

аквафітнесом лише під наглядом лікаря. Сучасний аквафітнес це дієва система засобів фізкультурно-оздоровчого впливу спрямований на покращання рухових якостей за рахунок вправ, виконуваних в аеробному режимі з музичним супроводом.

Список використаної літератури

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017 200 с.
2. Каліщук О.Ю. Позитивний вплив аквафітнесу на здоров'я людини / Актуальные научные исследования в современном мире // Сб. научных трудов. Переяслав-Хмельницкий, 2018. Вып. 2(34), ч. 8. С. 108-113. 80
3. Коваленко Є.В. Аквафітнес як засіб оздоровлення «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах»: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2019. С. 84-88.
4. Сидорко О.Ю., Чаплінський М.М. Лекція з навчальної дисципліни „Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічного вдосконалення” Львів, 2018.
5. Хуртенко О., Ільїн М., Совик Л. Вплив занять пілатесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 16. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. С. 68–75.
6. Аквафітнес і аквааеробіка для дорослих. URL: http://dnz366.edu.kh.ua/nashi_pedagogi/storinka_instruktora_z_fizichnogo_vihovannya/metodichna_skarbnichka/poradi_batjkam/

ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ

Кравченко О. І.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка

Анотація. У статті розглядаються особливості використання дихальних вправ в спортивній практиці, розкрито механізми впливу на організм спортсменів, досліджено використання дихальних вправ для покращення як аеробних можливостей спортсменів різних видів спорту.

Вступ. На сучасному етапі розвитку спорту, тренувальний процес характеризується постійним підвищенням фізичних навантажень. Покращення ефективності адаптації організму до екстремальних умов діяльності й зовнішнього середовища є однією з актуальних проблем. Особливо гостро ця проблема проявляється у змагальній діяльності, і зокрема, в футболі. Досягнення високої ефективності тренувального процесу є актуальною проблемою, що обумовлює пошук нових засобів вдосконалення адаптаційних механізмів організму спортсмена.

Мета. Проаналізувати у доступній науково-методичній літературі використання дихальних вправ у тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту для покращення функціональних можливостей респіраторної системи.

Завдання дослідження.

4. Дослідити види і механізм впливу додаткових функціональних навантажень на дихальну систему спортсменів.

5. Проаналізувати ефективність використання дихальних вправ для покращення функціонального стану респіраторної системи спортсменів різних видів спорту.

Методи дослідження. Для вирішення завдання теоретичного обґрунтування проблеми дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих теоретичних методів: аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури, узагальнення і конкретизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Систематичне використання фізичних навантажень є цілеспрямованим впливом на організм, що оптимізує діяльність серцево-судинної і дихальної систем, і підвищує працездатність. У той же час ефективність адаптації може бути значно підвищена за рахунок використання додаткових функціональних навантажень на дихальну систему (тренування в умовах середньогір'я при гіпоксії, підвищений опір диханню, дихання через додатковий «мертвий» простір, довільна гіповентиляція тощо). При м'язовій роботі ці дії посилюють вплив тренувальних навантажень на організм, сприяють формуванню більш досконалих адаптаційних механізмів і підвищенню працездатності [4].

В умовах тренувального процесу спортсменам необхідно оволодіти мистецтвом раціонального дихання в умовах як м'язової діяльності, так і при відновленні енергетичних функцій організму. Стан тривожності може супроводжуватися утрудненим диханням на тлі порушення, при якому робиться спроба здійснити якомога більш глибокий вдих при сильній нарузі м'язів, що забезпечують процес дихання, і одночасному обмеженні рухливості

грудної клітки. При цьому в стані тривоги людина, намагаючись здійснювати контроль за своїм емоційним збудженням, замість природного правильного в даній ситуації почастішання і збільшення амплітуди дихання, ще більше напружує дихальну мускулатуру і обмежує екскурсію грудної клітини. В таких умовах слід використовувати спеціальні дихальні вправи як засіб, що сприяє зниженню ситуативної тривожності [2].

В екстремальних ситуаціях механізм захисту проявляється активізацією процесів гальмування і зниженням збудливості центральної нервової системи на тлі порушень гомеостазу та супутньої гіпоксії, що призводить до більш швидкого розслаблення всіх скелетних м'язів. Це викликає ефект екстреного підвищення працездатності, який характеризується зниженням психоемоційної напруженості, поліпшенням координації рухів, активізацією кровообігу в працюючих м'язах і в кінцевому підсумку підвищенням економічності енерговитрат [4].

Стан глибокого дихання, характеризується інтенсивним видихом, що думку фізіологів, є недостатньо економічним, так як замість насичення легень киснем відбувається його нестача. Вважаємо, що в нормі дихання повинно бути легким і поверхневим через ніс.

Дихальні вправи є довільними змінами у конструкції дихальних рухів, за допомогою яких людина керує параметрами акту зовнішнього дихання. При цьому можуть змінюватися глибина і частота дихання, і їх співвідношення. Окремі фази дихального циклу характеризуються, як збільшенням, так і зменшенням цих фаз. Можлива зміна дихальних потоків, їх швидкість може або збільшуватися, або сповільнюватися. Можливе здійснення дихання тільки через ніс, або тільки через рот, або ж тимчасове припинення (затримки) дихання [3]. Основними завданнями, які розв'язуються при використанні дихальних вправ, є розвиток сили дихальних м'язів, збільшення легеневого об'єму, розвиток здатності свідомо регулювати дихальний акт [4].

