

С. І. Шинкарьов, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шинкарьов С.І.

Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури

В статті подана загальна характеристика оздоровчої фізичної культури, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини. Узагальнена методика і використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості. Розкриті зміст та методи впровадження фізичних вправ з метою оздоровлення та активного відпочинку.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність ЦНС, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

Ключові слова: оздоровча, фізична культура, фізичні вправи, працездатність людини, удосконалення, фізичне навантаження.

Шинкарев С. И.

Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры

В статье дана общая характеристика оздоровительной физической культуры, как средство улучшения состояния здоровья и работоспособности человека. Обобщена методика и использование разнообразных средств оздоровительной направленности. Раскрыты содержание и методы внедрения физических упражнений с целью оздоровления и активного отдыха.

Занятия физическими упражнениями активизируют и укоряют обмен веществ, улучшают деятельность ЦНС, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем к условиям мышечной деятельности, укоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают время функционального восстановления после изменений, которые вызывает физическая нагрузка. Кроме оздоровительного эффекта, физические упражнения повышают

тренированность, уровень физических качеств, влияют на усовершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Ключевые слова: оздоровительная, физическая культура, физические упражнения, работоспособность человека, усовершенствование, физическая нагрузка.

Наукою доказано, що здоров'я людини тільки на 10–15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15–20% від генетичних факторів, на 20–25% – від стану навколишнього середовища і на 50–55% – від умов і способу життя [3, 5].

Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. За даними фахівців Латвійського інституту фізичної культури половина випускниць і третина випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, котрі страждають ожирінням, в нашій країні перевищує 70%, чоловіків – 40% [10].

Згідно М. М. Яковлеву до 60-річного віку доживають 90% худорлявих і лише 60% повних, до 70-річного віку відповідно 50 і 30, а до 80-річного – 30 і 10.

В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7–9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Імовірно, що використання сучасних методів та засобів оздоровчого напрямку зможуть знизити рівень захворювань у людей всіх категорій віку, статі, та з іншими ознаками.

Мета дослідження – розкриття змісту та методів впровадження фізичних вправ з метою оздоровлення та активного відпочинку. Визначення важливості застосування сучасної системи оздоровчої фізичної культури.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил: засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності; фізичні навантаження повинні плануватись відповідно з можливостями учнів; в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю [6, 8, 9, 12].

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед це: контролюємі бігові навантаження (система Купера); режим 1000 рухів (система Амосова); 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї); біг заради життя (система Лід'ярда); абетка оздоровчого бігу (система Мільнера).

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідрааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-еробіку, сіль-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу [12].

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей тих, хто займається.

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з

загартуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимальних результатів в вибраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я.

Але щоб добитись вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість [1, 3, 5, 11].

При низькій вихідній тренуваності добавки повинні складати 3–5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Для того, щоб фізкультурне заняття з оздоровчою спрямованістю діяло на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду методичних правил: поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантажень; різноманітність засобів; системність занять [4, 6, 12].

Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більшим і складнішим завданням, можна наступними методами: збільшення кількості занять; збільшення тривалості занять; збільшення щільності занять. На перших заняттях щільність складає приблизно 45–50%, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70–75% загального часу заняття; збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи; постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи; збільшення складності і амплітуди рухів; правильна побудова занять. В

залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості тих, хто займається, можна збільшити або зменшити розминку, основну або заключну частину заняття.

Різноманітність засобів. Для якісної різноманітності фізичних навантажень достатньо 7–12 вправ, але щоб вони відрізнялися одна від одної. Ефективними методами різностороннього тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика і інші. В оздоровчому тренуванні повинні виконуватись вправи на витривалість (біг в низькому темпі і середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід з положення лежачи в положення сидячи і ін.), вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед, назад, в сторони і ін.).

Системність занять. Систематичні заняття фізичними вправами дають позитивний вплив майже на всі органи і системи організму.

Ефективним засобом, який сприяє підвищенню функціональних можливостей систем організму є активний руховий режим. В оздоровчих цілях рекомендується наступний тижневий об'єм рухової активності для людей різного віку : дошкільнята – 21–28 годин; школярі – 14–21 година; учні середніх спеціальних учбових закладів – 10–14 годин; студенти – 10–14 годин; службовці – 6–10 годин [2, 6, 9, 12].

