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»

(Спосіб життя сучасної молоді)

(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» (Спосіб життя сучасної молоді) (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. – 46 с.

Укладач викл. Н. В. Борисенко

Рецензент

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

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання і спорту, протокол № 5, від 22.12.2022.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4
1 Наукова організація праці і стомлення, режим, гіподинамія, працездатність, рухова активність і самовиховання…….....……... 5
2 Функціональна активність студента……. 9
3 Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я майбутнього спеціаліста……... 15
4 Чоловічий та жіночий організм. Особливості сприйняття навантаження…….....21
5 Мотивація до занять фітнесом……..... 30
6 Харчування та режим для студента…….…….... 37
Висновок……..…44
Список використаної літератури…….....45

ВСТУП

Основи здоров’я майбутнього спеціаліста становлять невід’ємну складову його професійного успіху та загального благополуччя. У сучасному світі, де стрес та вимоги до продуктивності зростають, догляд за власним здоров’ям стає надзвичайно важливим фактором для досягнення високих результатів і підтримки енергійного рівня.

Один із центральних аспектів, що розглядається у цих методичних рекомендаціях, полягає у вивченні проблеми стомлення. Майбутні фахівці часто стикаються із високим рівнем фізичних та психологічних труднощів, що може призвести до втрати енергії та виникнення стану стомленості. Цей матеріал спрямований на розуміння та ефективні стратегії подолання цього виклику.

Важливо враховувати, що функціональна активність студента становить ключовий компонент успішного навчання та професійного зростання. Окрім того, вчасна діагностика здоров’я відіграє значущу роль у підтримці та поліпшенні фізичного стану студента, сприяючи його загальному добробуту та продуктивності.

Заняття фітнесом виявляються 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 і загальному психічному благополуччю студентів.

Окрім того, важливою роллю у забезпеченні енергії та здоров’я студента є особливості харчування. Правильний підбір продуктів та збалансоване харчування можуть впливати на фізичне та психічне благополуччя, сприяючи оптимальній працездатності та концентрації під час навчання.

1 НАУКОВА ОРГАНІЗАЦІЯ ПРАЦІ І СТОМЛЕННЯ, РЕЖИМ, ГІПОДИНАМІЯ, ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, РУХОВА АКТИВНІСТЬ І САМОВИХОВАННЯ

Наукова організація праці (далі – НОП) студента – це вивчення й організація праці, що ґрунтується на основних положеннях педагогіки, психології, фізіології стосовно вимог до діяльності студента, ураховує можливості та вікові особливості його організму і створює сприятливі умови для розвитку. Вимоги НОП охоплюють усі сторони життя студентів як у сфері навчально-пізнавальної діяльності, так і у сфері вільного часу.

Втома – це стан, що спричиняється інтенсивною і тривалою роботою, характеризується тимчасовим зниженням працездатності, виражається зниженням кількості та якості роботи і погіршенням координації функцій. Втома передусім виявляється у збільшенні кількості помилок. Внаслідок втоми знижується гострота зору, погіршується слух, змінюється стійкість виразного бачення і електрична чутливість ока.

Як зняти втому? Для цього існує комплекс фізичних вправ, що не потребують якоїсь спеціальної підготовки, а лише затрату невеликого часу – це:

1. Потягування.
2. Нахили, повороти, колові рухи голови.
3. Нахили тулуба.
4. «Берізка».
5. Віброгімнастика.
6. Самомасаж м’язів шиї.

Не можна плутати втому із стомленням.

Стомлення – це виявлення втоми, що супроводжується ослабленням організму, відчуттям деякої розбитості, небажанням працювати. Крім втоми і стомлення, існує ще стомлюваність. Під цим терміном розуміють більшу або меншу схильність тієї чи іншої особи до втоми. Стомлюваність організму залежить від цілої низки факторів і передусім від стану здоров’я, харчування,

зовнішнього середовища (стану повітря, освітлення тощо), змісту навчального матеріалу.

Як не допустити стомлення організму?

Необхідно чергувати фізичну працю із розумовою і навпаки. А також робити невеликі перерви між проміжками виконання роботи. Під час перерви:

– зміни місце – вийди з кімнати, пройдися по квартирі чи навколо будинку;

– зміни вид праці – вимий тарілки, винеси сміття чи зроби ще щось корисне;

– можеш поїсти, випити чаю, перекинутися кількома словами з домашніми;

– у жодному разі не вмикай телевізор! Фільм, мультик можуть заволодіти твоєю увагою й надовго відволікти тебе від уроків;

– щоб розслабити втомлену спину і розім'ятися, виконай кілька вправ.

Гіподинамія – це порушення деяких функцій організму, наприклад, кровообігу, опорно-рухового апарату, дихання, тощо. Відбувається це внаслідок обмеження рухової активності та зниження сили і частоти скорочення м'язів.

Профілактика гіподинамії: ранкова гімнастика; краще добирайся до школи пішки; раціональне харчування; привчайся до загартовування; не користуйся ліфтом; займайся бігом, катанням на велосипеді та взагалі спортом.

Наслідки гіподинамії: ожиріння; остеохондроз (роздавлювання дисків хребтом); сколіоз; атеросклероз (холестерин відкладається на стінках судин); остеоартроз (постійна біль у суглобах при русі); остеопороз (тонкі та крихкі кістки); хвороба серця; гіпертонія (високий кров'яний тиск).

Працездатність – здатність людини виконувати трудові операції, брати участь у трудовій діяльності. Працездатність залежить від загального стану здоров'я, рівня загальноосвітньої та професійної підготовки, характеру життєвих цілей, організації та умов праці, морально-психологічного клімату в

трудовому колективі, стосунків у сім'ї, житлово-побутових умов та інших факторів (психологічні та фізіологічні).

Виділяють три фази працездатності протягом дня:

1) входження в режим праці;

2) стійка працездатність;

3) поява та накопичення втоми (зниження працездатності).

Загальна працездатність, яка характеризується фізичною і розумовою працездатністю та емоційною стійкістю людини, реалізується в процесі праці як професійна працездатність.

Ефективність професійної працездатності залежить:

- від трудових навантажень;
- умов виробничого середовища;
- професійної підготовки і професійної придатності до певного виду праці;
- мотивації.

Всі ці фактори зумовлюють трудове напруження, тобто підвищення інтенсивності фізіологічних і психічних процесів, які забезпечують професійну діяльність.

Рухова активність людини допомагає зберегти і зміцнити здоров'я та є одним із важливих та ефективних засобів профілактики захворювань і гармонійного розвитку особистості. Під терміном рухової активності варто розуміти всі ті рухи, які людина виконує в процесі своєї життєдіяльності. Також не будуть зайвими регулярні заняття фізичною культурою та спортом. Людина, яка постійно займається фізичними навантаженнями, має сильніші м'язи, у неї краще функціонує система кровообігу, а її організм стає більш пристосованим до умов зовнішнього середовища. Під час активної рухової діяльності у людини збільшується частота дихання, посилюється та поглиблюється вдих і видих, завдяки чому і поліпшується вентиляція легень та посилюється здатність організму протистояти можливим захворюванням. Фізично активна та загартована людина має кращий вигляд, підтягнуте стрункe

тіло, вміє протистояти стресовим ситуаціям, легше переносить напругу і має менше проблем зі здоров'ям. Така людина має кращу розумову та фізичну працездатність, та їй легше пристосовуватись до будь-яких змін трудової діяльності.

Самовиховання – свідома діяльність людини, спрямована на вироблення у себе позитивних рис і подолання негативних.

Важливий аспект самовиховання – логічне мислення, вміння проаналізувати кожен свій вчинок, що сприяє виробленню вимогливості до себе як постійної риси характеру, без якої неможливо досягти успіху в цій справі. Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, не занепадати духом від невдач.

Процес самовиховання тривалий і охоплює кілька етапів.

Перший етап. Педагоги передусім виявляють ставлення здобувачів освіти до процесу самовиховання, проводячи анкетування. На цьому етапі в здобувачів формують спонукальні мотиви, свідоме ставлення до самовиховання. Насамперед домагаються, щоб вихованець усвідомив, що його доля залежить не лише від виховної роботи навчального закладу, а й від самостійної роботи над собою.

Другий етап починається з появою у здобувача освіти бажання самовдосконалення. Педагог на цьому етапі повинен допомогти сформувати ідеал, до якого варто прагнути, виробити стійке бажання наслідувати його.

Третій етап. Вихованець починає систематично працювати над собою, реалізовуючи програму самовиховання. Цей процес здійснюється в різноманітних видах діяльності: навчанні, праці, самообслуговуванні, виконанні громадських доручень, участі в роботі гуртків тощо. Педагог допомагає учневі контролювати результати втілених рішень. Згодом зовнішній контроль педагога чи колективу послаблюється, зростають самостійність та ініціатива самого вихованця.

2 ФУНКЦІОНАЛЬНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТА

Активна енергійність людини характеризується різними руховими актами: зменшенням м'язи серця, пересуванням тіла в місці, переміщенням очних яблук, ковтанням, диханням, а ще моторним компонентом мови, міміки.

На становлення функцій м'язів величезний вплив надають сили гравітації і інерції, які м'язи повинні щодня долати. Вагому роль відіграють час, в напрямок якого розгортається м'язове зменшення, і місце, в якому воно трапляється.

Матеріальна робота – це «вид роботи людини, особливості якої орієнтуються ансамблем моментів, що відрізняють одну картину роботи від іншої, пов'язану з наявністю якихось погодних, виробничих, тілесних, інформаційних або аналогічних чинників. Виконання фізіологічної роботи щоразу пов'язано з конкретною вагою праці, яка орієнтується ступенем залучення в роботу скелетних м'язів і відображає фізичну ціну здебільшого фізіологічного навантаження.

