

УДК 614.3:796

Приставський Т.Г., старший викладач ©, **Пацевко А.Й.**, доцент
Бабич А.М., старший викладач, **Голубева О.Т.**, старший викладач
*Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С.З.Гжицького, Львів, Україна*

ВИДИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

На сьогодні найбільш складним та протирічливим питанням є питання про те, скільки і яким видом рухової активності варто займатися для досягнення оздоровчого ефекту або покращення власних фізичних показників. Одна з причин подібного протиріччя пов'язана з тим, що рекомендації для тих, хто займається, відрізняються залежно від вихідного рівня рухової активності та фізичної підготовки, а тако стану здоров'я.

Ключові слова: фізичні вправи, рухова активність, вік.

УДК 614.3:796

Приставський Т.Г., старший преподаватель, **Пацевко А.Й.**, доцент,
Бабич А.М., старший преподаватель, **Голубева О.Т.**, старший преподаватель
*Львовский национальный университет ветеринарной медицины
и биотехнологий имени С.З.Гжицкого, Львов, Украина*

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

На сегодня наиболее запутанным и противоречивым является вопрос о том, сколько и каким видом двигательной активности стоит заниматься, чтобы добиться оздоровительного эффекта или улучшить свои физические показатели. Одна из причин такого замешательства связана с тем, что рекомендации для тех, кто занимается различаются в зависимости от их исходного уровня двигательной активности и физической подготовленности, состояния здоровья.

Ключевые слова: физические упражнения, двигательная активность, возраст.

UDC 614.3:796

Pristavskyy T., Patsevko A., Babich A., Golubeva O.
*Lviv National University of Veterinary Medicine and Biotechnologies
named after S.Z.Gzhytskyj, Lviv, Ukraine*

PHYSICAL TRAINING LESSONS FOR THE ACTIVITY OF AGES MEN

At present, the most confusing and controversial is the question of how much and what type of motor activity should be engaged to achieve health effect or improve

© Приставський Т.Г., Пацевко А.Й., Бабич А.М., Голубева О.Т., 2014

their physical performance. One of the reasons for this confusion stems from the fact that the recommendations for those involved differ depending on the initial level of motor activity and physical fitness, and health

Key words: *physical trainings, movement activity, age.*

На сьогодні найбільш заплутаним і суперечливим є питання про те, скільки і яким видом рухової активності варто займатися, щоб домогтися оздоровчого ефекту або поліпшити свої фізичні показники. Одна із причин такого замішання пов'язана з тим, що рекомендації для тих, хто займається розрізняються залежно від їх вихідного рівня рухової активності й фізичної підготовленості, стану здоров'я. І немає нічого дивного в тім, що інформація, представлена в спеціальній літературі суперечить одна одній. Так відбувається, оскільки в одному випадку приводяться рекомендації для оздоровчих занять людей похилого віку, в інших – для зміцнення серцево-судинної системи у ведучих активний спосіб життя дорослих, а в третіх – для тих, хто готується до марафонського бігу. Будь-який набір рекомендацій, якщо він не враховує фізичну підготовленість, стан здоров'я й мети тих, хто займається, буде лише підсилювати існуючу плутанину. Приклад зрозумілих і несуперечливих рекомендацій відносно використання рухової активності представлений у вигляді Піраміди рухової активності на таблиці 1.2.

Поняття рухова активність охоплює рухи всього тіла окремих його частин, тоді як у заняттях фізичними вправами використання рухової активності спрямовано на поліпшення показників фізичного стану. Варто підтримувати прагнення людини збільшити рухову активність у повсякденному житті завдяки використанню сходів замість ліфта, відмові від використання автомобіля, у тих випадках, коли це можливо (замість пересуватися пішки або на велосипеді), спільному активному проведенню дозвілля із друзями або родиною. Особам, що ведуть мало руховий спосіб життя, треба протягом дня приділяти хоча б 30 хв. для занять яким-небудь видом рухової активності. Сюди можна віднести всі, починаючи від прибирання будинку й робіт на присадибній ділянці й закінчуючи видами діяльності, рекомендованими для всіх інших осіб. Додаткові 10-15 хвилинні перерви для занять фізичними вправами протягом дня стануть гарним початком.

Особи, з описаним мінімальним рівнем рухової активності, можуть підвищити свій рівень фізичного стану й зміцнити своє здоров'я, займаючись 3-5 разів у тиждень по 20 хвилин більше інтенсивними видами рухової активності (загально розвиваючі й аеробні вправи). Вони також можуть брати участь у повсякденній діяльності, що вимагає високих енергетичних витрат з урахуванням харчування (склад тіла й ожиріння); пов'язаної з перенесенням ваги (зміцнення кісткових тканин); у силовому тренуванні 2-3 рази в тиждень (м'язова сила й витривалість, зміцнення кісткових тканин); у заняттях стретчингом (гнучкість і зміцнення поперекової області спини), а також у видах діяльності в приємній атмосфері (посилення прихильності й зміцнення психічного здоров'я).

