

**Проблеми побудови раціональних режимів рухової активності
(теоретичні аспекти проблеми)***Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)*

Актуальність. Проблема дослідження й оцінки режимів рухової активності є одним із головних чинників, що визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення [3; 5]. На даний час раціональна організація рухової активності (РА) набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженням і відпочинком людини.

Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухового режиму учнівської молоді, навчання яких пов'язано з малою РА. Хронічний дефіцит рухової активності у режимі студентської молоді стає реальною загрозою її здоров'ю та нормальній фізичній працездатності [А. І. Драчук, 2001].

Метою і завданням роботи було: узагальнити імперичний досвід фахівців з проблем рухової активності студентів вищих навчальних закладів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи** ретроспективної інформації та теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

У процесі підготовки статті було використано понад 300 літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів (наукові статті, дисертації, автореферати, монографії).

Результати теоретичного дослідження. Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячено велику кількість праць: розглянуто питання виміру та оцінки режиму РА людей у різних умовах праці і навчання, обґрунтовано добовий та тижневий обсяг РА у різних одиницях виміру. У літературі виявлено відомості про взаємозв'язки між руховою активністю і рівнем фізичної підготовленості та працездатності, зустрічаються різні думки щодо нормативів рухової активності людей у різних умовах праці [6].

Індивідуально для кожної людини необхідний певний діапазон рівня рухової активності для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Мінімальний рівень дає змогу підтримувати функціональний стан організму; при оптимальному навантаженні досягається найбільш високий рівень функціональних резервів організму; максимальні границі відокремлюють надмірні навантаження, що призводить до перевтоми різкого зниження працездатності (Е. Г. Мильне, 1991).

Особливо актуальною проблемою науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури є визначення оптимального режиму РА для конкретних вікових контингентів. Необхідно виявити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності, у тому числі і для людей зрілого віку, систематизувати ці обсяги в конкретних показниках (нормативних величинах) і визначати їхній найбільш ефективний зміст.

На думку Л. Н. Нифонтової [6], визначаючи оптимальну РА, доцільно дотримуватися такої послідовності:

- 1) пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності;
- 2) розробка рекомендацій з організації і методики проведення різних форм занять (організованих і самостійних, індивідуальних і групових);
- 3) розробка рекомендацій з організації і проведення спеціальних форм занять у режимі праці і вільного часу залежно від характеру праці.

Питання оптимальних рухових режимів, їхніх обсягів та інтенсивності добре вивчене стосовно методики підготовки спортсменів. Однак у методиці оздоровчих форм фізичної культури, у пошуку оптимальної і гранично припустимої інтенсивності навантаження для групових та індивідуальних занять осіб зрілого віку залишаються істотні проблеми. Рекомендації різних авторів цієї теми здебільшого суперечливі і дискусійні [2; 7].

Не знайдено єдиної думки з питань доцільних форм м'язової діяльності, характеру м'язового навантаження, а також їхніх величин – обсягу і потужності впливу. Дотепер відсутні єдині кількісні критерії дозування навантаження.

За даними К. Енсона [2], у розвинутих країнах протягом доби величина “біологічного” часу складає близько 10 год, “робочого” – 9 год, “вільного” – 5 год. Виходячи з того, що кількість і якість рухової активності кожної людини неоднакові, можна визначити лише загальні раціональні норми

рухового режиму. Ці норми повинні складатися з урахуванням індивідуальних особливостей. При цьому загальний обсяг витраченої енергії в день не повинен перевищувати згаданої норми [1; 8].

Пошук шляхів вирішення цієї проблеми йде в декількох напрямках: одні автори (А. И. Бурханов, 1984) визначають і рекомендують для занять з особами різного віку конкретну кількість годин на тиждень; другі [9] – намагаються виразити норми рухової активності в енерговитратах, треті – в умовних балах, кількість кроків у день, тиждень, місяць та ін.; четверті – визначають раціональні обсяги і режими рухової активності в поєднанні з припустимими паузами і перервами в заняттях (І. М. Маломужев, 1991).

