



залежно від правильності підбору вправ, дотримання методики їх застосування, індивідуальних особливостей людини, яка сприймає цей вплив тощо. Подальшого дослідження потребує вивчення оздоровчого впливу рухової активності в поєднанні з іншими природними оздоровчими засобами.

Список використаної літератури

1. Белов В. И. Валеология : здоровье, молодость, красота, долголетие / В. И. Белов, Ф. Ф. Михайлович. – М. : Недра коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Мурахов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер ; пер. с нем. А. А. Арутюнова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 137 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1997. – 270 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. С. Б. Шенкман, Б. С. Шенкман, В. Н. Фоминых. – 2-е изд. доп., перераб. / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
6. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.
7. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Мурахов. – К. : Здоров'я, 1989. – 272 с.

**Міхеєнко О. І.
Козел І. В.**

**Mikheienko O. I.
Kozel I. V.**

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Розглянуто методичні особливості побудови та організації оздоровчого фізичного тренування. Наведено аналіз типових помилок, яких припускаються ті, хто застосовує фізичні вправи з метою оздоровлення. Подана дефініція поняття “принципи оздоровчого фізичного тренування”. Обґрунтовано фундаментальні положення, які визначають особливості використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я людини. Доведено важливість і необхідність урахування закономірностей впливу фізичних вправ на організм людини з метою підвищення ефективності оздоровчого фізичного тренування.

Ключові слова: *фізичні вправи, оздоровлення, принципи оздоровчого фізичного тренування.*

APPLICATION OF PHYSICAL EXERCISES FOR HEALTH

The methodical features of the structure and organization of healthy physical training are considered. The analysis of typical mistakes, made by the users of physical exercise to be healthy, is shown. The term “principles of healthy physical training” is given. The fundamental statements, determining the possibilities of users of physical exercises for a man's health improvement are under discussion. The importance and necessity of



taking into account the regularities of the influence of physical exercises on the human body have been proved in order to increase the efficiency of health physical training.

Key words: *physical exercises, health improvement, principles of healthy physical training.*

Постановка проблеми. Для ефективного виконання будь-якої справи необхідно чітко визначити основну мету діяльності, оскільки вона тісно пов'язана з результатом, на який розраховує людина та зумовлює шляхи його досягнення. Відсутність чіткої перспективи майбутнього призводить до вибору неадекватних методів і засобів, що унеможлиблює досягнення мети. Фізичні вправи можна виконувати з різною метою, а саме: розвинути певні фізичні якості, позбутися зайвої ваги або наростити м'язову масу, досягти високого спортивного результату, оздоровити організм тощо. Саме мета визначає засоби і методику тренувань. Як з'ясовано дослідженням, більшість із тих, хто займається фізичними вправами з метою оздоровлення, не опанували методики оздоровчого фізичного тренування, не знає принципів його побудови і, як наслідок, припускається типових помилок [1]. Ефективність використання фізичних вправ з метою оздоровлення залежить від знання принципів оздоровчого фізичного тренування, практична реалізація яких дає змогу швидше досягти бажаного результату й уникнути помилок.

Мета дослідження: сформулювати та обґрунтувати принципи оздоровчого фізичного тренування.

Об'єкт дослідження: фізичні вправи та їх вплив на організм людини.

Предмет дослідження: принципи оздоровчого фізичного тренування.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, валеологічний моніторинг.

Виклад основного матеріалу дослідження. Принципи оздоровчого фізичного тренування – це вихідні положення, які відображають закономірності процесу оздоровлення за допомогою фізичних вправ і визначають вимоги до побудови та організації занять. Серед принципів оздоровчого фізичного тренування ми виокремлюємо такі: поступовості, систематичності, індивідуалізації, комплексного застосування засобів різної спрямованості, позитивного психоемоційного настрою під час виконанні фізичних вправ.

Принцип поступовості ґрунтується на фізіологічних особливостях організму, згідно з якими зміни та перебудови в життєдіяльності органів і систем, покращення їх функцій під впливом регулярних фізичних навантажень у будь-якому віці відбуваються поступово, протягом тривалого часу. Дотримання цього принципу особливо необхідне: на початкових етапах занять оздоровчим фізичним тренуванням; при відновленні занять після вимушеної перерви; у разі залучення до тренувального процесу нових вправ іншої спрямованості; під час організації занять із дітьми та підлітками. Реалізація принципу поступовості на окремому занятті передбачає плавне підвищення навантаження на початку і зниження наприкінці тренування. Підвищення температури тіла під час розминки є одним із позитивних факторів, який знижує ризик отримання травм. Однак ефекти розминки не обмежуються лише підвищенням температури тіла. Розминка підвищує тонус нервових центрів, налагоджує спеціальні умовно-рефлекторні зв'язки в корі великих півкуль, регулює й узгоджує функції дихання, кровообігу і рухового апарату в умовах активної м'язової діяльності, зменшує частку анаеробних процесів за рахунок аеробних. Під час