За ступенем тяжкості розрізняють на фізичному рівні: легку роботу, середньої тяжкості, важку і достатньо важку. Критеріями оцінки важкості праці вважають ергометричні характеристики (величини зовнішньої роботи, переміщених вантажів і ін.) та фізичні (рівні енерговитрат, частота серцевих скорочень, інші активні зміни).

Інтелектуальна робота – це діяльність людини із перетворення сформованої в його свідомості концептуальної моделі реальності методом створення нових думок, суджень, висновків, а на їхній базі – гіпотез і теорії. Підсумок інтелектуальної праці – наукові і духовні значення або ж укладення, які за допомогою керуючих впливів на знаряддя праці застосовуються для задоволення соціальних або ж власних потреб.

Інтелектуальний робота виступає в різноманітних формах, що залежать від вигляду концептуальної моделі і цілей, які стоять перед людиною (ці обставини визначають специфіку інтелектуальної праці).

Оцінка людиною себе як суб’єкта інтелектуальної праці, мотивів роботи, значущості мети і самого процесу праці оформлює чуттєвий компонент інтелектуальної праці. Ефективність його орієнтується рівнем знань і ймовірністю їхнього реалізовування, можливостями людини і її вольовими рисами. При високій інтенсивності інтелектуальної праці, тим більше в разі якщо вона пов’язана з браком часу, можуть спостерігатися появи інтелектуальної блокади (тимчасове гальмування процесу інтелектуальної праці), які захищають активні системи центральної нервової системи від роз’єднання.

Іншою, не менше необхідною стороною особистості, вважається емоційно-вольова область та характер. Імовірність регулювати складання особистості досягається тренуванням, вправами і вихованням. А регулярні заняття фізіологічними вправами, і що більше навчально-тренувальні заняття в спорті надають позитивний вплив на психічні функції, та з дитячого віку створюють інтелектуальну і чуттєву стабільність до інтенсивної роботи.

Навчальний день у більшості людей насичений важливими інтелектуальними та емоційними навантаженнями. Вимушена робоча поза, коли м’язи, які утримують тіло в конкретному стані, тривалий час напружені, часті порушення режиму праці та розваг, неадекватні фізіологічні навантаження – все це має можливість працювати передумовою стомлення, яке накопичується і переходить в перевтому. Щоб цього не сталося, потрібно міняти один вид діяльності на інший. Більш дієва конфігурація розваг при інтелектуальній праці – розваги у вигляді невеликої фізіологічної праці або ж занять фізіологічними вправами.

Заняття фізіологічними вправами помітно впливають на зміну інтелектуальної працездатності та сенсомоторики у студентів першого курсу, у найменшій мірі у студентів другого і третього курсів. Першокурсники більш втомлюються в процесі навчальних занять в умовах звикання до навчання у виші. У наслідок цього для них заняття з фізіологічного виховання – одне з найважливіших засобів пристосовуватися до умов життя і навчання в інституті.

Заняття фізіологічної культурою значною мірою збільшують інтелектуальну функціональність учнів тих факультетів, де домінують абстрактні заняття, і меншою – тих, у навчальному проєкті яких практичні і абстрактні заняття чергуються.

Величезне профілактичне значення мають і самостійні заняття учнів фізіологічними вправами в режимі дня. Щоденна ранкова зарядка, прогулянка або ж пробіжка на бадьорому повітрі слушно впливають на організм, збільшують тонус м'язів, покращують кровообіг і газообмін, а це позитивно впливає на збільшення інтелектуальної працездатності учнів.

Стабільність організму до негативних моментів залежить від природжених і набутих якостей. Вона дуже рухлива і піддається тренуванню як способами м'язових навантажень, наприклад різними зовнішніми впливами (температурними коливаннями, дефектом або ж надлишком повітря, вуглекислого газу). У людей, які постійно займаються фізіологічними вправами, збільшується психологічна, інтелектуальна і чуттєва стабільність під час виконання інтенсивної інтелектуальної або ж фізіологічної роботи.

До провідних тілесних (або рухових) властивостей, що забезпечують високий ступінь фізіологічної працездатності людини, відносять міць, швидкість і витривалість, які з'являються в конкретних співвідношеннях залежно від умов проведення рухової роботи, її різновиду, специфічності, тривалості, потужності і інтенсивності. У базу покладено конкретні фізичні класифікаційні симптоми, які притаманні всім видам м'язової роботи, що входять у певну групу.

Важлива група тілесних вправ виробляється в строго незмінних (стандартних) умовах як на тренуваннях, наприклад і на змаганнях; рухові акти при цьому виготовляються в конкретної черговості. У межах конкретної стандартності переміщень і критеріїв їхнього виконання поліпшується виконання певних переміщень з проявом сили, швидкості, витривалості, високої координації під час їхнього виконання.

Дві гігантські групи тілесних вправ, пов’язані зі стандартністю або ж нестандартністю переміщень також поділяються на вправи (рухи) циклічного характеру (ходьба, біг, купання, веслування, пересування на ковзанах, лижах, велосипеді і т. п.) і вправи ациклічного характеру (вправи без невід’ємною злитої повторюваності конкретних циклів, що мають чітко втілені початок і закінчення переміщення: стрибки, метання, гімнастичні і акробатичні елементи, піднімання тягарів).

Особливості активних зрушень організму під час виконання всіляких видів повторюваної роботи в різноманітних зонах потужності визначає спортивний результат. Наприклад, провідною властивої рисою роботи в зоні максимальної потужності вважається те, що, власне, робота м’язів проходить в безкисневих (анаеробних) умовах. Потужність роботи настільки завелика, що організм не в змозі гарантувати її дію завдяки кисневим (аеробним) процесам. Якщо б ця потужність досягалася завдяки кисневим реакціям, то органи кровообігу і дихання зобов’язані були гарантувати доставку до м’язів вище 40 л повітря в 1 хв. Але й у висококваліфікованого спортсмена за повного посилення функції дихання і кровообігу вживання повітря має можливість лише тільки наближатися до позначеної цифрі.

До засобів фізіологічної культури належать як фізіологічні вправи, так й оздоровчі сили природи (сонце, повітря і вода), гігієнічні моменти (режим праці, сну, харчування, санітарно-гігієнічні умови). Впровадження оздоровчих сил природи сприяє зміцненню та активізації захисних сил організму, ініціює обмін речовин і роботу фізичних систем і окремих органів. Щоб збільшити ступінь фізіологічної та інтелектуальної працездатності, потрібно опинятися на бадьорому повітрі, відректися від шкідливих звичок, показувати рухову активність, захоплюватися загартовуванням. Регулярні заняття фізіологічними вправами в умовах інтенсивної навчальної роботи знімають нервово-психічні напруги, а періодична м’язова робота збільшує психологічну, інтелектуальну і чуттєву стабільність організму за інтенсивної навчальної роботи.

Кожна м’язова робота, заняття фізіологічними вправами, спортом збільшують енергійність обмінних процесів, тренують і підтримують на найвищому рівні механізми, які здійснюють в організмі обмін речовин і енергії, що позитивно впливає на інтелектуальну і фізіологічну працездатності людини. Утім за підвищення фізіологічного або ж інтелектуального навантаження, розміру інформації, а ще інтенсифікації безлічі видів роботи в організмі розвивається особливе становище, іменоване втомою.

Втома – це функціональний стан, що утворюється під впливом тривалої та активної роботи і призводить до зниження її ефективності. Ознаки втоми: зменшується міць і витривалість м’язів, посилюється координація рухів, ростуть витрати енергії під час виконання роботи схожого характеру, сповільнюється швидкість переробки інформації, погіршується пам’ять, ускладнюється процес концентрації і перемикання інтересу, засвоєння абстрактного матеріалу. Втома пов’язана з почуттям млявості, і в той же час вона працює натуральним сигналом ймовірного виснаження організму і запобіжним біологічним механізмом, що захищає його від перенапруги. Втома, що виникає в процесі виконання вправи, це ще й каталізатор, що мобілізує резерви організму.

Розрізняють 2 фази стомлення: відшкодована (коли немає очевидно втіленого зниження працездатності через те, що підключаються запасні здатності організму) і некомпенсована (коли запасні потужності організму вичерпані і функціональність очевидно знижується). Постійне виконання роботи на тлі невідновлення, погана організація праці, надмірне нервово-психічне і тілесне зусилля можуть привести до перевтоми, а значить, до перенапруження нервової системи, загострень серцево-судинних хвороб, гіпертонічної і виразкових захворювань, зниження захисних якостей організму. Фізичним підґрунтям всіх цих явищ вважається недотримання балансу збудливо-гальмівних нервових процесів. Інтелектуальна перевтома тим більше небезпечна для психічного здоров’я людини, вона пов’язана з імовірністю центральної нервової системи тривалий час працювати з перевантаженнями, а

це зрештою може призвести до розвитку позамежного гальмування, до порушення злагодженості взаємодії вегетативних функцій.

Профілактиці і віддаленню інтелектуального стомлення сприяє мобілізація тих сторін психологічної енергійності і рухової роботи, які не пов'язані з тими, що призвели до стомлення.

Відновлення – процес, що відбувається в організмі згодом після зупинки роботи і полягає в поступовому переході фізичних і біохімічних функцій до початкового стану. Час, протягом якого відбувається відновлення фізичного статусу після виконання конкретної роботи, називають відновним часом.

