

РАЦІОНАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ



Рецензенти

Грибан Григорій Петрович – доктор педагогічних наук, професор, академік Академії наук вищої освіти України, професор кафедри фізичного виховання та фізичного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка

Бринзак Сава Савович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України

Рекомендовано:

Раціональна рухова активність, як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/Уклад. В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко, Р.Г. Дубовік – Київ: НУБіП України, 2020 р. – 38 с.

Висвітлено різновиди раціональної рухової активності з метою профілактики захворювань, загартування та розвитку рухових якостей засобами фізичного виховання

Зміст

Вступ.....	3
Користь фізичної активності для організму людини.....	4
Гіподинамія.....	5
Наслідки малорухливого способу життя.....	7
Вплив малорухливого способу життя на психіку.....	13
Види фізичної діяльності.....	14
Висновок.....	36
Література	37

Вступ

Ні для кого не буде таємницею, що рух – це життя. Здоров'я людини пов'язане з високою руховою активністю. Звичайно, сучасний розвиток технологій, механізація праці та наявність особистого транспорту полегшує наше повсякденне життя та побутові умови, але на превеликий жаль, позбавляє наш організм м'язових зусиль та знижує рухову активність.

Тільки при умовах регулярних м'язових навантажень можуть правильно розвиватися і функціонувати всі органи людського організму та центральна нервова система. 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 слід розуміти всі ті рухи, які людина виконує в процесі своєї життєдіяльності. Також не будуть зайвими регулярні заняття фізичною культурою та спортом.

В людини, яка постійно займається фізичними вправами краще функціонує система кровообігу, а її організм стає більш пристосованим до умов зовнішнього середовища. Під час активної рухової діяльності у людини підвищується частота дихання, посилюється та поглиблюється вдих і видих, завдяки чому і поліпшується вентиляція легенів та посилюється здатність організму протистояти можливим захворюванням. Крім того, систематичні фізичні навантаження та заняття спортом сприяють збільшенню мускулатури, зміцненню м'язів, суглобів, зв'язок та розвитку кісткових тканин.

Фізично активна та загартована людина має кращий вигляд, підтягнуте струнке тіло, вмє протистояти стресовим ситуаціям, легше сприймає фізичні та розумові навантаження і рідше хворіє. Така людина має кращу розумову та фізичну працездатність, та їй легше пристосовуватись до будь-яких змін трудової діяльності.

Користь фізичної активності для організму людини

Спостереження вчених за здоров'ям великих груп людей протягом багатьох років, а також короточасні дослідження ними фізіологічних впливів фізичної активності на здоров'я, доводять, що сидячий (неактивний) спосіб життя збільшує ймовірність виникнення надмірної ваги і розвитку ряду хронічних захворювань. Вправи та постійна фізична активність допомагає багатьом системам та органам людського тіла працювати краще і зменшує ризик виникнення багатьох захворювань.

Систематична фізична активність і є тим лікарем, який:

- підвищує ваші шанси прожити довше і здоровіше життя (Рис. 1);

- допомагає захистити вас від розвитку хвороб серця та судин, високого кров'яного тиску і високого рівня холестерину;
- допомагає захистити вас від певних форм раку, в тому числі прямої кишки і раку молочної залози
- допомагає запобігти діабету 2 типу (колись називали дорослим діабетом), а також його ускладнень;
- допомагає запобігти підступним втратам кісткової тканини – остеопорозу;
- покращує координацію рухів, чим знижує ризик падіння у літніх людей;
- полегшує симптоми депресії і тривоги і покращує настрій;
- допомагає контролювати свою вагу;
- поліпшує інтелектуальні функції людини, попереджує їх зниження, що часто трапляється з віком;
- знижує ризик інсульту.



Рис. 1. Активний спосіб життя

Гіподинамія

Зниження рівня фізичної активності людини може призвести до розвитку такої хвороби як гіподинамія. Гіподинамія (від грец. гіпо - внизу, під і динаміка - рух) – знижена рухова активність. У наш час це один з найшкідливіших чинників, який негативно впливає на процеси росту і розвитку людини, спричинює різноманітні хронічні захворювання.

Гіподинамія здебільшого є наслідком звільнення людини від важкої фізичної праці у зв'язку з механізацією й автоматизацією виробництва та розвитком транспорту. Тому її ще називають «хворобою цивілізації». Тривалий час впливові цього чинника не надавали значення. Але дослідження показали,

що в усіх розвинених країнах, незважаючи на великі успіхи в медицині, кількість хворих на хронічні хвороби зростає. Виявилось, що найчастіше хворіють ті, хто мало рухається (Рис. 2).

Негативний вплив гіподинамії виявляється передовсім у зниженні обміну речовин та енергії. Зниження витрат енергії у разі гіподинамії навіть за нормального харчування спричинює збільшення жирової тканини. Надмірна концентрація жиру в крові призводить до утворення його нерозчинних сполук із солями, що осідають на стінках судин, просвіт яких при цьому звужується, спричинюючи порушення кровообігу. Відповідно зменшується постачання тканин поживними речовинами і киснем.

При гіподинамії зменшується рухова активність і виділення травних соків в органах травлення. Погіршується перетравлення і засвоєння поживних речовин, знижується стійкість організму до інфекційних захворювань. Якщо хронічні хвороби внутрішніх органів при гіподинамії розвиваються лише в зрілому віці, то ослаблення імунітету виявляється впродовж усього життя людини.

Гіподинамія спричинює зниження не тільки фізичної, а й розумової працездатності, життєвого тону, а це призводить до обмеження соціальної активності, прагнення і волі переборювати труднощі. З'являється емоційна нестійкість.



Рис. 2. Зниження рухової активності

Наслідки малорухливого способу життя

Малорухливий спосіб життя негативно впливає на весь організм, з'являються хронічні захворювання, які погіршують якість життя та зменшують його тривалість (Рис. 3).