розминки змінюється не тільки робота органів та систем організму на рівні фізіології, а й відбуваються важливі психоемоційні процеси. Натомість виконання вправ без розминки провокує позачергові скорочення серця (екстрасистоли). Систематичне нехтування розминкою може призвести до стійких порушень у функціонуванні організму і спровокувати розвиток різних хвороб. Принцип поступовості передбачає також поступове зниження фізичного навантаження наприкінці тренування, тобто виконання заминки. Чим довше тривало заняття і вищою була інтенсивність вправ, тим тривалішою має бути заминка, оскільки рівні адреналіну і норадреналіну продовжують ще деякий час зростати і після закінчення інтенсивних рухів [6].

Принцип систематичності. Будь-який організм нормально працює, якщо дотримуватися режиму навантаження й відпочинку. Ритмічність фізичних тренувань оптимізує фізіологічні процеси, покращує функціональний стан організму за умови правильного визначення оптимальної частоти занять і обсягу навантаження на кожному занятті, оскільки тривала перерва в оздоровчому тренуванні погіршує функціональний стан і змушує починати все спочатку. Тренування і відновлювальні процеси тісно взаємопов'язані. Після припинення фізичного навантаження набирають сили процеси відновлення. Через деякий час функціональний потенціал досягає вихідного значення і (якщо навантаження було достатнім, але не надмірним), і дещо перевищує вихідний рівень. Ця так звана фаза суперкомпенсації (понадвідновлення) є найбільш сприятливим моментом для наступного функціонального напруження. Зниження ризику виникнення захворювань відбувається у випадку, якщо фізичне навантаження має розвивальний характер, тобто підвищує фізичну працездатність. А це можливе за умов поступового збільшення рівня навантаження до оптимального за частоти занять від 3 до 7 разів на тиждень [6].

Принцип індивідуалізації. Кожна людина відрізняється від інших за рівнем та станом здоров'я, конституційними особливостями, реакцією на навантаження, швидкістю відновлювальних та обмінних процесів і т.ін., а отже, фізичні вправи важливо добирати індивідуально, враховуючи всі ці особливості. Рівень навантаження в оздоровчому тренуванні має бути достатньо високим, але не перетинати межі, за якою оздоровче тренування перетворюється на спортивне. Оптимальний обсяг та інтенсивність фізичного навантаження визначаються індивідуально в кожному конкретному випадку. Для оцінки стану організму можна використовувати як об'єктивні дані (ЧСС, артеріальний тиск, вага, ЖЄЛ тощо), так і суб'єктивні (настрій, працездатність, бажання тренуватися тощо). Критерієм правильності відбору фізичних вправ і побудови заняття є відчуття свіжості, приплив сил та енергії під час виконання вправ і після них. Замість спортивного принципу "Без болю немає досягнень" принцип оздоровлення передбачає отримання оздоровчого ефекту за відсутності надмірних навантажень [4].

Принцип комплексного застосування засобів різної спрямованості. Даний принцип передбачає використання широкого спектру фізичних вправ, спрямованих на розвиток усіх рухових якостей. Дослідження довели, що найбільший оздоровчий



ефект мають комплексні заняття, спрямовані на розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації, оскільки кожна із зазначених якостей має свою специфіку з погляду оздоровчого впливу. Фізичні вправи під час оздоровчого тренування повинні залучати до роботи якомога більше м'язових груп, створюючи умови для гармонійного розвитку і вдосконалення всіх органів і систем людини.

Серед окремих засобів фізичного тренування вправи, спрямовані на розвиток загальної (аеробної) витривалості, справляють найбільший оздоровчий вплив. Такі вправи тренують серцево-судинну систему, покращують функціональний стан легеневої тканини, зберігають рухливість і пружність грудної клітки, уповільнюють процеси старіння. Аеробне тренування є ефективним засобом профілактики надмірної ваги, оскільки стимулює використання жирів як джерела енергії [7]. Тренування на витривалість підвищує рівень максимального споживання кисню (МСК), який вважається одним із найважливіших показників рівня здоров'я людини, оскільки інтегрально характеризує стан серцево-судинної та дихальної систем, функцій метаболізму та ступінь життєдіяльності організму в цілому [2].

