

DOI 10.36074/grail-of-science.10.05.2024.117

ОРГАНІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ФАХІВЦЯ

НАУКОВО-ДОСЛІДНА ГРУПА:

Шепеленко Тетяна Валеріївна

доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, м.Харків,
Україна

Дорофєєва Тетяна Іванівна

доцент кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, м.Харків,
Україна

Гринько Віталій Миколайович

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, м.Харків,
Україна

Довженко Світлана Сергіївна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, м.Харків,
Україна

Сапегіна Ірина Олександрівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Український державний університет залізничного транспорту, м.Харків,
Україна

Анотація. Розробляючи індивідуальну оздоровчу систему, необхідно виходити з того, що людина має фізичне тіло та біоенергетичне поле. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не приводять до появи оздоровчого ефекту. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між ними можуть привести до перевищення адаптаційних можливостей організму. Одним з основних питань при занятті фізичною підготовкою є вибір відповідних навантажень. За ступенем впливу на організм в фізичній культурі розрізняють порогове, оптимальне, а також понаднормове навантаження.

Ключові слова. Рухова активність, навантаження, гігієнічна гімнастика, систематичність, індивідуальність.

Вступ. Бажання вдосконалення самого себе є важливим кроком у вирішенні проблеми формування фізичної культури особистості майбутньої

особистості. Ще в давнину було зрозумілим, що фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості людини, її швидкість, спритність, сила, координованість та витривалість забезпечували успіх у полюванні, війні, захисті від стихійних лих, ставлячи, таким чином, саме існування людини в залежність від рівня розвитку її фізичних якостей. В цьому полягає одна з головних причин того, що ще наші предки прийшли до розуміння того, що удосконалюючи свої рухові можливості, можна не тільки успішніше працювати, полювати, воювати, але і фізично самовдосконалюватися. Все це не втрачає актуальності й у теперішній час.

Створення і реалізація індивідуальної оздоровчої системи є обов'язковою умовою збереження та зміцнення здоров'я, запорукою духовного, психічного, фізичного, соціального благополуччя людини. Для ефективного впливу на організм індивідуальної оздоровчої системи протягом всього життя її можна змінювати, доповнювати і удосконалювати [1].

Виклад основного матеріалу. Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних факторів. Рухова активність може бути низькою, якщо людина усвідомлено або вимушено веде малорухомий спосіб життя і, навпаки, високою, наприклад у спортсменів. Висока рухова активність супроводжується збільшенням м'язової маси (гіпертрофією), зміцненням кістяка, підвищенням рухливості суглобів.

Низька рухова активність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м'язової атрофії, якщо гіподинамія поєднується з погіршеннями в раціоні харчування [2].

Основні принципи побудови індивідуальної оздоровчої системи:

- **принцип цілеспрямованості**, тобто чітко визначеною метою індивідуальної оздоровчої системи є формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- **принцип науковості**, де створення індивідуальної оздоровчої системи повинно опиратися на об'єктивні закономірності розвитку природи, суспільства;
- **принцип системності** – враховує всі аспекти формування здоров'я: духовний, фізичний, психічний;
- **принцип єдності теоретичних знань і практики**;
- **принцип урахування індивідуальних особливостей**.

Розробляючи індивідуальну оздоровчу систему, необхідно виходити з того, що людина має фізичне тіло та біоенергетичне поле.

Рекомендації з розробки та виконання індивідуальних оздоровчих систем наступні:

- використання оздоровчих технологій на початкових етапах вимагає певних вольових зусиль;
- вибравши певну оздоровчу систему, необхідно дотримуватися її, не перемикаючись на інші системи оздоровлення;
- систематично виконувати оздоровчі технології;
- навантаження повинно зростати поступово;
- підбирати оздоровчі технології з урахуванням екологічного стану регіону.

Для створення індивідуальної оздоровчої системи можуть бути використані наступні елементи оздоровчих технологій, які виконуються щодня:

- дотримуватися режиму навчання, праці та відпочинку;
- постійно підтримувати гарний настрій;
- оптимально організовувати рухову активність;
- боротися зі шкідливими звичками;
- стежити за правильним диханням;
- забезпечити сон з доступом свіжого повітря;
- при необхідності робити самомасаж певних частин тіла для зняття втоми;
- правильно підбирати продукти харчування;
- загартовувати організм;
- виконувати вправи для корекції зору;
- організовувати своє життя з урахуванням біоритмів природи та індивідуальних біоритмів;
- підтримувати гарний мікроклімат у родині;
- удосконалювати індивідуальну оздоровчу систему.