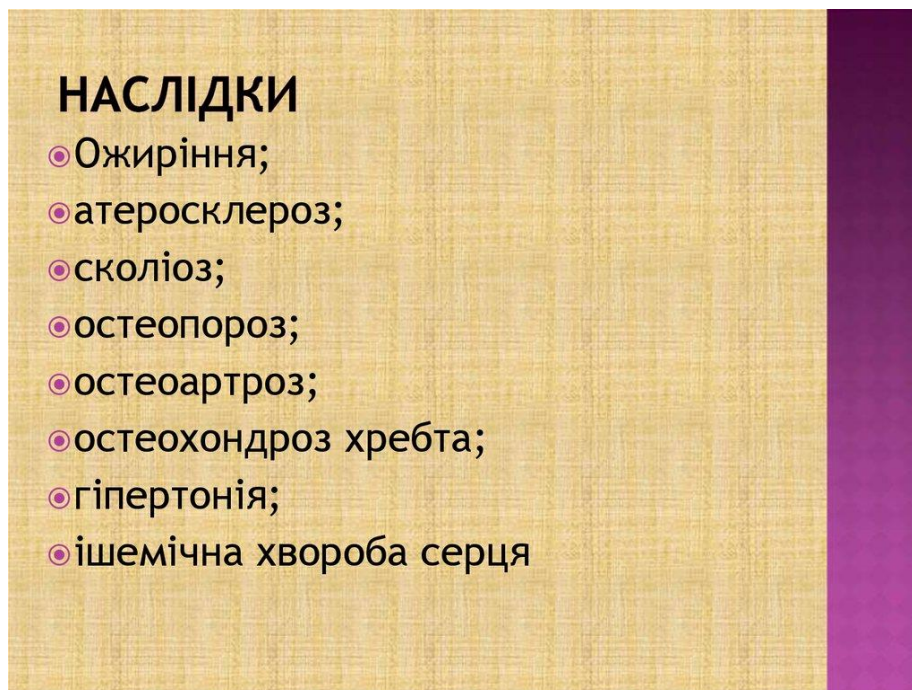


Рис. 3. Вплив малорухливого способу життя на організм людини

Хвороби опорно-рухової системи

Найбільш часто зустрічаються хвороби опорно-рухової системи. Викривлення хребта, або сколіоз, а згодом остеохондроз, постійно переслідують малорухливу людину. Наслідком таких захворювань є постійні ниючі больові відчуття, обмеженість рухової здатності хребта, періодичні болі в руках або ногах.

Значне зниження фізичних навантажень призводить до вимивання з кісток необхідного кальцію, що є провокуючим фактором, який викликає численні переломи. М'язи людини істотно зменшуються в об'ємі, слабшає зв'язковий апарат, тому сьогодні дуже часто зустрічаються вивихи кінцівок, розтягнення зв'язок.

Наслідки сидячого способу життя, безсумнівно, позначаються на суглобах людини. Вони практично перестають працювати у належному режимі, запалюються, адже нещодавно такі проблеми виникали виключно у людей поважного віку (Рис. 4).



Рис. 4. Вплив малорухливого способу життя на опорно-руховий апарат

Хвороби серцево-судинної системи

Дивно, наскільки помолодшали захворювання серцево-судинної системи! Серце людини без необхідного навантаження втрачає силу, витривалість. Навіть незначні зусилля, наприклад, швидкий нетривалий біг, змушують працювати серцевий м'яз на граничному навантаженні (Рис. 5). Серце просто «вистрибує» з грудей. Нетреноване серце починає скорочуватися дуже часто. Виникає тахікардія, яка надзвичайно небезпечна розвитком аритмії, а згодом виникненням небезпечного захворювання – інфаркту міокарда. Наслідком сидячого способу життя також є «стрибки» артеріального тиску. При високому тиску підвищується загроза появи вкрай небезпечного захворювання – інсульту.

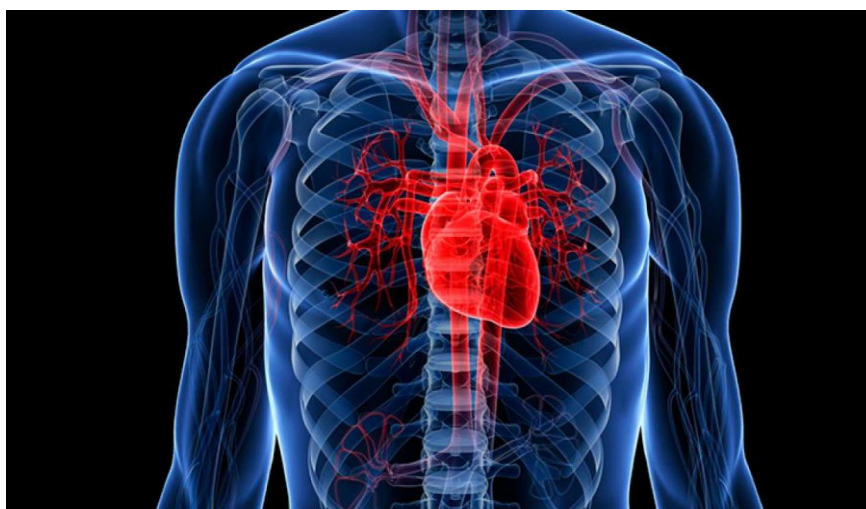


Рис. 4. Вплив малорухливого способу життя на серцево-судинну систему

Хронічні захворювання, які виникають внаслідок малорухливого способу життя:

1. Геморой

Сидячий спосіб життя сприяє виникненню застійних процесів у малому тазі, що часто призводить до хронічного запору, застою венозної крові в малому тазу, що призводить до збільшення гемороїдальних вузлів і розвитку дуже неприємної хвороби – геморою (Рис. 5).

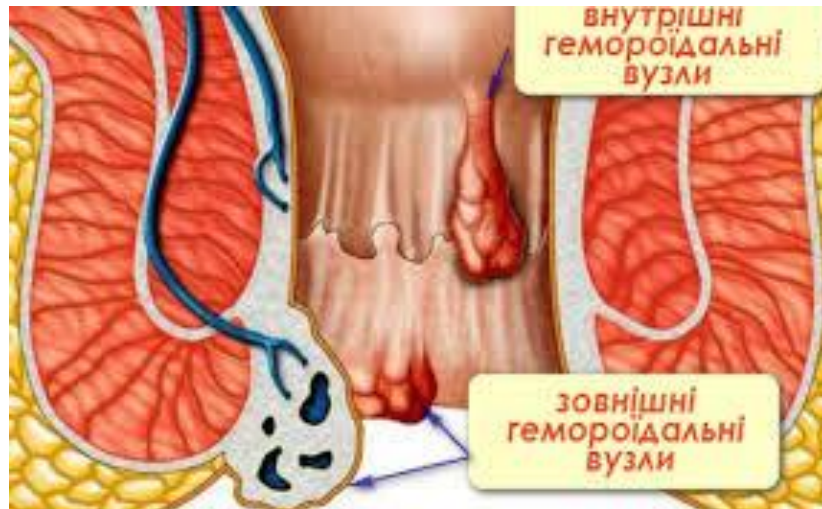


Рис. 5. Геморой

2. Варикоз

Дефіцит руху призводить до застійних явищ в нижніх кінцівках, що сприяє розвитку варикозної хвороби.



Рис. 6. Варикозне розширення вен

3. Надмірна вага

Ще однією безсумнівною небезпекою для здоров'я людини, викликаній наслідками малорухливого способу життя, є поява надмірної ваги (Рис. 7). Надмірно збільшені жирові відкладення вкрай негативно впливають на увесь людський організм. Жирові клітини за своєю сутністю є «нахлібниками», відтягують на себе значну частину кисню, необхідного для нормальної життєдіяльності людини. Вони забирають корисні речовини, які надходять з продуктами харчування, нічого не даючи взамін.