В деяких досліджах зазначаються ранні симптоми і скарги, які виникають у практично здорових людей з недостатньою руховою активністю: задихання при незначному фізичному навантаженні, пониження працездатності, швидка втома, біль в області серця, головокружіння, холодні кінцівки, біль в спині, порушення сну, пониження концентрації уваги, підвищена нервово-емоційна збудженість, дуже рання стареча слабкість.

Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, – ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості. Рухова активність, фізичні навантаження викликають ряд ефектів, які ведуть до

тренування, до удосконалення адаптаційно-регулятивних механізмів: економізуючий ефект (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця і ін.); антигіпоксичний ефект (покращення кровопостачання тканин, великий діапазон легеневої вентиляції); антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамогілофізичної системи); гіпорегуляторний ефект (активізація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітин); психоенергетуючий ефект (ріст розумової працездатності, перевага позитивних емоцій) [7, 10].

Весь цей комплекс ефектів підвищує надійність, стійкість організму і сприяє збільшенню тривалості життя, попередження прискороеного старіння.

Більшість спеціалістів рекомендують займатися фізичними вправами при такому пульсі, коли необхідна для роботи енергія утворюється при біохімічних реакціях з участю кисню (в аеробному режимі). Таке тренування практично виключає безпеку виникнення порушень в роботі серцево-судинної системи.

З даних фізіологів, найбільш ефективні тренування з оздоровчою спрямованістю при навантаженнях, які підвищують ЧСС від 100 до 170–180 уд./хв. в залежності від віку і стану здоров'я людини. Для проведення контролю за інтенсивністю навантаження, кожному, хто займається, необхідно знати свою нижню і верхню межу пульсу, а також оптимальну для себе величину коливання ЧСС.

Колівання ЧСС дуже індивідуальні, але можна рахувати, що ЧСС 120–130 уд./хв. є зоною тренування для новачків. У людей старшого віку або людей, які мають відхилення від діяльності серцево-судинної системи, пульс під час занять не повинен перевищувати 120 уд./хв. Тренування при ЧСС 130–140 уд./хв. забезпечує розвиток загальної витривалості у початківців і її підтримку у більш підготовлених. Максимальний тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості спостерігається під час тренування при ЧСС від 144 до 150 уд./хв.

Головною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні фізичних вправ є відповідність величини навантажень

функціональним можливостям організму. В оздоровчому тренуванні діапазон рекомендованої міцності коливається в дуже широких відрізках, складаючи 40–90% МПК. Найбільш раціональною є інтенсивність 60–70% МПК [7].

Регламентація навантажень з урахуванням рівня максимального споживання кисню або максимальної працездатності дуже ускладнена в умовах використання масових форм фізичної культури. Тому в практиці навантаження частіше дозують по ЧСС. Під час занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю серце повинно працювати з певними, але не максимальним навантаженням, яке забезпечує безпечний рівень для виконання безперервних вправ.

Задаючи фізичне навантаження по пульсу, можна дозувати величину фізіологічних зрушень, до яких повинно привести тренування. Добре відомо, що одне і теж навантаження може викликати неоднакове збільшення частоти серцевих скорочень у різних людей і якщо для одного це навантаження може бути недостатнє, то у іншої людини викличе перевантаження.

Частота пульсу відображає не тільки інтенсивність роботи серцево-судинної системи, але і напруження практично всіх систем організму, в тому числі і енергообміну. Між частотою пульсу і витратами енергії існує пряма залежність. Знаючи частоту пульсу і кількість часу, витраченого на виконання фізичних вправ, можна підрахувати енерговитрати.

Спеціалісти рахують, що для того, щоб отримати бажані результати, мінімальна затрата енергії під час занять повинна складати 300–500 ккал. Оздоровчі програми які пропонують менший калорійний розхід є неефективними або майже неефективними.

Для того щоб залишатися здоровим, кожна людина повинна кожний день витрачати (зверх основного обміну) за рахунок м'язових зусиль не менше 1200–2000 ккал. Кількість повторень одних і тих же вправ коливається в межах 6–20. Спосіб дозування вправ передбачає урахування максимального числа повторень (МП) на протязі певного проміжку часу (15–30 с.). В оздоровчому тренуванні дозування навантаження знаходиться в діапазоні 20–50% МП.