Вельми широке застосування дихальних вправ в спортивній практиці. Вважається, що при тренуванні дихальної системи необхідно досягати збільшення ємності легень (ЖЄЛ); розвитку сили і витривалості дихальних м'язів, підвищення здатності підтримувати значні рівні легеневої вентиляції, тобто сприяти підвищенню резервів потужності дихальної системи [3].

У спеціальних дослідженнях вивчався вплив дихальних вправ на життєву ємність легень у юних і дорослих веслярів. Було встановлено, що спеціальні дихальні вправи сприяють підвищенню величин ЖЄЛ на будь-якій стадії підготовки спортсменів-веслувальників, але виявляються найбільш ефективними в юнацькому віці [4].

В експериментах з участю плавців і бігунів юнацьких розрядів, було встановлено, що систематичне використання в тренувальному процесі таких дихальних вправ, як акцентовані вдихи і видихи, потрійні вдихи і видихи, дихання крізь зіцплені зуби має велике значення – підвищувало резерви потужності дихальної системи. Так, достовірно збільшилися показники життєвої ємності легень, максимальної вентиляції легень, пневмотахометричні показники на вдиху і видиху, пневмоманометричні показники сили дихальної мускулатури [2].

Найбільш часто, питання застосування дихальних вправ розглядаються в такому специфічному виді спорту, як плавання. Це обумовлено досить характерним режимом дихання плавців у водному середовищі, коли його специфіка багато в чому обмежена і регламентована як біомеханікою рухів, так і наявністю водного середовища. Це обумовлює необхідність як підготовки дихання до плавання, так і вдосконалення навичок контролю дихальних рухів у плавців.

У спеціальних дослідженнях, за участю юних плавців, які регулярно протягом чотирьох тижнів використовували в тренуванні дихальні вправи (акцентовані вдихи, потрійні вдихи і видихи, видихи у воду на різній глибині, часте і глибоке дихання протягом 10-15 секунд), було виявлено істотне збільшення показників зовнішнього дихання, що відображають резерви потужності дихальної системи. Крім того у цих спортсменів значно покращилися і спортивні результати.

У дещо меншій мірі вивчався ефект застосування дихальних вправ в інших видах спорту, зокрема, в спортивній і художній гімнастиці. Є лише поодинокі роботи з цього питання. Так, було показано, що послідовне виконання перед тренуванням серії дихальних вправ, що складається з чергування дихання з подовженням видиху (заспокійливий тип дихання), а потім з подовженням вдиху (мобілізуєчий тип дихання), сприяло появі оптимальних значень постійних потенціалів шкіри рук і голови, особливо при зниженому тонусі ЦНС. Одночасно спостерігалось поліпшення самопочуття всіх обстежених, що підвищувало готовність спортсменів до виконання тренувальних навантажень. Отже, спеціально підібраними дихальними вправами можна впливати на тонус ЦНС і домогтися його нормалізації перед навчально-тренувальним заняттям [3].

Висновки. Таким чином, використання дихальних вправ в спортивній практиці відбувається досить широко. Найбільший ефект від застосування різних комплексів дихальних вправ отримують на самих ранніх етапах спортивної підготовки, хоча вони виявляються досить корисні і надалі. Однак, це стосується в основному циклічних видів

спорту. Питання щодо застосування дихальних вправ в тренувальному процесі в ациклічних видах спорту, в тому числі і футболу, ще недостатньо вивчено.

Список використаної літератури

1. Алексеева Е. Н., Голякова Н. Н., Федотова Т. Д., Шевченко А. М., Ващенко О. Е. Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. *Проблемы современного образования*. 2019. №1. С. 50–55.
2. Беленко И. С., Шаханова А. В. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у юных спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами. *Вестн. Адыг. гос. ун-та*. Сер. 4. 2008. № 4. С. 96–104.
3. Бобрик Ю. В., Клапчук В. В. Развитие функциональных резервов внешнего дыхания и работоспособности у спортсменов различной специализации. *Современные достижения спортивной медицины, лечебной физкультуры и валеологии*. 2003. С. 54–55.
4. Лисенко С. Г., Баєв О. А. Адаптація зовнішнього дихання до фізичних навантажень. *Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка*. 2009. № 2 (165). С.79–85.

ПОБУДОВА ПЕРСОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Лобасенко А. О., Кириченко В. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Питання збереження та зміцнення здоров'я населення залишається першочерговою проблемою державного рівня. Особливо значення оздоровчих занять зростає в умовах сьогодення, коли, зважаючи на об'єктивні фактори світового масштабу, значна частина населення позбавлена можливості відвідувати організовані тренування. При цьому актуалізується така форма відвідування оздоровчих тренувань, як дистанційна (онлайн). В статті автори розкривають важливість ведення активного способу життя через використання сучасних оздоровчих технологій в дистанційному форматі.

Вступ. За даними досліджень, щонайменше 60% населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм для позитивної дії на здоров'я. Недостатня рухова активність зумовлює більше 5,5 % смертності у світі (щорічно понад 3,2 млн. випадків), її визнано в якості четвертого за значимістю чинника ризику смертності у світі. У глобальних масштабах 12 % випадків смертей у світі є