Рис. 7. Ожиріння

4. Хвороби органів дихання

Знижується сила дихальних м'язів і функціонального стану апарату дихання. В легенях розвиваються застійні явища, що є передумовою для розвитку запальних захворювань. У важких випадках може розвинути легенева недостатність, при цьому навіть незначні м'язові зусилля викликають напади сильної задишки (Рис. 8).

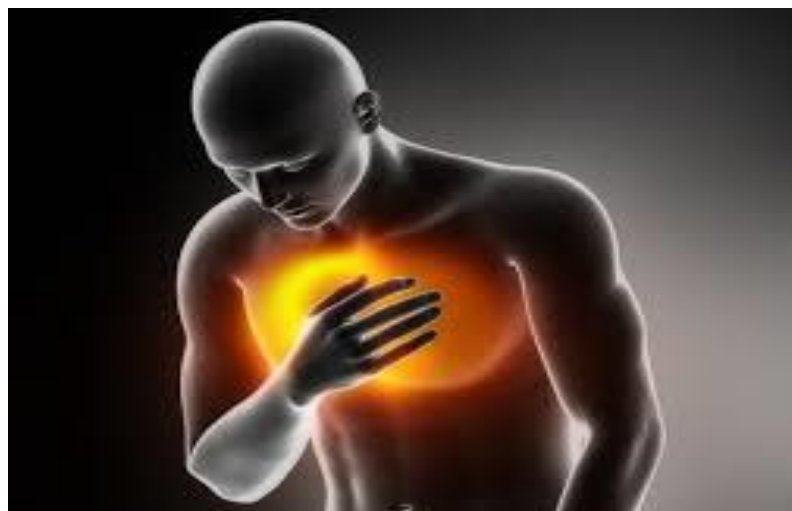


Рис. 8. Вплив малорухливого способу життя на органи дихання

5. Залози внутрішньої секреції. Гормони

Спостерігається зниження функцій залоз внутрішньої секреції, в тому числі зменшується викид адреналіну – гормону, який допомагає успішно долати стресові стани. У малорухливої людини підвищується потреба в стимуляції синтезу адреналіну штучними способами, наприклад за допомогою куріння тютюну, вживання алкоголю та ін. (Рис. 8).



Рис. 8. Стимуляція синтезу адреналіну природнім і штучним способами

6. Нервова система

Зменшення пульсації, що надходить у центральну нервову систему від працюючих м'язів, знижує її тонус і функціональний стан. Як наслідок, зменшується працездатність головного мозку, в тому числі знижуються вищі функції мозку (мислення, пам'ять, увагу та ін.). Погіршення функціонального стану центральної нервової системи знижує якість виконання нею трофічної функції – функції контролю за процесами обміну речовин у всіх клітинах організму. Погіршення контролю за протіканням обміну речовин у клітинах організму призводить до зниження функціонального стану всіх органів і систем.

Зниження функціонального стану центральної нервової системи супроводжується різким підвищенням емоційної збудливості, що, у свою чергу, сприяє розвитку емоційних стресів, а в подальшому – психосоматичних захворювань (Рис. 9).



Рис. 9. Підвищенням емоційної збудливості ЦНС

7. Репродуктивна здатність

Внаслідок малорухливого життя розвиваються застійні явища в органах малого тазу з порушенням їх функції і, як наслідок, знижується репродуктивна здатність (здатність виробляти здорові статеві клітини), зменшується статевий потяг і потенція (Рис. 10).

Для малорухомих і ослаблених жінок характерна важка переносимість вагітності внаслідок зниження загального функціонального стану організму, велика тривалість пологів і високий ризик родової смертності, а також слабкий стан здоров'я народженої дитини.



Рис. 10. Зниження репродуктивної функції

8. Органи чуття

Погіршується стан органів почуттів, особливо зорового аналізатора, а також вестибулярного апарату (Рис. 11). Знижується координація, погіршується м'язова чутливість (здатність оцінювати положення тіла і окремих його частин у просторі, визначати величину напруги м'язи). Людина істотно гірше може керувати своїми рухами.

Усі ці несприятливі фактори згодом призводять до серцевої недостатності, артеріальної гіпертонії, цукрового діабету, і іншим життєво небезпечним порушенням здоров'я сучасної людини. Малорухливий спосіб життя – це регулярні порушення роботи шлунково-кишкового тракту, запори, зниження зору, хронічна ішемія, чоловіча імпотенція, гіпертрофія сполучних тканин, плоскостопість.



Рис. 11. Погіршення стану органів чуття

Вплив малорухливого способу життя на психіку

Нестача фізичної активності загрожує людині не лише зайвою вагою, але й розладами психіки, починаючи від депресії і закінчуючи серйозними захворюваннями. До такого висновку дійшли британські вчені. На сьогодні в Британії лише 35% чоловіків і 24% жінок підтримують свою фізичну активність на рівні, рекомендованому фахівцями. Професор Нанетт Матрай, експерт із спортивної фізіології з університету шотландського міста Стратклайд, зазначає, що люди зовсім недавно почали помічати зв'язок між малорухливим способом життя і психічними розладами. Згідно з результатами досліджень, у малоактивних людей удвічі більше шансів впасти в депресію у порівнянні з тими, хто багато рухається. Є достовірні дані, які підтверджують, що фізичні навантаження – хороші ліки від депресії. Дослідники з університету англійського міста Брістоль встановили, що фізична активність на третину скорочує ризик розвитку хвороби Альцгеймера. Учені не можуть пояснити такий зв'язок, проте припускають, що він зумовлений поліпшеннями у

функціонуванні серцево-судинної системи, а також зміною хімічних процесів у головному мозку. Генеральний директор Британської організації з проблем харчування професор Джуді Баттрісс зазначила, що за останні роки влада робила акцент на пропаганді здорового харчування. Проте, «На сьогодні необхідно знайти способи, як допомогти людям стати фізично активними, щоб вони могли зберегти своє здоров'я до похилого віку» - сказала вона. Рекомендована Міністерством охорони здоров'я Великобританії норма фізичної активності для дорослих складає 30 хвилин у день п'ять разів на тиждень (Рис. 12). За даними відомства, цю рекомендацію не виконує велика частка дорослого населення країни. Тривожна тенденція спостерігається й серед дітей, які все більше віддають перевагу малоактивним заняттям. Наразі встановлену норму фізичної активності не виконують 30% хлопчиків і 40% дівчаток.



Рис. 12. Фізична активність

Види фізичної діяльності

1. Ходьба

Ходьба – найдоступніший вид вправ, її рекомендують людям різного віку, які мають різну фізичну підготовку та стан здоров'я (Рис. 13). Починати ходьбу потрібно з 1-2 км. Кількість кроків за 1 хв має зростати поступово: від 70—80 до 90—120. Спочатку збільшують час прогулянки, а потім — її темп.