У відновлювальному періоді домінують процеси асиміляції, а відновлення енергетичних ресурсів відбувається з перевищенням початкового значення. Це має великий сенс для збільшення тренованості організму і його фізичних систем, що забезпечують збільшення працездатності.

Схематично процес відновлення можливо уявити у вигляді трьох взаємодоповнювальних ланок: 1) знищення змін і порушень у системах нейрогуморального регулювання; 2) виведення продуктів розпаду, що виникають у тканинах і клітинах працюючого органу, з місць їхнього виникнення; 3) знищення продуктів розпаду з внутрішнього середовища організму.

Розрізняють передчасну і пізню фазу відновлення. Передчасна (рання) фаза завершується через кілька хвилин після неважкої роботи або після важкої – через кілька годин; пізні фази відновлення можуть тривати до декількох днів і ночей.

Втома сполучається з фазою зниженої працездатності, а через деякий час має можливість змінитися фазою збільшеної працездатності. Тривалість цих фаз залежить від ступеня тренованості організму, а ще від виконуваної роботи.

Функції всіляких систем організму відновлюються не в один і той же час. Наприклад, після довготривалого бігу першою повернеться до початкових характеристик функція зовнішнього дихання (частота і глибина); через кілька годин стабілізується частота серцевих скорочень і артеріальний тиск;

характеристики же сенсомоторних реакцій повернуться до початкового рівня через день і більше; у марафонців відновлюється через 3 дні і ночі після пробігу.

Додатковими способами відновлення можуть бути моменти гігієни, харчування, масаж, на біологічному рівні функціональні препарати (вітаміни). Ключовий аспект позитивної динаміки відновних процесів – готовність до повторної роботи, а більш неупередженим показником відновлення працездатності працює найбільший розмір повторної роботи. З особливою ретельністю потрібно брати до уваги аспекти відновних процесів під час організації занять фізіологічними вправами і плануванні тренувальних навантажень.

3 СУБ'ЄКТИВНІ ТА ОБ'ЄКТИВНІ ПОКАЗНИКИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНЬОГО СПЕЦІАЛІСТА

До *суб'єктивних показників* відносяться працездатність, самопочуття, сон, апетит, скарги і больові відчуття і ін.

Працездатність – здатність людини до виконання доволі інтенсивної зовнішньої розумової та фізичної роботи тривалий час без зниження її ефективності. За інших рівних умов у осіб з більш високим рівнем загальної фізичної працездатності, більш високою продуктивністю кардіореспіраторної системи стомлення настає пізніше, ніж у осіб з низькою фізичною працездатністю. Зниження працездатності може спостерігатися у разі перевантаження (розумового або фізичного) або за наявності захворювання.

Самопочуття – суб'єктивне відчуття свого здоров'я. Критерієм його оцінки є відчуття фізичного й духовного підйому. Воно багато в чому визначається станом роботи серцево-судинної системи і значно змінюється, якщо з'являються порушення діяльності. За допомогою постійного контролю за частотою серцевих скорочень та іншими показниками ці порушення можна прогнозувати і попередити погіршення здоров'я.

Втома – суб'єктивне відчуття втоми, яке проявляється в бездіяльності або неможливості виконувати звичайне трудове або тренувальне навантаження. Втома безпосередньо пов'язана зі станом центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату.

Погіршення стану серцево-судинної системи супроводжують такі відчуття, як сильне серцебиття, болі в грудній клітці, стиснення в грудях. З порушеннями в діяльності серця може бути пов'язана й задишка – прискорене дихання, що супроводжується відчуттям нестачі повітря. Однак увагу варто фіксувати на цій ознаці лише в тому випадку, якщо задишка з'являється після вправ невеликої інтенсивності, які раніше її не викликали. Це можна сміливо віднести й до захворювань, пов'язаних з порушеннями в хребті.

Сон – чутливий показник здоров'я. Критерієм його оцінки слугує час засипання, глибина й тривалість сну. Наявність сновидінь, відчуття після пробудження. Здоровий, міцний сон визначає хорошу реакцію на навантаження. При порушеннях сну спостерігається сонливість, а частіше, особливо після надмірних фізичних навантажень, порушення режиму – безсоння.

Апетит – свідчить про роботу органів травлення і всього організму. Всякого роду порушення вказують на перевтому або початок захворювання. Нераціональне харчування може слугувати причиною зниження цього показника.

Скарги і больові відчуття – достатньо інформативний суб'єктивний показник стану організму. Зокрема, сильне серцебиття, болі в грудній клітці, утруднення у грудях, задишка (прискорене дихання, що супроводжується відчуттям нестачі повітря) може слугувати сигналом погіршення стану серцево-судинної системи, м'язові больові відчуття – сигналом перетренування, наявності або підвищеної можливості отримання травми, болю в горлі – можливою наявністю або початком простудного захворювання.

Орієнтовна оціночна шкала суб'єктивних показників стану організму.

1. Самопочуття:

– відмінне (5 балів) – відчуття фізичного і духовного піднесення, радості, бадьорості, бажання працювати;

– гарне (4 бали) – відчуваєш себе бадьорим, упевненим, добре працюється, життя сприймається оптимістично;

– задовільне (3 бали) – робота сприймається нормально, але день відчувається як звичайний, буденний;

– незадовільне (2 бали) – стан незадовільний, млявість, слабкість, зневіру, небажання виконувати будь-яку роботу;

– погане (1 бал) – стан поганий, практично хворобливий.

2. Сон:

– відмінний (5 балів) – глибокий сон, достатній, 6–8 годин. Легке засинання, відчуття бадьорості і свіжості після пробудження;

– гарний (4 бали) – тривалість сну звичайна, можливі короткі сновидіння, самопочуття після пробудження хороше;

– задовільний (3 бали) – неглибокий переривчастий сон, тривалість його менше норми, при пробудженні – відчуття недосипання;

– незадовільний (2 бали) – занадто короткий або неспокійний сон, зі сновидіннями, що викликають негативні емоції, важке засинання через нав’язливі думки, стан апатії, розбитості вранці;

– поганий (1 бал) – дуже важке засинання, поверхневий сон, уранці відчуття тяжкості в голові, можливий головний біль, пригніченість.

3. Апетит:

– відмінний (5 балів) – відмінний апетит, відчувається гостра потреба в їжі, прийом їжі викликає задоволення;

– гарний (4 бали) – апетит хороший, але гострого відчуття потреби в їжі немає;

– задовільний (3 бали) – бажання поїсти з’являється в певні прийоми їжі, збитий раціон;

– незадовільний (2 бали) – апетиту немає, від прийому їжі не відчувається задоволення;

– поганий (1 бал) – апетит повністю відсутній, відмова від їжі зазвичай спостерігається при захворюваннях.

4. Працездатність:

– відмінна (5 балів) – дуже хороша в будь-якому виді діяльності, висока продуктивність, відсутнє почуття втоми;

– гарна (4 бали) – завдання виконується, але без емоційного підйому;

– задовільна (3 бали) – виконання завдання з небажанням;

– незадовільна (2 бали) – хаотична, невпорядкована діяльність, запланована справа виконується, але характерна незадоволеність собою й зробленим, наявність почуття втоми;

– погана (1 бал) – нічим не хочеться займатися.

До *об'єктивних показників* відносяться: частота серцевих скорочень (пульс), артеріальний тиск, життєва ємкість легень (ЖЄЛ), вага тіла, доступні тести визначення рівня розвитку фізичних якостей, стану серцево-судинної системи та ін.

Пульс – коливання стінки артерії, що створюється систолічною хвилею крові. Найчастіше пульс промацують на периферичному кінці променевої артерії біля основи великого пальця. Пульс, який можна промацати при натисканні на артерію, є не що інше, як удар крові об стінку артерії. Число пульсових ударів відповідає числу скорочень серця. Тому за пульсом часто визначають частоту серцевих скорочень (число серцевих скорочень в одиницю часу). Якщо з якої-небудь причини на променевих артеріях пульс досліджувати не можна, для цього використовують скроневу, сонну, стегнову, ліктьову й інші артерії. Досліджують пульс 2, 3 і 4-м пальцями, накладаючи їх на долонну поверхню так, щоб біля основи великого пальця досліджуваного був другий палець досліджувача, а поруч із ним у бік ліктя третій і четвертий пальці, і притискають артерію до внутрішньої поверхні променевої кістки. Рука досліджуваного повинна перебувати в зручному, напівзігнутому положенні.

Починати дослідження потрібно з обмацування пульсу на обох променевих артеріях, оскільки при незвичайному розташуванні артерії або односторонньому здавлюванні пульс може бути неоднаковий.

Основним критерієм стану серцево-судинної системи (ССС) є частота серцевих скорочень (ЧСС). Встановлено, що в стані спокою величина пульсу залежить від статі, віку, пози (стоячи, сидячи, лежачи). У дорослої людини частота серцевих скорочень в нормі 60–72 уд. хв. Пульс у здорової людини повинен бути ритмічним (кількість ударів за 10 с ± 1), хорошого наповнення. Під час занять фізичними вправами пульс частішає. Встановлена пряма залежність між частотою пульсу і величиною фізичного навантаження.

Стан серцево-судинної системи можна контролювати простими пробами, які в якійсь мірі визначають і стан здоров'я.

Об'єктивні показники, що відображають ступінь відновлення організму, можна отримувати щодня, підраховуючи пульс вранці після сну в положенні лежачи (за 15 с). Якщо його коливання і наступні дні не перевищують 8 уд./хв, то це свідчить про хорошу здатність організму переносити фізичні навантаження і повне відновлення організму. Якщо ж різниця частоти серцевих скорочень більше – це сигнал перевтоми.