У дослідженнях визначаються й аналізуються такі поняття, як “біологічно обумовлена потреба організму” і “реально існуюча величина” РА, її “гігієнічний оптимум”, “соціально прийнята” і “біологічно доцільна” доза РА (Н. В. Амосов, Я. Л. Бендет, 1989; В. К. Бальсевич, В. П. Запоражанов, 1987).

Оздоровчий ефект можливий навіть при незначних обсягах навантажень спортсменів, якщо використовуються раціональні їхні величини. Показано, що адекватні фізичні навантаження, які відповідають функціональним можливостям організму, після 8–10 тижнів занять підвищують як загальну фізичну працездатність, так і аеробну продуктивність на 10–25 %. При цьому систематичні тривалі заняття фізичними вправами оптимізують не тільки функціональні резерви організму, але і його резистентність до різних факторів зовнішнього середовища [10].

Встановлено, що в процесі систематичних занять у осіб зі стажем у зрілому віці спостерігається як відновлення, так і вдосконалення рухових якостей, але все-таки функціональна потужність організму дорослих людей не досягає величин, здобутих у дитячому і юнацькому віці [3; 4]. У такий спосіб підтверджується необхідність створення системи багаторічних систематичних занять фізичними вправами різної спрямованості.

Неоднозначні й підходи до визначення частоти, тривалості та інтенсивності занять. Багато хто вважає, що найбільш важливо визначити відносну та абсолютну інтенсивність тренувального навантаження, а не її тривалість. Однак, незважаючи на те, що є збіг результативності запропонованих фізкультурно-оздоровчих програм відносно показників фізичної працездатності навіть при істотних розбіжностях у тривалості тренувальних занять, продовжуються суперечки щодо раціональної величини тренувальних навантажень. Відмітимо, що рекомендації з цього питання відрізняються в межах 20–85 % (Р. Г. Зубцов, 1982).

Щодо кратності занять протягом тижня в закордонних дослідників також відсутня єдина думка. Одні констатують тренувальний ефект при одноразових заняттях тижневого циклу, тоді як інші не відзначали функціональних можливостей при тій же частоті занять обсягом у 120 хвилин. Вітчизняні автори рекомендують для груп загальної фізичної підготовки дворазові заняття на тиждень по 90 хвилин (А. А. Васильєв, 1982). Найбільша кількість прихильників триразових занять на тиждень по 20–30 хвилин [11; 12].

Така неоднозначність думок відносно раціональної потужності і обсягу величин навантажень, частоти занять у тижневому циклі зумовлена багатьма причинами. Це і неоднаковий фізичний стан обстежених, і умови життя, режиму роботи і відпочинку. Виходячи з вищесказаного, неоднозначні й рекомендації з використаних засобів і чинників фізичної культури, критерії оцінки ефективності занять. При цьому було встановлено, що виразність оздоровчого ефекту пропорційна вихідному функціональному стану організму і значною мірою залежить від спрямованості тренувальних впливів [8; 12].

Не менш суперечливі свідчення про вибір раціональних засобів фізичної культури в кондиційному тренуванні. Так, у питаннях раціональних співвідношень циклічних і ациклічних фізичних вправ для осіб різного віку і рівня фізичного стану фахівці не прийшли до спільної думки. Більшість авторів рекомендують до 90–100 % у загальному обсязі засобів використовувати фізичні вправи, що розвивають витривалість (З. З. Громико, 1994), тоді як у ряді досліджень підкреслюється необхідність інших співвідношень різних вправ, де на розвиток загальної витривалості приділяється 40–50 %, а 25–40 % – швидкісної і швидкісно-силової витривалості, 20–30 % – гнучкості і швидкості (В. В. Зобков, 1988; В. І. Мазуркевич, 1990; В. В. Романеско, 2003).