Цей приблизний перелік може бути доповнений з урахуванням індивідуальних особливостей, тих, що займаються: віку, фізичного стану, стану здоров'я, виду трудової діяльності [3].

Для успішної професійної підготовки майбутніх спеціалістів та вирішення питань підтримки їхнього здоров'я необхідно дотримуватися чотирьох принципів:

- **послідовність**: тренування варто починати з простих вправ (ходіння, біг підтюпцем), а потім переходити до більш складного (їзда на велосипеді, плавання, тощо);
- **поступовість**: починаючи з малих навантажень, поступово їх збільшують, постійно контролюючи реакцію організму за частотою серцевих скорочень;
- **систематичність**: тренування повинні проходити відповідно до певної програми, а не час від часу;
- **підкріплення**: в якості підкріплювального психологічного фактору повинна виступати власна оцінка своїх успіхів і оцінка викладача.

Принципи систематичності та послідовності відображають необхідність системного чергування фізичних навантажень і відпочинку. Очевидно, що ефективною може бути лише така система, що забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями [4].

Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не приводять до появи оздоровчого ефекту. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між ними можуть привести до перевищення адаптаційних можливостей організму. Отже, навантаження та відпочинок повинні чергуватися так, щоб кожне наступне заняття закріплювало позитивні фізіологічні зрушення попереднього. Таким чином, послідовністю дискретних тренувальних занять створюється безперервність оздоровчого процесу.

Одним з основних питань при занятті фізичною підготовкою є вибір відповідних навантажень. За ступенем впливу на організм в фізичній культурі розрізняють порогове, оптимальне, а також понаднормове навантаження.

Порогове навантаження – це таке, що перевищує рівень звичної рухової активності, є мінімальною величиною тренувального навантаження, що дає необхідний оздоровчий ефект: відшкодування недостатніх енерговитрат, підвищення функціональних можливостей організму та зниження факторів ризику. Пороговою є така тривалість навантаження, яка відповідає витраті енергії при бігу тривалістю близько 3 годин (3 рази на тиждень по 1 год.).

Оптимальне навантаження – це навантаження такого обсягу і інтенсивності, що дає максимальний тренувальний ефект для даного індивіда. Зона оптимальних навантажень обмежена знизу рівнем порогових, а зверху – максимальних навантажень. Оптимальні навантаження забезпечують підвищення аеробних можливостей, загальної витривалості та працездатності майбутніх спеціалістів.

Заняття фізичними вправами складаються з чотирьох етапів.

Перший етап: перед тим, як починати заняття, необхідно пройти медичне обстеження.

Другий етап: визначення свого оптимального пульсу – це така мінімальна частота серцевих скорочень, при якій досягається оптимальний тренувальний та оздоровчий ефект. Для максимальної користі від аеробних вправ необхідний досить високий пульс під час навантаження, що і забезпечить належний тренувальний та оздоровчий ефект, який виражається у сприятливих змінах серцево-судинної системи [5]. Для визначення оптимального пульсу спочатку вимірюється пульс. Після чого:

- у чоловіків від 205 відняти половину їхнього віку;
- у жінок від 220 відняти вік.

Оптимальний пульс дорівнює 80% від цих цифр. Наприклад, від 180 уд/хв – це 144 уд/хв. Важливо підраховувати частоту серцевих скорочень під час вправ, щоб бути впевненим у досягненні оптимального пульсу.

Третій етап: необхідно вибрати, найбільш підходящий для кожного студента вид аеробного навантаження. Він повинен мати дві основні характерні риси: забезпечувати фізичне навантаження, що відповідає оптимальному пульсу протягом щонайменше 20-30 хвилин за одне заняття, і це повинен бути такий вид рухової діяльності, що зацікавить людину настільки, що вона буде займатися ним протягом багатьох років.

Серед основних видів фізичних вправ, що мають найкращий аеробний оздоровчий потенціал, виділяють п'ять. За ступенем значущості вони розташовуються в такому порядку: біг на лижах; плавання; біг; їзда на велосипеді; ходьба.