Наступний, ще більш інформативний показник – ортостатична проба. Підрахуємо пульс вранці лежачи (за 15 с), потім повільно встанемо і через 1 хвилину порахуємо пульс у положенні стоячи (за 15 с). Якщо різниця пульсу в вертикальному і горизонтальному положеннях не перевищуватиме 10–12 уд./хв (2–3 удару за 15 секунд), отже, організм відмінно відновився після простих навантажень попереднього дня. Якщо різниця в частоті серцевих скорочень 16–20 уд./хв (4–5 ударів за 15 с), отже, стан задовільний. Різниця пульсу біліше, ніж на 20 уд./хв (5 та понад ударів за 15 с) – явна ознака перевтоми. Цей критерій опеньки об'єктивного стану організму можна застосовувати і до визначення рівня впливу тренувального заняття.

Кліностатична проба проводиться в іншій послідовності, ніж ортостатична – це перехід з положення стоячи в положення лежачи.

Уповільнення пульсу на 4–6 ударів у хвилину характеризує хороший стан серцево-судинної системи, більш виражене уповільнення пульсу говорить про підвищений тонус вегетативної нервової системи, що може походити від перевантаження.

Сумарним показником величини навантаження (обсяг плюс інтенсивність) є величина частоти серцевих скорочень, виміряна через 10 і 60 хвилин після закінчення тренувального заняття. При адекватності величини виконаного навантаження до стану організму пульс через 10 хвилин не повинен перевищувати 24 ударів за 15 секунд (96 уд./хв). а через 60 хвилин 10–12 уд./хв, щодо величини частоти серцевих скорочень до виконання фізичного навантаження.

Артеріальний тиск – важливий показник стану серцево-судинної системи і здоров'я людини. У спокої він знаходиться на одному рівні й його достатньо перевіряти один раз на місяць (у разі наявності захворювань серцево-судинної системи – один раз у день). На початку фізичних навантажень він може підніматися на 5–10 мм рт. ст. Після закінчення занять тиск знижується та часто стає нижче вихідного рівня, потім приходить у норму.

Життєва ємність легенів (ЖЕЛ) – це об'єм повітря, який може видихнути людина, попередньо набрав в легені якомога більше повітря. Її величина залежить від маси тіла, віку, статі, тренованості. У віці від 18 до 40 років ЖЕЛ доволі постійна. Життєва ємність легенів вимірюється спірометром.

Вага тіла – залежить від анатомічної будови людини, віку та його психофізичного типу. Під час занять фізичними вправами вага може зменшитися на 1–2 кг, але після прийому їжі швидко відновлюється. Визначати вагу краще вранці натщесерце.

4 ЧОЛОВІЧИЙ ТА ЖІНОЧИЙ ОРГАНІЗМ. ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ НАВАНТАЖЕННЯ

В умовах сучасного світу з появою пристроїв, що полегшують трудову діяльність (комп'ютер, технічне устаткування) різко скоротилася рухова активність людей порівняно з попередніми десятиліттями. Це, зрештою, призводить до зниження функціональних можливостей людини, а також різного роду захворювань. Сьогодні чисто фізична праця не відіграє суттєвої ролі, його замінює розумова. Інтелектуальна праця різко знижує працездатність організму.

Але і фізична праця, характеризуючись підвищеним фізичним навантаженням, може в деяких випадках розглядатися з негативного боку.

Узагалі, недолік необхідних людині енерговитрат призводить до неузгодженості діяльності окремих систем (м'язової, кісткової, дихальної, серцево-судинної) і організму в цілому з навколишнім середовищем, а також до зниження імунітету і погіршення обміну речовин.

У той же час шкідливі і перевантаження. Тому при розумовій і фізичній праці необхідно займатися оздоровчою фізичною культурою, зміцнювати організм.

Фізична культура надає оздоровчий і профілактичний ефект, що є надзвичайно важливим, тому що на сьогодні кількість людей з різними захворюваннями постійно зростає.

Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості. Водночас дуже важливим є момент вибору ступеня навантажень на організм, тут потрібен індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини як здорової, так і з будь-яким захворюванням, можуть заподіяти їй шкоду.

Таким чином, фізична культура, першочерговим завданням якої є збереження і зміцнення здоров'я, повинна бути невід'ємною частиною життя кожної людини.

Фізичні вправи впливають на всі групи м’язів, суглоби, зв’язки, які робляться міцними, збільшуються обсяг м’язів, їхня еластичність, сила і швидкість скорочення. Посилена м’язова діяльність змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені та інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, її опірність несприятливим впливам зовнішнього середовища. Регулярні заняття фізичними вправами насамперед впливають на опорно-руховий апарат, м’язи. Під час виконання фізичних вправ в м’язах утворюється тепло, на що організм відповідає посиленим потовиділенням.

Під час фізичних навантажень посилюється кровотік: кров приносить до м’язів кисень і поживні речовини, які в процесі життєдіяльності розпадаються, виділяючи енергію. Під час рухів у м’язах додатково відкриваються резервні капіляри, кількість циркулюючої крові значно зростає, що викликає поліпшення обміну речовин.

У відповідь реакції організму людини на фізичне навантаження перше місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіореспіраторній системі, газообміні, метаболізмі та ін. Вправи посилюють функціональну перебудову всіх ланок опорно-рухового апарату, серцево-судинної та інших систем, покращують процеси тканинного обміну.

Під впливом помірних фізичних навантажень збільшуються працездатність серця, вміст гемоглобіну і кількість еритроцитів, підвищується фагоцитарна функція крові. Удосконалюються функція і будова самих внутрішніх органів, поліпшується хімічна обробка і просування їжі по кишківнику. Поєднана діяльність м’язів і внутрішніх органів регулюється нервовою системою, функція якої також вдосконалюється за систематичного виконання фізичних вправ.

Якщо ж м’язи не діють – погіршується їхнє живлення, зменшуються обсяг і сила, знижуються еластичність і пружність, вони стають слабкими, в’ялими. Обмеження в рухах (гіподинамія), пасивний спосіб життя призводять

до різних передпатологічних і патологічних змін в організмі людини. Наприклад, американські лікарі, позбавивши добровольців рухів шляхом накладення високого гіпсу і зберігши їм нормальний режим харчування, переконалися, що через 40 днів у них почалася атрофія м'язів і накопичився жир.

Одночасно підвищилася реактивність серцево-судинної системи і знизився основний обмін. Однак протягом наступних 4 тижнів, коли випробовувані почали активно рухатися (за того саме режиму харчування), зазначені вище явища були ліквідовані, м'язи зміцнилися і гіпертрофувалися. Таким чином, завдяки фізичним навантаженням вдалося відновлення як у функціональному, так і в структурному планах. Фізичні навантаження різнобічно впливають на організм людини, підвищують його стійкість до несприятливих впливів навколишнього середовища.

Наприклад, у фізично тренованих осіб порівняно з нетренованими спостерігається краща переносимість кисневого голодування. Відзначено високу здатність працювати у разі підвищення температури тіла понад 38 ° С під час фізичних напружень. Помічено, що у рентгенологів, які займаються фізичними вправами, менший ступінь впливу проникаючої радіації на морфологічний склад крові. У дослідах на тваринах показано, що систематичні м'язові тренування уповільнюють розвиток злоякісних пухлин.

Незважаючи на те, що м'язи розташовані однаково, як у чоловіків, так і у жінок, тип тренувань потрібно вибирати саме за статевою ознакою. Це взаємопов'язано з формуванням «ідеальної» фігури і з різними властивостями м'язового волокна. Більш того, чи то чоловічий або жіночий організм, він по-різному впливає на навантаження, тому не варто забувати і про правила безпеки під час занять, щоб випадково собі не нашкодити. Великих відмінностей між набором вправ чоловіків і жінок немає. Тренування впливають лише на естетичне формування тіла в цілому. Різниця полягає лише в тому, що чоловіки віддають більше переваг верхній частині тіла – рук і плечей, в той час як дівчата нижньої – ніг, живота, боків і сідниць – більш

проблемних для них зон. Кількість повторень під час вправ безпосередньо залежить від формування м'язової тканини. Жіноча мускулатура складається з гладких м'язів, стандартними характеристиками якої є: низька можливість збільшення м'язової тканини, висока витривалість, мінімальні руйнування, низька необхідність в енергії.

Саме тому для жінок краще виконувати вправу з більшою кількістю повторів, але з меншими силовими навантаженнями. Не варто забувати і про зв'язки, які не такі сильні, як чоловічі, і потребують правильного підбору вправ і технології їхнього виконання. Для значних витрат енергії кількість вправ за тренування бажано збільшити на 25–35 % порівняно з чоловічими тренуваннями. Не варто забувати і про обмеження під час тренувань під час менструації, щоб не нашкодити своєму організму і отримати максимум користі від занять.

Чоловіча ж мускулатура складається не з гладкої тканини, як у жінок, а з двох типів м'язового волокна: перший відповідає за силові якості, другий, ривковий – за витривалість. Силові волокна сильно розщеплюються і утворюють основний відсоток обсягу м'язової маси, у той час як волокна, що відповідають за ривок, руйнуються набагато менше і збільшують відсоток витривалості за їхньому розвитку під час тренувань. Тренування чоловіків розраховуються, виходячи з кінцевого результату, який вони хочуть отримати. Силові волокна опрацьовуються великими силовими навантаженнями, а ривковий – частими повторами вправ.

