

7. Лоза Т. О. Рухова активність як невід’ємний компонент здорового способу життя. Формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу : Всеукраїнська науково-практична конференція : матеріали конф. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. С. 210–212.
8. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. За ред. проф. В.В. Клапчука. Київ. 1995.
9. Лоза Т. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. № 3(59). 2017. С.72-77.
10. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. 2005. 234 с.

**Неля Маляр**

канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Тернопільський національний економічний університет

**Едуард Маляр**

канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
тренер збірної команди ТНЕУ з регбі-7  
Тернопільський національний економічний університет

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ (ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС) ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМ СТУДЕНТІВ ТНЕУ**

Сучасний стан фізичного виховання студентів характеризується недостатньою ефективністю, яка не може забезпечити необхідного рівня їхнього фізичного здоров’я. Застосування традиційних засобів фізичного виховання ще й досі не орієнтовано на профілактику відхилень від норми і не сприяє активному попередженню функціональних порушень, хронічних захворювань серцево-судинної та дихальної систем студентів. Профілактична спрямованість розроблених експериментальних програм з фізичного виховання має фрагментарний характер; створені методики забезпечують профілактику та корекцію окремих захворювань та відхилень у стані здоров’я; експериментальні програми профілактики захворювань студентів спрямовані не на їх попередження, а на зниження ймовірності їх розвитку (вторинну профілактику) [1-4].

Мета дослідження є розкрити особливості комплексного використання засобів оздоровчого фітнесу для профілактики захворювань серцево-судинної та дихальної систем студентів ТНЕУ.

Для профілактики захворювань дихальної та серцево-судинної систем студентів ТНЕУ застосовували наступні засоби оздоровчого фітнесу: вправи танцювальної аеробіки, хіп-хопу, стріт-дансу, модерн-дансу, кардіофанку, сіті-джерму, аеродансу, салси, латини., йога-аеробіки, засоби дихальної гімнастики, вправи та ігри з елементами спорту, рухливі ігри та ігри-естафети, туристичні походи; оздоровчу ходьбу та біг, гартувальні процедури [2, 4].

Застосування засобів, перерахованих вище, спрямовувалося на вирішення наступних завдань профілактики захворювань дихальної систем студентів ТНЕУ: розвиток дихальної мускулатури, збільшення рухомості грудної клітини та діафрагми; поліпшення лімфо- і кровообігу в легенях; збільшення життєвої ємності легень; покращення вентиляції легень.

Особливу увагу звертали на профілактику найбільш розповсюджених захворювань студентів – застудних (ГРЗ, ГРВІ, фарингіт, ангіна). Профілактика застудних захворювань студентів передбачала вирішення наступних завдань: зміцнення органів дихання та нормалізація функції зовнішнього дихання.

Дихальні вправи виконувалися з різних вихідних положень лежачи, сидячи, стоячи. Вони мали статичний та динамічний характер [3].

Для різнобічного впливу на серцево-судинну та дихальну системи студентів застосовувалися такі засоби оздоровчої дихальної гімнастики: черевне дихання; повне дихання (діафрагмальне, реберне, ключичне); глибоке та ритмічне дихання; акцентований видих; вправи з опором видиху зовнішніх чинників.

Черевне (діафрагмальне) дихання полегшувало роботу серця. Черевне дихання виконувалося стоячи, сидячи, лежачи, через ніс, повільно та плавно.

Глибоке дихання здійснювало масаж серця, сприяло кращій роботі серця, тренувало серцевий м'яз, оберігало його від перенапруження.

Основними завданнями профілактики захворювань серцево-судинної системи студентів ТНЕУ було:

- сприяти зміцненню серцевого м'яза; поліпшенню кровообігу у всьому організмі; підвищенню рівня кардіореспіраторної готовності, яка полягає у здатності серця перекачувати насичену киснем кров до м'язів.

Вирішення цих завдань забезпечувалося застосуванням у навчальний процес студентів фізичних вправ аеробного характеру (загальна витривалість). Під час занять з фізичного виховання для профілактики серцево-судинної та дихальної систем студентів широко використовували різноманітні рухливі ігри, ігри-естафети, вправи та ігри з елементами спорту (з баскетболу, футболу, бадмінтону). Профілактичний ефект використання фізичних вправ на серцево-судинну систему студентів забезпечувався виконанням вправ у підтримуючому та розвиваючому режимі при ЧСС 140-160 уд./хв.

Під час навчального процесу для профілактики захворювань серцево-судинної та дихальної систем студентів використовували вправи танцювальної аеробіки, хіп-хопу, стріт-дансу, модерн-дансу, кардіофанку, сіті-джем, аеродансу, салси, латини,, йога-аеробіки. Застосування цих засобів сприяло вдосконаленню роботи органів дихання та кровообігу, забезпеченню профілактичного ефекту шляхом впровадження фізичного навантаження аеробного характеру [2].