Висновки. Різні цільові мотиваційні установки і фізкультурно-спортивні інтереси до використання фізичних вправ обумовлюють і різні оздоровчі програми з використанням або переважно тренувальних навантажень, або відновлювальних, із застосуванням засобів активного відпочинку. Для всіх режимів фізкультурної активності характерні простота, доступність, привабливість та індивідуальна величина навантаження відповідно до можливостей і побажань тих, хто займається. Відмінності полягають у величині навантаження, кратності занять навіть у осіб однієї вікової групи при застосуванні визначених видів вправ, що є наслідком різних підходів до регламентації РА.

Оптимізація РА повинна йти лінією соціальної виправданості, спрямовуватись на стійкий оздоровчий ефект, що дасть змогу більш раціонально використовувати вільний час і для інших видів діяльності, що сприяють гармонійному соціально-культурному розвитку особистості.

Література

1. Агеев В. У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України // Матеріали наук.-практ. конф.– Кіровоград, 1993.– 119 с.
2. Акопян С. С. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние взрослого мужского населения Армении: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.– М., 1995.– 22 с.
3. Бальсевич В. К., Запоражанов В. П. Физическая активность человека.– К.: Здоров'я, 1987.– 224 с.
4. Годик М. А., Тимошкин В. Н. Исследование двигательной активности студентов с помощью компьютерной экспертизы // Теор. и практ. физ. культ.– 1990.– № 2.– С. 32–33.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания.– К.: Олимп. лит., 1999.– 230 с.
6. Нифонтова Л. Н., Павлова Г. В. О субъективной оценке двигательного режима в связи с занятиями физической культурой // Матеріали науч.-практ. конф.– Северодонецк, 1986.– С. 128–129.
7. Сауткин М. Ф. Роль двигательной активности в формировании уровня неспецифической резистентности организма в условиях экономической // Теор. и практ. физ. культ.– 1989.– № 6.– С. 35–36.
8. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности.– М.: ФиС, 1991.– 176 с.
9. American College of sports Medicine – Position Stand Physical fitness and hypertension. Med. Sci. Sports Exercise.– 1993.– P. 123–127.
10. Astrand P. Factors to be measured. In: Endurance in Sports.– Oxford: Blackwell Bossiness, 1992.– 189 p.
11. Leisure managements.– 1996.– № 10.– P. 34.
12. Marsironi R., Denoln H. Physical activity in Disease prevention and treatment. Puccini.– Butterworth, 1985.– 97 p.

Анотації

Проаналізовано думки різних авторів щодо величини навантаження обсягів, кратності занять, застосування видів вправ, різних підходів до регламентації РА. Встановлено, що оптимізація РА повинна йти лінією соціальної виправданості, спрямовуватись на стійкий оздоровчий ефект, що дозволить більш раціонально використовувати вільний час, а це сприятиме гармонійному соціально-культурному розвитку особистості.

Ключові слова: рухова активність, раціональний режим, навантаження, обсяг, кратність занять, вправи, оздоровчий ефект, гармонія, особистість.

Проанализированы взгляды различных авторов на величины нагрузок, объемов, кратности занятий, применение различных видов упражнений, разных подходов к регламентации ДА. Установлено, что оптимизация ДА должна проходить линией социальной оправданности, направленной на устойчивый оздоровительный эффект, что позволит более рационально использовать свободное время, что будет содействовать гармоничному социально-культурному развитию личности.

Ключевые слова: двигательная активность, рациональный режим, нагрузка, объем, кратность занятий, упражнения, оздоровительный эффект, гармония, личность.

In the article opinions of different authors are analysed in relation to the size of loading of volumes, multipleness of employments, application of types of exercises, different approaches to regulation of RA. It is set that optimization of RA must go the line of social justified, to head for a proof health effect which will allow more rationally to utilize spare time, and it will assist harmonious sotsial'no-kul'turnomu development of personality.

Key words: motive activity, rational mode, loading, volume, multipleness of employments, exercise, health effect, harmony, personality.