Ритм виконання так само має свої особливості для кожної зі статей. У жінок ритм повинен йти по схемі 1–1–1, тобто секунда роботи на скорочення, секунда на режим повної напруги і секунда на режим утримання ваги при опусканні. Рухи у жінки повинні бути плавними і повільними, щоб не допустити пошкодження зв'язок. Чоловік же ритм тренувань можна розділити на чотири групи, спрямовані на розвиток різних груп м'язів: базовий – рекомендується для початківців, в комплексі з різними вправами опрацьовує м'язову тканину (ритм – 2–1–2), силовий – розвиває не тільки кровоносну

систему, але і викликає невелике збільшення обсягу м’язів (ритм – 4–1–2), обсяг – викликає масштабне розщеплення волокна при утриманні великої ваги, допомагає при бажанні сильно збільшити м’язову масу (ритм – 2–1–4), витривалість – розвивається при збільшенні числа повторений й (ритм – 1–1–1).

Обговоримо, чому жінки не можуть домогтися тих саме результатів, яких домагаються чоловіки, виконуючи ті ж вправи на тренуваннях. Почнемо з того, що багато досягнень і рекордів жінок у спорті мало відрізняються від чоловічих, але навіть найсильнішої у світі спортсменці не судилося досягти кращих чоловічих результатів у різних видах спорту. Найкраще це видно в змаганнях на витривалість, де відсоткова різниця між статями становить 11–12 %. Звичайно, в окремих випадках жінка може перемогти чоловіка, але це не означає, що це зможуть зробити і інші.

Силові показники. Їхня різниця має кілька фізіологічних причин: 1. Особливості будови чоловічого і жіночого тіла. 2. Гормони. 3. Різниця в функціонуванні м’язів у анаеробної фазі. 4. Різниця фізичних ресурсів. Під унікальною діяльністю м’язів в аеробній фазі мається на увазі таке: після підвищення навантажень до м’язової віддачі зростає зона поглинання кисню різними видами тканин. Але у жінок середній показник становить всього 10–15 %, що в кілька разів нижче, ніж у чоловіків, що беруть участь в тому ж виді спорту. Звідси випливає, що за дотримання однакових принципів тренувань з тим саме проміжком часу, максимальна м’язова віддача у жінок в середньому теж на 10–15 % нижче, ніж у чоловіків. А чи можуть особливості будови чоловічого і жіночого тіла позначатися на силових заняттях спортом і його результатах?

Спостереження показують, що в середньому жінки набагато нижче чоловіків, приблизно на 9–12 %, звідки випливає і така різниця – у ваговій категорії. Зазвичай жінки важать менше чоловіків на 15–20 кілограм, що демонструє відмінності не тільки в м’язової, але і в жировій тканині. До того ж не варто забувати, що жировий прошарок чоловіка становить всього 11 % від всієї маси тіла, в той час як у жінок може досягати 12–13 %, незважаючи на їхні

постійні заняття спортом. Так само у чоловіків маса тканин, вільних від жирових прошарків, буде на 10–12 кілограм більше, ніж у жінок.

Варто відзначити ще й те, що завдяки зростанню і мінімуму жиру, збільшується площа м'язової тканини, що збільшує силу людини. Звідси випливає, що першість у силових вправах і раніше буде залишатися за чоловіком, а не за жінкою. Тепер розглянемо відмінність чоловічого і жіночого гормонального складу. Максимальний рівень тестостерону, який відповідає за ріст м'язів і силу, навіть у найвидатніших жінок спортсменок буде нижче, ніж у чоловіків-спортсменів, приблизно в 15–25 разів.

У жінок, що мають високі показники в витривалості і м'язової віддачі, рівень андрогенів знаходиться на піку, але до пікового рівня тестостерону серед чоловіків йому, як і раніше, залишається далеко. Звідси можна зробити висновок, що різниця в чоловічих гормонах показує і різницю у фізичній силі, і витривалості між статями. Рівень естрогенів – жіночих гормонів – у жінок спортсменок, що не дивно, у 10–16 разів вище, ніж у чоловіків спортсменів.

Естрогени надають організму більш витончені обриси, але при цьому послаблюють м'язи. Одна з домінуючих рис нашого часу – обмеження рухової активності сучасної людини. Сто років тому 96 % трудових операцій відбувалися завдяки м'язовим зусиллям. У наш час – 99 % за допомогою різних механізмів. Необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше наступає розлад, дисгармонія складної системи організму людини.

Організм людини складається з окремих органів, що виконують властиві їм функції. Розрізняють групи органів, що виконують спільно загальні функції, – системи органів. З зовнішнього середовища організм отримує всі необхідні для життєдіяльності і розвитку речовини, у той же час він отримує потік подразників (t, вологість, сонячна радіація, виробничі шкідливі впливи та ін.), який прагне порушити сталість внутрішнього середовища організму (гомеостаз).

Нормальне існування людини в цих умовах можливо тільки в тому випадку, якщо організм своєчасно реагує на дії зовнішнього середовища

відповідними пристосувальними реакціями. Фізичні вправи стають своєрідним регулятором, що забезпечує управління життєвими процесами і збереження сталості внутрішнього середовища. А значить, фізичні вправи потрібно розглядати не тільки як розвагу і відпочинок, а й як засіб збереження здоров'я.

Недостатня рухова активність створює особливі неприродні умови для життєдіяльності людини, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин організму людини. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення захворювань. Прогрес науки і техніки висуває сучасній людині високу вимогу до її фізичного стану і збільшує навантаження на психічну, розумову і емоційну сфери.

Поряд з розумним поєднанням праці і відпочинку, нормалізацією сну і харчування, відмови від шкідливих звичок систематична м'язова діяльність підвищує психічну, розумову і емоційну стійкість організму. Людина, що веде рухливий спосіб життя, систематично займається фізичними вправами, може виконати значно більшу роботу, ніж людина, що веде малорухливий спосіб життя. Це пов'язано з резервними можливостями людини.

Вплив фізичних навантажень на обмін речовин і енергії

Обмін речовин і енергії в організмі людини характеризується складними біохімічними реакціями. Живильні речовини (білки, жири і вуглеводи), що надходять у внутрішнє середовище організму з їжею, розщеплюються в травному тракті. Продукти розщеплення переносяться кров'ю до клітин і засвоюються ними. Кисень, що проникає з повітря через легені в кров, бере участь у процесі окислення, що відбувається в клітинах.

Речовини, що утворюються в результаті біохімічних реакцій обміну речовин, виводяться з організму через легені, нирки, шкіру. Обмін речовин є джерелом енергії для всіх життєвих процесів і функцій організму. При розщепленні складних органічних речовин енергія, що міститься в них, перетворюється в інші види енергії (біоелектричну, теплову, механічну і ін.) Заняття фізичними вправами або спортом підвищують активність обмінних

процесів, тренує і підтримує на високому рівні механізми, які здійснюють в організмі обмін речовин і енергії.

Вплив фізичних навантажень на кровоносну систему

Серце – головний центр кровоносної системи, що працює по типу насоса, завдяки чому в організмі рухається кров. У результаті фізичного тренування розміри і маса серця збільшується в зв'язку з потовщенням стінок серцевого м'яза і збільшенням його обсягу, що підвищує потужність і працездатність серцевого м'яза.

Кров у організмі людини виконує такі функції:

– транспортна;

– регуляторна;

– захисна;

– теплообмін.

При регулярних заняттях фізичними вправами або спортом:

– збільшується кількість еритроцитів і кількість гемоглобіну в них, у результаті чого підвищується киснева ємність крові;

– підвищується опірність організму до простудних та інфекційних захворювань завдяки підвищенню активності лейкоцитів;

– прискорюються процеси відновлення після значної втрати крові.

Вплив фізичних навантажень на органи дихання

Дихання – це процес споживання кисню і виділення вуглекислого газу тканинами живого організму. Розрізняють легеневе (зовнішнє) дихання і тканинне (внутрішньоклітинне) дихання. Зовнішнім диханням називають обмін повітря між навколишнім середовищем і легенями, внутрішньоклітинним – обмін киснем і вуглекислим газом між кров'ю і клітинами тіла (кисень переходить з крові в клітини, а вуглекислий газ – із клітин в кров).

Дихальний апарат людини складають:

– повітряносні шляхи – носова порожнина, трахея, бронхи, альвеоли;

– легкі – пасивна еластична тканина, в якій нараховуються від 200 до 600 млн альвеол, залежно від зростання тіла;

– грудна клітка – герметично закрита порожнина;

– плевра – плевра з специфічної тканини, яка покриває легені зовні і грудну клітку зсередини;

– дихальні м’язи – міжреберні, діафрагма і ряд інших м’язів, що беруть участь у дихальних рухах, але мають основні функції.

Вплив фізичних навантажень на нервову систему

При систематичних заняттях спортом поліпшується кровопостачання мозку, загальний стан нервової системи на всіх її рівнях. При цьому відзначаються велика сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, оскільки нормалізуються процеси збудження і гальмування, що становлять основу фізіологічної діяльності мозку. Найкорисніші види спорту – це плавання, лижі, ковзани, велосипед, теніс, аеробіка.

За відсутності необхідної м’язової активності відбуваються небажані зміни функцій мозку і сенсорних систем, знижується рівень функціонування підкоркових утворень, що відповідають за роботу, наприклад, органів почуттів (слух, рівновага, смак) або відають життєво важливими функціями (дихання, травлення, кровопостачання). Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшення ризику виникнення різних захворювань. У таких випадках характерні нестійкість настрою, порушення сну, нетерплячість, ослаблення самовладання.

Фізичні тренування різнобічно впливають на психічні функції, забезпечуючи їхню активність і стійкість. Встановлено, що стійкість уваги, сприйняття, пам’яті знаходиться в прямій залежності від рівня різнобічної фізичної підготовленості.