Рис. 13. Ходьба

Одним з різновидів ходьби є скандинавська ходьба (Рис. 14). Це вид фізичної активності, у якому поєднується техніка ходьби з використанням спеціальних палиць, схожих на лижні. За звичайної ходьби напружуються в основному нижні кінцівки, а за рахунок відштовхування палицями активізується і корпус, і верхні кінцівки. Саме тому м'язи завжди в тонусі, а навантаження рівномірне – як на руки, так на ноги і спину.



Рис. 14. Скандинавська ходьба

2. Біг

Більш активною фізичною вправою є біг. Під час бігу працюють ті самі групи м'язів, що й під час ходьби, але значно інтенсивніше (Рис. 15). У першу чергу посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Під час повільного бігу протягом 10 хв ЧСС збільшується до 130—160 за 1 хв, систолічний артеріальний тиск досягає 140—160 мм рт. ст. Починати заняття бігом слід тільки після консультації з лікарем.



Рис. 14. Біг

3. Плавання

Плавання — дуже корисна процедури. Вода не тільки загартовує організм, але й робить своєрідний масаж шкіри та м'язів (Рис. 15). Рухи у воді чудово розвивають м'язи, покращують обмін речовин, тренують серцево-судинну, а особливо – дихальну системи. Навантаження у воді залежать від швидкості плавання та відстані.



Рис. 15. Плавання

4. Прогулянки на велосипеді

Їзда на велосипеді – один із найбільш емоційних видів циклічних вправ. Відчуття швидкості, постійна зміна зовнішнього оточення сприятливо впливають на центральну нервову систему, створюють чудовий настрій (Рис.

16). Поїздки на велосипеді протипоказана у разі порушення постави, варикозного розширення вен нижніх кінцівок, геморою та інших захворювань.



Рис. 16. Прогулянки на велосипеді

5. Ходьба на лижах

Ходьба на лижах — чудовий засіб розвитку багатьох фізичних якостей (Рис. 17). Вона покращує діяльність усіх систем організму, підвищує стійкість до холоду. Ці заняття вкрай необхідні тим, хто працює у приміщеннях із забрудненим повітрям. За енерговитратами лижний спорт займає одне з перших місць серед інших видів спорту. До того ж холодне повітря сприяє збільшенню витрати енергії, підвищуючи обмін речовин.



Рис. 17. Ходьба на лижах

6. Катання на ковзанах та роликах

Катання на ковзанах та роликах – досить складні види спорту, але фізіологічно дуже корисні. Це емоційне заняття покращує координацію рухів, розвиває відчуття рівноваги та стійкості, зміцнює м'язовий корсет, надає граційності поставі, «спалює» зайві калорії, покращує роботу серцево-судинної і дихальної систем, (Рис. 18).



Рис. 18. Катання на ковзанах та роликах

7. Аеробіка і фітнес

Аеробіка – це комплекс різнопланових вправ, виконуваних під ритмічну музику, що задає їм ритм, а основним джерелом енергії виступає кисень, яким під час заняття організм насичується безперервно. Заняття аеробікою можна проводити як в групах, так і індивідуально, як у спеціально відведених для того залах, так і вдома або на природі. Головне завдання аеробіки полягає в оздоровленні організму і підтримці цього стану. Однак ефект буде відчутний і закріплений лише за умови регулярності занять – в більшості випадків рекомендуються півгодинні заняття 3-5 разів на тиждень. Регулярні, достатньою мірою інтенсивні заняття аеробікою сприяють:

- корекції ваги;
- поліпшенню здоров'я і загального стану організму;
- хорошому самопочуттю;
- підвищенню працездатності;
- розвитку витривалості;
- гарному настрою.

Фітнес – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному

супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати.

Аеробна гімнастика супроводжується наступними фізіологічними процесами:

- зміцнення дихальних м'язів;
- збільшення обсягу легень;
- поліпшення транспорту кисню по організму;
- зміцнення міокарда;
- поліпшення циркуляції крові, зниження кров'яного тиску;
- зміцнення скелетних м'язів у всьому тілі;
- зміцнення кісткової системи;
- зниження стресових відчуттів, нормалізація психічного стану;
- зниження ймовірності розвитку настільки поширених захворювань як інфаркт, інсульт, діабет.



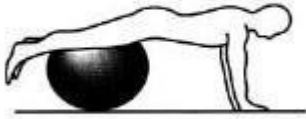
Рис. 19. Аеробіка і фітнес

Комплекс вправ із спеціальним обладнанням: м'яч для фітнесу (фітбол), еспандери (або резинка для фітнесу)



Вправа 1. Розігрівання

Тренування балансу – мобілізація хребта, зміцнення м'язів ніг. Сядьте на м'яч, утримуючи рівновагу. Ступні ніг завжди повинні бути щільно притиснуті до підлоги.



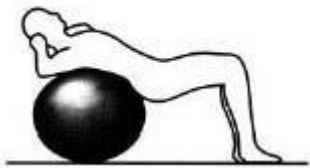
Вправа 2. Для рук

Укріплює м'язи рук, м'язи плечового поясу і м'язи спини. Виконуйте віджимання від підлоги, коліна на м'ячі. Погляд спрямований до низу, ноги прямі.



Вправа 3. Підйом ніг

Укріплює ноги, мобілізує грудний відділ хребта. Розмістивши м'яч під живіт, відводьте назад прямі ноги. Тримаєте плечі і зап'ястя на одному рівні.



Вправа 4. Повороти тулуба

Мобілізує грудний відділ хребта, укріплює м'язи тазу. Розмістіть м'яч під поясницею, виконуйте повороти тулуба праворуч-ліворуч. Не відривайте ноги від підлоги, не рухайте тазом.



Вправа 5. Піднімання протилежних руки і ноги

Укріплює м'язи ніг і рук, мобілізує грудний відділ хребта. В упорі на колінах, лягти на м'яч животом і грудною клітиною, утримуючи рівновагу, піднімайте одночасно протилежні руку і ногу.



Вправа 6. Розтягування стегна

Розслабляє спину. Лежачи на спині, перекочуйте м'яч, розташований під ногами вперед-назад-праворуч-ліворуч.



Вправа 7. Згинання ніг

Укріплює м'язи ніг і тазу. Лежачи на спині, помістіть ступні ніг на м'яч, виконуйте підйоми тазу. Не дозволяйте м'ячу рухатися.



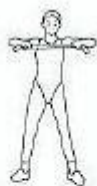
Вправа 8. Зміцнення внутрішньої поверхні стегна

Лежачи на боці, помістіть одну ногу на м'яч, а інша зігнута на підлозі. Виконуйте підйоми тазу. Утримуйте стегна точно одне над іншим, не відкочуйтеся вперед або назад.



