# ***Реферат***

К.Р.: \_\_\_\_ сторінок, 18 джерел.

Першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, що гарантують стабільне здоров'я. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчим, або кондиційним тренуванням.

В оздоровчому тренуванні (так саме, як і у спортивному) розрізняють наступні основні компоненти навантаження, що визначають його ефективність: тип навантаження, величину навантаження, тривалість (обсяг) і інтенсивність, періодичність занять (кількість разів у тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Об'єкт дослідження - оздоровчі тренування

Суб'єкт дослідження - методи оздоровчих тренувань

Мета дослідження - проаналізувати особливості застосування різних методів оздоровчих тренувань. Згідно з метою були поставлені наступні завдання:

. Проаналізувати літературні джерела по даній темі

2. Вивчити на основі аналізу літератури систему та методи оздоровчих тренувань

. Довести ефективність впливу наведеної системи на стан здоров'я людини

Робоча гіпотеза-можна передбачити, що комплексний вплив методів оздоровчих тренувань позитивно позначаться на стані здоров'я людини.

Для виконання нашої курсової роботи ми використовували наступні методи:

Вивчення літературних джерел;

Аналіз літературних даних;

Узагальнення літературних даних.

Теоретична значимість-визначення проблеми застосування методів оздоровчих тренувань серед людей висуває необхідність розробки системи заходів, спрямованих на коригування цього процесу шляхом впровадження методики збереження здоров'я.

Практична значимість-результати нашої роботи можуть бути запропоновані фахівцям із оздоровчих тренувань для роботи з людьми.

ОЗДОРОВЧІ ТРЕНУВАННЯ, РУХОВА АКТИВНІСТЬ, РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ, АЕРОБІКА, ШЕЙПІНГ.

***Зміст***

Реферат

Вступ

Розділ 1. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності

1.1 Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження

Розділ 2. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять

2.1 Особливості проведення занять із дітьми

2.2 Особливості проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю

2.3 Особливості проведення оздоровчого тренування з особами зрілого віку

2.4 Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із людьми похилого та старшого віку

2.5 Особливості проведення оздоровчого тренування з жінками

Розділ 3. Шейпінг як один із видів оздоровчих тренувань

3.1 Поняття шейпінгу

3.2 Одяг для шейпінгу

3.3 Види занять шейпінгом

3.4 Комплекс домашніх шейпінг-вправ для стегон, сідниць і живота

Висновки

Список використаних джерел

# ***Вступ***

У світовій практиці оздоровчого тренування існують різні підходи до визначення доцільного вибору фізичних вправ.

Науковці довели, що найвищий оздоровчий ефект рекреаційно-оздоровчих занять досягається при використанні аеробних вправ.

Термін "аеробіка" (з грецької: аер повітря, біо - життя,) запропонував відомий американський спеціаліст з оздоровчого тренування Кенет Купер. Купер довів доцільність використання для оздоровлення вправ помірної інтенсивності (аеробних), які збільшують ЧСС приблизно у два рази.

Другою особливістю аеробіки є тривалість занять, яку визначила інерційність серцево-судинної системи. К. Купер дослідив, що різні види вправ, які здатні збільшувати пульс у стані спокою мінімум удвічі, тільки через 6 хвилин "заводять двигун". Серце, судини і легені починають засвоювати кисень із повітря, підвищувати його максимальне використання. Наприклад, тривалий біг середньої інтенсивності, робота з легкою штангою більше ніж шість хвилин забезпечують тренування серця, судин і легень.

Третьою особливістю аеробіки є кількість занять. К. Купер стверджує, що тренуватися необхідно мінімум тричі на тиждень, зважаючи на "пам'ять" серцево-судинної системи до тренування. Якщо перерва у заняттях перебільшує чотири дні, то серце, судини і легені "забувають" останнє тренування та знижують своє максимальне поглинання кисню. Саме тому тренування повинні бути систематичними.

Термін "аеробні вправи" широко застосовується у світовій і вітчизняній практиці оздоровчого тренування. Типові аеробні вправи: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді чи велотренажері, ходьба на лижах, веслування, плавання тощо. Такі вправи доступні людям будь-якого віку. За певних методичних умов вони легко дозуються та не призводять до травм.

шейпінг оздоровче тренування рекреаційний

При невисокій інтенсивності м'язової діяльності до зазначеного переліку вправ належать спортивні ігри, які сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи.

Тривале виконання фізичних вправ помірної інтенсивності сприяє розвитку загальної витривалості. Згідно з науковими дослідженнями, вправи на витривалість тренують серце і мають значний оздоровчий ефект.

Встановлено, що ефективність використання аеробних вправ залежить від функціональних можливостей організму людини: чим вони нижчі, тим більший ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Особам із достатньо високими функціональними можливостями рекомендується змішаний аеробно-анаеробний режим тренування. При цьому специфічний оздоровчий ефект досягається через використання швидкісно-силових і силових вправ: різних видів оздоровчої гімнастики, спортивних ігор, вправ на тренажерах.

# ***Розділ 1. Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності***

# ***1.1 Раціональні обсяги рухової активності та нормування фізичного навантаження***

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна "доза" рухової активності. Обсяг рухової активності людини залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних чинників: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Визначення раціональної норми рухової активності, залежно від індивідуальних особливостей людини, є однією з найактуальніших проблем оздоровчої фізичної культури.

Раціональна норма рухової активності - це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини.

Фахівці пропонують три рівні нормування рухової активності дітей і підлітків.

. Фізкультурно-гігієнічниймінімум, який складається зі щоденної ранкової гімнастики, гартувальних процедур і прогулянки перед сном. Перший рівень є умовою збереження здоров'я.

2. Фізкультурний загально-підготовчий мінімум, крім навантажень першого рівня, передбачає щоденний 30-60-хвилинний активний відпочинок із фізичними вправами на повітрі. Другий рівень сприяє гармонійному фізичному розвиткові.

. Фізкультурно-спортивний оптимум, який доповнює перші два рівні фізкультурними заняттями обсягом 3-6 годин на тиждень. Третій рівень гарантує високу фізичну підготовленість.

У спеціальній літературі описано декілька способів визначення раціональних обсягів рухової активності для людей різного віку. Найпоширенішим є врахування певних показників:

. Тривалість занять фізичними вправами упродовж тижня (год).2. Кількість довільних рухів, які виконуються впродовж дня (тис. кроків).

