

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Рекомендації для підтримки здорового способу життя студентів)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання Університету)*

Харків
ХНУМГ ім. О. М. Бекетова
2024

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Рекомендації для підтримки здорового способу життя студентів) (для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх форм навчання Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. Н. В. Борисенко. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2024. – 51 с.

Укладач викл. Н. В. Борисенко

Рецензент

Д. О. Безкоровайний, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5 від 29.12.2023.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Діагностика та самодіагностика стану здоров'я при регулярних заняттях спортом.....	5
2 Підтримка психологічного здоров'я в умовах сьогодення.....	18
3 Система загартування та підвищення імунітету студентської молоді.....	23
4 Засоби, методи та інвентар для самостійних тренувань.....	29
5 Користь та відмінність ранкових та вечірніх тренувань.....	34
6 Складання та обґрунтування індивідуального комплексу фізичних вправ.....	40
7 Здорове харчування. Вегетаріанство: «за» чи «проти»?.....	47
Висновок.....	49
Список використаної літератури.....	50

ВСТУП

Збереження здоров'я сьогодні стає ключовим аспектом загального благополуччя. Підтримка здорового способу життя включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, відпочинок і якісний сон, стрес-менеджмент, регулярні медичні огляди, підтримання соціальних зв'язків та відмову від шкідливих звичок.

Це система збалансованих рішень, що стосуються фізичного, психологічного та емоційного благополуччя. Спільні зусилля в цьому напрямі допомагають досягти оптимального рівня здоров'я і щастя. Необхідно також пам'ятати про здоровий спосіб життя, включаючи правильне управління часом, регулярну гігієну, а також підтримання позитивних емоцій та ментального здоров'я.

Важливо враховувати, що вчасна діагностика здоров'я відіграє значущу роль у підтриманні та поліпшенні фізичного стану студента, сприяючи його загальному добробуту та продуктивності.

Заняття фітнесом є відмінним інструментом для поліпшення фізичної форми та підтримки здоров'я студентів. Збереження мотивації до фізичної активності виявляється важливою складовою успіху у будь-якій сфері, сприяючи не лише фізичному, але й загальному психічному благополуччю студентів.

Окрім того, важливе значення для забезпечення енергії та здоров'я студента мають особливості харчування. Правильний підбір продуктів та збалансоване харчування можуть впливати на фізичне та психічне благополуччя, сприяючи оптимальності працездатності та концентрації під час навчання.

1 ДІАГНОСТИКА ТА САМОДІАГНОСТИКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ПРИ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ

Організація і проведення тренувального процесу має здійснюватися тільки за умови об'єктивної оцінки рівня загальної та спеціальної підготовленості. Результати управління спортивним тренуванням перебувають у прямій залежності від об'єктивності, точності та швидкості отримання інформації.

І тут, насамперед, найважливішою є характеристика стану спортсмена, на підставі якої тренер планує тренувальне навантаження. Крім того, адекватна оцінка стану спортсмена дає змогу якнайповніше реалізувати принцип індивідуального підходу під час спортивної підготовки. І якщо завдяки цій оцінці тренер зможе запропонувати спортсменові максимально допустиме для нього навантаження, то можливості цього спортсмена будуть використані повністю і він зможе реалізувати свій потенціал у досягненні спортивного результату, у чому й полягає кінцева мета контролю та всього тренувального процесу.

Досягнення високих спортивних результатів у сучасному спорті потребує використання комплексного контролю за різними сторонами підготовленості спортсменів – педагогічного, медичного, психологічного, біохімічного, а також контролю за тренувальним і змагальним навантаженням, що дає змогу здійснювати етапні, поточні й оперативні спостереження за організмом спортсмена в річному циклі тренування.

Розрізняють п'ять видів комплексного педагогічного контролю за станом спортсмена:

1. Етапний контроль спортсмени проходять на початку кожного етапу підготовки або після тривалого тренувального періоду (мезоциклу, макроциклу). До нього входить комплексне обстеження, що дає змогу визначити основні напрями тренувального процесу, зміст і норми тренувальних навантажень на наступний етап підготовки.

2. Поточний контроль проводиться після одного або декількох занять мікроциклу. За показниками поточного контролю індивідуально конкретизується величина різних тренувальних навантажень і фіксується реакція організму спортсменів на задані навантаження.

3. Оперативний контроль – експрес-оцінка того стану, у якому перебуває спортсмен, що займається, у цей момент. Здійснюється після виконання окремих вправ, а також одного тренування. За його показниками визначаються термінові реакції організму на навантаження. Результати цього контролю використовують під час побудови програм тренувальних занять – планування тривалості та різновиду вправ, інтенсивності їхнього виконання, тривалості та виду інтервалів відпочинку.

4. Поглиблений комплексний контроль – застосовується перед відповідальними змаганнями для визначення досягнутого рівня підготовленості та відбору спортсменів у команду.

5. Змагальна діяльність – контроль і оцінка підготовленості (стану) спортсменів безпосередньо в екстремальних умовах відповідальних змагань. Цей контроль застосовується до спортсменів, які входять до складу збірних команд країн.

Перш ніж почати самостійно займатися, потрібно отримати рекомендації щодо режиму фізичної рухливості у свого дільничного лікаря або в районному лікарсько-фізкультурному диспансері. Потім, використовуючи поради лікарів чи спеціалістів з фізичної культури (або популярну методичну літературу), підібрати собі найбільш корисні види вправ. Займатися потрібно регулярно, намагаючись не пропускати жодного дня. При цьому необхідно систематично стежити за своїм самопочуттям, відзначаючи всі зміни, що відбуваються в організмі до і після занять фізичними вправами. Для цього проводиться діагностика або, якщо це можливо, самодіагностика. Під час їхнього проведення ретельно фіксуються об'єктивні показники самоконтролю: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, дихання, вага, антропометричні дані.

Діагностика також застосовується для визначення тренованості того, хто займається.

Оцінку реакції серцево-судинної системи проводять шляхом вимірювання частоти серцевих скорочень (пульсу), яка в спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударів на хвилину, у жінки – 75–80.

У фізично тренованих людей частота пульсу значно менша – 60 і менше ударів на хвилину, а в тренованих спортсменів – 40–50 ударів, що свідчить про економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (вертикальне чи горизонтальне положення тіла), здійснюваної діяльності. З віком вона зменшується. Нормальний пульс здорової людини, яка перебуває в спокої, ритмічний, без перебоїв, гарного наповнення і напруги. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не відрізняється більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за той самий період часу. Виражені коливання кількості серцевих скорочень вказують на аритмічність. Пульс можна підраховувати на променевій, скроневої, сонній артеріях, у ділянці серця. Навантаження, навіть невелике, спричиняє почастишання пульсу. Науковими дослідженнями встановлено пряму залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження. За однакової частоти серцевих скорочень споживання кисню в чоловіків вище, ніж у жінок; у фізично підготовлених людей також вище, ніж в осіб із незначною фізичною рухливістю. Після фізичних навантажень пульс здорової людини повертається у вихідний стан через 5–10 хвилин, сповільнене відновлення пульсу свідчить про надмірність навантаження.

Під час фізичного навантаження посилена робота серця спрямована на забезпечення працюючих частин тіла киснем і поживними речовинами. Під впливом навантажень об'єм серця збільшується. Зокрема, об'єм серця нетренованої людини становить 600–900 мл, а у спортсменів високого класу він сягає 900–1 400 мл; після припинення тренувань об'єм серця поступово зменшується. Існує багато функціональних проб, критеріїв, тестів-вправ, за

допомогою яких проводять діагностику стану організму під час фізичних навантажень.

Лікарський контроль

У положенні про лікарський контроль щодо фізичного виховання населення визначено такі основні форми роботи:

1. Лікарські обстеження всіх осіб, які займаються фізкультурою і спортом.
2. Лікарсько-педагогічне спостереження за процесом навчально-тренувальних занять і змагань.
3. Диспансерне обслуговування окремих груп спортсменів.
4. Медико-санітарне забезпечення виробничої гімнастики.
5. Медико-санітарне забезпечення змагань.
6. Профілактика спортивного травматизму.
7. Попереджувальний і поточний санітарний нагляд за місцями та умовами проведення фізкультурних занять і змагань.
8. Лікарська консультація з питань фізкультури і спорту.
9. Санітарно-просвітницька робота з тими, хто займається фізкультурою і спортом.
10. Агітація та пропаганда фізичної культури і спорту серед населення.

Система організації лікарського контролю

Лікарський контроль за фізичним вихованням забезпечується всією мережею лікувально-профілактичних закладів системи охорони здоров'я під методичним та організаційним керівництвом лікарсько-фізкультурних диспансерів.

Передбачено порядок лікарських обстежень тих, хто займається фізкультурою і спортом:

– діти дошкільного віку, які перебувають у дитячих яслах і дитячих садочках, займаються за спеціальними програмами фізичного виховання, перебувають під лікарським контролем дитячих поліклінік і консультацій;

– учні загальноосвітніх шкіл, середніх спеціальних навчальних закладів, шкіл професійно-технічного навчання та інших навчальних закладів, студенти закладів вищої освіти, які займаються за програмами фізичного виховання, проходять лікарські обстеження у лікарів, які обслуговують зазначені навчальні заклади;

– тих, хто займається у спортивних секціях, спортивних клубах, закладах, школах, середніх спеціальних і закладах вищої освіти, направляють для лікарського обстеження до лікувально-профілактичних закладів за територіальним принципом: дільничних і районних лікарень, міських, обласних лікарень і поліклінік.

Викладач із фізичного виховання, тренер, методист, інструктор беруть активну участь в організації всіх форм лікарського контролю.

Педагог повідомляє тим, хто займається, терміни проходження лікарських обстежень і перевіряє їхнє проходження.

Зміст обстеження

Основна мета лікарських обстежень – визначення та оцінка стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості обстежуваних. Отримані дані дають змогу лікарю рекомендувати види фізичних вправ, величину навантаження і методіку застосування відповідно до стану організму.

За нормального стану людини всі її органи і системи функціонують правильно, відповідно до умов життя. Діяльність усіх органів взаємопов'язана, узгоджена і становить єдиний складний процес. Весь організм загалом ефективно пристосовується до змінювання умов, посилення режиму діяльності і вирізняється високим рівнем дієздатності, зокрема й фізичної працездатності.