Вправа 9. Для м'язів тазу

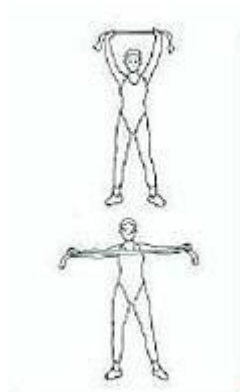
Мобілізує грудний відділ хребта, укріплює м'язи тазу. Помістіть м'яч під лопатки, виконуйте підйом тазу. Не відривайте ноги від підлоги.



Вправа 10. Для м'язів плечового поясу і спини

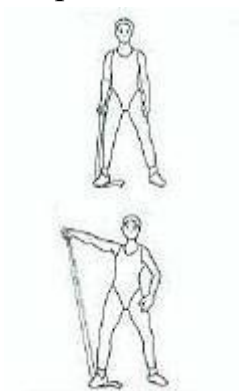
Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми, в руках еспандер (можна замінити резинкою для фітнесу). Підніміть лікті на висоту плечей. Глибоко вдихніть і при видиху розведіть руки в сторони. Поверніться у

вихідне положення при вдиху. Виконуйте вправу не менше 12 разів.



Вправа 11. Для м'язів верхньої частини спини

Стоячи, ноги ширше плечей. Втягніть живіт, розслабте плечі. Тримаєте руки прямо над головою, при цьому долоні рук повинні знаходитися на ширині плечей. В руках еспандер (можна замінити резинкою для фітнесу). Глибоко вдихніть і при видиху розведіть руки в сторони. Опустіть руки перед грудьми до рівня плечей. Поверніться у вихідне положення. Виконуйте вправу не менше 12 разів.



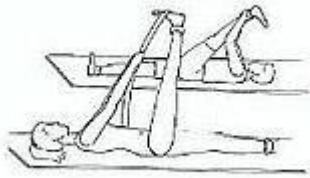
Вправа 12. Для м'язів плечей

Ноги на ширині плечей. Наступіть на один кінець еспандера (або резинки для фітнесу) ногою, другий кінець намотайте на руку. Глибоко вдихніть. При видиху відведіть пряму руку убік до рівня плечей. При вдиху поверніться у вихідне положення. Виконуйте вправу не менше 12 разів для кожної руки.



Вправа 13. Рівновага тіла

Широка стійка. Зробіть випад на праворуч, наступіть на один кінець еспандера ногою, зіпріться правою рукою на коліно. Виконуйте тягу вгору лівою рукою. Ліва рука повинна бути витягнута горизонтально підлозі. Виконуйте вправу не менше 12 разів для кожної руки.



Вправа 14. Розтягування м'язів ніг

Лежачи на спині на килимку. Піднімайте ногу у вертикальне положення з підлоги, використовуючи еспандер.



Вправа 15. Для м'язів пресу.

Використовуючи ніжку шведської стінки, обведіть кінці еспандера навколо неї. Ляжте на підлогу. Завжди виконуйте вправи для м'язів живота із зігнутими колінами, при цьому нижня частина спини повинна бути притиснута до підлоги. Підшви ніг на підлозі. Тримаючи кінці еспандера обома руками за головою. Зробіть глибокий вдих, при видиху підійміть голову і плечі. При вдиху поверніться у вихідне положення. Спершу спробуйте повторити вправу 10 разів. Збільшуйте кількість повторень на кожному тренуванні.

8. Скіпінг

Знайомі всім з дитинства стрибки зі скакалкою перетворилися у вид спорту скіпінг, або роуп-скіпінг (Англ. skipping, rope-skipping) – це вправа, яка виконується за допомогою стрибків через скакалку. Скакалка — це один із найпростіших і найдоступніших тренажерів. Цей спортивний прилад підходить для використання практично в будь-якому місці. Його спокійно можна взяти з собою на прогулянку або навіть в тривалу подорож (Рис. 20). Скакалка є відмінним стимулятором роботи серцево-судинної дистонії. Крім того, вона допомагає прийти у відмінну фізичну форму. Заняття скіпінгом сприяють розвитку гнучкості, координації рухів, розвитку сили м'язів рук, ніг і черевного пресу.

Стрибки через скакалку розвивають витривалість, швидкість, силу, тому їх активно використовують спортсмени як частина тренування.



Рис. 20. Скіпінг

Комплекс загально-розвиваючих вправ зі скакалкою

Вправа 1. Нахили з прямою спиною

Покращує поставу, зміцнює м'язи спини.

Вихідне положення (В.П.): Стійка, ноги ширше плечей, скакалку складіть удвічі і, взявшись за кінці, заведіть її за спину.

1. Повільно зробіть нахил тулуба вперед, затримайтеся в цьому положенні на 5 секунд. Слідкуйте, щоб спина залишалася прямою.
2. Поверніться у вихідне положення.

Виконайте 8-12 повторень.



Вправа 2. «Академічне веслування»

Зміцнює м'язи плечового поясу, розвиває гнучкість плечових суглобів.

В.п.: Стійка, ноги ширше плечей, складіть скакалку вдвічі і візьміться за кінці. Якщо скакалка занадто довга, обмотайте її навколо кисті.

На 10-16 рахунків виконуйте рухи руками, імітуючи веслування, по черзі з кожного борту.



Вправа 3. Нахили в сторони

Зміцнюємо широкі м'язи спини і м'язи пресу.

В.П.: Стійка, ноги ширше плечей, скакалку складіть удвічі і візьміть в обидві руки, хватом ширше плечей. Підійміть прямі руки точно над головою.

1. Тримавши спину рівно, виконайте нахил ліворуч, затримайтеся в цій позиції 5 секунд.

2. Поверніться у вихідне положення.

3. Нахил в іншу сторону.

4. В.П.

Виконайте 8-12 повторень.



Вправа 4. Стрибки на місці

Розвиває гнучкість, координацію, рівновагу.

В.П. Стійка, ноги ширше плечей, скакалка в руках.

30 секунд виконуйте стрибки через скакалку на двох ногах.

Відпочинок 15-30 секунд

30 секунд виконуйте стрибки через скакалку по чергово правою і лівою ногами.



Вправа 5. Стрибки в сторони

Розвиває гнучкість, координацію, почуття рівноваги.

В.П. Стійка, ноги ширше плечей.

30-60 секунд виконуйте стрибки через скакалку на двох ногах, приземляючись по черзі праворуч і ліворуч від уявного центру. Поступово збільшуйте амплітуду рухів.



Вправа 6. Перехресні стрибки

Розвиває гнучкість, координацію, почуття рівноваги.

В.П.: Стійка, права нога попереду лівої – навхрест.

На 12-16 рахунків: в стрибку, змінювати положення ніг.