Вплив фізичних навантажень на опорно-рухову систему

Потужність і величина м’язів знаходяться в прямій залежності від вправ і тренування. У процесі роботи посилюється кровопостачання м’язів, поліпшується регуляція їхньої діяльності нервовою системою, відбувається зростання м’язових волокон, тобто збільшується маса мускулатури. Здатність до фізичної роботи, витривалість є результатом тренування м’язової системи.

Збільшення рухової активності дітей і підлітків призводить до змін в кістковій системі та більш інтенсивному росту їхнього тіла. Під впливом тренування кістки стають більш міцними і стійкими до навантажень і травм.

Фізичні вправи і спортивні тренування, організовані з урахуванням вікових особливостей дітей і підлітків, сприяють усуненню порушень постави. Скелетні м'язи впливають на перебіг обмінних процесів і на здійснення функцій внутрішніх органів. Дихальні рухи здійснюються м'язами грудей і діафрагмою, а м'язи черевного преса сприяють нормальній діяльності органів черевної порожнини, кровообігу і дихання. Різнобічна м'язова діяльність підвищує працездатність організму. При цьому зменшуються енергетичні витрати організму на виконання роботи. Слабкість м'язів спини викликає зміна постави, поступово розвивається сутулість. Порушується координація рухів. Для нашого часу характерні широкі можливості підвищення рівня фізичного розвитку людини. Немає вікової межі для занять фізичною культурою. Вправи є ефективним засобом вдосконалення рухового апарату людини. Під впливом вправ формується закінченість і стійкість всіх форм рухової активності людини.

5 МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Спортивна робота у виші становить один з найбільш важливих напрямків в формування інтересів до занять спорту, сприяє поліпшенню реалізації принципу свідомості і активності в навчанні, підвищує працездатність тих, хто займається. А також є сферою об'єднання колективних відносин.

Практичний досвід показав, що залучення студентів до додаткових занять (з ухилом на який-небудь вид спорту) сприяє формуванню ціннісних орієнтацій особистості, активізує його практичну діяльність у зміцненні свого здоров'я, дає можливість швидкої орієнтації у власних інтересах заняттями фізичної культури.

Ефективність навчального процесу з фізичного виховання можна підвищити шляхом залучення студентської молоді до систематичних

додаткових занять спортом у вільний від навчання час, при цьому основною структурною ланкою реалізації фізкультурно-оздоровчих, спортивно-масових заходів має бути збірна команди вишу. Зокрема, проводяться різні змагання з фітнес-аеробіки в трьох номінаціях: фітнес-аеробіка, фітнес-степ-аеробіка і фанк-аеробіка.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури і, отже, основний ефект, на який повинні бути націлені заняття і який, безумовно, повинен досягатися, це – оздоровлення організму.

Людина, займаючись аеробікою, крім розвитку основних фізичних якостей і зміни антропометричних даних задовольняє свої потреби, мотиви, вирішує певні завдання, досягає поставлених цілей.

Біологічні потреби відображають потреби, що обмежують життєдіяльність людини як організму. Це потреби в диханні, харчуванні, воді, комфортному теплообміні, русі, спілкуванні, усуненні сенсорного голоду, що людині просто необхідно слухати музику, бачити зміну картинки перед очима – тобто повинні працювати ті органи чуття, самозбереження і збереження роду.

Соціальні потреби – психічне відображення потреби особистості, яка обмежує її взаємини з іншими людьми і самооцінку, що відповідає ціннісним орієнтаціям особистості. Це потреба в праці, пізнанні, красі. У дорослої людини багато біологічних потреб, підконтрольних соціальним.

Процес задоволення потреби виступає як цілеспрямована діяльність. У людини виникає потреба, вона вимагає задоволення, з’являється мета діяльності. Людина задовольняє потребу, досягнувши мети.

Але з різних причин потреба не завжди викликає дію. Психічне явище, пов’язане з спонуканням до дії для задоволення потреби, показується мотивом.

Мотив не обов’язково збігається з метою. Наприклад, мета за допомогою занять аеробікою стати чарівною і привабливою, мотив отримати задоволення і підвищити настрій.

Процес дії мотиву показується мотивацією. З двох перерахованих вище потреб випливають інші. Такі як потреба в руховій активності, спілкуванні,

самовираженні, повазі з боку інших людей, сексуальна потреба, потреба задоволення цікавості.

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку інших сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини в зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Виходячи з аналізу наукової літератури і досвіду світової та вітчизняної практики, забезпечення «здорового способу життя» можна розуміти як реалізацію комплексу єдиної науково обґрунтованої, біологічної та соціально-психологічної системи заходів на основі взаємної діяльності педагогів, лікарів, фізіологів, психіатрів, гігієністів.

Стрижнем будь-якої діяльності є потребнісно-мотиваційний компонент. Тому необхідно формувати мотивацію до здорового способу життя. Мотивація залежить від віку, від гендерних відмінностей, від рівня освіченості, від соціального статусу і багатьох інших факторів. Спрямованість мотивації розглядається як процес вибору, як ціннісні переваги особистості, що відповідають її потребам, що задовольняють їх, що визначають формування особистісних якостей людини, це найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда, всією сукупністю його переживань. Вони відмежовують істотне і важливе для цієї людини від несуттєвого. Сукупність сформованих, усталених мотивацій утворюють свого роду вісь свідомості, яка забезпечує стійкість особистості, спадкоємність певного типу поведінки і діяльності, виражену в спрямованості потреб та інтересів. Через це мотивація виступає важливим чинником, що обумовлює дії і вчинки особистості.

У комплексній оцінці поведінкових реакцій можна виділити модулі генетично обумовлених мотивацій: самозбереження; підпорядкування

етнокультурним вимогам; підпорядкування мікросоціумів (стиль поведінки «всі як один»); прагнення лідирувати серед своїх друзів; кар'єрні прагнення; сексуальна спрямованість). Соціальні мотивації, вищі або вторинні, будуються на основі вроджених біологічних мотивацій шляхом спілкування із середовищем проживання, батьками і оточуючими їх живими істотами, а також із соціальним середовищем. У формуванні соціальних мотивацій дівчат значне місце належить впливу різних факторів зовнішнього середовища.

Велике місце в житті дівчини репродуктивного віку відводиться відносинам в системі «ти і я». Щоб бути коханою, потрібно бути здоровою і красивою – так можна характеризувати сексуально мотивовану здоров'язберігаючу поведінку, що викликається як генетичними мотиваціями («почуття материнства», продовження роду), так і усвідомленням потреби в здоровому потомстві і здоровому організмі (є декларованої суспільством нормою).

Систематична фізична активність є основою здорового способу життя, її базовим компонентом. Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, потреба в збереженні і зміцненні здоров'я – ось психологічні основи мотивації фізичної активності, занять оздоровчою фізкультурою. Оздоровча фізична культура стає в XXI столітті одним з основних чинників здорового способу життя. Емпіричний досвід і експериментальні дослідження переконують у тому, що заняття будь-якими фізичними вправами ведуть до зниження ризику захворювань серцево-судинної системи, рак та інші хвороби. Найпоширенішими сучасними системами оздоровлення є аеробіка, бодібілдінг, спортивні ігри, йога, китайська гімнастика, гімнастика і ін. Ефективним засобом залучення дівчат до активного здорового способу життя, формування їхньої мотивації до здорового способу життя ми вважаємо заняття аеробікою як найбільш доступні, ефективні і біологічно доцільні для жіночого організму.

Мотивація виступає як форма прояву потреб, яка задовольняється в процесі діяльності. Між потребою і мотивом існує органічний зв'язок. Наприклад, будь-яке задоволення потреби мотивується. Важливо змоделювати

змістовну функціональну сторону мотиваційно-потребнісної сфери шляхом організації здоров'язберігаючого виховання. Головна особливість здоров'язберігаючого виховання – формування відповідної мотиваційної сфери, тобто поведінкових реакцій, спрямованих на збереження і зміцнення власного здоров'я. Ця мотиваційна спрямованість надалі повинна стати домінуючою, що визначає поведінку людини, її прагнення вести здоровий спосіб життя.

У вивченні та формуванні мотивації до здорового способу життя жінок, виходячи з діяльнісного підходу як методологічного принципу, виділяється кілька елементів: особистість тренера і тих, хто займається, як суб'єктів діяльності; взаємодія суб'єкта та об'єкта діяльності; аеробіка як об'єкт діяльності; структура діяльності. Основний засіб фізичного виховання – фізичні вправи, отже, вони можуть бути умовою формування мотивації до здорового способу життя жінок.

Ми розділили процес формування мотивації на три етапи: організаційно-підготовчий; змістовно-процесуальний; аналітико-коригувальний, кожен з яких спрямований на вирішення певних завдань.

Таким чином, організаційно-підготовчий етап характеризується осмисленням і прийняттям мети формування мотиву до здорового життя, плануванням процесу, визначенням принципів управління освітнім процесом формування мотивації до здорового способу життя. Головною умовою успішності взаємодії між тренером і жінками, що займаються аеробікою, виступає їхня готовність до спільної продуктивної діяльності. Завдання педагога полягає в тому, щоб допомогти жінкам, що займаються, зв'язати характерні для біологічних потреб потреби (бути привабливою, здоровою, працездатної, здатної до самореалізації, народити здорових дітей) зі здоровим способом життя. На цьому етапі тренер допомагає жінкам, що займаються, поставити цілі і спільно з ними розробити індивідуальну програму здорового способу життя. Головним засобом є фізичні вправи, методи – спільна діяльність, заняття аеробікою, консультування. Супутньою умовою на цьому і всіх подальших етапах є створення позитивного емоційного фону занять.