Усі перелічені особливості характеризують стан здоров'я, як оптимальний рівень життєдіяльності організму і пристосованості до змін середовища й навантажень, а також стійкості до різних впливів.

Під час лікарського обстеження, визначаючи й оцінюючи стан здоров'я та рівень фізичного розвитку, лікар виявляє рівень фізичної підготовленості.

Визначаючи під час первинного обстеження стан здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості до початку занять, лікар вирішує, чи можна допустити обстежуваного до занять, до яких саме, з яким навантаженням тощо. Проводячи повторні обстеження, він стежить за змінами здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості за правильністю, ефективністю перебігу фізичного виховання. Контроль за станом обстежуваного має враховувати вплив занять фізичними вправами.

Додаткові обстеження після захворювань і травм допомагають перевірити перебіг відновлення здоров'я, після переломи або перетренованості – перебіг відновлення пристосувальних механізмів, рівня працездатності тощо.

У результаті обстеження складається висновок про стан здоров'я, що містить рекомендації щодо допустимого навантаження.

Методи лікарського обстеження

1. Розпитування застосовується для визначення стану здоров'я. Воно дає можливість зібрати відомості про медичну та спортивну біографію спортсмена, дізнатися про його скарги зараз.

2. Огляд дає змогу за сумою зорових вражень отримати загальне уявлення про фізичний розвиток, виявити деякі ознаки можливих травм і захворювань, оцінити поведінку обстежуваного тощо.

3. Обмацування засноване на отриманні дотикових відчуттів про форму, об'єм досліджуваних частин тіла або досліджуваної тканини. Цим методом визначають фізичні властивості, величину, особливості поверхні, щільність, рухливість, чутливість тощо.

4. Вислуховування легень, серця допомагає проводити дослідження шляхом уловлювання звукових явищ, що виникають під час роботи органів.

Педагогічний контроль

Педагогічна діяльність у виші висуває високі вимоги до викладачів усіх посадових категорій кафедри фізичного виховання. Безпосередня педагогічна діяльність вимагає від викладача не тільки глибокого знання свого предмета, а й певної системи, послідовності дій.

Педагогічна діяльність викладача складається з певних елементів, які спільно утворюють своєрідну психологічну структуру.

І, безперечно, при цьому кожен студент повинен:

– систематично відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання (теоретичні та практичні) у дні та години, передбачені навчальним розкладом;

– проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я та фізичного розвитку, спортивної підготовленості;

– активно опановувати знання з основ теорії та методики фізвиховання, використовуючи відповідну літературу;

– дотримуватися раціонального режиму навчання, відпочинку та харчування;

– самостійно виконувати фізичні вправи, регулярно займатися ранковою і виробничою гімнастикою, спортом і туризмом, дотримуватися необхідного тижневого рухового режиму, використовуючи консультації викладача;

– брати активну участь у масових оздоровчих фізкультурних і спортивних заходах у навчальній групі та на міжвишівському рівні.

Успіх викладання залежить і від того, яким буде контакт між викладачами та студентами.

У роботі зі студентами викладач повинен уміти чітко і грамотно висловлювати свої думки, уважно спостерігати за навчальною групою,

відчувати її і знаходити з нею спільну мову, правильно використовувати наочні посібники та ілюструвати матеріал.

Для успішної роботи кожен педагог повинен:

- досконало знати матеріал дисципліни, що викладається, в обсязі програмних вимог, а також основні положення педагогіки і психології вищої школи;

- володіти методикою підготовки та проведення відповідних видів практичних занять;

- чітко, ясно і грамотно викладати свої думки;

- мати уявлення про зміст і обсяг матеріалу, що викладається із суміжних дисциплін, і про місце фізичної культури в загальній системі підготовки фахівця;

- вести наукову роботу і володіти сумою практичних навичок, необхідних фахівцеві для ведення навчальної дисципліни;

- знати сучасний рівень науки і поточну літературу в обсязі практичних занять;

- уявляти загальний розвиток і тенденції у фізкультурі та спорті;

- проводити консультації в межах курсу практичних занять.

Метою фізичного виховання у виші є формування фізичної культури студента як системної та інтегративної якості особистості студента, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності та в сім'ї.

Курс фізичної культури передбачає вирішення таких завдань:

- включення студента в реальну фізично-спортивну практику з творчого освоєння фізичної культури, її активного використання у всебічному розвитку особистості;

- сприяння різнобічному розвитку організму, збереженню і зміцненню здоров'я, підвищенню рівня товарищескості, фізичної підготовленості, розвитку

професійно важливих фізичних якостей і психомоторних здібностей майбутніх фахівців;

– оволодіння системно впорядкованим комплексом знань, що охоплюють філософську, соціальну, природничо-наукову та психолого-педагогічну тематику;

– формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні та підтриманні високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю;

– формування навичок самостійної організації дозвілля з використанням засобів фізкультури і спорту;

– оволодіння основами сімейного фізичного виховання, побутової фізкультури.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти проводиться впродовж усього періоду теоретичного навчання і здійснюється в таких формах:

1. Навчальні заняття:

– обов'язкові заняття (практичні, теоретичні, консультації), які передбачаються в навчальних планах за всіма спеціальностями в обсязі чотирьох годин на тиждень і включаються в навчальний розклад упродовж усього періоду навчання понад установлений педагогічний обсяг навчального навантаження;

– консультативно-методичні заняття, спрямовані на створення для студентів методичної та практичної допомоги в організації та проведенні самостійних занять фізкультурою;

– індивідуальні заняття для студентів, які мають слабку фізпідготовку або відстають в оволодінні навчальним матеріалом, які організуються за особливим розкладом кафедри протягом навчального року, канікул, у період виробничої практики;

2. Позанавчальні заняття:

– фізичні вправи в режимі навчального дня (малі форми самостійних занять у вигляді комплексів «хвилина бадьорості» тощо);

– заняття в секціях, неформальних групах і клубах за фізичними інтересами;

– масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання має забезпечити включення фізкультури в спосіб життя студентів, досягнення оптимального рівня фізичної активності.

***Самоконтроль, його основні методи, показники, критерії та оцінки,
щоденник самоконтролю***

Під час регулярних занять фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найзручніша форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи – суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних показників можна зарахувати самопочуття, сон, апетит, розумову та фізичну працездатність, позитивні та негативні емоції. Самопочуття після занять фізичними вправами має бути бадьорим, настрої гарним, той, хто займається, не повинен відчувати головного болю, розбитості та відчуття перевтоми. За наявності сильного дискомфорту необхідно припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців.

У разі систематичних занять фізкультурою сон зазвичай добрий, зі швидким засинанням і бадьорим самопочуттям після сну. Апетит після помірних фізичних навантажень також має бути хорошим. Їсти відразу після занять не рекомендується, краще почекати 30–60 хвилин. Для втамування спраги варто випити склянку мінеральної води або чаю.

У разі погіршення самопочуття, сну, апетиту потрібно знизити навантаження, а в разі повторних порушень – звернутися до лікаря.

Щоденник самоконтролю слугує для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто зазначати випадки порушення режиму і те, як вони позначаються на заняттях і загальній працездатності.

До об'єктивних показників самоконтролю належать: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, диханням, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами.

Загальновізнано, що достовірним показником тренуваності є пульс. Оцінку реакції пульсу на фізичне навантаження можна провести методом зіставлення даних частоти серцевих скорочень у спокої (до навантаження) і після навантаження, тобто визначити відсоток почастішання пульсу. Частоту пульсу в спокої приймають за 100 %, різницю в частоті до і після навантаження – за X. Наприклад, пульс до початку навантаження дорівнював 12 ударам за 10 секунд, а після – 20 ударів. Після нехитрих обчислень з'ясуємо, що пульс почастішав на 67 %.

Але не тільки пульсу варто приділяти увагу. Бажано, якщо є можливість, вимірювати також артеріальний тиск до і після навантаження. На початку навантажень максимальний тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 хвилин) знижується нижче за вихідний рівень, а потім приходить у початковий стан. Мінімальний же тиск при легкому або помірному навантаженні не змінюється, а під час напруженої важкої роботи трохи підвищується.

Відомо, що величини пульсу і мінімального артеріального тиску в нормі чисельно збігаються. Кердо запропонував вираховувати індекс за формулою:

$$IK = D/P,$$

де D – мінімальний тиск, а P – пульс.

У здорових людей цей індекс близький до одиниці. У разі порушення нервової регуляції серцево-судинної системи він стає більшим або меншим за одиницю.

Також дуже важливо провести оцінку функцій органів дихання. Потрібно пам'ятати, що під час виконання фізичних навантажень різко зростає споживання кисню м'язами та мозком, які працюють, у зв'язку з чим зростає

функція органів дихання. У нормі частота дихання дорослої людини становить 16–18 разів на хвилину.

Використання методів, стандартів, антропометричних індексів, вправ-тестів для оцінки фізичного стану організму та фізичної підготовленості.

Для оцінки фізичного стану організму людини та її фізичної підготовленості використовують антропометричні індекси, вправи-тести тощо.

Наприклад, про стан нормальної функції серцево-судинної системи можна судити за коефіцієнтом економізації кровообігу, який відображає викид крові за 1 хвилину. Він обчислюється за формулою:

$$(АД_{\text{макс.}} - АД_{\text{мін.}}) \times П$$

де АД – артеріальний тиск, П – частота пульсу.

У здорової людини його значення наближається до 2 600. Збільшення цього коефіцієнта вказує на труднощі в роботі серцево-судинної системи.

Існують дві проби для визначення стану органів дихання – ортостатична та кліпостатична. Ортостатична проба проводиться так. Фізкультурник лежить на кушетці протягом 5 хвилин, потім підраховує частоту серцевих скорочень. У нормі при переході з положення лежачи в положення стоячи відзначається прискорення пульсу на 10–12 ударів на хвилину. Вважається, що почастишання його до 18 ударів на хвилину – задовільна реакція, понад 20 – незадовільна. Таке збільшення пульсу вказує на недостатню нервову регуляцію серцево-судинної системи.