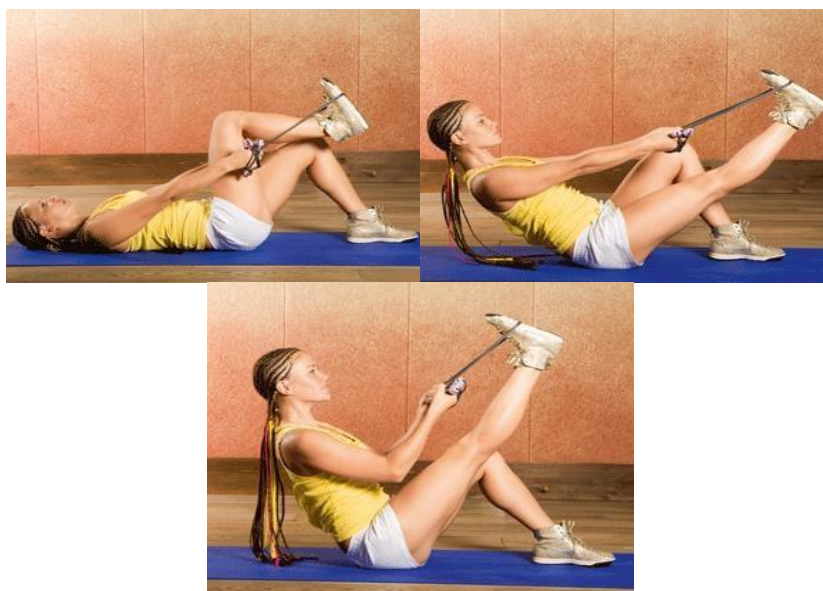


Вправа 7. Підйом тулуба лежачи

Зміцнює м'язи пресу, розтягує м'язи задньої поверхні стегна і гомілки.

В.П.: Лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінному суглобі, стопи на підлозі, скакалку складіть удвічі і візьміть в обидві руки.

1. Підніміть праву ногу і накиньте скакалку на стопу, руки прямі.
 2. Підніміть корпус з прямою спиною на відстань 40 см від підлоги з одночасним випрямленням правої ноги (потім лівої). Зафіксуйте це положення на 5 секунд.
 3. По можливості підніміться ще вище і зафіксуйте положення у верхній точці ще на 5 секунд.
 4. Повільно поверніться у вихідне положення.
- Виконайте 10-15 повторень.



Вправа 8. Пряма спина

Розвиває правильну поставу, зміцнюємо м'язи пресу.

В.П. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи на підлозі, скакалку заведіть за спину, на лінію лопаток.

1. Підійміть тулуб (спина пряма). Зафіксуйте положення на 5 секунд,

2. Поверніться у вихідне положення.
Виконайте 15-20 повторень.



Вправа 9. Підтягування колін до грудей

Розвиває м'язи задньої поверхні стегна.

В.П. Лежачи на спині, скакалку, зібрану в двічі, накиньте на праву гомілку.

1. Підтягніть коліно до грудей, потягнувши скакалку на себе, лікті розведіть в сторони. Зафіксуйте цю позицію на 15 секунд.

2. Поверніться у вихідне положення.

3. Повторіть з іншою ногою.

4. Вихідне положення.

Виконайте 8-12 повторень.



9. Пілатес

Пілатес — комплекс фізичних вправ, винайдених на початку ХХ століття німецьким спортсменом Джоозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ (Рис. 21).



Рис. 21. Пілатес

Чим корисний пілатес?

В першу чергу, такі тренування підходять людям, які нещодавно були травмовані, особливо якщо був ушкоджений хребет або будь-яка інша частина опорно-рухового апарату. Крім того, подібні вправи будуть корисні всім, хто працює в офісі і змушений подовгу сидіти. Пілатес допомагає позбутися від болю в будь-якому відділі спини.

Величезна користь цього комплексу для жінок, адже він допомагає зміцнити м'язи пресу, тазу і поперечні м'язи. Ці вправи просто необхідні після пологів, так як допомагають швидше відновитися, позбутися від неприємних відчуттів в спині і привести фігуру в порядок. Корисний пілатес і при вагітності.

Пілатес можна рекомендувати тим, хто хоче позбутися від хронічного стресу. Це відмінний засіб, щоб привести в порядок свій емоційний стан.

Крім усього вище перерахованого, пілатес допомагає сформувати правильну поставу і отримати гарну граціозну ходу. Такий результат досягається завдяки тренуванню координації рухів, вмінню володіти своїм тілом, правильного розслаблення і концентрації. Пілатес працює не тільки з тілом людини, але і з його емоційним станом.

Комплекс вправ Пілатесу

Вправа 1. Сотня

Лягти на спину так, щоб весь хребет лежав на підлозі, руки уздовж тіла, долоні повернуті до підлоги. Поволі підняти коліна до грудей, а потім випрямити їх вгору під кутом 90 градусів. Підтягти підборіддя до грудей, а потім підняти плечі так, щоб прями руки були паралельні підлозі. Підтягти сідниці і живіт до поясиці. Дихати поволі через ніс, роблячи вдих і видих на 5 рахунків. Одночасно на кожен рахунок виконувати невеликі, але жорсткі рухи прямими руками вниз-вгору, неначе необхідно долонями бити по воді. Вкінці

повністю розслабити все тіло. Необхідно досягнути того, щоб виконувати цю вправу на 100 рахунків.



Вправа 2. «Райський куточок»

Лягти на живіт, витягнути руки вперед. Не піднімаючи голови і корпусу вгору, за допомогою рук опустити сідниці на п'яти (якщо є дискомфорт або біль в колінах, покласти подушку або згорнутий валом рушник між сідницями і п'ятами). Спина округлена, голова опущена вниз, прямі руки витягнуті вперед, долоні лежать на підлозі. Не змінюючи положення, потягнутися вперед, щоб краще розтягнути поясницю. Дихати поволі і глибоко.



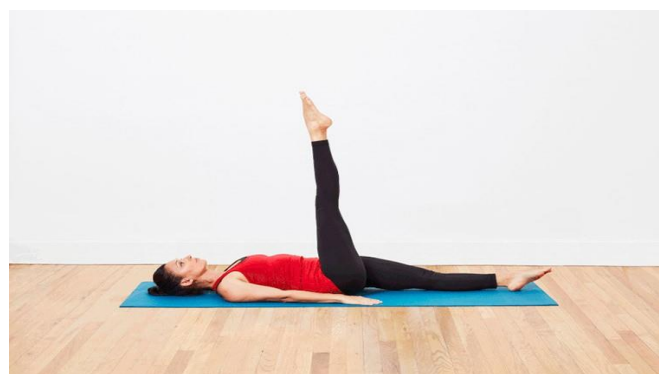
Вправа 3. Розтяжка для хребта.

Сісти на підлогу, випрямити спину. Розвести прямі ноги на ширину плечей. Витягнути прямі руки перед собою на рівні плечей. На вдиху підтягти живіт і сідниці до поясниці і поволі опустити тулуб вперед, округлюючи хребець за хребцем, ніби лягаєте на великий м'яч. Зробити видих і потягнутися руками і грудьми вперед. На вдиху повернутися в початкове положення. Зробити видих. Повторити три рази. Потім розтягнути м'язи спини, нахилившись вперед до ніг і обхвативши долонями ступні.



