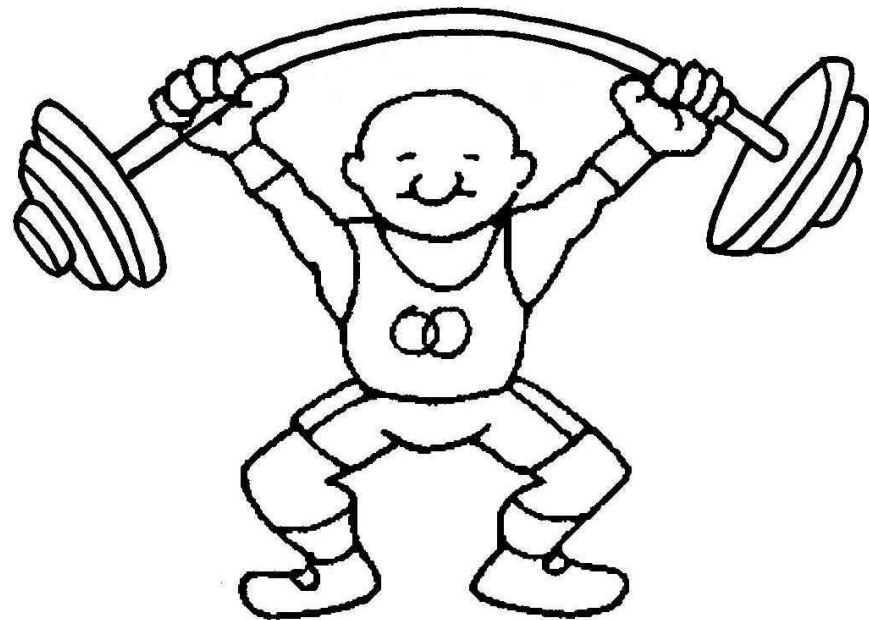


# ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



# Форми оздоровчої фізичної культури

- **1. Гімнастика** (РГГ, виробнича гімнастика, лікувальна гімнастика, атлетична гімнастика, гімнастика за системою хатха-йога, аеробіка);
- **2. Ігри;**
- **3. Туризм.**

**Основний ефект:**  
збереження,  
зміцнення  
здоров'я  
населення та  
підвищення  
його рівня.

**! Завдання до лабораторного заняття:** дати характеристику основним формам ОФК та визначити її вплив на організм людини.

# Вплив ОФК на функціональний стан організму людини

- Виконання фізичних супроводжується розвитком:
- 1) **специфічного ефекту** (адаптації до даних фізичних навантажень),
- 2) **додаткового, неспецифічного ефекту** - підвищення стійкості до різноманітних несприятливих факторів зовнішнього середовища (Люди, які систематично займаються фізичними вправами (Не менше 6-8 годин на тиждень), рідше хворіють, легше переносять інфекційні захворювання).
- У тренуваних осіб підвищується стійкість до перегрівання і переохолодження, до дії проникаючої радіації, проте знижується переносимість голодування).
- чим вище аеробні можливості організму, тим нижче показник смертності. При підвищенні індивідуальних величин відносного МСК в 2 рази у чоловіків, смертність знижується приблизно в 3 рази, а у жінок підвищення МСК в 1,5 рази, знижує смертність в 2 рази.

# Вплив ОФК на функціональний стан організму людини

- **Найбільший оздоровчий ефект досягається коли:**

- **1. оптимальний обсяг фізичного навантаження за кількістю годин на тиждень становить:**

для дітей 6-8 років-13-14,

9-12 років- 12-13,

13-15 років - 11-12,

16-20 років - 8-9,

24- 30-років - 7-8,

30-60 років - 5-6,

Людей похилого віку - 8-10 годин.