Ще є один доволі простий метод самоконтролю «за допомогою дихання» – так звана проба Штанге (за ім'ям російського медика, який представив цей спосіб 1913 року). Зробити вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримати дихання, за секундоміром фіксуючи час затримки дихання. У міру збільшення тренованості час затримки дихання збільшується. Добре натреновані люди можуть затримати дихання на 60–120 секунд. Але якщо ви щойно тренувалися, то затримати надовго дихання ви не зможете.

Велике значення в підвищенні працездатності взагалі і за фізичного навантаження зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, фізична сила, координація рухів тощо.

Під час занять фізкультурою важливо стежити за вагою тіла. Це так само необхідно, як стежити за пульсом чи артеріальним тиском. Показники ваги тіла є однією з ознак тренуваності. Для визначення нормальної ваги тіла використовують різні способи, так звані зросто-вагові індекси. На практиці широко застосовується індекс Брока. Нормальна вага тіла для людей зростом 155–156 сантиметрів дорівнює довжині тіла в см, від якої віднімають цифру 100; за 165–175 – 105; а за зросту понад 175 см – понад 110.

Можна також користуватися індексом Кетля. Вагу тіла в грамах ділять на зріст у сантиметрах. Нормальною вважається така вага, коли на 1 см зросту припадає 350–400 одиниць у чоловіків, 325–375 у жінок.

Зміна ваги до 10 % регулюється фізичними вправами, обмеженням у споживанні вуглеводів. У разі надлишку ваги понад 10 % варто створити суворий раціон харчування на додаток до фізичних навантажень.

Необхідно також систематично визначати гнучкість хребта. Фізичні вправи, особливо з навантаженням на хребет, поліпшують кровообіг, живлення між хребцевих дисків, що призводить до рухливості хребта та профілактики остеохондрозів. Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури довкілля та часу дня. Для вимірювання гнучкості хребта використовують простий пристрій із планкою, що переміщується.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки покращують здоров'я та функціональний стан, а й підвищують працездатність та емоційний тонус. Однак варто пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю, і, що ще важливіше, самоконтролю.

2 ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

ВООЗ рекомендує 150 хвилин помірної фізичної активності або 75 хвилин інтенсивного фізичного активності в тиждень або поєднання помірної та інтенсивної фізичної активності. Дотримання цих рекомендацій можливо в домашніх умовах з урахуванням відсутності спеціального обладнання і обмеженого простору. Нижче пропонуються способи підтримки активної фізичної форми і скорочення сидячого способу життя в умовах домашнього карантину.

Робіть короткі активні перерви протягом дня. Короткі розминки є доповненням до рекомендацій вище щодо тривалості фізичної активності протягом тижня. Ви можете взяти за основу запропоновані нижче вправи для підтримки фізичної активності щодня. Танці, ігри з дітьми і виконання домашніх обов'язків, таких як прибирання будинку і догляд за садом, також дозволяють залишатися фізично активними в домашніх умовах.

Використовуйте онлайн-ресурси. Скористайтеся перевагою онлайн-ресурсів, що пропонують комплекс фізичних вправ. Багато з них знаходяться в безкоштовному доступі на YouTube. За відсутності досвіду виконання подібних вправ, будьте обережні і візьміть до уваги свої обмеження.

Ходіть. Навіть у невеликих приміщеннях ходіння по периметру або марш на місці можуть допомогти вам залишатися активними. Якщо вам дзвонять, стійте або ходите по будинку, під час розмови, а не сидите.

Проводьте час у стоячому положенні. Скоротіть час, що проводиться в сидячому положенні, і по можливості надавайте перевагу положенню стоячи. В ідеалі в кожен окремий період намагайтеся залишатися не більше 30 хвилин у сидячому положенні і положенні лежачи. Розслаблення. Медитація, глибокі вдихи і видихи допоможуть вам зберігати спокій. Кілька прикладів технік розслаблення наведені нижче як ідея.

Підтримка психічного здоров'я в умовах самоізоляції

1. Плануємо день і дотримуємося розпорядку.

Так, життя «за бортом» поза нашого будинку змінилося, але це не означає, що нам потрібно скласти руки і плисти за течією. Принаймні ми можемо вирішувати для себе, у скільки прокинутися та чим зайняти свій день. Робота з дому поки що для багатьох незвична. У домашньому гнізді стільки спокусу і приводів відволіктися, тому планування розпорядку дня допоможе вам грамотно поєднувати роботу і відпочинок, концентрацію і розслаблення. Для нас зараз особливо важливі позитивні емоції, а відчувати, що ти – молодець, що ти – добре попрацював і продуктивно провів день, – це прекрасно.

2. Розвиваємо тіло.

Прекрасний спосіб впоратися зі стресом – фізичні вправи, які виробляють прилив гормонів радості ендорфінів. Є маса способів, як можна організувати тренування вдома і – відчути, як радість розливається по тілу, а вся тривога йде. YouTube – справжнє джерело записів занять з йоги, наприклад, і для багатьох класів вам не буде потрібно ніякого спеціального устаткування. Потрібні тільки ви і невелике зусилля волі. Хочете тай чи, дзюдо або щось ще – будь ласка, і ці уроки можна знайти в інтернеті, у соціальних мережах. Навіть із персональним тренером зв'язатися можна! Головне пам'ятати, що починати потрібно з зовсім м'яких навантажень і враховувати особливості свого здоров'я. І ще, тільки регулярні тренування приносять ефект, зробіть спорт частиною вашого життя назавжди.

3. Соцмережі – налаштовуємо свою стрічку тільки на приємних нам людей.

Чи помічали, що останнім часом можете скролити соцмережі весь день і – жодної думки в голові? Хтось скаржиться на нудьгу, інший – лає владу, третій – постить сцени бійки туалетним папером. Наше завдання – розвантажити нашу психіку від зайвого стресу. Подумайте, як ви використовуєте свій телефон і ноутбук? Які емоції отримуєте від перегляду стрічки в соцмережах? Онлайн тусовочку з друзями і рідними, жартівливі меми та цікаві головоломки,

креативні завдання, якими можна обмінюватися один з іншою – це те, що потрібно. Не впускайте в своє життя тих, хто несе в нього додаткову тривогу.

4. Використовуємо технології для емоційної підтримки і тепла.

Фізична відстань не є перешкодою для емоційного контакту і спілкування. Ми всі також можемо розважати і веселити один одного, відправляючи відео в мультимедійній платформі «ТікТок», месенджерах, обмінюючись аудіо- і відеодзвінками. Влаштовувати конкурси та змагання команд, співати, ставити спектаклі, грати в настільні ігри, для всього цього інтернет – прекрасне середовище. Наше завдання тут пам'ятати про свою уразливість і бути ніжними і дбайливими один з одним, адже комп'ютер зараз – це наші очі в душу іншої людини.

5. Збираємось і виглядаємо гарно.

Прокинулися, переодяглися для зарядки, прийняли душ – і збираємось на роботу. Все правильно, домашня обстановка не скасовує того, що в квартирі у вас повинна бути обладнана робоча зона і відправлятися туди на роботу потрібно одягненим для роботи. Чи не для пікніка або читання книги. По-перше, так ви собі піднімаєте настрій, є привід вигуляти на онлайн-планерці нове плаття. По-друге, мати гарний вигляд – це приємно. По-третє, колег порадувати можна. І головне, ваш мозок отримує зрозумілий і звичний для нього сигнал, щоб налаштуватися на робочий лад.

6. Дбайте про себе.

Скільки разів ви мріяли про те, щоб навчитися, нарешті, піклуватися про себе? Тепер прийшов той самий час, коли турбота про себе сама запрошується в наше життя. Так, це і горезвісні пінні ванни, і догляд за шкірою і волоссям. Пам'ятаємо, що здорова шкіра – це частина здорового імунітету. Приготувати смачну і корисну їжу, спробувати щось нове в випічці, поділитися своїми навичками з іншими, можливо, хтось давно мріяв вивчати китайську, а ви як раз той щасливий володар цього знання. Прислухайтеся до своїх бажань, можливо, ви вперше дасте заговорити їм саме зараз.

7. Ставимо ліміт на перевірку новин

Нам важливо бути в курсі того, що відбувається в країні і світі, це може нам правильно і вчасно реагувати на події, але давайте встановимо для себе правило інформаційної гігієни. Політики, лікарі, вчені, – ніхто зараз не може відповісти на всі наші запитання. Виберіть ті сайти, яким довіряєте, і встановіть для себе ліміт – в середині дня і ввечері, наприклад, два рази на добу по 5–10 хвилин. Це допоможе істотно зняти тривожність і при цьому – залишатися в курсі подій.

Приклади фізичних вправ у домашніх умовах

Щоб підтримати людей в активному фізичному стані, перебуваючи вдома, ЄРБ ВООЗ підготував приклад комплексу фізичних вправ для виконання в домашніх умовах.

Підйом коліна до ліктя.

Торкніться ліктем протилежного коліна, чергуючи боки. Виконуйте вправу в своєму темпі. Спробуйте виконати вправу протягом 1–2 хвилин з перервою на відпочинок протягом 30–60 секунд і повтором до 5 разів. Ця вправа сприяє роботі серця і збільшує частоту дихання.

Планка.

Впевнено обіпріться на передпліччя, утримуючи лікті під плечима. Зберігайте висоту положення стегон на рівні голови. Затримайтеся в цьому положенні на 20–30 секунд (або більш тривалий час, якщо можливо), роблячи перерви по 30–60 секунд і повторюючи цикл до 5 разів. Ця вправа сприяє зміцненню м'язів живота, рук і ніг.

Зміцнення м'язів спини.

Доторкніться до вух кінчиками пальців і підніміть верхню частину корпусу, утримуючи ноги на підлозі. Опустіть верхню частину корпусу. Виконуйте цю вправу 10–15 разів (або більше), роблячи перерви по 30–60 секунд і повторюючи цикл до 5 разів. Ця вправа сприяє зміцненню м'язів спини.

Присідання.

Поставити ноги на ширині стегон. Стопи злегка спрямовані в бік. Зігніть коліна настільки, наскільки вам зручно, щільно притискаючи п'яти і утримуючи коліна над стопами (не відводити їх вперед). Зробіть присід і випрямтеся. Виконуйте цю вправу 10–15 разів (або більше), роблячи перерви по 30–60 секунд і повторюючи цикл до 5 разів. Ця вправа зміцнює м'язи ніг і сідниць.