Вправа 4. Кола ногою.

Лежачи на спині, руки уздовж тулуба. Підтягнути праве коліно до грудей, потім випрямити праву ногу під прямим кутом до тулуба. Нахилити праву ногу вліво поперек тулубу, по дузі опустити її вниз праворуч, а потім підняти вгору. Повторити таке коло в повітрі 5 разів. Потім тією ж ногою виконати 5 разів кола в інший бік. Теж, лівою ногою. Стежити, щоб ноги при русі описували в повітрі трикутник з вершинами, що округляли, або овал і при цьому були весь час в межах ширини плечей.



Вправа 5. Почергове згинання колін

Лежачи на животі, підняти тулуб і спертися на зігнуті передпліччя. Лікті повинні бути точно під плечима. Долоні рук сполучені. Спрямовуючи погляд вперед, розпрямити грудну клітку. Дивитися прямо перед собою. Зігнути праву ногу і підтягти п'яту до сідниць, потім ще 2 рази швидше підтягти п'яту до сідниць і опустити ногу. Випрямити праву ногу. Зробити аналогічні дії лівою ногою. Весь час підтягувати живіт і сідниці до хребта. М'язи сідниць напружені. Повторити вправу 5 разів.



10. Стретчинг

Вже саме слово "стретчинг" (stretch - тягнутися, розтягуватися) – це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і розвиток рухливості в суглобах. Залежно від цілей занять стретчинг використовується: як розминка для підготовки м'язів до занять; для розвитку гнучкості і еластичності м'язів, як самостійне заняття; як процес розслаблення і відновлення в заключній частині фітнес заняття.

Розтягувати м'язи, на думку медиків – досить корисне заняття: відновлюється кровообіг, поліпшується стан судин, завдяки чому з організму швидше виводяться накопичені шлаки. До речі, розтяжка не має вікових обмежень, та, як стверджують фахівці, серйозно зайнявшись стретчингом, сідають на шпагат навіть пенсіонери.

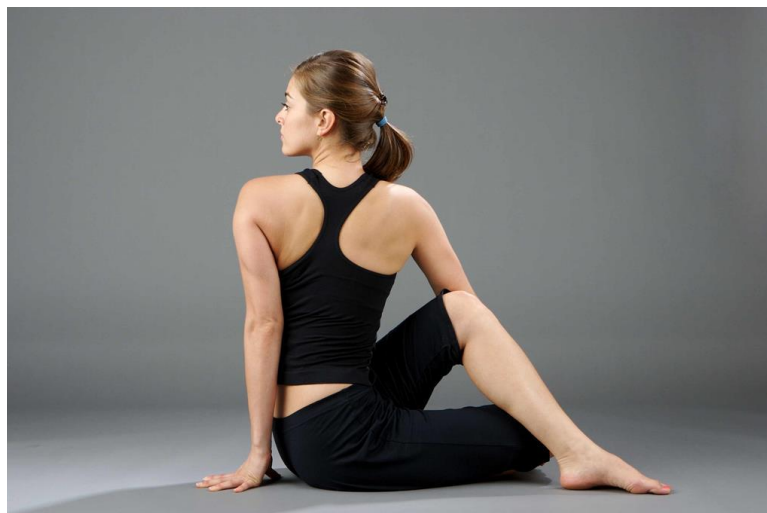
Завдяки систематичним заняттям стретчингом:

- підвищується рухливість суглобів та еластичність зв'язок;
- помітно поліпшується постава, а тіло набуває ідеальних пропорцій;
- м'язи стають більш еластичними, пружними та підтягнутими;
- розвивається гнучкість, здатність керувати своїм тілом і, як результат, з'являється розкутість і впевненість у собі;
- вправи на розтягування є простим способом релаксу та відновлення енергії, а значить, гарантією бадьорості і відмінного настрою.

Комплекс вправ стретчингу

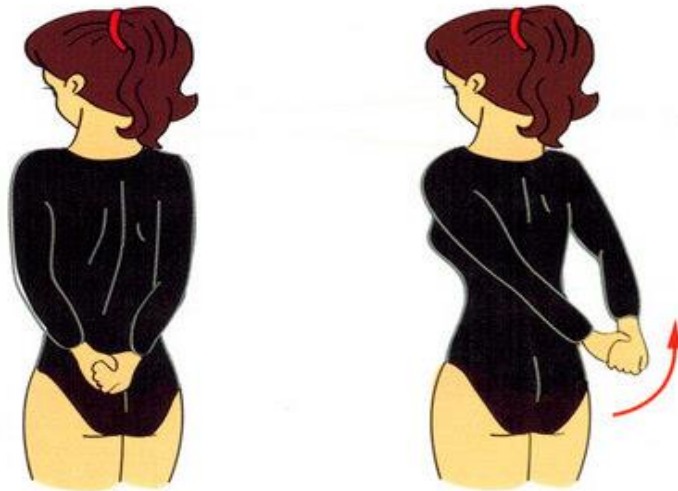
Вправа 1.Скручування в положенні сидячи

Сядьте на підлогу, ноги витягнуті, м'язи пресу напружені. Зігніть ноги в колінах. Ліву ногу покладіть на килимок, праву стопу поставте за ліве стегно. Поверніть тулуб праворуч, а лівий лікоть розташуйте на правому коліні. Покладіть праву долоню на підлогу. Затримайтеся в положенні на 5 вдихів і видихів.



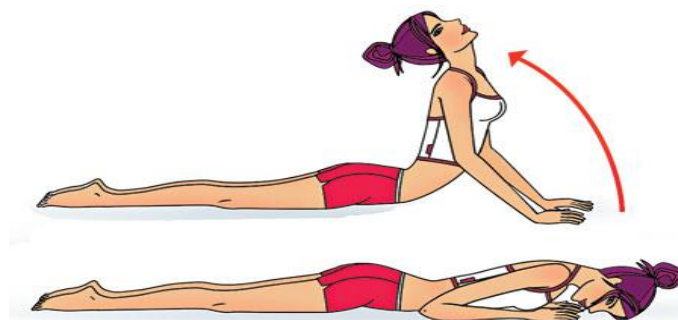
Вправа 2. Руки за спиною

Стійка, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті, м'язи пресу напружені. Підніміть руки на рівні плечей перед собою, долонями до низу. Відведіть руки за спину і переплетіть пальці рук, великими пальцями торкайтеся куприка. Розкриваючи плечі і висуваючи груди вперед, пружинячи піднімайте руки вгору.