Четвертий етап: побудувати заняття за програмою аеробних вправ. Такі заняття мають чотири основні фази:

- **розминка** – легке навантаження протягом 2-3 хвилин;
- **аеробна фаза** – виконуються обрані види навантаження;
- **відновлення** – займає мінімум 5 хвилин; протягом усього цього часу продовжувати рухатися, але в низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень;

– **силове навантаження** – триває не менше 10 хвилин; включає рухи, що зміцнюють м'язи і сприяють розвитку гнучкості. Це вправи з обтяженнями або

силові вправи (згинання, розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині і т. ін.).

У чотирьох основних аеробних видах вправ (лижі, плавання, біг та їзда на велосипеді) потрібний тренувальний та оздоровчий ефект можна одержати, займаючись 20-30 хвилин на день 3-4 рази на тиждень. Якщо це заняття спортивними іграми, то для бажаного ефекту потрібно, як мінімум, чотири години тренування на тиждень.

Зміст та форми оздоровчих занять фізичними вправами визначаються їх цілями та задачами. Розрізняють три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи на протязі дня, самостійні тренувальні заняття [6].

Ранкова гігієнічна гімнастика прискорює приведення організму в працездатний стан, вона підсилює кровоток та лімфоток у всіх частинах тіла і прискорює дихання, що активізує обмін речовин та швидко видаляє продукти розпаду, які накопичились за ніч. Систематичне виконання ранкової гігієнічної гімнастики покращує кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову та дихальну системи, покращує діяльність травневих органів, сприяє більш продуктивній діяльності кори головного мозку.

Регулярна гігієнічна гімнастика укріплює рухливий апарат, сприяє розвитку фізичних якостей, особливо таких як сила, гучність, спритність. А також, в поєднанні з водними процедурами – це виховання волі та загартування організму.

Час, відведений на гігієнічну гімнастику залежить від ступеня фізичної підготовленості. В комплекси треба включати: вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість, рухливість суглобів, дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значним обтяженням, на витривалість (наприклад, довготривалий біг до втоми). Можна включати вправи зі скакалкою, резиновим джгутом, з м'ячем.

Навантаження на організм підвищують поступово. Найбільше навантаження – в середині гімнастики та в другій половині комплексу. В кінці виконання комплексу вправ навантаження знижується. Кожна вправа починається в повільному темпі та з невеликою амплітудою рухів з поступовим збільшенням її до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ (а при силових – після кожного) треба виконувати вправи на розслаблення або повільний біг (20-30 секунд). Під час виконання вправ рекомендується слідкувати за диханням та роботою серцево-судинної системи [7; 8]

Вправи на протязі дня запобігають прояву втоми та підвищують працездатність.

Тут виконують вправи на вдосконалення елементів техніки спортивних вправ, на розвиток фізичних якостей. Обов'язкова розминка. Дуже доцільним буде виконувати ці вправи на відкритому повітрі або ретельно провітрювати приміщення. Час на вправи (щоденні фізкультпаузи) під час перерви між працею – 10-15 хвилин кожні 1-1,5 години.

Оздоровчі тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 чоловік та більше. Займатися треба 3-4 рази на тиждень по 1-1,5 години [9].

Займатися менш 2 раз на тиждень недоцільно, так як це не сприяє підвищенню тренуваності організму. Найкращим часом для самостійного

тренування є друга половина дня через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися і в іншу годину, але не раніше чим через 2 години після прийому їжі і не пізніше чим за 1 годину до прийняття їжі або сну. Самостійні тренувальні заняття повинні бути комплексного характеру, тобто сприяти розвитку всіх фізичних якостей, укріпленню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму [2; 10].

Комплексне оздоровче заняття повинно складатися з 3х частин:

1. Підготовча частина
2. Основна частина
3. Заключна частина.