Бічні підйоми коліна.

Торкніться ліктя коліном, відвівши його в бік. Чергуйте боки. Виконуйте вправу в своєму темпі. Спробуйте виконати вправу протягом 1–2 хвилин з перервою на відпочинок протягом 30–60 секунд і повтором до 5 разів. Ця вправа сприяє роботі серця і збільшує частоту дихання.

«Супермен».

Прийміть вихідне положення, коли руки знаходяться під плечима, а коліна під стегнами. По черзі тягніть руку вперед, одночасно піднімаючи різнойменну ногу. Виконуйте цю вправу 20–30 разів (або більше), роблячи перерви по 30–60 секунд і повторюючи цикл до 5 разів. Ця вправа зміцнює м'язи живота, сідниць і спини.

Міст.

Прийміть вихідне положення, притиснувши стопи до підлоги і зафіксувавши коліна над п'ятами. Підніміть стегна на комфортну для вас висоту і повільно опустіть. Виконуйте цю вправу 10–15 разів (або більше), роблячи перерви по 30–60 секунд і повторюючи цикл до 5 разів. Ця вправа зміцнює сідниці.

Присідання зі стільцем.

Обіпріться руками об сидіння стільця і зафіксуйте ноги приблизно за півметра від стільця. Згинайте руки в ліктях, опускаючи при цьому стегна, потім випрямити руки. Виконуйте цю вправу 10–15 разів (або більше), роблячи перерви по 30–60 секунд і повторюючи цикл до 5 разів. Ця вправа зміцнює трицепси.

Розтяжка м'язів грудей.

Складіть пальці рук в замок за спиною. Потягніть руки, витягнувши при цьому груди вперед. Затримайтеся в цьому положенні протягом 20–30 секунд (або більше). Утримання цього положення сприяє розтягуванню м'язів грудей і плечей.

Поза немовляти.

Прийміть положення сидячи на п'ятах. Прагніть опуститися животом до передньої поверхні стегон, активно витягаючи руки вперед. Дихайте в звичайному темпі. Затримайтеся в цьому положенні протягом 20–30 секунд (або більше). Утримання цього положення сприяє розтягуванню м'язів спини, плечей і боків.

Медитація в положенні сидячи.

Прийміть зручне положення сидячи на підлозі, схрестивши ноги (або сядьте на стілець). Утримуйте спину в прямому положенні. Закрийте очі, розслабтеся і поступово переходите на глибоке дихання. Сконцентруйтеся на своєму диханні, намагаючись відкинути всі думки і не зосереджуватися на проблемах. Залишайтеся в цьому положенні протягом 5–10 хвилин або більше, щоб розслабитися і очистити свій розум.

3 СИСТЕМА ЗАГАРТУВАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ІМУНІТЕТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Основні елементи здорового життя – плідна трудова діяльність, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок і, звісно ж, загартування.

Праця дає людині радість творчості, самоствердження, виховує у ній цілеспрямованість, завзятість, свідоме ставлення до оточення та інших. Цікава робота захоплює, доставляє справжню насолоду, прибирає втому, є міцною основою фізичного і психічного здоров'я.

Рухи, необхідність яких обумовлена закономірностями зростання організму, – неодмінна умова розвитку, зміцнення здоров'я, формування правильної постави і оволодіння основними руховими навичками.

Основні заповіді загартовування.

Отже, систематичне загартовування – це надійний оздоровчий засіб! Проте великої користі нічого очікувати, якщо під час проведення загартовувальних процедур нехтувати тими принципами, які вироблені практичним досвідом та підкріплені медико-біологічними дослідженнями. Найважливіші з них – систематичність, поступовість і послідовність, облік індивідуальних особливостей, поєднання спільного коріння й місцевих процедур, активний режим, різноманітність засобів і форм, самоконтроль.

Принцип систематичності вимагає щоденного виконання загартовувальних процедур. Повторність впливу процедури що загартовує цілком обов'язкова, інакше домогтися бажаного ефекту загартованості неможливо.

Інша обов'язкова умова правильного загартовування – поступове і послідовне збільшення дозування процедур, посилення того чи іншого подразника, оскільки послідовний перехід від малих доз впливу до більших забезпечить бажаний ефект. Під час вибору дозування і форм проведення загартовувальних процедур враховуються індивідуальні особливості людини – вік, стан здоров'я, інші обставини. Пояснюється це тим, що реакція організму на загартування в різних людей неоднакова.

Стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників значною мірою підвищується завдяки поєднанню спільного коріння й місцевих процедур.

Підвищити оздоровчий ефект, знайти ознаки перевтоми – отже, своєчасно попередити небажані наслідки нераціонального загартовування, вам допоможе самоконтроль. Основні складові цього своєрідного барометра, самопочуття – пульс, подих, маса тіла, апетит, сон, і навіть ряд суб'єктивних показників (настрій, стомлюваність тощо.). Спостереження бажано проводити щодня – об

одній і тій самій годині, краще вранці. Корисно завести спеціальний щоденник самоконтролю, куди вносити ті чи інші дані стану здоров'я.

Повітряні ванни благотворно діють на людину. Завдяки ним вона стає більш урівноваженою, спокійною. Непомітно зникає підвищена збуджуваність, поліпшується сон, з'являються бадьорість і життєрадісний настрій. Позитивно впливають повітряні ванни на серцево-судинну систему – сприяють нормалізації артеріального тиску і кращої роботі серця.

Зміцнення діяльності серцево-судинної системи надзвичайно важливо для механізму загартовування. Судинна система, взаємодіючи з нервовою, становить захисний прилад, який охороняє організм від різких коливань зовнішньої температури.

Отже, у процесі загартовування повітрям відбувається підвищення працездатності всіх систем, які забезпечують терморегуляцію. Щодо судинної системи, це означає, що судини швидше повертаються до свого нормального стану після охолодження (судоми), і наш організм краще пристосовується до холоду.

З чого починати?

Інша річ – повітряні потоки помірної сили. Саме вони із усіх природних чинників розглядаються як найбільш «ніжні», безпечні, всім доступні процедури. Саме повітря, на думку вчених, найбільш універсальний засіб загартовування. З повітряних ванн медики рекомендують починати систематичне загартовування організму. Це просте, але винятково корисне починання не відкладайте у довгий ящик.

Вплив повітряних потоків на людський організм є різнобічним. Цей вплив залежить від поєднання таких факторів, як температура повітря, вологість, швидкість руху повітря і наявність аерозолів – малих частинок твердих або рідких речовин у повітрі. Основним фактором, що впливає на людей, є температура повітря.

Повітряні ванни за своїм впливом на організм можна поділити на теплові (понад 22 °С), прохолодні (від 20 °С до 17 °С) і холодні (нижче 16 °С). Цей

поділ є умовним і розрахованим на «типову» людину. У людей, які добре загартовані, відчуття холоду можуть виникати за більш низької температури.

Вплив холодного повітря на велику поверхню тіла викликає певну реакцію в організмі. Спочатку відбувається відчуття холоду внаслідок віддачі тепла, а потім кровоносні судини шкіри розширюються, відбувається приплив крові до шкіри, і відчуття холоду змінюється на приємне відчуття тепла.

Прийом повітряних ванн рекомендується починати в добре провітреному приміщенні. Загартовування найкраще здійснювати на відкритому повітрі. Ідеальним місцем для проведення процедур є затінені ділянки з наявністю зелених насаджень, віддалені від джерел можливого забруднення атмосфери, таких як пил, дим або шкідливі гази. Це має велике значення, оскільки проблеми екології стали однією з найбільш актуальних проблем сучасності.

Приймати повітряні ванни можна у положенні лежачи, напівлежачи або рухаючись. Щоб отримати оптимальну реакцію організму, рекомендується швидко роздягатися, щоб повітря мало контакт з усією оголеною поверхнею тіла. Це спричиняє швидку та енергійну реакцію організму. Під час прохолодних або холодних ванн корисно виконувати енергійні рухи. Однак, якщо стає холодно, виникає гусяча шкіра й озноб, рекомендується негайно одягтися і зробити невелику пробіжку або кілька гімнастичних вправ. Після повітряних ванн також корисно провести водні процедури.

Повітряні потоки також впливають на організм шляхом постійного обсіювання шкіри та слизових оболонок дихальних шляхів аерозолями. Склад аерозолів різноманітний. Наприклад, повітряні потоки з моря містять переважно натрієві, йодисті, бромисті і магнієві солі. Вітер із великих зелених масивів переносить деревний та квітковий пилок, а також мікроорганізми. Легкі негативно заряджені іони позитивно впливають на організм. Існують спеціальні пристрої для штучної іонізації повітря.

Усі ці особливості повітряних потоків варто враховувати під час загартовування. У сирі та вітряні погодні умови, наприклад, тривалість перебування на вулиці потрібно скоротити. У дощ, туман або за швидкості

повітря понад 3 метри в секунду краще взагалі утриматися від проведення процедур на свіжому повітрі.

Дозування повітряних ванн можна здійснювати двома способами: поступовим зниженням температури повітря або збільшенням тривалості процедури за однакової температури. Другий спосіб зручніший, оскільки температура повітря значно залежить від погоди.

Для здорових людей перші повітряні ванни можуть тривати 20–30 хвилин за температури повітря 15–20 градусів. Поступово тривалість процедур збільшується на 5–10 хвилин кожного разу, доки не досягне 2 годин.

Наступним етапом загартовування повітрям є повітряні ванни за температури 5–10 градусів і тривалості до 15–20 хвилин. Під час цих ванн обов'язково виконуйте фізичні вправи або займайтесь трудомісткою роботою.

Щодо холодних ванн, вони можуть прийматися лише добре загартованими людьми і тільки після лікарського обстеження. Тривалість таких ванн не має перевищувати 5–10 хвилин.

Важливо не доводити себе до ознобу під час загартовування повітрям. Як тільки відчуєте охолодження тіла, здійсніть пробіжку або виконайте кілька загальнорозвивальних вправ. Холодні повітряні ванни краще завершувати енергійним розтиранням тіла, а за можливості – теплим душем.