. Витрати енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день, ккал/тиждень).

. Умовні бали (X. Моль, К. Купер). Застосовуються формули аеробіки.

На сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності в годинах для представників різних верств населення.

За показниками ВНДІФК тижневий обсяг рухової активності для дорослого населення повинен становити 6-10 годин.

В основу норми рухової активності може бути покладений принцип оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються упродовж дня, що сприяє зміцненню здоров'я та ***всебічному розвиткові людини.***

Найчастіше цей спосіб застосовується для нормування рухової активності дітей дошкільного та шкільного віку. Зокрема, норма рухової активності для дітей 3-4 років - 9-13 тис. кроків на добу; 5 - 6 років - 11-15 тис. кроків на добу; 7 - 10 років - 15-20 тис. кроків на добу.

Показники рухової активного дітей різних вікових груп змінюються впродовж календарного року. Кількість локомоцій у дітей значною мірою залежить від чинників природи (тривалість світлового дня, температура повітря, кількість опадів тощо).

Кількість локомоцій знижується навесні та восени (у період дощової погоди) на 1,5 - 3 тис. кроків порівняно із зимовими та літніми періодами року.

Поширеною й доволі точною формою оцінювання обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат.

Загальні витрати енергії обумовлені характером праці, умовами навколишнього середовища (температура, вологість повітря), побуту й іншими чинниками. Для продовження тривалості життя і підвищення його якості мінімальний рівень рухової активності дорослого населення повинен забезпечувати витрати енергії в межах 1500 - 2000 ккал за тиждень.

Звичайно, енергетична вартість рухової діяльності індивідуальна й залежить від статі, віку, функціональних можливостей людини. При однаковій інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять вона буде вищою в молодих осіб порівняно з особами зрілого та похилого віку, у тренованих порівняно з нетренованими.

Витрати енергії на виконання фізичних вправ орієнтовно можна визначити за допомогою спеціальних таблиць.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид фізичних вправ | Витрати енергії (ккал/хв) |
| Біг зі швидкістю: 8 км/год | 9,5 |
| 180 м/хв | 12,5 |
| 320 м/хв | 22,4 |
| Ходьба на лижах пересіченою місцевістю | 9,9-15,9 |
| Їзда на велосипеді зі швидкістю: 8 км/год | 4,5 |
| 15 км/год | 5,2-7 |
| Плавання | 5-12,4 |
| Веслування | 4,1-11,2 |
| Волейбол | 3,5 |
| Теніс | 7,1 |
| Настільний теніс | 4,8 |
| Бадмінтон | 6,4 |
| Баскетбол | 11,2 |
| Футбол | 8,9-13,3 |

Оздоровчі тренувальні навантаження характеризуються фізичними та фізіологічними показниками. До фізичних належать кількісні показники роботи, що виконується: потужність, обсяг, кількість повторень, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість тощо. Фізіологічними показниками є параметри навантаження, які характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму: збільшення частоти серцевих скорочень (ЧСС), хвилинного об'єму серця тощо. Щодо фізіологічних показників навантаження в оздоровчому тренуванні визначається у % від максимального поглинання кисню (МПК), за ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну (ПАНО) за 1 хв, за ЧСС за 1 хв.

На заняттях оздоровчого спрямування інтенсивність навантаження коливається в межах від 45 до 95 % МПК. При цьому гранично допустимі навантаження (80 - 95 % МПК) використовуються тільки в короткотривалих вправах. Навантаження потужністю 90-95 % МПК у 2/3 випадків супроводжуються виникненням різного роду суб'єктивних порушень (біль у ділянці серця, головний біль, задишка, нудота). У третини людей старших ніж 50 років навіть із високим рівнем фізичної підготовленості з'являються ознаки гіпоксії міокарда, а в половині випадків настає дискоординація діяльності різних систем організму. Тому фізичні вправи потужністю 90 - 95 % МПК доступні особам молодого й середнього віку з високим рівнем фізичного стану (5-й рівень) і великим стажем занять фізичними вправами.

З урахуванням порогу анаеробного обміну (ПАНО) в оздоровчому тренуванні встановлено п’ять зон навантаження. ПАНО характеризує фізичне навантаження, яке викликає значну інтенсифікацію безкисневих (анаеробних) джерел енергії. ЧСС ПАНО за 1 хв - це ЧСС на рівні порогу анаеробного обміну. З віком цей показник зменшується.

-а зона - вправи аеробного характеру, які розвивають загальну витривалість. їх інтенсивність нижча ніж ПАНО на 20 %. Раціональна тривалість навантаження - 90 - 180 хв.

-а зона - навантаження досягається вправами переважно аеробного спрямування, що також розвиває аеробну витривалість. Їх інтенсивність дещо нижча ніж ПАНО або наближається до нього. Раціональна тривалість навантаження - 40 - 60 хв.

-а зона - навантаження змішаного аеробного - анаеробного характеру, які впливають на всі рухові якості, дорівнюють або перевищують ПАНО на

-35 %. Раціональна тривалість навантаження - 10 - 35 хв.

-а зона - фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО на

- 100 %. Ці вправи стимулюють в основному гліколітичні процеси, тривають від 30 секунд до 3-х хвилин, виконуються інтервальним методом.

-а зона - фізичні вправи, інтенсивність яких перевищує ПАНО вдвічі. Використовуються у тренуванні осіб із високим рівнем фізичного стану.

В оздоровчому тренуванні доцільне використання навантаження 2 та 3 зони. Фізичні вправи, які за рівнем навантаження належать до 1 зони, використовуються для активного відпочинку.

# ***Розділ 2. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять***

Програмування та проведення фізкультурно-оздоровчих занять у рекреаційній діяльності повинно відбуватися з урахуванням анатомо-фізіологічних вікових характеристик осіб, які тренуються.

# ***2.1 Особливості проведення занять із дітьми***

Головною умовою ефективності оздоровчих занять є врахування особливостей вікового розвитку дітей. В організмі людини всі органи та системи взаємопов'язані і залежать одна від одної. Діяльність організму регулює нервова система (НС), зокрема її вищий відділ - кора великих півкуль головного мозку. Розвиток і діяльність мозку залежать від умов життя, а також від виховання - вирішального чинника розвитку дитини. Новонароджена дитина має лише деякі вроджені безумовні рефлекси: спання, ковтання, кліпання тощо.

