

та здоровий спосіб життя, а також розвиток і вдосконалення основних рухових якостей, фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, виховання усвідомленої потреби ведення здорового способу життя.

Список використаної літератури:

1. Андрюшенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 2. — С. 47-54.
2. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. — К. : УБС НБУ, 2012. — 270 с.
3. Красуля М. А. Удосконалення системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти / М. А. Красуля, А. В. Красуля // Вчені зап. Харк. гуманітар. ін-ту «Нар. укр. акад.» / Х. : Изд-во НУА, 2004. — Том X. — С. 165–175.
4. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни: Пер.с англ. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 320 с.
5. Подрігало Л. В. Підвищення якості та наступності викладання предметів оздоровчо-лікувальної спрямованості при підготовці бакалаврів за фахом «Фізичне виховання» / Л. В. Подрігало, С. А. Пашкевич, М. І. Галашко // Вісник ЧНПУ. — Чернівці : ЧНПУ, 2011. — Вип. 86. — Т. 2. — С. 416–419.
6. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке / Р. Т . Раевский, С. М. Канишевский // Теория и практика физического воспитания. — 2004. — № 2. — С. 37-42.

НІКІТЧЕНКО М. Б.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

ГОЛОВКО В. М.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

ЗАВЕРЗАЄВ В. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА М'ЯЗИ

Фізичні навантаження при трудових процесах, природних рухах людини та заняттях спортом впливають на всі системи організму, у тому числі і на м'язи.

У тілі людини нараховується близько 600 м'язів. Більшість з них парні і розташовані симетрично по обидва боки тіла людини. М'яза складають: у чоловіків — 42% ваги тіла, у жінок — 35%, у спортсменів — 45-52%. По походженню, будівлі і навіть функції м'язова тканина неоднорідна. Основною властивістю м'язової тканини є здатність до скорочення — напрузі складових її елементів [1]. Для забезпечення руху елементи м'язової тканини повинні мати витягнуту форму і фіксуватися на опорних утвореннях (кістах, хрящах, шкірі, волокнистої сполучної тканини і т.п.).

У різних видах спорту навантаження на м'язи відрізняється як по інтенсивності, так і по обсягу, у ній можуть переважати статистичні чи динамічні елементи. У зв'язку з цим зміни, що відбуваються в м'язах, будуть неоднакові. Як відомо, спортивне тренування збільшує силу м'язів, еластичність, характер прояву сили й інші їхні функціональні якості. Разом з тим іноді, незважаючи на регулярні тренувальні заняття, сила м'язів починає знижуватися і спортсмен не може навіть повторити свій колишній результат. Тому дуже важливо знати, які зміни відбуваються в м'язах під впливом фізичного навантаження, який руховий режим спортсмену рекомендувати; чи належить спортсмену мати повний спокій (адінамію), перерву у тренувальному процесі, чи мінімальний обсяг рухів (гіподинамію), чи нарешті, проводити тренування з поступовим зменшенням навантаження. Зміни в будівлі м'язів у спортсменів можна визначити методом біопсії (узяття особливим способом шматочків м'язів) у процесі тренування. Експерименти показали, що навантаження переважно статистичного характеру ведуть до значного збільшення обсягу і ваги м'язів [2; 3].

Також при роботі статистичного характеру збільшується поверхня їхнього прикріплення на кістах, коротшає м'язова частина і подовжується сухожилля. Відбувається перебудова в розташуванні м'язових волокон. Кількість щільної сполучної тканини в м'язах між м'язовими пунктами збільшується, що створює додаткову опору. Крім того, сполучна тканина по своїх фізичних якостях значно протистойть розтягуванню, зменшуючи м'язову напругу. Підсилюється трофічний апарат м'язового волокна: ядра, саркоплазма, мітохондрії.

Міофібрилли (скорочувальний апарат) у м'язовому волокні розташовуються рихло, тривале скорочення м'язових пучків утрудняє внутрішній кровообіг, посилено розвивається капілярна мережа, вона стає узкопетливий, з неоднаковим просвітом.