Таблиця 1

Види активності, пов'язані із проведенням дозвілля	Гнучкість і сила
Гольф	Вправи на розтягування/йога
Боулінг	Підйом тулуба з положення лежачи
Софтбол	Віджимання
Робота на свіжому повітрі	Підняття ваг
3-5 разів у тиждень	
Аеробні вправи (20 ф більше хв.)	Рекреаційні заняття (30хв.)
Швидка ходьба	Футбол
Ходьба на лижах	Турпоходи
Їзда на велосипеді	Баскетбол, теніс
Плавання	Бойові мистецтва, танці
Щодня (якнайбільше)	
Вигулювання собаки	Ходьба на пошту або в магазин
Піші прогулянки	Робота в саду
Відмова від ліфта	Паркування машини подалі від роботи
	Виконання максимально можливої кількості кроків у день

К. Купер для підвищення обсягу рухової активності були запропоновані заняття бігом. Бігові навантаження, на думку автора, раціонально збалансовані по обсягу й швидкості і являються одним з найбільш ефективних методів боротьби з гіпокінезією і слугують підвищення функціональних резервів організму, удосконалювання фізичної підготовленості.

Біг привертає увагу людей різного віку завдяки ряду своїх особливостей:

- є природним локомоторним актом;
- легко й точно дозується;
- показаний особам різного віку й статі;
- доступний у будь-який час року;
- не вимагає спеціальних умов і пристосувань для занять;
- збільшує функціональні можливості організму;
- сприяє одночасно й загартовуванню організму.

За допомогою таких різновидів як біг на місці, біг у помірному темпі з постійною швидкістю, у чергуванні з ходьбою, із прискореннями, у повільному темпі можливе рішення наступних завдань:

- зміцнення здоров'я, профілактика деяких захворювань;
- збереження й відновлення рухових навичок, необхідних у повсякденному житті й роботі;
- виховання звички до систематичних занять фізичними вправами як засобу організації вільного часу й активного відпочинку;
- продовження творчого довголіття людини.

Систематичні заняття бігом позитивно впливають на багато органів і системи. Раціонально підібране навантаження розриває адаптаційні механізми серцево-судинної системи, що проявляється в економічності серцевої діяльності

в умовах м'язового спокою й підвищення резервів. При цьому знижується ЧСС у спокої й прискорюється її відновлення після навантажень, знижується загальний периферичний опір судин і системний артеріальний тиск, поліпшується тиск, поліпшується насосна функція серця й скорочувальні властивості міокарда без істотних структурних змін.

Крім того, при бігу виникає явище біомеханічного резонансу, що відсутній при інших видах циклічних вправ. Такий гідродинамічний масаж кровоносних судин сприяє збільшенню їхньої еластичності, перешкоджає утворенню атеросклеротичних бляшок. Вібрація внутрішніх органів підсилює перистальтику кишечника, сприятливий вплив виявляється й на функцію печінки. Поліпшується обмін речовин, відбувається стимуляція діяльності ендокринної системи, підсилюються анаболічні процеси. Тренування в бігу на витривалість супроводжуються ефектом економізації інсуліну, що має значення в профілактиці цукрового діабету. Змінюється й ліпідний обмін: знижується кількість холестерину й три гліцеридів, змінюється спектр ліпопротеїдів у бік зменшення атерогенних класів, будучи мірою профілактики атеросклерозу. Як правило, ті хто займається оздоровчим бігом з багаторічним стажем ведуть здоровий спосіб життя: не вживають алкоголь, різко зменшують або кидають паління, раціонально харчуються, гартуються. Все це сприяє зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Вплив бігу на фактори ризику розвитку серцево-судинних захворювань проявляються в:

- зниженні підвищеного змісту холестерину в крові й підвищенні рівня ліпопротеїдів високої щільності;
- зниженні підвищеного артеріального тиску в крові;
- зниженні надлишкової маси тіла.

На думку багатьох фахівців найбільш показним для підвищення рухової активності і підвищення стану здоров'я є заняття плаванням, оскільки згадані заняття:

- зміцнюють дихальні м'язи, підвищується рухливість грудної клітки, збільшується життєва ємність і вентиляційна здатність легенів, значно поліпшується функція дихальної системи;
- зменшуються гравітаційні навантаження на хребет, зміцнюється м'язовий корсет грудної клітини, що приводить до поліпшення постави;
- позитивний вплив водного середовища на нервову систему проявляється в стимулюючій діяльності головного мозку, прискоренні ліквідації явищ стомлення при напруженій розумовій роботі, підвищенні рухливості нервових процесів;
- гідромасаж шкіри сприяє вдосконалюванню регуляції вегетативних функцій організму, рефлекторної стимуляції серцево-судинної системи, поліпшення периферичного кровообігу;
- підвищується стійкість організму до холодових впливів.

На відміну від програм з використанням інших циклічних вправ, де індивідуалізація навантажень досягається з урахуванням рівня фізичного стану або фізичної підготовленості, в оздоровчому плаванні необхідно знати рівень плавальної підготовленості.

Так само популярними для даного контингенту є програми занять силової спрямованості (атлетична гімнастика, культуризм), а також рекреаційні заняття (туризм, орієнтування), які на думку багатьох авторів дозволяють підвищити і обсяг рухової активності і фізичний стан тих, хто займається.

Література

1. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / Б.Г. Ананьев. – Л., 1974. – С.3-15.
2. Беликович В.В. Вопросы организации физического воспитания учащихся профтехучилищ с учетом профессиональной подготовки / В.В. Беликович. – М., 1967.
3. Ильинич В.И., Виленский. Физическая культура работников умственного труда / В.И. Ильинич – М., 1987.
4. Наумов В.А. Физическое воспитание в высшей школе: Методическое пособие для студентов и преподавателей / В.А. Наумов. – Л., 1962.
5. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк, 1999.

Рецензент – к.ф.н., доцент Падура М.Ф.