Згодом, завдяки поступовому розвиткові й удосконаленню нервової системи, у дитини виникає словесне мислення, встановлюється зв'язок між мовними подразниками і м'язово-руховими реакціями. Утворюються нові нервові зв'язки, які називаються умовними рефлексами. Одні умовні рефлекси закріплюються й удосконалюються під впливом навколишнього середовища і виховання, інші згасають, загальмовуються, натомість виникають нові. Дитина звикає до певного режиму дня - відпочинку, сну, приймання їжі.

Велике значення в житті дитини має розвиток рухів. Вони регулюються корою великих півкуль, яка гальмує непотрібні супровідні рухи.

Кісткова тканина містить більше води і тільки 13 % мінеральних солей. Кістки еластичні, і м'які, гнучкі, можуть легко змінювати свою форму. Суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші та слабші ніж у дорослих. Дуже важливо не допустити у дитини цього віку викривлення хребта, а також стежити, щоб дитина уникала неправильних положень тіла, не носила важких предметів в одній руці тощо.

М'язова система у дітей розвинена слабо і становить лише 20 - 22 % від загальної маси тіла (у дорослого - 45 %). Особливо слабкі м'язи кінцівок. Вони повільно скорочуються. М'язи у дітей мають багато води і мало білкових речовин і жирів. Нерівномірно розвиваються окремі м'язи. Так, м'язи згиначі розвинені більше, ніж розгиначі, це може спричиняти неправильну поставу.

Серцево-судинна система наповнює тканини організму киснем і поживними речовинами. Необхідно, щоби дитина робила тільки такі фізичні вправи, які відповідають стану її серцево-судинної системи.

М'язова діяльність всебічно стимулює фізичний, сенсорний та інтелектуальний розвиток дітей. Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму. Діти, які систематично виконують фізичні вправи, вирізняються бадьорістю, оптимізмом, життєрадісністю та високою фізичною і розумовою працездатністю. При цьому вони мають підвищену стійкість організму до негативного впливу навколишнього середовища.

Тижневі обсяги раціональної рухової активності становлять для дошкільнят - 8-10 годин. Дошкільний вік називають "ігровим віком".

*Рухливі ігри сприяють:*

формуванню й удосконаленню життєво важливих рухів;

всебічному фізичному розвиткові та зміцненню здоров'я;

вихованню моральних і вольових якостей;

позитивному впливові на серцево-судинну, дихальну та ЦНС, поліпшенню апетиту і міцному сну;

розвиткові важливих фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості;

розумовому розвиткові дитини, розширенню світогляду, розвиткові уваги, сприйняття, творчої фантазії, пам'яті, поліпшенню логічного мислення, розвиткові мови, швидкості мислення, творчості, кмітливості.

естетичному вихованню: відчуттю краси рухів, почуттю прекрасного (правильній поставі, витонченості й точності рухів).

На заняттях із дітьми дошкільного віку застосовують три види рухливих ігор: сюжетні ігри; ігрові вправи; елементи спортивних ігор (волейбол, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей тощо).

*Особливості методики проведення рухливих ігор із дошкільнятами.*

перш ніж вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, погодні умови.

більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп;

правила гри можна спрощувати чи ускладнювати.

добре відомі ігри можна проводити з деяким ускладненням вправ і правил;

на уроках фізичної культури доречні різні ігри: в основній частині - які мають навчальний характер і значну інтенсивність навантаження; в заключній частині - малу інтенсивність навантаження. На прогулянках можуть бути ігри з різною інтенсивністю навантаження, однак треба враховувати пору року і температуру повітря;

для проведення багатьох ігор потрібен інвентар;

під час пояснення змісту гри дітей розташовують так, щоби кожен добре чув і бачив вихователя;

обов’язковою умовою командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд. Вони мають бути рівними за силами і складом.

Тривалість гри визначається метою, умовами, віком дітей та їх кількістю. Проводити ігри рекомендується на свіжому повітрі, по можливості не на асфальті, а у парках або скверах.

Правильне дихання є однією з умов повноцінного фізичного розвитку та зміцнення здоров’я дітей. Насамперед дитина повинна навчитися енергійно видихати, вмінню правильно дихати через ніс. Правильне дихання має велике значення для профілактики захворювань.

# ***2.2 Особливості проведення оздоровчих занять зі студентською молоддю***

Самостійні форми занять посідають важливе місце в рекреаційно-оздоровчих заняттях молоді.

Серед самостійних занять для фізичного самовдосконалення виділяють:

* ранкову фізичну зарядку;
* циклічні вправи;
* вправи на розвиток сили зі застосуванням тренажерної техніки.

Мета ранкової гімнастики - ліквідувати наслідки бездіяльності стану після нічного відпочинку, підготувати організм до наступної діяльності, підвищити збудливість нервової системи, поліпшити процеси обміну, дихання, кровообігу.

Циклічні вправи є дещо монотонними, але мають низку переваг:

* техніка виконання більшості циклічних вправ доступна практично всім людям;
* тренуватися можна самостійно без партнера;
* виконання вправ не потребує спеціальних місць для занять, дорогого інвентарю та обладнання;
* циклічні вправи найефективніші для розвитку витривалості і зміцнення здоров’я, оскільки при їх виконанні в роботі беруть участь майже всі м’язи, активізується робота провідних систем організму - серцево-судинної та дихальної;
* основна перевага - можливість чітко і точно дозувати навантаження.

Тренажери широко застосовуються на рекреаційно-оздоровчих заняттях. Причина їх популярності - інтенсифікація занять фізичними вправами в умовах дедалі більшого дефіциту вільного часу.

Переваги тренажерів:

* доповнюють традиційні вправи, роблять заняття емоційнішими;
* дають можливість індивідуально добирати навантаження;
* скорочують терміни досягнення оздоровчого ефекту;
* їх конструкція передбачає вибіркову і точну дію під час виконання вправ на певні м’язи і ділянки тіла;
* завдяки їм можна виконувати різноманітні гімнастичні вправи, бігати на різні дистанції, веслувати, їздити на велосипеді, плавати, піднімати штангу;
* тренажерна техніка достатньо компактна і може розміщуватися в невеликих приміщеннях (квартирах).

# ***2.3 Особливості проведення оздоровчого тренування з особами зрілого віку***

Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці - збереження та зміцнення здоров’я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.