Змістовно-процесуальний етап формування мотивації до здорового способу життя характеризується реалізацією мети та плану роботи. На цьому етапі необхідними умовами виступають: взаємодія жінок, що займаються, з тренером у вирішенні завдань формування мотивації; налагодження зворотного зв'язку і своєчасна корекція ставлення до занять, що здійснюється на основі постійного контролю за ходом процесу; спонукання і самопобудження жінок на заняття аеробікою. Тренер досягає цих цілей шляхом надання фізичним вправам спрямованості на досягнення потреб, характерних для молодих жінок.

Третій етап – аналітико-корегувальний або етап аналізу результатів формування мотивації до здорового способу життя жінок. На цьому етапі відбувається оцінка результатів роботи, аналізуються суперечності, труднощі, виявлені в процесі формування мотивації до здорового способу життя жінок, визначаються заходи щодо усунення недоліків у роботі. Цей етап актуалізується найважливішим моментом – з'ясуванням причин невдач, що з'явилися, труднощів і вибором засобів виправлення виявлених відхилень у межах переходу на наступну, більш високу ступінь формування мотивації. Важливо поєднувати аналітичну діяльність тренера і самих жінок, що займаються (рефлексію, самооцінку сформованості мотивації до здорового способу життя). На цьому етапі тренером можуть використовуватися не тільки оцінка і самооцінка, а й більш об'єктивні методи вимірювання сформованості мотивації до здорового способу життя.

Критерії та показники сформованості мотивів дівчат 18–25 років здорового способу життя включають: оволодіння основами наукових знань про формування здорового способу життя; озброєння вміннями, пов'язаними з самодіагностикою формування здорового способу життя; технологічний процес формування здорового способу життя.

У структуру сформованості мотивів здорового способу життя дівчат ми включили взаємозв'язок трьох компонентів, на основі яких реалізовували експериментальну програму: потребнісний, інформаційно-змістовний і процесуально-поведінковий.

Для апробації змодельованого трьох етапного процесу формування мотивації до здорового способу життя був проведений експеримент. Для цього були відібрані випадки – констатуючий етап, формувальний етап.

Проведено зміну кількісної оцінки рівня сформованості мотивації здорового способу життя жінок на цьому етапі. Таким чином, сформовано, три групи жінок, що займаються в спортивних клубах і секціях, одна експериментальна і дві контрольних.

В експериментальній групі програма реалізовувалася на основі формування мотивації до здорового способу життя інтересу та розвитку інтересу до активних занять фізичною культурою, осмислення значущості здоров'я для життя, поетапного включення тих, хто займаються, в активний спосіб життя і інформативності про процес і рівні здоров'я. У процесі роботи з експериментальної групою ми реалізовували умови формування мотивації до здорового способу життя.

Проведений експеримент показав, що саме в експериментальній групі відбулися найбільш істотні і якісні зміни порівняно з контрольними.

Аналіз отриманого результату кількісної оцінки рівня мотивації здорового способу життя жінок 18–25 років груп, що перевіряються, показав, що найбільші зміни відбулися в рівні мотивації здорового способу життя в експериментальній групі, у якій реалізувалася програма формування мотивації здорового способу життя.

Таким чином, у дослідженні ми виявили особливості мотивації дівчат 18–25 років до здорового способу життя, які обумовлені їхніми задатками, психологічними і віково-статевими особливостями їхнього розвитку і спрямованістю педагогічного впливу; розробили етапи процесу формування мотивації до здорового способу життя під час занять аеробікою – експериментальна робота підтвердила, що змодельований нами поетапний процес формування мотивації до здорового способу життя призводить на практиці до якісних змін мотивації дівчат 18–25 років до здорового способу життя за обраними критеріями.

6 ХАРЧУВАННЯ ТА РЕЖИМ ДЛЯ СТУДЕНТА

Самоізоляція вносить зміни в звичне проведення часу кожного, але цей період важливо провести правильно, з користю для здоров'я. Важливо дотримуватися правил, які допоможуть правильно організувати час і сформувати здоровий режим дня.

Режим дня і харчування дуже важливий для злагодженої роботи нашого організму, балансу гормонів і гарного самопочуття. Тому варто дотримуватися правильного режиму навіть на карантині. Важливо не забувати дотримуватися балансу між роботою, домашніми справами і відпочинком. Завдання варто розподіляти рівномірно.

Режим дня в період самоізоляції

Сон

7:30 – Підйом

7:45 – Ранкова зарядка

8:00–8:30 – Сніданок

9:00–10:00 – Вологе прибирання кімнат

10:15–11:15 – Прослуховування онлайн-лекцій

11:15–11:45 – Обід

11:45 : 14:15 – Робота за комп'ютером, виконання домашнього завдання

14:15–16:00 – Чаювання

16:00–17:00 – Вечірнє тренування

17:00–18:00 – Відпочинок

18:00–19:00 – Вечеря

19:00–20:00 – Планування справ

20:00–21:00 – Водні процедури

21:00–23:00 – Підготовка до сну

23:00–7:30 – Відбій

Сон – основна складова здорового життя. Дорослі мають регулярно спати 7 або більше годин на добу. Декому, зокрема молодим людям та людям із хронічними захворюваннями, необхідно навіть більше – 9 годин сну на добу. Лише невеликій кількості людей достатньо спати менше ніж 6 годин на добу. Це зумовлено генетичними факторами.

Не варто на карантині перетворюватися в 100 % сову! Лягайте спати до 23:00 та вставайте до 8:00–8:30. Нормальний сон по біологічному годиннику – це красива шкіра, енергія, адекватна харчова поведінка. Ваша поведінка протягом дня, а особливо перед сном, впливає на якість сну. Навіть кілька незначних коригувань у деяких випадках можуть докорінно змінити ситуацію.

Кілька корисних звичок допоможуть вам поліпшити сон:

1. Дотримуйтесь режиму сну.

2. Лягайте спати та прокидайтесь в один і той самий час. Навіть на вихідних.

3. Створіть заспокійливу атмосферу.

4. Тиха, темна, заспокійлива атмосфера та комфортна прохолодна температура в спальні сприятимуть сну. Увечері не вмикайте яскраве світло.

5. Приберіть девайси.

6. Приберіть електронні пристрої, зокрема – телевізори, комп’ютери, смартфони зі спальні або принаймні вимикайте їх за 30 хвилин до сну.

7. Стежте за раціоном.

Уникайте кофеїну (протягом 6 годин перед сном), алкоголю (протягом 4 годин перед сном) та великої кількості їжі перед сном. Дотримуйтесь здорового харчування протягом дня:

1. Не пийте перед сном.

2. Вгамувати спрагу перед сном можна і треба, однак надмірне пиття може спровокувати проблеми зі сном.

3. Тренуйтесь.

4. Фізична активність протягом дня допоможе вам легше заснути вночі.

5. Використовуйте ліжко лише для сну.

6. Не їжте в ліжку, не дивіться телевізор і не працюйте.

Окрім зовнішніх наслідків (сіре обличчя, синці під очима), недосипання спричиняє загальну млявість, уповільнення реакції, погіршує здатність ухвалювати рішення – а це може призвести до аварії на дорозі, критичних помилок у роботі тощо.

Якщо регулярно недосипати, збільшується ризик появи хронічних захворювань – діабету, серцево-судинних недуг, гіпертонії, а також ожиріння, порушень імунної системи, психічного здоров'я та ін.

Нові дослідження свідчать про зв'язок між передчасним старінням клітин і поганим сном. Теломери – кінцеві ділянки хромосом, що виконують захисну функцію. Мала довжина теломер пов'язана з передчасним клітинним старінням і зазвичай підвищеним ризиком раку. Цікаво, що люди з обструктивним апное сну також мають коротші теломери, а отже їхні проблеми зі сном є ще одним чинником передчасного старіння клітин.

Більшість порушень сну можна попередити або лікувати, проте менше третини людей із такими проблемами звертається по фахову допомогу. На думку експертів, проблеми зі сном є глобальною епідемією, яка загрожує здоров'ю та якості життя до 45 % населення світу.

Науковці називають три складові якісного сну:

- тривалість – має бути достатньою, щоб організм устиг **відпочити** й підготуватися до наступного дня;
- безперервність – періоди сну мають безупинно переходити один в другий;
- глибина – сон має бути достатньо глибоким, щоб відновлювати життєві сили.

Харчування

Організм любить, коли ми передбачувані! Тоді він максимально ефективний. Зараз у вас немає відмазок, чому ви не можете їсти по годинах. Складіть собі режим. Враховуйте, що оптимально мінімальні перерви між їжею – 3–3,5 години.

Сніданок – протягом години після пробудження.

Вечеря – за 3–4 години до сну, але не пізніше 20:00.

Обід – на екваторі дня.

Якщо не можеш не жувати – заплануй перекус. Один або 2 максимум, але не більше!

Не варто забувати, що імунітет – це також здорова система травлення. Мікрофлора кишечника здатна впливати на те, які продукти нам хочеться з'їсти, як часто, провокувати на солоденьке і навіть може управляти нашим настроєм. Якісне харчування + фізична активність + достатньо води = здоровий мікробіом.

Багато простих цукрів і сильно обробленої їжі + мало клітковини і води + недолік фізичної активності = погана мікрофлора і зниження якості життя. Щоб оздоровити мікрофлору кишечника, знадобитися від 2–3 місяців і до року.

Від того, як організовано наше харчування, залежить багато чого: зростання і колір волосся, сексуальна активність, але особливо наше здоров'я. Його потрібно берегти змолоду, так що зав'язуємо з виснажливими дієтами, неконтрольованою обжерливістю і розпочинаємо новий етап нашого життя під прапором правильного харчування.