Справді, протяги можуть бути причиною простудних захворювань, оскільки вони непомітно охолоджують невеликі ділянки тіла. Це пояснюється тим, що протяги не спричиняють достатньо активних захисних реакцій організму, оскільки їхній зазначений вплив не помітний відразу. З метою збереження здоров'я важливо підвищити стійкість організму до повітряних потоків. Загальновідомі процедури, такі як прохолодні і холодні повітряні ванни, а також інші методи загартовування, можуть підвищити опірність організму проти протягів.

Чи всім корисно загартовування?

Загартовування корисне для всіх людей, включаючи дітей. Діти особливо чутливі до змін температури, а під впливом протягів можуть виникати різні

простудні захворювання та ускладнення. Загартовування допомагає тренувати і зміцнювати захисні сили організму і підвищує його опірність до холоду. Під час загартовування дітей необхідно враховувати їхній вік, стан здоров'я та індивідуальні особливості. Якщо під час загартовування виникають негативні ознаки, такі як млявість, порушення апетиту чи сну, потрібно звернутися до лікаря. Регулярні прогулянки на свіжому повітрі також є важливим елементом загартовування.

Якщо йдеться про дітей молодшого віку, то тривалість повітряних ванн починається з 1 хвилини і зростає поступово до 10 хвилин на кінець року. Вправи повторюються 2–3 рази на початковому етапі і 5–6 разів пізніше.

У холодну пору року після повітряних ванн і гімнастики дітей можна виносити на вулицю на 1–1,5 години, за умови, що температура не нижче –10 градусів для дітей до 6 місяців і не нижче –15 градусів для старших дітей. Обличчя дитини повинно бути відкритим під час прогулянок.

У вітряну погоду і взимку рекомендується вдягати дитину відповідно до таких принципів: нічна сорочка, довга фланелева або бумажна комбінація (піжама), стьобані ватяні панчохи або теплі туфлі. Потім на дитину надягається стьобаний (або хутрянний) мішок типу конверта з капюшоном для голови. Мішок має бути важким, і його розмір може перевищувати зріст дитини на чверть метра. У середині мішка, в верхній його частині, можна помістити простирадло або чохол, який змінюється раз у 10 днів.

Загартовування дітей повітрям також можна поєднувати з денним сном на свіжому повітрі, незалежно від погодних умов, наприклад, на веранді чи балконі.

Загартовування та фізичні вправи мають велике значення для зміцнення здоров'я. Лікарський контроль є важливою складовою процесу фізичного виховання і спорту, оскільки він сприяє правильному проведенню заходів з фізичної культури та досягненню високих результатів. Лікарський контроль здійснюється працівниками охорони здоров'я і має на меті сприяти зміцненню здоров'я людей, підготовці до праці і захисту Батьківщини.

Для ефективного загартовування і контролю за станом здоров'я важливо дотримуватися певних правил. Систематичне спостереження за станом здоров'я під час занять і загартовувальних процедур допомагає вчасно виявити ознаки перевтомлення. Самоконтроль можна здійснювати щодня за певний період часу, фіксуючи дані про фізичний розвиток та показники здоров'я. Оцінка стану здоров'я засобами самоконтролю повинна враховувати різні показники, які доповнюють один одного, проте важливо пам'ятати, що ці дані не можуть замінити лікарського обстеження та консультації з фахівцем.

Фізичні вправи і загартовувальні процедури є ефективними засобами профілактики багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних, ожиріння та інших. Вони сприяють не лише зміцненню здоров'я, але й поліпшенню самопочуття, настрою та творчої активності.

Отже, загартовування та фізичні вправи разом з лікарським контролем мають велике значення для зміцнення здоров'я та підвищення імунітету.

4 ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ІНВЕНТАР ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ

Переваги тренувань на вулиці.

Окрім очевидної економії коштів, заняття на вулиці мають ще низку переваг. А все завдяки великій кількості кисню, який надходить в організм. Отже, поза стінами і тісними приміщеннями:

1. Весь організм і мускулатура зокрема стають витривалішими.
2. Час відновлення після тренування стрімко зменшується.

Примітка. Це пояснюється тим, що при аеробному тренуванні (на свіжому повітрі) енергія в організмі синтезується завдяки поєднанню кисню із глюкозою та жирними кислотами. Чим більше кисню – тим більше енергії.

3. Жир спалюється в рази швидше.

Примітка. Насамперед для «контакту» з киснем із нашої печінки та м'язів вивільняється глікоген (глюкоза). Але його запасів вистачає на 25 хвилин слабкого навантаження, після чого на зміну приходить наш власний жир. Він активно спалюється, перетворюючись на енергію.

4. Майже не хочеться пити і відсутня потреба брати з собою баклажку води.

Примітка. Є пряма залежність між кількістю кисню та окисними реакціями в організмі. На вулиці всередині нас виділяється більше води, через що зникає потреба поповнювати водний баланс ззовні.

5. Настрій покращується, особливо якщо навколо красивий пейзаж.

6. Зникають нервова напруга, тривога і депресія.

7. У сонячний день з'являється можливість «насититися» вітаміном D, який у помірній кількості потрібен нашій шкірі.

Вулична екіпіровка та розминка.

На вулиці правила зводяться насамперед до відповідної екіпіровки, тобто одягатися бажано так, щоб відповідати виду занять. Велопогулянка означає зручне взуття, еластичні шорти, лосини, а не джинси із шльопанцями. Повірте, розроблюючи лінійки спортивного одягу і взуття, виробники дійсно думають про ваш комфорт, впроваджуючи нові технології, створюючи дизайни та підбираючи дихаючі матеріали.

Що стосується правила «обов'язкової розминки», то на свіжому повітрі воно не зникає. Особливо якщо ви використовуєте біг на певну кількість кілометрів або активні вправи на опрацювання м'язів. Уявіть, що ви вийшли з дому. Приємний ранок літнього дня. Ваші легені радіють від такого потужного припливу свіжого повітря! У деяких навіть паморочиться голова... Тому насамперед потрібно «врівноважити» дихання. Вдих-видих. Наприклад, під час п'ятихвилинної ходьби. Для тих, хто займається йогою, – це окрема, майже священна історія. Далі не завадять нахили в різні боки, присідання та випадати на праву і ліву ногу. Спорт любить дисципліну, тому придумайте собі фіксовану кількість підходів. Наприклад, від 2-х до 15-ти разів.

Гімнастика на свіжому повітрі.

Після розігріву можна пограти у гімнаста або атлета. Якщо ви у парку, намагайтесь отримати користь від усього, що бачите навколо. Для багатьох «прийомів» можна використовувати лавки (якщо вони не зайняті бабусями з

сусіднього двору). Також для занять підійде звичайний шкільний стадіон, який часто оснащений брусами і турніками. Найбільш прийнятним місцем для «роботи на масу» залишаються спеціально обладнані локації з тренажерами під відкритим небом.

А ось деякі прості та ефективні вправи, які можна зробити практично де завгодно.

Віджимання від лави.

Звичайні віджимання з упором на лавку – хороший спосіб «розігріти» руки та грудні м'язи. Головне, стежте, щоб між плечем і рукою зберігався кут 90 градусів. Спина при цьому повинна бути рівною. Якщо ж хочете більше рельєфу з тильного боку плеча, прокачайте трицепс за допомогою зворотних віджимань. Повернувшись до лавки спиною, обіпріться на неї, тримаючи руки на ширині плечей. Ноги витягніть уперед. Повільно опускайте таз вниз, згинаючи лікті до прямого кута (вони не повинні розходитися у сторони). Потім з усієї сили підніміться вгору. У цей час ви відчуватимете напругу в трицепсах – це і є момент скорочення м'яза.

Відведення ніг назад.

Двома способами:

- стоячи, тримаючись за спинку лави і роблячи махи ногами назад із навмисним напруженням сідничного м'яза;
- стоячи на колінах і спираючись на руки, вигнувши спину і по черзі піднімаючи ноги під прямим кутом, підтягуючи якомога вище ступнями вгору.

У всіх випадках зміцнюється також і задня поверхня стегна, а для більшого навантаження можна почепити на щиколотки манжети-обважнювачі.

Прес на галявині.

Часто в інтернеті зустрічаються рекомендації качати прес на лавочці, лягаючи на неї. Але ніхто чомусь не замислюється про гігієну цієї справи (втім вихід є – знімати взуття). Проте тверді поперечини можуть боляче впиватися у спину, що теж не додає комфорту. Що ж, спробуйте качати прес на галявині! Ґрунт і трава, якщо постелити зверху килимок, набагато приємніші на дотик.

Але все ж поверхня не повинна бути м'якою. Піщані насипи, наприклад, зовсім не підійдуть.

Вправи для рук.

Якщо у вас вдома лежать без діла гантелі, було б непоганою ідеєю захопити їх із собою. Плюс у тому, що вправи можна робити як у положенні стоячи, так і лежачи. А варіантів безліч, причому на всі групи м'язів: тяга за спиною, тяга перед собою, розведення рук у сторони, випадки з гантелями, жим над головою, боксування руками, кругові обертання тощо.

Стрибки на скакалці.

Дуже потужно у плані спалювання жиру і прокачування кардіорівня діє стрибання на скакалці. Однак це не можна рекомендувати людям зі слабкою серцево-судинною системою. Оцініть свої можливості, та якщо зрозумієте, що скакалка Вам до душі, закінчуйте тренування серією стрибків.

Трохи цифр: людина з вагою близько 70 кг за ці 15 хвилин скине близько 150 ккал. Ну а професіонали знають, що стрибати можна ще вісімкою, чергуючи ноги, і з високим підніманням стегон.

Випади назад.

Виконуючи цю вправу, ви також швидко пропрацюєте стегна та сідниці. Виконуючи тренування регулярно, ви в разі покращите їхню форму. Така вправа дозволить вам поліпшити координацію, ви станете витривалішою і більш гнучкою.

Отже, станьте прямо, ноги поставте разом. Руки помістіть на пояс. Глибоко вдихніть, праву ногу відведіть назад і поставте її на носок. Упор у вас повинен йти на робочу ногу. Потім повільно опускайтеся вниз і згинайте заднє коліно. Ви повинні відчувати розтягування ніг. Коли будете вставати, зробіть видих. Повторіть цю вправу і з другою ногою. Для кожної ноги потрібно виконати 10 випадів по 3 підходи.

Зворотні віджимання від лави.