Фізична активність людини першого зрілого віку (30-35 років) організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров’я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників.

Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником як рівень фізичного стану. При низькому і нижчому за середній рівнях, навантаження повинні сприяти розвиткові в організмі прогресивних змін морфо функціонального характеру, при високому - стабілізації досягнутого рівня розвитку.

Головний принцип оздоровчого тренування у перший період зрілого віку - різноманітність засобів, які використовуються і невисока інтенсивність фізичних навантажень.

Для збереження і зміцнення здоров’я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум - два, максимум - чотири рази на рік.

Тривалість занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). При збільшенні частоти пульсу на 100 % порівняно з показниками у спокої, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна становити 10 хвилин, при збільшенні на 75 % - 20 хвилин, на 50 % - 45 хвилин, на 25 % - 90 хвилин.

Разом із різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу процедурам загартування, психічній саморегуляції, масажу і іншим елементам здорового способу життя.

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку) в організмі настають вікові зміни: звужуються судини та знижується їх еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки. Сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м’язи спини та живота, стають тоншими відносно тулуба кінцівки.

В осіб віком 40-60 років за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак його формування в людей після 40 років досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямування фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану.

Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку насамперед передбачають вправи аеробного характеру. Крім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри, гімнастичні вправи.

Розробляючи програму оздоровчого тренування необхідно враховувати такі положення:

* фізичні вправи завжди підвищують артеріальний тиск;
* деякі вправи супроводжуються тимчасовою затримкою дихання чи напруження як нервової системи, так і м'язів, тому різко підвищується артеріальний тиск, чого слід уникати;
* падіння, різкі удари і зіткнення можуть спричинити травматизм. Тому їх варто уникати;
* необхідно залучати до роботи великі групи м'язів, рухи виконувати спокійно;
* важливо стежити, щоби дихання було глибоким і спокійним.

# ***2.4 Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять із людьми похилого та старшого віку***

Під час організації рекреаційно-оздоровчих занять з особами похилого віку необхідно враховувати вікові особливості організму.

Основні завдання оздоровчої фізкультури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоби:

* сприяти збереженню чи відновленню організму;
* затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність;
* сприяти творчому довголіттю.

Для людей похилого віку, які вели малорухливий спосіб життя, небажаними є вправи, які вимагають швидкого, різкого старту (спринтерський біг, баскетбол, футбол).

Для початківців, недостатньо фізично підготовлених осіб похилого віку, програма фізичної активності повинна складатися з ранкової гігієнічної гімнастики і дозованої ходьби, а згодом - дозованого бігу.

Під час оздоровчого тренування необхідно дотримуватися наступних правил:

* фізичні вправи повинні бути чітко дозовані за кількістю повторень, темпом виконання і кількістю рухів;
* вправи зі силовими навантаженнями (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення;
* після кожної серії з 3-4 вправ для загального розвитку необхідно виконувати дихальні вправи;
* для виконання вправ слід обирати найзручніше вихідне положення;
* щоб уникнути перевантаження доцільно дотримуватися принципу "розсіювання" навантаження, тобто чергування вправи для верхніх кінцівок із вправами для ніг або тулуба, вправи для м'язів згиначів із вправами для м'язів розгиначів.

На заняттях з особами похилого та старшого віку обов’язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини заняття. Основна частина заняття передбачає паузи для активного і пасивного відпочинку.

# ***2.5 Особливості проведення оздоровчого тренування з жінками***

Програмування й організація оздоровчого тренування жінок повинні базуватися на певних положеннях:

. Спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення).

2. Обмеження в оздоровчому тренуванні швидкісно-силових вправ, що зумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення.

. Уведення силових вправ для корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого таза при підвищенні внутрішнього черевного тиску).

. Врахування фази менструального циклу при побудові тренувального процесу.

Під час організація фізкультурно-оздоровчих занять із вагітними жінками необхідно враховувати наступні положення:

. Раціональний руховий режим під час вагітності має позитивний вплив на розвиток плоду, протікання пологів і післяпологового періоду.

2. Фізіологічні реакції вагітних жінок на м’язову діяльність є нормальними або дещо підвищеними.

. Енергетична цінність фізичних вправ не повинна змінюватися, однак витрати енергії зростають у зв’язку зі збільшенням ваги.

. Аеробна працездатність під час вагітності не змінюється, проте тривалі вправи обумовлюють швидке зниження рівня глюкози у крові.

. Тренувальний ефект зберігається лише при систематичних заняттях фізичними вправами.

Оздоровчі заняття фізичними вправами в період годування немовляти проводяться зі зниженими навантаженнями. За умови точного дотримання послідовного й поступового збільшення навантажень тренуватися у повному обсязі можна лише через 6-9 місяців після пологів.

Між 40 і 55 роками в кожної жінки настає період клімаксу. Як правило він триває 5-7 років. Клімакс - це перехідний період у житті жінки. Основою змін в організмі є перебудова гормональної системи, менопауза.

У більшості жінок цей період протікає непомітно як для них самих так і для оточуючих. У період менопаузи жінка змінюється і зовнішньо. Відбувається перерозподіл жирових тканин. Зміна фігури супроводжується підвищенням маси тіла.

Зміни фігури в період менопаузи протікають поступово й не попадають під вплив гормонотерапії. Єдиним ефективним засобом їх запобігання або зменшення залишається тренування м'язів за допомогою гімнастичних вправ. Для жінок зрілого та похилого віку розроблено спеціальні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз під час роботи, самостійних денних і вечірніх занять гімнастичними вправами, які дають змогу не тільки зміцнити здоров’я, але і покращити фігуру.

Вважається, що найкориснішими вправами, здатними звести до мінімуму симптоми клімаксу, є вправи на витривалість: ходьба, плавання, ходьба на лижах. Їх необхідно виконувати впродовж 30 хвилин майже щоденно.

Рухова активність повинна поєднуватися з процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які в поєднанні з рекреаційно-оздоровчими заняттями сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

# ***Розділ 3. Шейпінг як один із видів оздоровчих тренувань***

Дуже часто говорять, що шейпінг і аеробіка - це майже одне і теж. Ті ж, хто знає, що це не так, проте, до кінця не можуть зрозуміти, чим же вони все-таки відрізняються. Відповідь в підборі вправ, заснованих на відмінностях в процесах вироблення і витрачанні енергії. Одні з цих процесів можуть йти тільки у присутності кисню, тобто в аеробних умовах. Різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю достатньо тривалий час і зухвалі аеробні процеси, складають аеробіку. Інші процеси проходять без інтенсивного споживання кисню і можуть бути викликані вправами інших видів фізичної культури, наприклад, шейпінгу.