Танцювальна аеробіка застосовувалася з використанням музичних і танцювальних стилів, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу. Модерн-данс, стріт-данс, кардіо-данс, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музичних або танцювальних стилях, використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю. Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу [4].

Для профілактики захворювань серцево-судинної та дихальної систем студентів ТНЕУ широко застосовували елементи туризму (аеробне тренування). Виконання різноманітних вправ на свіжому повітрі з метою подолання природних перешкод під час туристичних походів у лісі, парку, біля води мали оздоровче-профілактичне значення та гартувальний вплив на організм студентів.

Одним із дієвих засобів запобігання захворювань дихальної системи студентів були гігієнічні фактори. Створення відповідних умов під час навчального процесу з фізичного виховання (оптимальний температурний режим у спортзалі; раціонально підібраний одяг та взуття студентів; особиста гігієна під час гартувальних процедур та після занять з фізичного виховання; провітрювання спортивного залу) сприяло профілактики захворювань дихальної системи студентів.

Висновок. Ефективність профілактичної роботи щодо захворювань серцево-судинної та дихальної систем студентів ТНЕУ забезпечувалася комплексним використанням засобів оздоровчого фітнесу: вправ танцювальної аеробіки, хіп-хопу, стріт-дансу, модерн-дансу, кардіофанку, сіті-джем, аеродансу, салси, латини,, йога-аеробіки, засобів дихальної гімнастики, вправ та ігор з елементами спорту, рухливих ігор та ігор-естафет, туристичних походів; оздоровчої ходьби та бігу, гартувальних процедур.

*Список використаних джерел*

1. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія. Київ; «Центр навчальної літератури», 2018. 495 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методика фізичного виховання різних груп населення : навч. посібник. К. : Олімп. л-ра, т. 2, 2008. 366 с.
3. Оздоровча фізична культура з основами професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. За заг. Ред. А.В. Огністого. Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2015. 230 с.
4. Опришко Н.О. сучасні оздоровчі фітнес-програми для студентів : методичні рекомендації для самостійної роботи та самоконтролю знань студентів. Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 48 с.

**Роман Міщанчук**

старший викладач кафедри фізичної культури і спорту  
Тернопільський національний економічний університет

**Андрій Чорненький**

старший викладач кафедри фізичної культури і спорту  
Тернопільський національний економічний університет

**ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ НА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

Найпростішим видом фізичної активності, найдешевшим і найефективнішим за оздоровлюючим ефектом нині вважається біг підтюпцем, біг, при якому обмінні енергетичні процеси в організмі здійснюються в основному за рахунок окислювальних реакцій з участю кисню. Практика і наукові дослідження довели, що тільки такий біг має глобальну тренуючу, оздоровлюючу дію на організм. Бігом підтюпцем в усьому світі займаються мільйони людей. І результати вже є – в людей, які займаються бігом, різко скоротились серцево-судинні захворювання, смертність, збільшилась тривалість життя. Тривалий монотонний біг має антистресову дію – тренує і зміцнює всі системи організму, що протидіють стресові та його патологічному впливу. Люди, що займаються бігом, протягом кількох діб відчують легкість, свободу, піднесений настрій, впевненість у собі; відбувається підвищення самооцінки та інші позитивні фізичні та психологічні феномени: людина починає прагнути займатись бігом.

Різні методи тренувань по-різному впливають на біоенергетичні функції організму, оздоровчий ефект від них теж різний. Вважають, що безперервний біг ефективніший від інтервального і повторного. Він має такі переваги, як підвищення рівня максимального споживання кисню, утримання цього рівня впродовж довгого часу, не вимагає максимальних навантажень, небезпечних для життя в осіб середнього і старшого віку. Для стимуляції аеробних процесів безперервний біг повинен продовжуватися не менше 3-7хв., тобто стільки часу, скільки необхідно для встановлення споживання кисню в організмі на оптимальному рівні. Існує залежність, яку під час бігу треба обов'язково враховувати: менша тривалість бігу відповідає більшому рівню споживання кисню: 3-7хв. – 80-85% МСК, понад 90хв. – 50 МСК.

Різновидом безперервного бігу є перемінний біг, із швидкістю, що періодично змінюється (це біг з прискоренням). Такий біг, пред'являючи підвищені вимоги до регуляції аеробних процесів, має вагомий тренувальний ефект. Постійні прискорення примушують організм працювати в перемінному режимі обмінних аеробних процесів. Такі зміни добре тренують вегетативну нервову систему з регуляції аеробних і анаеробних процесів. Зміни частоти ударів пульсу, що виникають під час перемінного бігу, і зміни активності вегетативної нервової системи роблять прийнятною цю методику для осіб молодшого і середнього віку. Безперервний біг з однаковою інтенсивністю на всій дистанції вважається економічним за витратою енергії, тому використовується переважно для початківців.