Така вправа є базовою для розвитку трицепсів або м'язів задньої поверхні рук. Виконуючи її, ви зможете привести в тонус задню частину рук. Для жінок

вона вважається проблемною зоною. Отже, для початку вам потрібно поставити руки ззаду на лавку. Ноги тримайте прямо і рівно перед собою. П'яточками упріться об підлогу. На вдиху вам потрібно присідати, а на видиху підніматися вгору.

Виконуйте 10 віджимань по 3 підходи. Між підходами можете перепочити 1 хвилину.

Присідання.

Ця вправа вважається однією з найефективніших для зміцнення ніг і сідниць. Виконуючи її, ви знищите «галіфе» на стегнах, вдосконалите форму сідниць і зможете скинути зайві кілограми. Для початку вам потрібно помістити ноги на ширині плечей. Стопи повинні стояти на підлозі й у процесі намагайтеся їх не відривати. Під час виконання спину тримайте рівною. Руки можете поставити перед собою.

Човниковий біг.

Таку вправу буде доволі важко виконувати вдома. Тому вона відмінно підійде для літніх тренувань на відкритому повітрі. По-перше, вам потрібно визначитися з відстанню. Вам потрібно помітити територію, яку вам потрібно пробігти. Під час бігу, коли ви добігли до наміченої позначки, вам потрібно сісти й доторкнутися до неї рукою. Так само потім біжіть і до наступної позначки. У вас з собою повинен бути годинник, щоб можна було засікти час. Якщо ви займаєтеся удвох, то можете попросити партнера, а якщо ви вийшли на заняття самі, то у вас має бути або годинник, або мобільний, на якому й зможете відстежити час.

Вам потрібно пробігти так протягом двох хвилин. Чим більше пробіжете, тим краще пропрацюєте сідниці та ікри. Коли будете відчувати, що вам вже легко, то варто збільшити час до 5 хвилин.

5 КОРИСТЬ ТА ВІДМІННІСТЬ РАНКОВИХ ТА ВЕЧІРНІХ ТРЕНУВАНЬ

Неодноразово на загальних, міжнародних і всесвітніх конгресах кардіологів, геронтологів і спеціалістів по спортивній медицині і лікувальній фізкультурі підкреслювалося, що поряд з нераціональною організацією режиму харчування однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормальної функціональної діяльності організму є недостатня рухова активність.

Малорухливий спосіб життя насамперед призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці є одним із найбільш слабких ланок організму. Недостатня рухова активність (гіпокінезія) у певному ступені обумовлена сучасним способом життя, механізацією і автоматизацією виробництва. Через це і виникає необхідність у пошуку найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з браком рухової активності.

Одним з таких засобів є фізична культура, яка компенсує недостатню рухову активність, що особливо важливо у старому і похилому віці, коли через звичайне старіння у визначеній системі обмежуються рухові можливості людини.

Найрозповсюдженою формою занять фізкультурою для осіб середнього і похилого віку є групи здоров'я, які створюються у виробничих колективах, спортивних організаціях, на стадіонах, самостійні заняття оздоровчим бігом, ходьбою; загартування і насамперед ведення здорового способу життя:

- рухова активність;
- наявність або відсутність шкідливих звичок (паління, вживання або не вживання алкоголю, наркотиків і т. п.);
- характер харчування (переїдання, недоїдання, нормальне харчування і тощо);
- загартування (повітрям, водою);
- режим праці і відпочинок;
- гігієна;

- стрес;
- здоровий сон;
- зовнішнє середовище;
- суспільна робота.

Для людей молодого і середнього віку, без явних фізичних вад та недугів, фізичні рухи можуть застосовуватись у формі аеробіки.

Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різними фізичними навантаженнями і швидкістю. Вправи виконують здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан під час виконання фізичних вправ.

Чому тренування вранці більш продуктивні і результативні, але водночас важкі?

Якщо розглядати питання з погляду зручності, то зазвичай розпалюються суперечки між жайворонками і совами, для яких різняться комфортні умови для занять спортом.

Безумовно, говорити про певні рекомендації можна тільки з урахуванням індивідуальності кожної окремої людини, сформованого режиму дня, роботи, відпочинку, харчування.

Але для середньостатистичної людини, яка встає о 7:00 та лягає о 22:00 і розпочинає робочий або навчальний день з 9.00, саме ранкові тренування будуть найбільш продуктивними.

Перевага тренувань вранці у тому, що ви ще не втомилися після робочого дня і сповнені енергії. Так ви точно не пропустите тренування і зможете викластися на максимум. А якщо ви прокинулися у розбитому стані, краще, ніж зарядка, вам ніщо не допоможе підбадьоритися.

Правила ранкової зарядки.

Щоб ранкова зарядка дійсно принесла користь, потрібно дотримуватися деяких правил:

- не починайте зарядку відразу ж після того, як встали з ліжка, дайте організму прокинутися;

- не варто виконувати інтенсивні силові вправи з великою вагою;
- вправи повинні бути простими;
- зарядка повинна проходити у спокійному темпі;
- робити зарядку потрібно регулярно.

Отже, перейдемо до переваг ранкових тренувань.

Заряд бадьорості. Завдяки нескладному ранковому комплексу занять можна подолати млявість, слабкість і апатію, які є для багатьох вірними супутниками ранкового підйому і, відповідно, проблемою:

1. **Бадьорість** забезпечується завдяки прискоренню кровотоку і викиду адреналіну.

2. **Відмінний настрій.** Всього лише 20–25-хвилинна зарядка – це ефективний профілактичний інструмент проти стресу і його негативних наслідків. Що важливо, піднесений настрій зберігається протягом 10–12 годин після занять.

3. **Прискорення метаболізму.** Заняття спортом стимулюють обмінні процеси в організмі. І, що важливо, ефект зберігається протягом 12 годин. А якщо займатися ввечері, то результат буде тільки до моменту засинання, оскільки уві сні швидкість обмінних процесів сповільнюється.

4. **Струнка фігура.** Гарна фігура – це пріоритет багатьох людей. Після сну організм залучає під час занять спортом підшкірний жир, що сприяє схудненню.

5. **Контроль апетиту.** Дослідження показали, що люди, які регулярно тренуються вранці, менше їдять протягом дня. Річ у тому, що гормон радості – ендорфін виробляється не тільки під час приємної трапези, але і під час фізичних навантажень.

6. **Результативність.** Прогуляти ранкові тренування менше шансів у порівнянні з вечірніми. Відмовки типу відсутності сил і накопиченої втоми не діють. Як і спокуса відправитися на посиденьки з друзями або мирно сісти на диван перед телевізором. Ранок – як раз той час доби, коли є і фізичний, і моральний та емоційний настрій на тренування.

7. *Профілактика гіподинамії.* Більшість з нас проводять робочий день у сидячому положенні або стоячи, виконуючи монотонну роботу. У результаті страждає зір, постава, слабшають м'язи. Просте ранкове тренування допоможе попередити ці проблеми і нагадає про необхідність робити хоча б п'ятихвилинні перерви протягом дня і розминатися.

Про корисність ранкової зарядки усі звикли чути від лікарів, по телебаченню, її проводять у дитсадках та школах. У радянські часи о 6 годині ранку під звуки піаніно по радіо чи гучномовців на вулиці закликали її робити. Щоб організм пробудився і налаштувався на роботу, зарядка – це потрібна річ, але не повноцінні ранкові тренування. Ведуться суперечки, коли ж найкраще спляється жир, і чи не будуть вони шкодити організму. Для вибору потрібно оцінити усі переваги та недоліки ранкових та вечірніх навантажень.

Дослідження показали, що тіло працює на 20 % продуктивніше ввечерами і здатне долати більш високі рівні інтенсивності. Для «сов» вчені з університету в Бірмінгемі (Англія) визначили найбільш продуктивним часом для тренувань – 11 годин після пробудження. Любителі ранкових навантажень показали найкращу аеробну працездатність через 6 годин після того, як встали з ліжка. У зазначені періоди тіло вступає в пік активності, оскільки встигає повністю прокинутися. Науково доведено, що силові заняття і тренування на витривалість краще виконувати в другій половині дня. Тому важкі навантаження вранці стануть лише стресом для тіла.

Багато хто вибирає ранні години для спорту через любов до тиші сплячого міста. Але часу до початку роботи не так багато, тому рідко кому вранці вдається провести повноцінну розминку перед пробіжкою. Але ж м'язи і зв'язки прокинулися недавно, тому саме вранці вони значно легше травмуються. Кращу еластичність вони мають у другій половині дня.

Тим більше, що при бігу навантаження на суглоби набагато більше, ніж при ходьбі. Гомілковостопний суглоб і коліно першими травмуються на пробіжці, а плечовий суглоб на турніку.

8. *Вечірній біг.*

Біг надає комплексну позитивну дію на людину. Це, мабуть, ідеальний спосіб профілактики серцево-судинних захворювань і тренування серцевого м'яза. Біг у вечірній час нормалізує апетит і покращує настрій. Підвищується настрій завдяки тому, що під час неквапливого бігу виробляються ендорфіни – особливі гормони, які створюють відчуття щастя і блаженства. Позитивний вплив бігу важко переоцінити, але всього цього можна досягти тільки за дотримання основних правил:

1. Біг має тривати 30–40 хвилин. З часом можна збільшувати тривалість бігу, але для звичайної людини найкращий оздоровчий ефект настає саме за такої тривалості.

2. Бігати треба 2–3 рази на тиждень. Якщо бігати частіше трьох разів, то організм не буде встигати відновлюватися. Якщо бігати один раз, то різко зменшується оздоровчий ефект.

3. Перед бігом потрібно розім'яти основні групи м'язів. Зробити це можна за допомогою простих вправ: присідання, махи руками і ногами, обертання тулубом.

4. Пробіжку ділимо на три етапи. Перша третина шляху (приблизно 10 хв) проходить у повільному темпі. Друга третина шляху трохи швидше і заключний етап теж з мінімальною швидкістю.

5. Після пробіжки потрібно провести водні процедури і, отримавши заряд бадьорості, займатися домашніми справами або планувати завтрашній робочий день.