При навантаженнях переважно динамічного характеру вага й обсяг м'язів також збільшуються, але в меншому ступені. Відбувається подовження м'язової частини й укорочення сухожилля. М'язові волокна розташовуються більш паралельно, по типу веретеноподібних. Кількість міофібрилл збільшується, а саркоплазми стає менше. Чергування скорочень і розслаблень м'яза не порушує кровообігу в ній, кількість

капілярів збільшується, їхній хід залишається більш прямолінійним. Кількість нервових волокон у м'язах, що виконують переважно динамічну функцію, у 4-5 разів більше, ніж у м'язах виконуючих переважно статистичну функцію. Рухові бляшки витягаються уздовж волокна, контакт їх з м'язом збільшується, що забезпечує краще надходження нервових імпульсів у м'язи. При зниженому навантаженні м'яза зменшуються в обсязі, капіляри їх звужуються, у результаті чого м'язові волокна виснажуються, рухові бляшки стають менших розмірів. Тривала гіподинамія приводить до значного зниження сили м'язів.

При помірних навантаженнях м'язи збільшуються в обсязі, у них поліпшується кровопостачання, відкриваються резервні капіляри. За спостереженнями П.З. Гудзя, під впливом систематичного тренування відбувається робоча гіпертрофія м'язів, що є результатом стовщення м'язових волокон (гіпертрофії), а також збільшення їхньої кількості (гіперплазії). Стовщення м'язових волокон супроводжується збільшенням у них ядер, міофібрилл. Збільшення числа м'язових волокон відбувається трьома шляхами: за допомогою розщеплення гіпертрофованих волокон на два-три і більш тонких, зростання нових м'язових волокон з м'язових бруньок, а також формування м'язових волокон із кліток сателітів, що перетворюються в міобласти, а потім у м'язові трубочки. Розщеплення м'язових волокон сприяє перебудові їхньої моторної іннервації, у результаті чого на гіпертрофованих волокнах формуються одне-два додаткових моторних нервових закінчення.

Завдяки цьому розщепленню кожне нове м'язове волокно має власну м'язову іннервацію. Кровопостачання нових волокон здійснюється капілярами, що ново утворюються та проникають вглиб подовжного розподілу. При явищах

хронічної перевтоми одночасно з виникненням нових м'язових волокон відбувається розпад і загибель уже наявних. Важливе практичне значення при перетренованості має руховий режим. Установлено, що гіподинамія діє негативно на м'язи. При поступовому ж зменшенні навантажень небажаних явищ у м'язах не виникає. Широке застосування методу динамометрії дозволило установити силу окремих груп м'язів у спортсменів і скласти топографічну карту.

Із вище сказаного можемо зробити висновок, що фізичні вправи є одним із основних засобів розвитку м'язового апарату. Навантаження на м'язовий апарат здійснюється за рахунок фізичних вправ і підбирається для спортсмена індивідуально тренером, корегуючи інтенсивність, час відпочинку, вагу та тренувальний процес.

Список використаної літератури:

1. Анатомія людини: Підручник для технікумів фізичної культури / За ред. А.А. Гладишева. — М. Фізкультура і спорт, 1977. — 343 с.

2. Полынкин В.С. Влияние дозированных физических нагрузок на развитие мышечной работоспособности. — М.: ВОС, 1983. — С. 49-52.
3. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: Пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. — 504 с.

ГОГОЛЄВА О. М.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

ВОРОБІЙОВА О. М.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

БУРЦЕВА О. В.

Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання

**СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ ФОРМУВАННЯ
ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я**

Сучасне положення стану свідчить про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо збереження стану репродуктивного здоров'я молодих дівчат, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Збереження здоров'я нації — об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молодшої дівчини повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження і продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності і професійної діяльності. Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук необхідних оздоровчих заходів, нових форм зміцнення здоров'я та здійснення психопрофілактичних методів у процесі навчання і виховання, впровадження технологій щодо зміцнення та збереження здоров'я у навчально-виховний процес [1].

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я та фізична підготовленість учнівської і студентської молоді.

Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання населення, яка не відповідає сучасним вимогам і міжна-