У шейпінгу складання комплексу вправ ґрунтується на двох процесах: катаболізмі (розщеплювання білків, жирів і вуглеводів для заповнення енергетичних витрат організму) і анаболізмі (синтез тканин). Звідси назви двох основних напрямів шейпінгу - катаболічне і анаболічне тренування.

Не вдаючись до біохімії, коротко можна сказати про шейпінг наступне. Всі комплекси вправ розроблені таким чином, що навантаженню піддаються ті м'язи, які в повсякденному житті працюють менше інших, але істотно впливають на форму тіла.

Кожна м'язова група "розробляється" під час багатократних повторів вправи. Повтори зазвичай тривають до сильного стомлення. Їх кількість коливається від 30 до 200. За часом це приблизно 1-4 хвилини. Після цього навантаження переходить на іншу групу м'язів.

Іноді одні і ті ж м'язи "навантажуються" декількома вправами протягом виконання всього комплексу. Причому вони не обов'язково йдуть один за одним. У шейпінгу важливий психологічний аспект. Тут грає роль вольове зусилля, виконання вправ, відкидаючи "не можу" і "не хочу". Відчуття втоми і його досягнення - це одна з основ шейпінгу.

На відміну від інших видів фізичних занять в шейпінгу, якщо можна так виразитися, є "дискримінація" за статевою ознакою. Шейпінг вважається жіночим видом спорту, оскільки основні навантаження доводяться на м'язи, що формують груди, талію, стегна, сідниці.

Природно, що шейпінг - це фізичне навантаження для людей, давно ведучих здоровий спосіб життя. Тут так само важливий вік, хоча іноді і затверджується, що він не грає ролі. Шейпінг дуже динамічний вид фізкультури, тому заняття зв'язані з певним ризиком отримання травм, ступінь якого підвищується саме з віком.

Окрім вправ шейпінг включає особливу систему живлення. Дуже важливо правильно почати заняття і підібрати дієту. Тому на початковому етапі краще всього піти у фітнес - клуб, а вже потім можна перейти до занять в домашніх умовах, звичайно краще з використанням тренажерів.

# ***3.1 Поняття шейпінгу***

Шейпінг - "просунута" аеробіка. Із численними повтореннями необхідно виконувати вправи, що впливають на певну групу м'язів, наприклад сідниці, талію, стегна. Навантаження в процесі заняття постійно підсилюються, досягаючи максимуму до кінця. При шейпингу із вправ необхідно виключити обертові рухи (тренування з хула-хупом).

Шейпінг - ще одна із зарубіжних новинок для корекції фігури та підвищення тонусу м’язів.

Про те, що являє собою шейпінг, говорить вже сама його назва. Англійське слово "shape" переводиться як "форма". Займатися шейпінгом - означає, "робити форму" своїй фігурі.

Що ж криється за цією назвою? Шейпінг, виходячи з назви, - це досягнення витонченої (що близька до ідеалу чи є ідеальною) форми фігури за рахунок спеціальних комплексів вправ, а також дієти та масажу. Він забезпечує корекцію шляхом регулярного використання всіх перерахованих засобів.

Шейпінг - це унікальний метод корекції фігури, аналогів якому, взагалі, не найти. Щоб краще зрозуміти його особливості, зрівняємо його з аеробікою та фітнесом, оскільки саме ці три шляхи оздоровлення та корекції фігури розглядається в даній книзі та з особливостями двох перших ми вже познайомились.

Шейпінг - це комплексна система фізичних вправ, індивідуально підібраних для кожної жінки віком від 14 до 60 років, що дозволяє досягнути фізичного досконалості, краси та гармонії тіла. Шейпінг тісно пов’язаний з останніми досягненнями науки, медицини та спорту і через це його ціллю є не тільки красива фігура, але й високий рівень здоров’я.

Шейпінг дозволяє вам бути спокійними з точки зору адекватності навантажень для вашого організму. Шейпінг допомагає попрощатися з приступами депресії, знижує вірогідність розвитку розумових розладів, так як шейпінг-вправи підтримують нормальний мозковий кровообіг та знижує кров’яний тиск, чим захищають мозок, так як, і серце, судини.

Регулярні вправи шейпінгом дозволяють знизити надлишкову вагу тіла. Не варто думати, що шейпінг \_ це щось типу аеробіки, не тільки під музику, а й під телевізор". Подібне уявлення зв’язане з недостатньою інформованістю населення про шейпінг.

Аеробіка та шейпінг відрізняються не тільки системою тренінгу, але й підходами до харчування а й виробленим ефектом. Шейпінг являє собою комплекс вправ, що діють на різні м’язи тіла. Ефект досягається шляхом багаторазового повторення вправ в помірному темпі, хоча й на більшу кількість разів.

Шейпінг-вправи носять винятково індивідуальний характер і тільки в шейпінг-залах, клубах і центрах. Шейпінг формує дуже жіночу фігуру. Цей тип повністю позбавлений ознак мужності та мускулистості. Заняття шейпінгом формує високу оцінку своїх зовнішніх даних. Спочатку система тренінгу з назвою "шейпінг" була створена для підвищення фізичної чарівності жінок. В поняття "жіноча чарівність" входить не тільки досконалість фігури, але й доглянута зовнішність, зачіска, макіяж, одяг та інше. Тому шейпінг являється сучасною компексною системою, яка передбачає гармонічний розвиток та досконалість людини. Тут є ефективні засоби і для фізичного, і для естетичного, і для духовного розвитку. В класичний шейпінг-урок включаються розділи шейпинг - хореографії та шейпінг-стилю.

Зовсім нещодавно з’явився шейпінг і для чоловіків. Принципової відмінності методик жіночого та чоловічого шейпінгу немає. Область особливої шейпінг-уваги для чоловіків те ж, що і для жінок: область талії, ноги, спина та добавляються руки. Першопочатковий інтерес в чоловіків викликає область талії. За твердженнями лікарів це зв’язано з тим, що накопичення жиру в області талії для чоловіків небезпечніше навіть загального ожиріння.