В оздоровчому тренуванні для підвищення фізичної працездатності в молодому віці слід віддавати перевагу вправам, які удосконалюють різні види витривалості (загальну, швидкісну, швидкісно-силову). В середньому і старшому віці важлива стимуляція всіх рухових якостей на фоні обмеження швидкісних вправ.

Для людей середнього і вище середнього рівня фізичного стану раціональними являються трьохразові тренування в тиждень. Молодим людям з високим рівнем фізичного стану також бажано займатися три рази в тиждень в цілях подальшого удосконалення фізичної працездатності і підготовленості. В зрілому і старшому віці при досягненні високого рівня фізичного стану для його підтримки необхідні двохразові заняття в тиждень [1, 4, 6].

Отже, фізична культура забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини за умов дотримання певних правил:

- 1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями учнів;
- 3) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Знання і дотримання теоретико-методичних основ оздоровчої фізичної культури (бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, пересування на лижах, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики) забезпечує позитивний вплив на організм людини.

Для цього необхідно дотримуватись таких методичних правил:

- 1) поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантаження;
- 2) застосовувати різноманітні засоби;
- 3) дотримуватись систематичності занять;
- 4) відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму;

5) дотримання вимог педагогічного контролю і самоконтролю.

Література

1. **Гилмор Г.** Бег ради жизни: Бег трусцой с Артуром Лидьярдом / Г. Гилмор. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 94 с.
2. **Годик М. А.** Спортивная метрология: Учебник для институтов физ. культ. / М. А. Годик. – М., 1998. – 348 с.
3. **Гутько И. П.** и др. Азбука здоровья / И. П. Гутько, В. А. Соколов, К. К. Забаровский. – Минск : Полымя, 1988. – 125 с.
4. **Душанін С. А.** та ін. Оздоровчий біг / С. А. Душанін, О. Я. Пирогова, Л. Я. Иващенко. – Київ : Здоров'я, 1982. – 76 с.
5. **Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. 2-е изд. доп., перераб. / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 112 с.
6. **Линець М. М.** Основы методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів / М. М. Линець. – Львів : «Штабр», 1997. – 236 с.
7. **Лях В. И.** Выносливость: основы измерения и методики развития / В. И. Лях. // Физическая культура в школе. – 1998. – №1. – С. 12–14.
8. **Максименко А. М.** Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – М., 1999. – 425 с.
9. **Матвеев Л. П.** Теория и методика физической культуры. Учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : «ФиС», 1991. – 378 с.
10. **Пирогова Е. А.** и др. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1986. – 146 с.
11. **Романенко В. А.** и др. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – М. : «ФиС», 1986. – 137 с.
12. **Теория и методы физического воспитания.** В 2-х томах. Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К : «Олимпийская литература», 2003. Т. 2. – 432 с.

Shinkaryov S. I.

Theoretic-methodical bases of sanative physical education

In the article the total characteristic of physical education as a way of improving of health state and capacity of human is given. The methodics of using of different ways of sanatively orientated physical training are generalized. The content and methods of injection of sanatively orientated physical trainings for active relax are discovered.

Probably, that using of common methods and ways of sanative and recreative orientation may decrease the level of diseases among people of all the age categories, genders, and according to other signs.

Given research consists in opening of this problem may serve as extra information material for students, sportsmen, coaches, and may be used by any category of people, that are interested in learning this question.

All this complex of the effects increases reliability, firmness of an organism and provides the increase of life duration, presenilation prevention. Most of the specialists recommend workout with the pulse, when the energy, necessary for work appears at biochemical reactions with the help of oxygen (in aerobic regime). Such workouts practically includes safety of violation in the cardiovascular system processing. The constant increase of the lasting of training – is main trend, that has to define moving regime of the human to the old age. For people of middle and higher then middle level of physical state, three times a week workouts are rational. For young people with high level of physical state also is better to work out three times a week for further improving of physical capacity and readiness. In middle and senior age, reaching of high level of physical state for it's support two times a week trainings are necessary

Key words: sanative, physical education, physical excercises, working capacity, improvement.

Відомості про автора

Шинкарьов Сергій Іванович – завідувач кафедри фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Наукові інтереси зосереджені у сфері оздоровчої фізичної культури, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2015 р.

Прийнято до друку 24.04.2015 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Горащук В.П.