Однак аеробні вправи тренують переважно червоні волокна м'язів, залишаючи без навантаження білі волокна. Тренування тільки в аеробному режимі ніяк не впливає на ємність буферних систем крові, які забезпечують у ній кислотно-лужну рівновагу, необхідну для нормальної діяльності організму. Ємність буферних систем збільшується тільки за умови анаеробного режиму тренування. Силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів [1].

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, прискорюють процеси відновлення після фізичних навантажень, зменшують імовірність травм, сприяють розслабленню м'язів, сприяють оптимізації тону м'язів, стимулюють у них анаболічні реакції. Систематичне залучення вправ на гнучкість перешкоджає надмірному зносу поверхні суглобів, покращує стан суглобової сумки. Разом із силовими вправами для м'язів спини і черевного пресу вправи на гнучкість є ефективним засобом профілактики захворювань хребта [5].

Спритність і координаційні здібності потрібні людині протягом усього життя і мають велике значення для нормального функціонування організму. Відсутність цілеспрямованого тренування цих якостей зумовлює поступове зниження їх рівня. Розвиток спритності підвищує здатність людини до швидкої адаптації в складних умовах. Використання вправ, що вимагають постійного прояву зорово-моторної координації, сприяє вдосконаленню швидкості реакції і мислення, емоційної стійкості, розвивають здатність швидко і правильно приймати рішення й діяти в екстремальних умовах.

Принцип позитивного психоемоційного настрою під час виконання фізичних вправ. Ефект дії будь-якого фактора можна посилити або послабити за допомогою свідомого керування психічними функціями, поєднуючи рухи з певним налаштуванням психіки. Про таку надзвичайно важливу властивість психіки знали і широко використовували її у практиці фізичного та психічного самовдосконалення індійські йоги [5]. Ефективність кожної вправи залежить від внутрішнього психологічного настрою під час її виконання, який потрібен для запуску механізмів оздоровлення (зцілення). Механічне, примусове або неохоче виконання вправ може звести нанівець увесь оздоровчий ефект рухів або навіть зашкодити організму, тому одним із головних критеріїв при відборі вправ є задоволення, яке вони приносять [3].



Висновки. Оздоровчий вплив властивий будь-якому різновиду рухової активності, водночас ефект від занять фізичними вправами може суттєво різнитися в залежності від правильності підбору фізичних вправ, дотримання методики їх застосування, індивідуальних особливостей людини тощо. Найбільшу ефективність з погляду впливу на здоров'я матимуть тренування побудовані згідно принципів оздоровчого фізичного тренування. Оскільки кожний вид м'язової діяльності, кожна фізична вправа має свій особливий вплив на організм, а моторно-вісцеральні рефлекси, що виникають під час залучення різних м'язових груп, досить спеціалізовані, отже, виникає необхідність подальшого дослідження оздоровчого впливу фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей конкретної людини.

Список використаної літератури

1. Белов В.И. Валеология : здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. – М. : Недра коммюникейшенс Лтд, 1999. – 664 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1988. – 176 с.
4. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер ; пер. с нем. А.А. Арутюнова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 137 с.
5. Миланов А. Вправи йогів / А. Миланов, І. Борисова. – К. : Здоров'я, 1971. – 144 с.
6. Міхеєнко О.І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2010. – 448 с.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб. : Питер, 2015. – 80 с.

**Москаленко Б.,
Копитіна Я.**

**Moskalenko B.,
Kopytina Ya.**

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПІСЛЯ ХІРУРГІЧНОГО ЛІКУВАННЯ НЕФРОУРЕТЕРОЛІТІАЗУ

В статті обґрунтовано поняття «сечокам'яна хвороба». Проаналізовано теоретичні засади застосування засобів фізичної терапії після хірургічного лікування нефроуретеролітазу.

Ключові слова: сечокам'яна хвороба, камені сечовода, нефроуретеролітаз.

THEORETICAL PRINCIPLES OF APPLICATION OF PHYSICAL THERAPY METHODS AFTER SURGICAL TREATMENT OF NEPHROURETEROLITHASE

Abstract. The article substantiates the concept of «urolithiasis». The theoretical bases of application of means of physical therapy after surgical treatment of nephroureterolithiasis are analyzed

Key words: urolithiasis, ureter stones, nephroureterolithiasis.

Постановка проблеми. Серед урологічних хворих сечокам'яна хвороба (СКХ) є одним із найбільш розповсюджених захворювань. Пацієнти на СКХ складають 30–