

використання фітнес-технологій у системі адаптивного фізичного виховання студентської молоді та недостатнім вивченням впливу занять фітнесом на психомоторний стан студентів, що мають порушення суглобово-зв'язкового апарату.

У результаті проведеного аналізу наукової і методичної літератури, а також узагальнених результатів особистих спостережень були визначені спрямованість і зміст занять з контингентом студентів, які мають порушення опорно-рухового апарату (сколіоз, остеохондроз хребта, артроз, плоскостопість).

Заняття передбачають використання засобів оздоровчої фізкультури і фітнесу: оздоровча ходьба, елементи класичної і танцювальної аеробіки, вправи на рухомість суглобів (стретчинг), елементи степ-аеробіки, вправи на нестабільних поверхнях (фітбол), елементи пілатесу, каланетики, комплекси вправ лікувальної фізичної культури, що відповідають нозології тих, хто займається. Кожне заняття має блочну структуру: підготовча частина – розминка з інтенсивністю навантаження 4—55 % від ЧСС_{макс.}; основна частина, яка складається з трьох блоків – функціонального (виконання вправ з арсеналу оздоровчої аеробіки, інтенсивність 60-70 % від ЧСС_{макс.}), розвиваючого, що спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості (вправи фітбол-аеробіки, пілатесу, каланетики і т. п., інтенсивність 50-70 % від ЧСС_{макс.}), профілактичного (комплекси вправ лікувальної фізичної культури, інтенсивність 50-55 % від ЧСС_{макс.}); заключна частина – релаксація, яка складається з вправ на розслаблення, стретчингу і т. п., інтенсивність 35-45 % від ЧСС_{макс.}.

У результаті використання такої програми занять у студенток з порушенням суглобово-зв'язкового апарату значно покращуються та відповідають віковій нормі результати киснево-транспортних можливостей організму, покращуються показники ЖЄЛ, рівня діастолічного артеріального тиску, відбуваються позитивні зміни у гнучкості, рівень самопочуття, активності і настрою підвищується.

С. С. Черніна

МЕТОДИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РЕГУЛЯТОРНІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ

До регуляторних систем організму відносять дихальну, нервову і ендокринну системи.

Дихальна система найбільш чутлива до фізичних, психологічних та екологічних навантажень на організм. Її резерви невеликі і тому необхідно за допомогою фізичних навантажень підтримувати власні можливості.

Така підтримка може здійснюватися за двома напрямками:

1) збільшення максимального об'єму повітря, яке вдихається, (характерний показник – рівень максимального споживання кисню);

2) покращення якості дихання (треба правильно та економно дихати і при цьому використовувати різні типи дихання під час фізичних і психічних навантажень).

При використанні фізичних вправ відбуваються якісні зміни у нервовій системі, а саме:

- нормалізація проходження нервових імпульсів;
- покращення загального стану організму;
- вихід з психічної напруги.

Також покращуються і кількісні показники під час фізичних навантажень: тривалість темпу і інтенсивності інтелектуальної діяльності (пам'ять, характеристики уваги); психічна працездатність.

Фізичні навантаження нормалізують багато хімічних реакцій в організмі. Наприклад, миттєва зміна стану серцево-судинної системи (через регуляцію адреналіну та норадреналіну) залежить від витривалості і сили.

Серед життєвих процесів, які регулюються через ендокринну систему, особливо виділяють стрес, який є загальною захисною реакцією організму. Надмірний або довготривалий стрес обов'язково повинний «зніматися». Найбільш ефективні для цього фізичні навантаження. Стрес і фізичні навантаження генетично взаємопов'язані. Спосіб життя студентів також негативно впливає на стан здоров'я. Вихід є і полягає у підвищенні особистої культури, переведенні необхідності використання фізичних навантажень у рівень найважливіших життєвих потреб.