Дванадцять принципів правильного харчування:

1. Частота. Одне з головних правил правильного харчування – необхідність їсти кілька разів на день – бажано не менше 3–5 разів, але в маленьких пропорціях і в один і той самий час.

2. Різноманітність. Харчування має бути різноманітним і не надто екстравагантним. Не потрібно ставати маніяком садомазохістом, які намагаються насильно нагодувати себе якимось шпинатом або кольоровою капустою, ненависними з дитинства. Але все-таки зовсім без мук обійдеться. Кількість жирної, смаженої, гострої та кислої їжі доведеться обмежити. Людському організму для нормального функціонування потрібно величезна кількість органічних і мінеральних речовин, і вони обов'язково повинні бути присутніми у вашому раціоні.

3. Поступовість. Відразу відмовитися від звичного харчування складно, тому включайте «здорові» продукти в свій раціон поступово. Придбайте собі або подаруєте своїй дівчині (дружині, мамі, бабусі) пароварку. Вона збереже всі корисні речовини, що містяться в продуктах, і при цьому захистить вас від жирів. Також варто зменшити споживання солі і цукру.

4. Енергетичний баланс. Люди, як зайчики з відомої реклами батарейок. Не дійдуть до фінішу і не доберуться до вечірніх радостей, якщо запаси енергії вичерпаються. Їжа повинна заповнювати наші енергетичні втрати і система живлення повинна це враховувати.

5. Сніданок обов'язковий. Він повинен бути повноцінним і різноманітним – кави з булочкою з сиром явно недостатньо. Найкращий варіант повернутися в дитинство до вівсянки і гречки. Що кому до смаку. Якщо з ранку часу немає або нікому готувати, можна перекусити яблуком, бананом або йогуртом. Добре з'їсти яйце в круту або омлет і замість кави випити чашку свіжозавареного чаю, краще зеленого і, зрозуміло, без цукру.

6. Харчуйтеся за графіком. На роботу, до вишу можна захопити пшеничний хлібець, батончик з мюслі, суміш сухофруктів з горіхами, яблуко або шматочок сиру. Все це допоможе протриматися до обіду в гарному настрої. Тим, хто працює в нічну зміну, від прийому їжі відмовлятися не можна, водночас обов'язково потрібно з'їсти що-небудь солодке (глюкоза допоможе організму впоратися зі стресом і підживить сплячу нервову систему).

7. Розбавляйте раціон. Під час обіду і вечері не забувайте про густі супи. Вони сприяють кращому травленню і не перевантажують шлунок. Кількість алкоголю необхідно скоротити. Пийте сік, чай або мінеральну воду без газу. А ось будь-яку газовану воду забудьте як страшний сон. Будь-яка газована вода негативно впливає на шлунково-кишковий тракт.

8. Солодке – не означає корисне. Любителям солодкого порадимо не зловживати тортами і тістечками з кремом, великою кількістю шоколаду. Корисний, наприклад, свіжий сир із фруктами або ягодами, мармелад, мед. Десерти, до речі, всупереч усталеній думці краще з'їсти перед основним

прийомом їжі – це допоможе знизити апетит і вбереже від переїдання. Фрукти, з'їдені наприкінці щільного обіду або вечері, занадто довго перетравлюються і втрачають всі корисні речовини. Краще балувати себе яблуком, апельсином або бананом між прийомами їжі або прямо перед їжею.

9. Не забудьте про гени. Підбираючи продукти, спробуйте заглибитися в генеалогію своєї родини. Наприклад, якщо ваші предки з Півночі, то риба та м'ясні страви вітаються у вашій системі живлення, а от екзотичним фруктам вхід заборонений. Можливо, гени ще не встигли «звикнути» до такого виду їжі, що, втім, не заважає вам поставити невеличкий експеримент.

10. Фрукти і овочі необхідні. Це одна з основ правильного харчування. Вони обов'язково повинні бути присутніми у вашому раціоні. У них містяться необхідні нашому організму харчові волокна і вітаміни. Недолік фруктів у раціоні може стати причиною спраги (доводитися багато пити, підвищується навантаження на серце і нирки) і необхідність приймати «банкові вітаміни», які значно відрізняються від природних аналогів. Але не варто харчуватися цілими днями одними фруктами та салатами, оскільки це веде до розладу шлунка та інших проблем, пов'язаних із процесом травлення, бо протеїну в овочах, так скажемо, замало.

Дослідження показують, що сидячий спосіб життя шкодить як фізичному, так і психічному здоров'ю, тому вкрай важливо зберігати активність в нинішній непростий період. Вправи сприяють зниженню кров'яного тиску і рівня холестерину і зменшують ризик виникнення серцевих захворювань, інсульту і діабету. Вони також допомагають підтримувати м'язову масу і щільність кісток, запобігаючи розвитку саркопенія (втрати м'язової маси) і остеопорозу (зниження щільності кісток).

Фізичні навантаження важливі і для ефективної роботи імунної системи: вони сприяють виведенню бактерій з легень і дихальних шляхів, покращують кровообіг і підвищують температуру тіла – все це допомагає організму боротися з інфекцією.

ПРАВИЛА ТРЕНУВАННЯ ВДОМА

1. Починайте домашнє тренування для початківців з розігріваючої розминки і закінчуйте розтяжкою всього тіла.

2. Завжди займайтеся в кросівках; не можна тренуватися вдома босоніж, якщо не хочете отримати проблеми з суглобами.

3. Намагайтеся не їсти мінімум за годину до тренування, інакше можуть виникнути проблеми з травленням. Через півгодини після тренування з'їжте білок + вуглеводи (наприклад, 150 г сиру + фрукт).

4. За 20 хвилин до тренування випийте склянку води і пийте воду невеликими ковтками кожні 10 хвилин протягом заняття. Після тренування випийте склянку води.

5. Запропоноване тренування для початківців складається з двох раундів по 6 вправ в кожному раунді. Кожен раунд повторюється в 2 кола. Якщо вам важко витримати тренування від початку і до кінця, можете взяти 5-хвилинний відпочинок між раундами або скоротити тривалість програми:

1. Бокс (для кардіо, живота і рук).

2. Присідання з підйомом на носки (для ніг, сідниць і рук).

3. Жим гантелей (для рук і плечей).

4. Розведення рук і ніг (для кардіо і тонусу всього тіла).

5. Місток (для сідниць і живота).

6. Велосипед (для живота і ніг).

7. Ковзаняр (для кардіо і тонусу всього тіла).

8. Нахили в положенні присідання (для зони талії і ніг).

9. Розведення рук з гантелями лежачи (для грудей і рук)

10. Випад на місці (для ніг і сідниць).

11. Підйом колін до грудей (для кардіо і живота).

12. Планка статична (для рук, плечей, живота і спини).

ВИСНОВОК

Дослідження показують, що правильна організація робочого часу та виконання регулярних перерв може зменшити ступінь стомлення. Гіподинамія, або недостатня рухова активність, часто пов'язується із зростанням ступеня стомлення та стресу. Працездатність також може покращитися завдяки оптимізації наукових методів праці та збалансованому режиму дня. Специфічні види фізичної активності можуть позитивно впливати на когнітивні функції студента. Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню концентрації та пам'яті. Заняття спортом також можуть допомогти студентам управляти стресом та поліпшити емоційний стан.

Оцінка фізичного та психічного стану може включати як суб'єктивні відчуття, так і об'єктивні медичні дані. Важливо враховувати якість сну, рівень стресу та інші фактори, що впливають на загальний стан здоров'я. Біологічні різниці між чоловічим та жіночим організмом можуть впливати на спосіб, яким вони сприймають фізичні навантаження. Наприклад, різниці у структурі м'язів та рівні гормонів можуть визначати ефективність тренувань для чоловіків та жінок.

Мотивація відіграє ключову роль у здійсненні регулярних фізичних вправ. Вивчення індивідуальних мотивів студентів до зайнять фітнесом може допомогти розробити ефективні підходи до підтримання активного способу життя. Правильне харчування відіграє важливу роль у забезпеченні енергії та здоров'я студента. Збалансована дієта, яка враховує енергетичні потреби та режим харчування, може сприяти збереженню високого рівня працездатності та загального стану здоров'я.

Вивчення наукових підходів до організації праці, фізичної активності, стану здоров'я та інших аспектів студентського життя дозволяє розробити інтегровані стратегії для підтримання оптимального фізичного та психічного благополуччя. Урахування індивідуальних різниць та мотивацій може сприяти розробці персоналізованих підходів до збереження здоров'я студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдасева Н. В. Занятия фитбол-аэробикой как направление физического воспитания в современных условиях / Н. В. Авдасева, Н. В. Клемешова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сборник статей V международной научной конференции, 21 апреля 2009 года. – Харьков – Белгород – Красноярск, 2009. – С. 3–5.

2. Бабешко О. П. Виховання фізичної культури студентської молоді в сучасних умовах / О. П. Бабешко // Проблеми освіти. – 2001. – Вип. 25. – С. 132–135.

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. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров’я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 41–43.

5. Даценко І. І. Гігієна та екологія людини : навч. посіб. / І. І. Даценко. – Львів : Афіша, 2000. – 248 с.

6. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посіб. з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 70 с.

7. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Харків : ФОП Бровін О. В. – 2014. – 265 с.

Електронне навчальне видання

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

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(Спосіб життя сучасної молоді)

(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 2023, поз. 359М

Підп. до друку 21.10.2024. Формат 60 × 84/16.
Ум. друк. арк. 2,7.

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