

**Яцунський О. С., Богуш В. Л., Раєвський О. А.**

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

*Фізичне тренування підвищує загальну працездатність, розширює резерви серцево-судинної системи і є чинником профілактики різних захворювань. Для підвищення рівня фізичного стану найбільш ефективними є вправи стимулюючі аеробний енергообмін.*

**Ключові слова:** *фізичне тренування, працездатність, аеробний і анаеробний енергообмін.*

Оздоровчий ефект фізичної культури досягається за рахунок використання різноманітних її форм, які залежно від механізму впливу на організм діляться на дві групи, – фізичне тренування, в яке входять заняття в групах загальної фізичної підготовки, фізкультурно-професійно-прикладної підготовки, загартовування, оздоровчої гімнастики, а також самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок, уранішня гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи в режимі праці і навчання, туризм і так далі [2]. Вдосконалення фізичного стану досягається всіма формами фізичної культури, що забезпечують тренувальний ефект. Форми активного відпочинку не є ефективними в підвищенні фізичного стану, оскільки їх основне завдання полягає в попередженні і знятті виробничого стомлення при використанні невеликих за інтенсивністю і коротких за тривалістю занять фізичними вправами в режимі трудового дня [1]. Вплив активного відпочинку на відміну від тренуючої дії фізичних вправ супроводжується зняттям стомлення, деяким підвищенням м'язової працездатності (головним чином спеціальною) і поліпшенням функціонального стану організму. Формування сприятливого ефекту пов'язане з тим, що м'язова діяльність, вживана як засіб активного відпочинку, забезпечує не сукупність стомливих дій, а їх зменшення, так званий ефект погашення [3].

Оздоровче тренування, направлене на вдосконалення фізичного стану, приводить до підвищення загальної фізичної працездатності, розширення резервів серцево-судинної системи, зростання рухової підготовленості, модифікації факторів ризику розвитку серцево-судинної патології. Тому вона є чинником профілактики захворювань органів кровообігу, в першу чергу ішемічній хворобі серця. Оздоровче тренування безпосередньо не пов'язане з трудовим процесом і для отримання необхідного тренуючого ефекту повинне передбачати навантаження достатньої інтенсивності (50-85 % максимального споживання кисню – МСК) і тривалості (15-90 хв.) з регулярною частотою занять у тижневому циклі (не менше 2 разів на тиждень).

Найбільш ефективними для підвищення рівня фізичного стану є вправи, стимулюючі в першу чергу аеробний енергообмін, що досягається застосуванням таких циклічних вправ, як оздоровча ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, веслування, лижі, ковзани і тому подібне. Ефективніше зростання фізичного стану спостерігається при використанні вправ, що стимулюють не тільки анаеробні, але і змішанні аеробно-анаеробні джерела енергопродукції. Використовуються особливі методичні прийоми при застосуванні циклічних вправ і поєднані збалансовані циклічні і ациклічні вправи. Такий підхід застосовується в заняттях груп здоров'я, ритмічної гімнастики, при використанні тренажерів і тому подібне.

Ходьба є ефективним засобом підвищення фізичного стану лише за умови швидкого темпу і достатньої тривалості кожного заняття. Ходьба в повільному темпі, тобто прогулянка, надає оздоровчий ефект за рахунок зняття стомлення, підвищення активності обмінних процесів, що гартує дії, але вона не тренує кардіореспіраторну систему, тому рекомендується як засіб активного відпочинку і метод лікувальної фізкультури.

Швидкість ходьби залежить від її темпу, тобто кількості кроків в хвилину, яке обумовлюється довжиною кроку. В середньому довжина кроку складає 60-80 см. У лікувальній фізкультурі застосовують 5 типів ходьби: дуже повільну, 60-70 кроків в 1 хв. (2,5-3 км / год.), повільну, 70-90 кроків в 1 хв. (3-3,5 км / год.), середню, 90-120 кроків в 1 хв. (4-5,6 км / год.), швидку, 120-140 кроків в 1 хв.

(5,6-6,4 км / год.) і дуже швидко, більше 140 кроків в 1 хв. (понад 6,5 км / год.). Для тренування практично здорових людей зазвичай застосовується середня ходьба, а для більш підготовлених – швидка ходьба.

Найбільш об'єктивними показниками інтенсивності ходьби служать величини споживання кисню і енерговитрати. Вони залежать від ряду умов: віку, маси тіла, рівня фізичного стану (РФС), рельєфу місцевості, швидкості ходьби. Енерговитрати зростають при ходьбі після перетнутої місцевості, торф'яних, піщаних або засніжених доріг.

Об'єктивним показником, що свідчить про відповідність навантаження функціональним можливостям організму, є величина частоти серцевих скорочень (ЧСС). У осіб однакового віку і при рівній тривалості занять вона варіює в значних межах, що пов'язане з різним РФС. Частота серцевих скорочень при відповідному тренувальному навантаженні встановлюється через 6-10 хв. після початку ходьби і утримується на цьому рівні протягом всього часу виконання вправи, окрім останніх – 10-15 хв. У цьому періоді швидкість руху поступово зменшується, що призводить до деякого зниження показника ЧСС, що повертається до початкового рівня після завершення тренування.

Застосовуються різні тренувальні програми ходьби. Вони передбачають початкове 5-тижневе тренування, після закінчення якої заняття продовжуються залежно від РФС. При середньому рівні фізичного стану програма розрахована на 16 тижнів, при доброму рівні фізичного стану на 13 тижнів.

Ефективність тренування в ходьбі значною мірою визначається ступенем готовності опорно-рухового апарату до рухів. Тому рекомендується серія спеціальних вправ його вдосконалення. Для зміцнення зведень стопи і гомілковостопних суглобів застосовують ходьбу на носках, зовнішньому краю стоп, підскоки на місці і з просуваннями вперед, присідання на повній стопі з максимальним нахилом гомілки вперед і ін.

Рухливість в тазостегнових суглобах збільшують махи ногою вперед і назад, відведення ноги убік, кругові рухи випрямленою ногою сидячи на підлозі.

Укріплюють колінні суглоби і м'язи, що беруть участь в їх рухах, пружинисті присідання з виплигуванням вгору, присідання повністю з

пружинистими рухами вгору – вниз в майже повному присіді, присідання на одній нозі з опорою руками об стілець, з відставленою убік ногою, ходьбу з випадами, в полуприсіді (гусячий крок) і ін.

### **Література**

1. *Купер К.* Новая аэробика: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 128 с.
2. *Муравов І.В.* Групи здоров'я. – К: Здоров'я, 1992. – 46 с.
3. *Преварский Б.П., Буткевич Г.А.* Клиническая велоэргометрия. – К.: Здоров'я, 1985 – 78 с.

### **Yacunskiy A. S., Bogush V. L., Raevskiy O. A. Perfections of bodily condition**

*The physical training promotes a general capacity, extends backlogs of the cardiac-vascular system and is the factor of prophylaxis of different diseases. For the increase of level of bodily condition most effective are exercises stimulant an power exchange of aerobic.*

**Key words:** *physical training, capacity, aerobic and power exchange of anaerobic.*