- **2. фізичні навантаження виконуються з інтенсивністю, при якій відбувається підвищення функціональних можливостей організму.**
- **■ (220-вік) (кількість років).**
- **Оптимальне фізичне навантаження виконується при ЧСС від 65% до 85% від максимальної ЧСС.**

## **Загальні рекомендації для занять ОФК для розвитку та підтримки кардіореспіраторних функцій, складу тіла, м'язової сили і витривалості у дорослих здорових осіб**

- Частота тренувальних занять - 3-5 днів на тиждень.
- Інтенсивність роботи - 65% -85% від максимальної ЧСС або 50-85% від МСК.
- Тривалість занять - 20-60 хвилин безперервної аеробної роботи залежно від інтенсивності (допускається 2-3 піки навантаження по 1 -2 хв з ЧСС до 90-100% від максимальної або від МСК).
- Види вправ – будь-які аеробні вправи з залученням великих м'язових груп.
- Вправи з обтяженням помірної інтенсивності, ефективні для підтримки анаеробних можливостей, збереження маси тіла і міцності кісток - 8-10 вправ на великі м'язові групи не менше 2 днів на тиждень.

- Для визначення оптимальної рухової активності дорослої здорової людини можна використовувати **добовий показник кількості кроків**.
- 10 000 кроків в 1 день забезпечують середній рівень енерговитрат 2200-2400 ккал на добу.
- **Гіпокінезія** - знижена рухова активність. Вона може бути пов'язана з фізіологічною незрілістю організму, з особливими умовами роботи в обмеженому просторі, з деякими захворюваннями та ін.
- **Гіподинамія** – зниження м'язових зусиль, коли рух здійснюється, але при малих навантаженнях на м'язовий апарат.

# Вплив гіпокінезії та гіподинамії на організм людини

- У **ЦНС** гіпокінезія і гіподинамія викликають втрату багатьох межцентральних взаємозв'язків, через порушення проведення збудження в міжнейронних синапсах розвиток асинапсії.
- Змінюється психічна та емоційна сфера, погіршується функціонування сенсорних систем.
- На рівні **ОРА** відзначаються дегенеративні явища, що відображають атрофію м'язових волокон – зниження маси і об'єму м'язів, їх скорочувальних властивостей. Погіршується кровопостачання м'язів, енергообмін. Знижується м'язова сила, швидкість і витривалість.
- **Дихання** при недостатній руховій активності характеризується зменшенням ЖЕЛ, глибини дихання, хвилинного об'єму дихання і максимальної легеневої вентиляції. Збільшується кисневий запит і кисневий борг при роботі.
- **ССС.** Виникає атрофія серцевого м'яза, погіршується кровопостачання міокарда. В результаті розвивається ІХС.
- Зменшення об'єму серця призводить до зниження серцевого викиду (зменшення систолічного і хвилинного обсягів крові).
- Частота серцевих скорочень при цьому підвищується як у спокої, так і при фізичних навантаженнях.

# Монотонність діяльності та її вплив на організм

- **Монотонія** - це стан, що викликається одноманітністю роботи при великій кількості простих стереотипних рухів. Така робота викликає у людини стан зниженої психічної активності, почуття байдужості, втоми, сонливості, зниження частоти серцевих скорочень і дихання, зниження працездатності.
- Одним із механізмів виникнення стану монотонності є звикання. Якщо один і той же стимул багаторазово повторюється, то увага до нього послаблюється, реакції знижуються, активуються неспецифічні гальмівні відділи стовбура головного мозку, які викликають зниження активності вищих відділів мозку.
- В умовах монотонної діяльності змінюється роль лівої і правої півкулі в управлінні рухами. У спортсменів-правшів визначено зниження активності лівої домінуючої півкулі головного мозку і підвищення ролі правої. Це дозволяє продовжувати роботу, але робить її менш ефективною.
- Головним чинником опірності монотонії є вроджені властивості нервової системи. Успішніше працюють в цих умовах спортсмени з зрівноваженими нервовими процесами і невисокою їх рухомістю флегматики.