9. *Вечірня зарядка для хребта.*

Спина вечорами болить приблизно у 80 % дорослого населення планети. Справа в тому, що за день відстань між хребцями зменшується, і вони тиснуть на корінці спинного мозку, таким чином, викликаючи дискомфортні, больові відчуття в спині і пригнічуючи роботу внутрішніх органів. Завдання вечірньої зарядки в цьому плані – м'яко розтягнути хребет, збільшивши, таким чином, відстань між хребцями.

Зробити це самостійно може кожна людина за допомогою спеціальних вправ. Основні правила під час виконання вправ для хребта прості – потрібно робити вправи без ривків, м'яко, відчуваючи, як розтягуються м'язи спини та хребет.

Ці вправи можна робити кожен день протягом 10–15 хвилин.

Техніка виконання вправ:

1. В. п. – упор на колінах. Зробіть вдих, злегка прогніть спину і подивіться вгору. Так, щоб відчути, як розтягуються м'язи вздовж усього хребта від куприка до шиї. Затримайте подих на кілька секунд. Потім зробіть видих, округлятимете спину і втягніть живіт, щоб напружилися м'язи. Притисніть підборіддя до грудей і затримайте дихання на кілька секунд. Виконати 7–8 таких рухів.

2. Ляжте на спину, руки розташуйте на підлозі за головою. Повністю видихніть повітря. Тримаючи ліву ногу прямою, вдихайте, одночасно згинаючи праве коліно, і притискаючи стегно до тулуба, охоплюючи праве коліно обома руками. Затримайте подих на кілька секунд, потім розслабтеся, видихніть і поверніться у вихідне положення. Повторити 5–7 разів для кожної ноги.

3. Ляжте на підлогу, заведіть руки за голову і випрямтеся. Дихайте як звичайно. Витягайте одночасно ліву руку й ногу в протилежних напрямках. Повторіть те ж саме для правого боку. Зробити 5–7 витягувань для кожної сторони.

Позбутися стресу і отримати «гормони щастя» допоможуть вечірні тренування. Це добрячий запас хорошого настрою на весь наступний день.

Знімаючи фізичне й емоційне напруження ввечері під час тренування, ви поліпшите кровообіг в головному мозку, що позитивно впливає на пам'ять, увагу, швидкість реакції і настрій.

Вечірні заняття покращують стан шкіри обличчя і попереджають появу набряків вранці. Такий режим допоможе впоратися з набряканням ніг.

Перші два тижні вечірніх занять спортом не варто перевантажувати ноги. Незабаром ноги перестануть набрякати, і вдень на робочому місці самопочуття буде кращим.

Фізична активність заряджає тіло енергією, тому вона повинна бути справжньою проблемою для сну. Насправді, справи йдуть трохи інакше.

Вчені зі Швейцарії виявили, що люди, які лягали спати через 90 хвилин після важкого тренування, засипали більш міцним сном. Дослідження, опубліковане в журналі «Sleep Medicine» показувало, що тільки 2 % опитаних покаржилися, що тренування порушило їхній сон; 30 % від загальної кількості учасників експерименту сказали, що після хорошого навантаження вони засипали набагато краще. Крім того, навантажуючи тіло, ви забуваєте про стреси, пережиті за день, звільняючи голову від непотрібних думок. Сон, мабуть, найбільш недооцінений фактор у тренувальній програмі. Добре висипаючись, ви даєте тілу час відновитися після занять і заново набратися сил.

Також не бійтеся перекусити після пізнього тренування. Головне – правильно підібрати «меню». Наприклад, це може бути коктейль, у який входить протеїн, глюкоза, глютамін і креатин. Ви не завдасте шкоди своїм тренуванням, якщо будете їсти після вечірніх занять і через невеликий проміжок часу ляжете спати. Зайвий жир від цього не з'явиться, оскільки в цей час підвищується рівень метаболізму після навантаження, а всі білки і вуглеводи витратяться на відновлення запасів сил, витрачених на тренуванні.

6 СКЛАДАННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Основні принципи складання індивідуального комплексу

1. Індивідуалізація в методиці і дозуванні фізичних вправ залежно від особливостей наявних захворювань і загального стану організму.
2. Системність впливу із забезпеченням певного підбору вправ і послідовності їхнього застосування.

3. Регулярність впливу, оскільки тільки регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток функціональних можливостей організму.

4. Тривалість застосування фізичних вправ, оскільки відновлення порушених функцій основних систем організму хворого можливо лише за умови тривалого і запеклого повторення вправ.

5. Наростання фізичного навантаження в процесі курсу лікування.

6. Різноманітність і новизна в підборі і застосуванні фізичних вправ (10–15 % вправ оновлюються, а 85–90 % повторюються для закріплення досягнутих успіхів лікування).

7. Помірність впливу фізичних вправ. Помірне, але більш тривале або подрібнене фізичне тренування більш виправдане, ніж посилене і концентроване.

8. Дотримання циклічності під час виконання фізичного навантаження відповідно до показань – фізичні вправи чергують з відпочинком.

9. Всебічний вплив з метою вдосконалення нейрогуморального механізму регуляції і розвитку адаптації всього організму хворого.

10. Облік вікових особливостей.

ПОРАДИ ДО СКЛАДАННЯ ПРОГРАМИ

Складіть базовий план заняття. На початку тренування завжди йде розминка (5–10 хв), потім 3–4 вправи на одну з великих груп м'язів (ноги, спина, груди), після чого 4–5 вправ на вторинні м'язи (найчастіше плечі поєднуються з ногами, біцепс зі спиною, а трицепс з грудьми) і заминка (5–10 хв). Якщо ви хочете схуднути, то 20–25 хвилин після тренінгу відводяться на кардіо (проте перед цим не забудьте взяти амінокислоти ВСАА).

Визначте головні пріоритети тренування. Відстаючі групи м'язів (особливо вторинні) допустимо тренувати двічі в тиждень – проте з 2–3 денною перервою для відпочинку (наприклад, у понеділок і п'ятницю). Крім цього, для прицільного опрацювання преса в розминку може включатися 3–4 підходи

вправи планка, а в затримку – підйоми ніг у висі або інша «велика» вправа на м'язи корпусу.

Виберіть відповідні для вас вправи. У перший блок вправ (опрацювання великих груп м'язів) рекомендується включати базові вправи або їхні варіації в тренажерах. У блок вправ на вторинні м'язи необхідно включати різні вправи, варіюючи їх для оцінки ефективності. Однак безпосередній вибір вправ залежить передусім від того, які снаряди і тренажери є вдома або в вашому залі.

Розплануйте кількість підходів і повторів. Сумарна кількість підходів на кожен велику м'язову групу рекомендується в межах 12–15 раз (3 вправи по 4 підходи або 4 вправи по 3–4 підходи). У першому блоці вправ використовується більша робоча вага і менша кількість повторів (від 5 до 10), у другому блоці – більш легка робоча вага і збільшена кількість повторів (від 10 до 15).

Програма для набору маси.

Вважається, що базова програма є найбільш ефективною для набору м'язової маси – особливо для худих від природи хлопців. Її логіка будується на тому, що на зростання м'язів найкраще працюють п'ять багатосуглобних базових вправ, що виконуються в 4–6 сетів по 4–6 повторень (це також вимагає великих робочих ваг) і збільшення навантаження на кожному тренуванні.

Під час складання індивідуального плану тренувань для росту м'язів рекомендується брати за основу саме базову програму, допрацьовувати її під власні потрібні, графік роботи або навчання, а також наявне обладнання. Однак важливо пам'ятати про те, що мета ваших тренувань і ваш вік завжди будуть накладати обмеження на специфіку тренінгу.

Тренування груп м'язів по днях.

Складання програми з розбивкою груп м'язів по днях зазвичай будується на поєднанні силових тренувань з іншими фізичними активностями, які практикує людина. Наприклад, якщо у вівторок ви займаєтеся плаванням, то

спину і руки найкраще тренувати в п'ятницю, а не в понеділок – в іншому випадку це негативно позначиться на здатності плавати.

У будь-якому випадку, як ми вже згадували вище в правилах щодо складання програми, спершу вибирається головна м'язова група дня (ноги, спина, груди), потім до вправ для цієї групи м'язів додаються вторинні (найчастіше плечі поєднуються з ногами, біцепс зі спиною, а трицепс із грудьми) – однак це загальна рекомендація, і індивідуальний план тренувань може складатися інакше.

Важливість щоденника тренувань.

Плануйте щотижня свої тренування заздалегідь, ґрунтуючись на плюсах і мінусах плану попереднього тижня. Найкраще робити це на звичайному аркуші паперу або в блокноті, а не підлаштовуватися під додаток для мобільного телефону – зрештою, це дасть більше контролю за процесом і розуміння того, як саме скласти програму правильно.

Задумайтесь – на силові тренування ви витрачаєте як мінімум 4–5 годин на тиждень (включаючи дорогу). Лінуючись витратити додаткові 20 хвилин в тиждень для аналізу своєї програми тренувань і можливих поліпшень, ви істотно мінімізуєте користь від «витраченого» на тренінг часу. По суті, без щоденника тренувань складно виробити оптимальний графік занять і прогресувати.

ПРИКЛАД ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ СІДНИЧНИХ М'ЯЗІВ

Анатомічна довідка.

Сідничних м'язів у структурі людського тіла всього 3:

– великий сідничний (має ромбоподібну форму, найбільший і сильний, визначає розмір всієї «п'ятої точки», утримує тулуб у вертикальному положенні, відповідає за обертання стегна);

– середній сідничний (знаходиться під великим сідничним, визначає форму сідниць);

– малий сідничний (невеликий, виконує допоміжну функцію – допомагає утримувати корпус вертикально – тренувати його ізольовано практично неможливо).

«Азбука» тренувань.

В одному тренування сідничних м'язів достатньо виконувати 1–2 базових (на початку) – присідання, тягу – і 3–4 (махи, відведення стегна, сідничні місток) ізолюючих вправи. Тренінг починають із розминки (розігріву суглобів, м'язів, зв'язок, підготовки серця до подальшого навантаження), закінчують легкої затримкою і обов'язково розтяжкою («забиті» м'язи – травми, біль і відсутність тренувального прогресу).

Відомо, що м'язи ростуть не під час тренування, а в період відновлення після неї – отже, сідницям необхідно давати відпочинок не менше 2–3 днів (тренувати цю м'язову групу 1–2 рази в тиждень – правильне рішення). В іншому випадку можна замість зростання отримати зворотний ефект (скоротливі білки руйнуються від занадто частих / високоінтенсивних тренувань). Більшість експертів сходяться на думці, що на опрацювання сідниць краще виділяти окремий тренувальний день і не комбінувати їх з іншими м'язовими групами.

