

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ИХ ОСНОВЕ

Коваленко С. Л., преп.
Сумский государственный университет
sergiosmit@bk.ru

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием. Физкультура обеспечивает физическое благополучие через профилактику заболеваний, а также частично психическое благополучие, так как возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга подавляет более слабые очаги возбуждения в других частях головного мозга. Например, плохие взаимоотношения с родственниками и знакомыми ведут к истощению отдельных нервов из-за их постоянной активности. Физические упражнения снимают активность с этих клеток мозга, поэтому они отдыхают и восстанавливаются [1; 3].

Медицинская статистика говорит, что 50% людей умирают от ишемической болезни сердца, а 20% от рака. Болезни сердца связаны с атеросклерозом и недостаточным кровоснабжением миокарда, что ведет к стенокардии. Атеросклероз возникает из-за таких причин: питание с повышенным содержанием животного жира и холестерина, курение, малоподвижный образ жизни, мужские половые гормоны, ожирение, жесткая вода, сахарный диабет и др. Первопричиной атеросклероза является нарушение баланса гормонов в крови, который влияет на углеводно-жировой обмен в клетках всего организма. Значит наилучшим видом оздоровительной физкультуры будет такая, которая приводит к увеличению количества гормонов в крови. Рак вызывают такие факторы: канцерогенные вещества, излучения (ультрафиолетовые и др.), вирусы, гормональные препараты и прочие. Следовательно, упражнения, которые

активизируют эндокринную систему, обновляют клетки и ДНК, являются средствами профилактики рака.

Рассмотрим физиологическое воздействие на организм аэробики – одного из самых популярных видов оздоровительной физкультуры. Она разрабатывалась с учетом следующих требований: упражнения выполняются в аэробном режиме, чтобы окислялись жиры, движения должны сочетаться с музыкой и выполняться с большой амплитудой. Современем выяснилось, что занятия аэробикой 2-3 раза в неделю по 2 часа не сжигают жир в теле. При занятиях одни упражнения сменяются другими, что приводит к легким локальным утомлениям, то есть к локальному мышечному закислению. При этом в мышцах идет окисление углеводов и ингибируется окисление жиров. Снижение концентрации глюкозы в крови вызывает голод, а с приемом пищи идет накопление жира вместо его расходования. Также выполнение упражнений с большой амплитудой и интенсивностью часто вызывает растяжение связок. Таким образом аэробику характеризует низкая эффективность оздоровления [3; 4].

Сторонники бега трусцой считают, что он окисляет жиры и укрепляет сердце и сосуды. Однако при таком беге ЧСС 100-140 уд/мин, давление поднимается до 160-200мм рт.ст., а концентрация гормонов существенно не увеличивается, процесс оздоровления сосудов идет медленно. В экспериментальном исследовании в течении года при 3 разовой тренировке в неделю по 1 часу артериальное давление не снизилось. Однако практика любительского бега подтверждает, что оно нормализуется через 3-5 лет занятий. Таким образом общепринятый бег трусцой является низкоэффективным средством оздоровления. Особенно опасен такой бег при несоблюдении следующих правил: 1) нельзя бегать, когда вес тела намного больше 70-80 кг. В таком случае надо начинать с ходьбы; 2) бегать надо в хорошей обуви с толстой широкой и мягкой подошвой. При постановке ноги ее надо сгибать в коленном суставе, для предотвращения травм; 3) оптимальная нагрузка в беге 3 раза в неделю по 30-60 минут с ЧСС 100-140

уд/мин, а при перегрузке возможно истощение желез эндокринной системы и снижение иммунитета [1].

Физиологический анализ силовых упражнений типа бодибилдинг показал, что он является хорошим средством профилактики основных заболеваний, так как стимулирует деятельность эндокринной и иммунной систем. Однако больным людям следует заниматься щадящей системой силовых упражнений с сохранением всех положительных факторов: 1) стресс, который вызывает повышение концентрации гормонов в крови; 2) увеличение анаболизма в мышцах; 3) повышение катаболизма в жировой ткани, что ведет к обновлению органелл клеток, похудению и восстановлению наследственного аппарата клеток. Больным атеросклерозом нельзя выполнять упражнения, вызывающие поднятие давления выше 150ммрт.ст. После каждого силового упражнения выполнять стретчинг. Упражнения выполняются в статодинамическом режиме без задержки дыхания с интенсивностью 30-70%. Упражнения для одной мышечной группы желательнее объединять в суперсерию [2].

Из рассмотренных оздоровительных систем в результате экспериментальных данных выяснилось, что бодибилдинг дает наилучший эффект, так как лучше других оздоровительных систем воздействует на эндокринную и иммунную системы. Однако больным людям следует соблюдать определенные правила, работать в щадящем режиме.

Литература:

1. О беге – почти все / Сост. Коробов А. Н. – 0 - 11 М.: Физкультура и спорт, 1986. – 64с.
2. Смирнов Д. И. фитнес для умных / Дмитрий Смирнов – М.: Эксмо, 2010. – 440с.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. - 124 с.
4. Аэробика дома / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. — 175 с.