# ***3.2 Одяг для шейпінгу***

В якості критерії відбору одягу для шейпінг-занять слугують гігієнічність та практичність. Одяг для шейпінгу повинен дозволяти тілу "вільно дихати". Для цього підійде одяг з натуральних хлопчатобумажных тканин. Краще за все вибирати такі фасони одягу, які б приховували недоліки вашої фігури, але й виділяли особливо її достоїнства. Форма повинна створювати максимально вигідний зовнішній образ. Більшість сучасних шейпінг-клубів оснащено програмою "Консультант по фасонам", але якщо в вашому клубі її по якихось причинах немає, то вам залишається продумати підбір фасонів самостійно чи разом з інструктором по шейпінгу.

Раціон шейпінг-харчування щомісячно розраховується та коректується для кожного хто займається шейпінгом. Після перенесеної хвороби навантаження на шейпінг-тренуваннях краще проводити поступово.

# ***3.3 Види занять шейпінгом***

Розрізняють кілька видів шейпінгу в залежності від віку:

"Шейпінг-класік" - для жінок репродуктивного віку (18 - 55 років).

"Шейпінг-юні" - для дівчат до 18 років.

"Шейпінг-терапія" - для страждаючих остеохондрозом, та всіх жінок старше 55 років, кому важко працювати по програмі "шейпінг-класік". Заняття шейпінгом для людей старшого віку підвищують позитивний настрій та душевний спокій.

"Шейпінг для вагітних" - являє собою тренування організму на різних стадіях вагітності, вчить правильно дихати, вчасно розслаблюватися, укріплює та підготовлює групу м’язів, що бере участь в родовому акті. Регулярне фізичне навантаження допомагає не перебирати в вазі в рамках рекомендованих лікарською наукою.

Шейпінг - це унікальна технологія, направлена на зміну складу тіла людини, тобто, приведення в норму складу жирової та м’язової маси.

Одразу ж виникає запитання, а як визначити норму для людини, адже ми всі такі різні. І ось тут нам приходить на допомогу антропометричне тестування, які допомагають нам визначити шейпінг-модель кожної людини з розрахунком його індивідуальних особливостей таких як: ріст, товщина кісток і товщина шкіри.

Особливість шейпінг-технології в тому, що на службі у нього знаходяться високі комп’ютерні технології. В світі нема більше ні однієї такої системи фізичного і духовного розвитку людини, яка підходила б для роботи з тілом людини настільки серйозно і точно, як шейпінг. Діло в тому, що антропометричне тестування вираховує спеціально створена для цього комп’ютерна програма, в яку вносяться індивідуальні показники людини, такі як ріст, вага, об'єм, шкірно-жирові складки, товщина кісток, отримані тренером під час тестування.

Далі результати тестування заносяться в спеціальні бланки, що дає нам можливість від місяця до місяця порівнювати результати і реально оцінювати ефективність тренувань.

Професіональний тренер по шейпінгу, глянувши на два тести, одразу виявить причину по якій, результати тестування не відповідають бажаному. Наприклад ви порушували правила харчування після тренувань і це привело до меншого знищення жиру або навпаки, зросла м’язова маса в тому місці, де вам цього не хотілось би.

За допомогою тестування ми дізнаємося:

вміст жирової і м’язової маси в тілі,

процент жиру в тілі, який є показником вашого здоров’я, і якщо він перевищує визначену межу, то ви попадаєте в групу ризику захворювань серцево-судинної системи і онкологічних захворювань.

відхилення від вашої індивідуальної шейпінг-моделі по вазі, складу тіла (жир/м’язи), об’єму частин тіла, по шкірно-жировим складкам.

По показникам тестування тренер:

) складає індивідуальне тренування для вас, в якій окрім основних груп м’язів, проблемні зони стегон та преса проробляються додатково.

) виділяє добові норми по харчуванню, тобто, скільки повинно бути в вашому добовому раціоні білків, жирів, монодицукрів, крохмалю, харчових волокон, заліза і вітаміну С. Далі на базі цих норм проводиться аналіз вашого особистого режиму і раціону харчування, при рахунку яких, тренер використовує іншу спеціальну комп’ютерну програму по "Шейпінг-харчуванню" також розроблену Міжнародною Федерацією Шейпінгу.

# ***3.4 Комплекс домашніх шейпінг-вправ для стегон, сідниць і живота***

1. Розімніть суглоби: покрутіть навколо своєї осі кистями рук, ступнями ніг. Потягніть ступні на себе та відчуйте, як розтягується гомілка. Зробіть колові обороти головою. Постригайте зі скакалкою. Якщо є можливість, то пробіжіться - з високим підніманням стегон і з захлещуванням гомілки, приставним кроком, постригайте однією й іншою ногами.

2. Зімкніть коліна та ступні разом, присядьте на носках і "попружиньте", відчуйте як напружуються м’язи передньої сторони стегна. Потім випрямте ноги та зробіть нахил вперед і доторкніться полу. Повторіть вправу кілька разів.

Результат: м’язи розігрілись, і ви це відчуваєте; у вас злегка почастішало дихання.

. Встаньте прямо, спина пряма, живіт підтягнутий. Кисті рук положіть на плечі та виконайте обороти, не згинаючи спину та не вип’ячуючи живіт. Повторіть обороти вперед і назад стільки, щоб було приємно.

4. Випряміть руки та виконайте такі ж обороти - так називаючи "вітряк".

Результат: напруга м’язів спини між лопатками. Саме там хребет "вскрючується" під час роботи за комп’ютером, читанням книг та інших занять, пов’язаних із сидінням.

. Нахили вперед: Поставте ступні ніг, як в дитячій грі, "сигареткою", тобто по одній лінії - пальці лівої ступні повинні впиратися в п’ятку правої. Виконуйте нахили вперед. Потім поміняйте ноги місцями та виконуйте до тих пір, поки не відчуєте нестерпної болі.

6. Сядьте на підлогу, ноги схрестіть, так як в позі лотоса, але на відстані 30 см. від себе. Схрещеними виходять не гомілки, а лише ступні. Спина пряма, виконуйте нахили вперед до ступні.

. Покладіть одну ступню на іншу, позу не змінюйте. Виконуйте нахили вперед.

. Не змінюючи пози, з’єднайте п’ятки разом, виконуйте нахили вперед, руками надавлюючи на коліна.

. Сядьте на підлогу, ноги розставте в сторони якомога ширше. Виконуйте нахили до кожної ноги та вперед.