При тренуванні 60 (або 90) хвилин розподіл часу по частинам занять такий:

- **підготовча частина** – 15-20 хвилин, якщо заняття 60 хвилин та 25-30 хвилин, якщо заняття тривають на протязі 90 хв;
- **основна частина** 30-40 хвилин, якщо заняття 60 хвилин та 45-55 хвилин, якщо заняття тривають на протязі 90 хв;
- **заключна частина** 5-10 хвилин, якщо заняття на протязі 60 хвилин та 5-15 хвилин, якщо заняття тривають 90 хв;

Оздоровчі тренувальні заняття мають такі напрямки:

- **гігієнічний** – для відновлення працездатності та укріплення здоров'я;
- **оздоровчо-рекреативний напрямок** – використання засобів фізичної культури після закінчення трудового дня, у вихідні дні в цілях відновлення організму, профілактики перевтоми, та перенапруження;
- **загальнопідготовчий напрямок** – забезпечує всебічну фізичну підготовку та підтримку її на протязі тривалого періоду на рівні вимог будь-якої системи;
- **спортивний напрямок** – підвищення спортивної майстерності, участь в спортивних змаганнях;
- **професійна – прикладний напрямок** – використання засобів фізичної культури для підготовки до професійної діяльності з урахуванням особливостей одержуваної професійної діяльності;
- **лікувальний напрямок** – використання фізичних вправ, загартування та гігієнічні міри задля відновлення здоров'я або окремих функцій організму в результаті захворювання або травм.

Висновки. Значення фізичних вправ полягає в тому, що вони підвищують стійкість організму людини до цілого ряду несправедливих факторів як на роботі, так і в побуті. Головною рисою, за якою розрізняють навантаження це показники частоти серцевих скорочень, точніше їх частота від максимального серцебиття. З позиції біомеханіки всі вправи розподіляють на циклічні ациклічні та комбіновані. Але про фізичне навантаження можна сказати і що воно переважно анаеробне або переважно аеробне. Самостійні оздоровчі заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 чоловік або більше. Займатися треба 3-4 рази на тиждень по 1-1,5 години. Займатися менш 2 разів на тиждень недоцільно, так як це не сприяє підвищенню тренуваності організму.

Подальші дослідження планується проводити у напрямку підвищення рівня в розробці індивідуальних оздоровчих систем.

Список використаних джерел:

- [1] Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Training of students' special endurance in ping-pong sport circles. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2017. 2. 52 - 60. doi: 10.15561/20755279.2017.0201.
- [2] Grinko V.; Kudelko V.; Hlotov Y. Prediction and increasing of general level of students' endurance by the exercises of aerobic direction. Physical education of students. За ред. проф. Єрмакова С.С. Харків, 2018. 1. 23 – 30. doi: 10.15561/20755279.2018.0104.
- [3] Grinko V.; Kudelko V.; Yefremova A.; Kloko S. Effect of aerobic direction on the flexibility of students. Dynamics and forecasting. The Journal of Physical Education and Sport (JPES). Romania, June 30, 2020, pp. 1727-1733. DOI:10.7752/jpes.2020.04234.
- [4] Grinko V.; Kudelko V. Reactions of the Body, Which Occur Only During Sports. Research & Investigations in Sports Medicine. 8(5), RISM.000698. 2022. P. 770-771. DOI: 10.31031/RISM.2022.08.000698
- [5] Grinko V.; Sapehina I. Analysis of Students' Education on the Principle of Consent with Nature on the Example of Physical Education. Biomed J Sci & Tech Res 46(2)-2022. BJSTR. MS.ID.007331. P. 37297-37300. DOI: 10.26717/BJSTR.2022.46.007331
- [6] Grinko V.; Shepelenko T.; Kudelko V.; Shaposhnyk A.; Slastina O.; Bodrenkova I.; Moshenska T.; Luchko O.; Dovzhenko S. Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction. FOURRAGES Journal (ISSN: 0429-2766). Volume:256, Issue:11, 2023. France <https://doi.org/10.59671/ubMzo>
- [7] Grynko V. Students' attitude to physical education, a healthy lifestyle, and their self-assessment of the level of physical fitness. Slobozhansky science and sports bulletin. Kharkiv. KhDAFK, 2015. No. 1(45), p. 55-59.
- [8] Grynko V. Aerobic classes and their possible influence on the level of general and special endurance of students. Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Kyiv, 2015. No. 12(67)15, p. 42-45.
- [9] Гринько В. М. Заняття аеробного характеру та їх можливий вплив на рівень загальної та спеціальної витривалості студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ: 2015. № 12(67)15. с. 42-45.
- [10] Гринько В. М.; Єфремова А. Я., Куделко В. Е. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів українського державного університету залізничного транспорту. Спортивні ігри. Sportywni i hry. Спортивные игры. ХДАФК: Харків, 2020. 4(18), с. 14-21. doi: 10.15391/si.2020-4.02.