Оскільки сідниці, як і інші м'язи, достатньо швидко звикають (адаптуються) до будь-яких навантажень, для ефективного тренінгу їх

необхідно постійно «дивувати»: міняти самі вправи / послідовність їхнього виконання / швидкість / амплітуду / вагу обтяження і т. д.

База та ізоляція.

Базові вправи (багатосуглобні, які залучають великі групи м'язів) повинні стати основою грамотного сідничного тренінгу. У цьому випадку мова йде про всі варіації станової (класика / румунська або мертва / сумо) тяги, випадах (на місці, динамічні, назад, перехресні), жимі ногами і, звичайно ж, присідання (з гантелями, штангою на плечах, гумками, у тренажері Сміта / нижньому блоці кросовера). База дозволяє тренуватися з доволі великою робочою вагою (читай – постійно збільшувати навантаження), ефективно витратити енергію, «змушує» організм активно нарощувати мускулатуру.

Якщо спортсменці з якоїсь причини протипоказані важкі вправи з обтяженням (наприклад, при проблемах з хребтом, судинами, серцем і т. д.), «вхід йде» ізоляція (руху, націлені тільки на 1 групу м'язів), статичні навантаження (наприклад, «стілчик») і тренування з власною вагою. До речі, великий «асортимент» ізолюючих вправ повинен бути присутнім в арсеналі і повністю здорових атлетів – вони допомагають точково «добити» сідниці, вирівняти пропорції і максимально наблизити до бажаної форми.

Варіанти ізолюючих вправ, спрямованих на опрацювання сідниць:

- відведення стегна (у тренажері, стоячи);
- махи ногами (назад, у боки);
- сідничний місток;
- згинання ніг у тренажері;
- гіперекстензії (з акцентом на сідничні і біцепс стегна);
- тяги в кросовері і т.д.

Щоб отримувати максимальний ефект від ізоляції, необхідно:

- постійно змінювати робочу (той, з яким ви можете цільовими – сідничними – м'язами «вичавити» 8–12 повторень) вагу;
- виконувати вправи з різною швидкістю;

– фіксувати (робити паузи) сідниці в точці максимального напруження (цей прийом добре працює в сідничному містку, гіперекстензії);

– збільшувати навантаження на сідниці за допомогою суперсетів (робити дві вправи поспіль без перерви).

Міфи і реальність.

Тренування сідниць оточені масою думок / коментарів / припущень – різноплановою інформацією, яка тільки заважає початківцям атлетам розібратися, яка ситуація насправді. Спробуємо підтвердити / спростувати найпопулярніші твердження, пов'язані з сідничні тренінгом:

– тренування всім допомагають обзавестися ідеальною «п'ятою точкою». Поліпшити – однозначно, повністю «перекроїти» – ні. Існує така вперта річ, як генетика, яка і визначає «точку максимального зростання» і, тим більше, форму сідничних. Розширити / змінити розташування кісток таза, як ви розумієте, в тренажерному залі не можна;

– важкі базові вправи зроблять фігуру чоловікоподібною. Це, мабуть, найпоширеніший міф, пов'язаний з жіночими силовими тренуваннями. Форма, розмір / можливість росту м'язів – генетика (гормональний фон, загальна конституція тіла). Без спортивної фармакології («хімії») – додаткових «порцій» тестостерону (чоловічого статевому гормону, який несе відповідальність за гіпертрофію / розвиток м'язів) – дівчині перекачатися просто нереально;

– при правильному підході можна розгойдати сідниці, але водночас не збільшити ноги. Малоімовірно: основа сідничного тренінгу – базові вправи (тяги, присідання), які якісно опрацьовують також м'язи ніг. Ізоляція без бази необхідного приросту в сідничних не дасть, максимум – зміцнить і підніме.

Таким чином, ефективне тренування сідниць – як і будь-який інший вид м'язової групи – будується на базових (нарощують) і ізолюючих (роблять пропорції) вправах. Результат опрацювання сідничних залежить не тільки від грамотного складання тренувального плану, харчування, а й значною мірою визначається генетикою (загальною конституцією тіла, гормональним статусом, «відгуком» м'язів на навантаження)

7 ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ. ВЕГЕТАРІАНСТВО: «ЗА» ЧИ «ПРОТИ» ?

Вегетаріанство.

Вегетаріанство є однією з найдавніших альтернативних теорій харчування. Вегетаріанство – загальна назва систем харчування, що виключають або обмежують споживання продуктів тваринного походження. Термін «вегетаріанство» походить від латинського слова «vegetis», що означає «життєрадісний, свіжий, сильний».

Вегетаріанські ідеї відомі ще з часів Піфагора (570–470 рр. до н. е.), який відмовився від звичайної їжі. Прихильниками цієї системи харчування були відомі вчені, філософи, письменники, художники. Майже всі вони прожили довге і плідне життя. Нині у світі налічується понад 800 мільйонів їхніх послідовників.

Різняться кілька напрямків вегетаріанства:

- суворе вегетаріанство;
- лактовегетаріанство;
- оволактовегетаріанство.

Суворе вегетаріанство засноване на єдино допустимій їжі рослинного походження. При цьому виключаються з раціону всі продукти тваринного походження – м'ясо худоби та птахів, риба та молочні продукти, вершкове масло, яйця.

Харчування винятково рослинною їжею призводить до чистішого життя і слугує обов'язковим етапом сходження людини до ідеалу.

Переваги вегетаріанства:

- зменшення ризику захворювання атеросклерозом;
- нормалізація артеріального тиску;
- зниження в'язкості крові;
- зменшення ризику пухлинних захворювань кишківника;
- поліпшення відпливу жовчі та функцій печінки.

Недоліки:

– під час харчування винятково рослинною їжею виникають великі труднощі в достатньому забезпеченні організму повноцінними білками, насиченими жирними кислотами, ферумом, деякими вітамінами, оскільки більшість рослинних продуктів містять порівняно мало цих речовин;

– під час дотримання принципів суворого вегетаріанства необхідно споживати надмірну кількість рослинної їжі, яка відповідала б потребам організму в енергії. Звідси – перевантаження діяльності травної системи великою кількістю їжі, яка зумовлює високу вірогідність виникнення дисбактеріозу, гіповітамінозу і білкової недостатності;

– для людей, уражених важкими захворюваннями, такими як злоякісні пухлини, хвороби системи крові, таке харчування може мати фатальні наслідки;

– з часом за суворого вегетаріанства у людини може розвиватися дефіцит феруму, цинку, кальцію, вітамінів B2, B12, D, незамінних амінокислот – лізину і треоніну.

Ставлення лікарів і фахівців з харчування до суворого вегетаріанства негативне, тому, що до раціону людини не надходять повноцінні білки, вітамін B12, кальцій. Воно неприйнятно з погляду раціонального харчування. В економічно розвинених країнах суворе вегетаріанство практично не поширене.

Лактовегетаріанство засноване на використанні в їжу продуктів рослинного походження та молочних. Оволактовегетаріанство дозволяє застосування яєць, молочних і рослинних продуктів. Очевидно, що лактовегетаріанці та оволактовегетаріанці є прихильниками змішаної їжі, що включає як рослинні, так і тваринні продукти.

Обидва останніх напрямки відрізняються різноманітним набором продуктів: бобові та горіхи, хліб з борошна грубого помелу, овочі, фрукти, ягоди, рослинна олія. Дієти за такою вегетаріанською спрямованістю здавна рекомендуються медиками для профілактики та лікування багатьох захворювань.

ВИСНОВОК

Підтримка здорового способу життя є фундаментальною складовою не лише нашого індивідуального благополуччя, але й стабільності суспільства в цілому. Збереження здоров'я вимагає від нас уваги до різних аспектів нашого життя, включаючи фізичну активність, збалансоване харчування, психологічний комфорт, регулярний відпочинок та ефективне керування стресом. Ці різноманітні аспекти взаємодіють між собою, створюючи комплексну систему підтримки здоров'я.

Фізична активність не лише зміцнює наше тіло, але й поліпшує настрій та знижує ризик розвитку хвороби. Збалансоване харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами для правильного функціонування. Регулярний відпочинок і стрес-менеджмент допомагають зберегти ментальне здоров'я і емоційний стан на необхідному рівні. Крім того, підтримка соціальних зв'язків і відмова від шкідливих звичок сприяють загальному самопочуттю та впливають на нашу якість життя.

Підтримка здорового способу життя вимагає постійної уваги та зусиль, але вона варта кожної вкладеної у неї краплі зусиль. Від наших особистих зусиль залежить не лише наше власне здоров'я, але й здоров'я майбутніх поколінь та стабільність суспільства в цілому. Тому важливо прагнути до збереження та підтримки здорового способу життя, щоб наш світ став кращим місцем для життя всіх його мешканців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабешко О. П. Виховання фізичної культури студентської молоді в сучасних умовах / О. П. Бабешко // Проблеми освіти. – 2001. – Вип. 25. – С. 132–135.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354.
3. Волков В. М. Контроль і оцінка фізичної підготовленості студентської молоді : навч.-метод. посіб. / В. Волков, О. Терещенко. – Київ : Нора-Друк, 2006. – 65 с.
4. Даценко І. І. Гігієна та екологія людини : навч. посіб. / І. І. Даценко. – Львів : Афіша, 2000. – 248 с.
5. Іваночко В. В. Фітнес як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко. – Львів : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.
7. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1–2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. : О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 33 с.

Електронне навчальне видання

Методичні рекомендації
до організації самостійної роботи
та проведення практичних занять
із навчальної дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Рекомендації для підтримки здорового способу життя студентів)

*(для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти всіх форм навчання Університету)*

Укладач **БОРИСЕНКО** Наталія Валеріївна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

Редактор *О. В. Михаленко*

Комп'ютерне верстання *Н. В. Борисенко*

План 2024, поз. 352М

Підп. до друку 21.10.2024. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 3,0.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Черноглазівська (Маршала Бажанова), 17, Харків, 61002.
Електронна адреса: office@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 5328 від 11.04.2017.