Вправа 3. Положення кобри

Лежачи обличчям вниз на килимі, витягніть ноги і тримайте носочки разом. Руки розташуйте під плечима, лікті з боків. Напружте м'язи сідниць, пресу і ніг, долонями упріться в підлогу і повільно відводьте тулуб назад, прогинаючись у спині і тримаючи лікті зігнутими. Зафіксуйте положення на 5 глибоких вдихів і опустіться вниз. Повторіть вправу ще 2 рази.



Вправа 4.Тягнемося до ноги

Сидячи, ноги вперед, м'язи пресу напружені. Зігніть праве коліно, стопою правої ноги упріться в ліве стегно. Потягніться корпусом ліворуч, намагаючись грудьми торкнутися лівої ноги. Тримайте спину прямою, плечі розправленими. Зафіксуйте положення на 5 вдихів і видихів. Повторіть вправу для іншої сторони.



Вправа 5. Кішка (з підйомом колін)

В упорі на зігнутих ногах, коліна підняті від підлоги кілька сантиметрів, гомілки паралельно підлозі. Повільно округляйте хребет і опускайте голову, щоб подивитися на свій живіт, зафіксуйте це положення на 30 секунд. Утримуючи коліна піднятими, прогніться спиною вниз. Живіт також опускається до підлоги, а голова піднімається вгору. Утримуйте положення протягом 30 секунд і розслабтеся, опустіть коліна на підлогу. Зробіть 5 повторень.



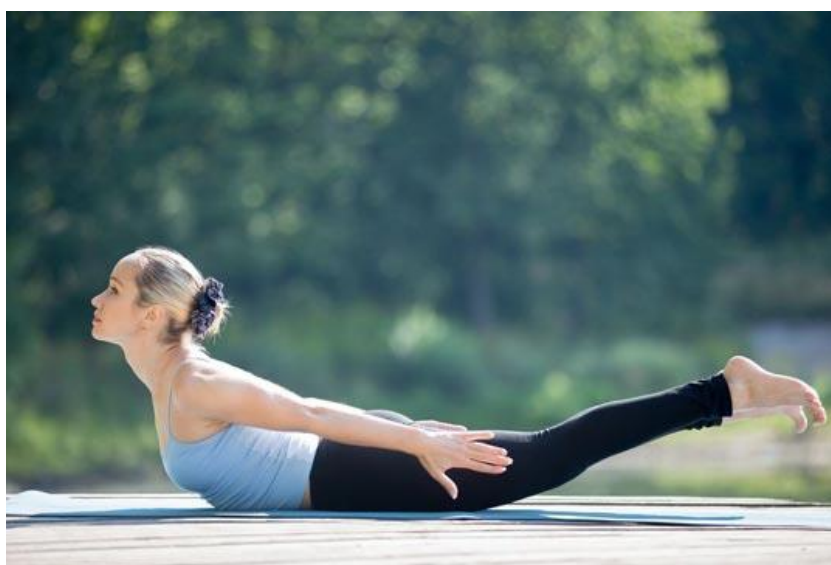
Вправа 6. Поза луку

Ляжте обличчям до низу, руки в сторони. Зігніть коліна, п'яти притисніть до сідниць. Обхопіть руками стопи. Відведіть стегна і плечі від підлоги, п'яти від сідниць. Потягніть лопатки разом, не піднімаючи при цьому плечі, шию витягніть і розкрийте груди. Зафіксуйте положення на 30 секунд. Повторіть вправу ще 2 рази.



Вправа 7. Стріла

Лежачи обличчям до низу, руки в сторони долоньями вгору, голова знаходиться на килимку, ноги прямі, носки натягнуті. Стисніть сідниці, видихніть і підніміть вгору голову, груди, руки і ноги. Руки і ноги тримайте паралельно підлозі, лопатки стисніть разом. Затримайтеся на 30 секунд, зробіть видих на опустіться на підлогу. Повторіть ще 2 рази.



11.Колланетика

Калланетика являє собою набір гімнастичних вправ, в основі яких лежать пози (асани), запозичені з йоги. Назва (від англ. Callanetics) є похідним від імені творця каланетики – Каллан Пінкні (Callan Pinckney). Дана система вправ дозволяє активізувати і задіяти «сплячі» глибокі м'язи і м'язові групи, за рахунок хорошої їх розтяжки і якісного скорочення.

Калланетика – це насамперед комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать пози з йоги. У ході виконання цих вправ задіюються практично всі м'язи одночасно, а регулярні тренування сприяють прискоренню обміну речовин, у зв'язку з чим вважається, що калланетика є відмінним засобом для корекції фігури. Також, даний вид фітнес тренувань допомагає в боротьбі з остеохондрозом, а також з болями в шийному і поперековому відділі хребта. Крім того, вона допомагає виправити поставу і позбавити від проблем зі спиною і суглобами. Статичні вправи калланетики активізують абсолютно всі м'язи тіла і зміцнюють їх.



Висновок

Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм безмежний. Знижена активність веде до багатьох захворювань і передчасного старіння організму. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем організму, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

Список літературних джерел

1. Фітнес – вправи основної спрямованості: Методичний посібник для самостійних занять студентів/ В.П. Краснов, С.В.Гордєєва, М.П. Костенко, С.Г. Лисенко – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 79с
2. Рухова активність як компонент здорового способу життя/Навчально-методичний посібник: Краснов С.В., Костенко М.П., Гордєєва С.В., Отрошко О.В., Мироненко О.І., Лисенко С.Г., Київ-2019, НУБіП України 39 с.
3. Здоровязбережувальні технології: оздоровчий фітнес/Костенко М.П., Отрошко О.В., Краснов В.П. К.:НУБіП України,2019 – 48 с.
4. Шейпінг: метод. рекомендації/С.В.Гордєєва, С.Г. Лисенко – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017 – 22с.
5. Основи жіночого бодібілдингу. Навчально-методичний посібник / С.В. Гордєєва, П.Д. Марущак, В.П. Краснов, В.В. Кузьмин. - Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015 – 51с
6. Калланетика (статичні вправи на розтягування і скорочення різних м'язів тіла людини): методичні рекомендації для самостійних занять студентів / С.В. Гордєєва, М.П. Костенко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко - Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 -28 с.
7. Степ-аеробіка: методичні рекомендації для самостійних занять студентів / уклад.: С.В. Гордєєва, Н.В. Крупко, В.П. Краснов, С.Г. Лисенко – Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 2018 -24 с
8. Засоби комплексного формування професійно важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок студентів аграрних ЗВО/Костенко М.П., Отрошко О.В. зб. матеріалів міжнародної науково – практичної конференції, Київ, 12-13 березня 2019 – 134 с.
9. Дихальна гімнастика: види та комплекси вправ: методичні рекомендації для самостійних занять студентів/Уклад. В.П. Краснов, С.Г. Лисенко, О.В. Отрошко – Київ: НУБіП України, 2020. – 41 с.
10. <https://studfiles.net/preview/2424945/page:14/>
11. <https://ukr.media/medicine/235288/>
12. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2682>

НОТАТКИ