів тренування. У оздоровчому тренуванні (так само, як і в спорті) розрізняють наступні основні компоненти навантаження що визначають її ефективність: тип навантаження, величину навантаження, тривалість (об'єм) і інтенсивність, періодичність занять (кількість раз на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить насамперед від виду вправ, структури рухових дій. В оздоровчому тренуванні розрізняють три основних типа вправ, які мають різну спрямованість:

1 тип – циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості;

2 тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, розвиваючі загальну і спеціальну (швидкісну) витривалість;

3 тип – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість.

Однак оздоровчим і профілактичним ефектом відносно атеросклерозу і серцево-судинних захворювань мають лише вправи, спрямовані на розвиток аеробних можливостей і загальної витривалості. У середньому і літньому віці на тлі збільшення обсягу вправ для розвитку загальної витривалості та гнучкості знижується необхідність у навантаженнях швидкісно-силового характеру (при повному виключенні швидкісних вправ).

Основний тип навантаження, який використовується в оздоровчій фізичній культурі, - аеробні циклічні вправи. Найбільш доступним і ефективним з них є оздоровчий біг. У разі використання інших циклічних вправ зберігаються ті ж принципи дозування тренувального навантаження.

Залежно від характеру енергозабезпечення все циклічні вправи діляться на чотири зони тренувального режиму:

1. Анаеробний режим.

2. Змішаний аеробно-анаеробний режим.

3. Аеробний режим.

4. Відновний режим.

Крім оздоровчого тренування, заняття фізичною культурою повинні включати навчання основам психорегуляції, загартовування і масажу, а також грамотний самоконтроль і регулярний лікарський контроль. Тільки комплексний підхід до проблем масової фізкультури може забезпечити ефективність занять для корінного поліпшення здоров'я населення.