. Сядьте на підлогу, ноги витягніть вперед. Спина пряма - це вже проблематично в такій позі. П’ятку однієї ступні покладіть на розставлені пальці іншої. Ступні виходять " в два поверхи" - одна над іншою. Виконуйте нахили вперед. Потім поміняйте ступні місцями.

# ***Висновки***

Першочерговим завданням оздоровчого тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, що гарантують стабільне здоров'я. Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня, називається оздоровчим, або кондиційним тренуванням.

В оздоровчому тренуванні (так саме, як і у спортивному) розрізняють наступні основні компоненти навантаження, що визначають його ефективність: тип навантаження, величину навантаження, тривалість (обсяг) і інтенсивність, періодичність занять (кількість разів у тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить, насамперед від виду вправ, структури рухового акту.

В оздоровчому тренуванні розрізняють три основних типи вправ, які володіють різною виборчою спрямованістю:

тип - циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості;

тип - циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, які розвивають загальну та спеціальну (швидкісну) витривалість;

тип - ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість.

Але, оздоровчим і профілактичним ефектом, відносно атеросклерозу й серцево-судинних захворювань, володіють лише вправи, спрямовані на розвиток аеробних можливостей і загальної витривалості. Це положення особливо підкреслюється в рекомендаціях Американського інституту спортивної медицини.

У зв'язку з цим основу будь-якої оздоровчої програми повинні становити циклічні вправи, аеробної спрямованості (К. Купер, 1970; Р. Хедман, 1980; А. Виру, 1988, і ін.).

Дослідження Б.А. Пирогової (1985) показали, що вирішальним фактором, визначення фізичної працездатності людей середнього віку, є саме загальна витривалість, що оцінюється по величині МСК. У середньому і літньому віці на тлі збільшення обсягу вправ для розвитку загальної витривалості та гнучкості знижується необхідність у навантаженнях швидкісно-силового характеру (при повному виключенні швидкісних вправ).

Крім того, у осіб старше 40 років вирішального значення набуває зниження факторів ризику ІХС (нормалізація холестеринового обміну, артеріального тиску і маси тіла), що можливо тільки при виконанні вправ аеробної спрямованості на витривалість. Таким чином, основний тип навантаження, використаний в оздоровчій фізичній культурі це аеробні циклічні вправи. Найбільш доступним та ефективним з них є оздоровчий біг та ходьба. У зв'язку з цим фізіологічні основи тренування будуть розглянуті на прикладі оздоровчого бігу.

По ступені впливу на організм в оздоровчій фізичній культурі (так саме, як і у спорті) розрізняють граничні, оптимальні, пікові навантаження, а також понад навантаження. Однак ці поняття, відносно фізичної культури, мають трохи інший фізіологічний зміст.

Граничне навантаження - це навантаження, що перевищує рівень звичної рухової активності. Це та мінімальна величина тренувального навантаження, яка дає необхідний оздоровчий ефект: відшкодування відсутніх енерговитрат, підвищення функціональних можливостей організму та зниження факторів ризику.

Фізичне тренування обумовлює і цілий ряд позитивних фізіологічних змін, у сукупності приводить до різкого зниження рівня факторів ризику ІХС. З параметрів фізичного тренування найбільше значення для його ефективності має інтенсивність вправ. У результаті вивчення показників ліпідного обміну у великої групи чоловіків у віці від 42 до 61 року було виявлено, що достовірно (р <0,01) більш високий рівень холестерину ЛВП мала група з більш високими енерговитратам (п = 105), що займається понад 2 год на тиждень з інтенсивністю понад 7 ккал/мін. Чоловіки, що ведуть сидячий спосіб життя і займаються менше 2 годин на тиждень з інтенсивністю нижче 7 ккал/мін (п = 208), мали достовірно гірші показники профілю ліпідів в плазмі крові. Таким чином граничною величиною тренувального навантаження, що викликає сприятливі зміни рівня ЛВП, є двогодинні заняття на тиждень з загальними енерговитратам не менше 1000 ккал (тобто з інтенсивністю не менше 7 ккал/хв.).

З погляду відшкодування відсутніх енерговитрат, граничною є така тривалість навантаження, такий обсяг бігу, який відповідає витраті енергії не менш 2000 ккал у тиждень. Така витрата енергії забезпечується при бігу тривалістю близько 3 ч (3 рази у тиждень по 1 год.), або 30 км. бігу при середній швидкості 10 км/ч, тому що при бігу в аеробному режимі витрачається приблизно 1 ккал/кг на 1 км. шляху.

Підвищення функціональних можливостей спостерігається у початківців при тижневому обсязі повільного бігу, рівному 15 км. Американські і японські вчені спостерігали підвищення МСК на 14 % після завершення 12-тижневої тренувальної програми, що складалася з 5-кілометрових пробіжок 3 рази на тиждень (К. Купер, 1970). Французькі вчені при примусовому тренуванні тварин на тред-бані (3 рази на тиждень по 30 хв.) 10 тижнів потому виявили значне збільшення щільності капілярного русла міокарда та коронарного кровотоку. Навантаження, удвічі менші по обсязі (по 15 хв.), подібних змін у міокарді не викликали.

Зниження основних факторів ризику також спостерігається при обсязі бігу не менш 15 км на тиждень. Так, при виконанні стандартної тренувальної програми (біг 3 рази на тиждень по 30 хв.) відзначалося виразне зниження артеріального тиску до нормальних величин. Нормалізація ліпідного обміну за всіма показниками відзначається при навантаженнях понад 2 ч на тиждень. Сполучення таких тренувань із раціональним харчуванням дозволяє успішно боротися з надлишковою масою тіла.

В дослідженні при спостереженні 38 здорових нетренованих чоловіків в ході 20-тижневої тренування в ходьбі та бігу, що проводилася 3 рази на тиждень по 48 хв. з інтенсивністю 65-85% від МСК, поряд з достовірним (р <0,001) збільшення МСК (на 17%) було відзначено достовірне (р <0,05) збільшення холестерину ЛВП (на 17%), зниження (р <0, 001) частки жирової маси тіла (на 8%), а також сприятливі зміни інших показників ліпідного обміну, що зумовило значне зниження ризик-факторів ІХС.

Таким чином, мінімальним навантаженням для початківців, необхідним для профілактики серцево-судинних захворювань і зміцнення здоров'я, варто вважати 15 км бігу на тиждень, або 3 заняття по 30 хв.

Оптимальне навантаження - це навантаження такого обсягу та інтенсивності, що дає максимальний оздоровчий ефект для даного індивіда. Зона оптимальних навантажень обмежена знизу рівнем граничних, а зверху - максимальних навантажень. На підставі багаторічних спостережень було виявлено, що оптимальні навантаження для підготовлених бігунів становлять 40-60 хв. 3-4 рази на тиждень (у середньому 30 - 40км на тиждень). Подальше збільшення кількості кілометрів недоцільно, оскільки не тільки не сприяє додатковому приросту функціональних можливостей організму, але й створює небезпеку травматизації опорно-рухового апарата, порушення діяльності серцево-судинної системи.

На підставі даних Даласького центру аеробіки К. Купер (1986) відзначає ріст травматизації опорно-рухового апарата при бігу більше 40 км на тиждень. Спостерігалося поліпшення психічного стану і настрою, а також зниження емоційної напруженості у жінок при тижневому обсязі бігу до 40 км. Подальше збільшення тренувальних навантажень супроводжувалося погіршенням психічного стану. При збільшенні обсягу бігових навантажень у молодих жінок до 50-60 км на тиждень у ряді випадків відзначалося порушення менструального циклу (у результаті значного зниження жирового компонента), що може стати причиною полової дизфункції.

Деякі автори біговим "бар'єром" називають 90 км на тиждень, перевищення якого може привести до своєрідної"бігової наркоманії" у результаті надмірної гормональної стимуляції (виділення в кров ендорфінів).

Не можна не враховувати також негативний вплив великих тренувальних навантажень на імунітет, виявлений багатьма вченими (Горщиків, М.Я. Лєвін, 1984, і ін.).

У зв'язку з цим все, що виходить за рамки оптимальних тренувальних навантажень, не є необхідним з погляду здоров'я. Оптимальні навантаження забезпечують підвищення аеробних можливостей, загальної витривалості та працездатності, тобто рівня фізичного стану та здоров'я.

Максимальна довжина тренувальної дистанції в оздоровчому бігу не повинна перевищувати 20 км, оскільки з цього моменту в результаті виснаження м'язового глікогену в енергозабезпечення активно включаються жири, що вимагає додаткової витрати кисню, що приводить до нагромадження в крові токсичних продуктів. Біг на 30-40 км вимагає підвищення спеціальної марафонської витривалості, пов'язаної з використанням вільних жирних кислот (ВЖК), а не вуглеводів. Завдання ж оздоровчої фізкультури - зміцнення здоров'я шляхом розвитку загальної (а не спеціальної) витривалості і працездатності.

Подолання марафонської дистанції являється прикладом зверх навантаження, що може привести до тривалого зниження працездатності і виснаженню резервних можливостей організму. У зв'язку з цим марафонське тренування не може бути рекомендоване для занять оздоровчою фізкультурою (тім більше що вона не приводить до збільшення "кількості" здоров'я) і не може розглядатися як логічне завершення оздоровчого бігу. Більше того, надлишкові тренувальні навантаження, на думку деяких авторів, не тільки не перешкоджають розвитку вікових склеротичних змін, але й сприяють їхньому швидкому прогресуванню (А.Г. Дембо, 1980, та ін.).

Таким чином, можна зробити висновок, що найбільш сприятливий ефект фізичного тренування на фактори ризику ІХС досягається в тому випадку, якщо використовувані фізичні навантаження викликають зростання фізичної працездатності людини, тобто фізичне тренування для даного контингенту що займаються носить розвиваючий характер.

Найбільш сприятливими в даному аспекті є динамічні вправи аеробного характеру, які найбільшою мірою розвивають МСК. Перспективні дослідження в цій області повинні забезпечити можливість тонкого диференціювання величини фізичного навантаження в залежності від стану серцево-судинної функції людини.

# ***Список використаних джерел***

1. Куничев Л.А. Лечебный массаж / Л.А. Куничев. - К.: Высшая школа, Главное изд-во, 1981. - 328 с.

2. Левит К. Мануальная медицина / К. Левит, Й. Захсе, В. Янда; [перевод с немецкого]. - М.: Медицина, 1993. - 346 с.

. Лечебная физическая культура в педиатрии / Л.М. Белозерова [и др.]. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 222 с.

. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник / под ред.В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко. - М.: Медицина, 1990. - 368 с.

. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте / под ред.С.М. Иванова. - М.: Медицина, 1975. - С.152-165.

. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И.Д. Ловейко. - Л.: Медицина, 1982. - 166 с.

. Лукомский И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / И.В. Лукомский, 3.3 Стих, B. C. Улащик. - Минск: Вьіш. шк., 1998. - 335 с.

. Лукомский И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж / И.В. Лукомский, Й.С. Сикорская, B. C. Улащик. - Минск: Выш. шк., 2008. - 384 с.

. Майданник В.Г. Основи клінічної діагностики в педіатрії / В.Г. Майданник - К., 1998. - 213 с.

. Маркс В.О. Ортопедическая диагностика [руководство-справочник] / В.О. Маркс. - Мн.: Наука и техника, 1978. - 512 с.

. Пєшкова О.В. Вступ до спеціальності (Фізична реабілітація) /начальний посібник. / О.В. Пєшкова - Харків: ХДАФК, 2007. - 147 с.

. Погосян М.М. Массаж: Монография / М.М. Погосян. - Изд.2-е, доп. и перераб. - М.: Советский спорт, 2009. - 784с., ил.

. Попов С.Н. Физическая реабилитация: [учебник для академий и институтов физической культуры] / [под общей ред. проф. С.Н. Попова]. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 608 с.

. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебник / под общей ред. проф. С.Н. Попова. изд. 3-е. - Ростов н/Д: "Феникс", 2005. - 608 с.

. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / В.П. Правосудов. - М.: ФиС, 1980. - С.34-43, 351-364.

. Потапчик А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчик, М.Д. Дидур. - СПб.: Речь, 2001. - 166 с.

. Руководство по реабилитации больных с двигательными нарушениями / под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Щепетовой. - М.: АОЗТ "АНТИДОР", 1998. - Т.1. - 224 с.

. Скляренко Є.Т. Травматологія і ортопедія: підручник / Є.Т. Скляренко. - К.: Здоров’я, 2005. - 384 с.