

## ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЛИЖНОЮ ПІДГОТОВКОЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

*В статті розглядається питання оздоровчого впливу занять лижною підготовкою на організм людини.*

*В статье рассматривается вопрос оздоровительного влияния занятий лыжной подготовкой на организм человека.*

*In the article question of decline health – improvement influence of skiing training lessons on human body.*

Гіподинамія – терміном визначають недостатність рухової діяльності. Малорухливий спосіб життя, природно, позначається негативно на здоров'ї людей. З давніх часів люди використовували фізичні вправи з метою попередження захворювань та активізації життєвих процесів організму. Гімнастика, плавання, пересування на лижах служать людям як оздоровчі заходи. Давньогрецький учений Гіппократ вважав фізичні вправи важливими чинниками здоров'я й довголіття. Ніщо так не виснажує і не руйнує організм людини, як тривала фізична бездіяльність, стверджує Аристотель. А відомий філософ і математик Піфагор назвав спорт важливими помічниками в розумовій діяльності людини [5].

Багато вчених, лікарів і спортивних педагогів вважають, що тільки різноманітні фізичні вправи з багатьох видів спорту можуть служити фізичному розвитку людини, зміцненню її здоров'я.

На думку багатьох авторів існує чіткий взаємозв'язок показників фізичного стану здоров'я та рівня рухової активності.

Займатися лижами не рано, коли дитині виповнилося три роки і не пізно коли людині виповнилося за шістьдесят. Час проведений на лижній прогулянці – це неоцінене доповнення до річної відпустки. Навіть якщо із всіх зимових вихідних днів провести на лижах половину, то цим можна зробити велику послугу своєму здоров'ю. А рух на такому повітрі – кращий спосіб зміцнення серцево – судинної системи, підвищення обміну речовин.

При ходьбі на лижах діють всі основні групи м'язів, що добре впливає на дихання і кровопостачання, розвивається витривалість і сила. Разом з тим, дякуючи ковзанню втома при ходьбі на лижах значно менша, ніж при бігу, що допомагає проходити значні відстані, а також легко регулюється об'єм і інтенсивність навантаження, тому доступна людям різного віку і рівня фізичної підготовленості [3].

В залежності від цілей, які ставлять перед собою ті, хто займаються лижною підготовкою, заняття можуть мати оздоровчий, спортивно – тренувальний і змагальний напрямки. Цілі оздоровчих занять лижною підготовкою різноманітні: зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, фізичний розвиток, покращення працездатності, оволодіння основами техніки пересування на лижах.

Прогулянки на лижах – прекрасний засіб активного відпочинку, який включає також позитивні емоції від спілкування з природою, від перебування серед здорових, веселих людей. Людина дихає чистим холодним повітрям. Повітря, яке проникає в легені суттєво змінює окислювально-відновні процеси.

Змінюється насамперед «ударний» об'єм серця – м'яз серця тренуваної людини та сила його скорочення збільшується й викидає крові в 3-4 рази більше, ніж м'яз серця нетренуваної людини. При цьому відбувається перебудова коронарних артерій – вони зміцнюються і розширюються. Подібні зміни роботи серця служать самою надійною захисною реакцією від серцевих захворювань, пов'язаних з хворобою коронарних судин. Стан серцево – судинної системи має першочергове значення для здоров'я людини. Французькі вчені навіть стверджують, що «людина має вік своїх судин» [3].

Під час занять лижною підготовкою від м'язів, суглобів і зв'язок в центральну нервову систему поступає велика кількість імпульсів. Чим складніший і інтенсивніший м'язовий рух, тим більше виражені зміни внутрішніх органів.

Систематичні заняття на лижах встановлюють рефлексорні зв'язки між працюючими м'язами і внутрішніми органами при ведучій ролі центральної нервової системи. Тому людям, які займаються розумовою і фізичною працею, відпочинок слід проводити в русі на лижах на свіжому повітрі.

Характеризуючи оздоровчий вплив пересування на лижах Є.А.Пирогова в першу чергу відзначає активізацію периферичного кровообігу, метаболізму, підвищення холодостійкості.

Організму необхідно відзначити, що підвищення рухової діяльності зменшує ризик інфаркту на 50 % [6].

Оздоровче тренування на лижах є раціональним засобом рухової активності, яка дозволяє в найкращий спосіб сформувати необхідні в житті рухові уміння і навички, забезпечити спрямований розвиток важливих фізичних якостей, активізувати стан здоров'я і працездатності.

В умовах низьких температур за містом, де повітря більш чисте, прогулянки на лижах є хорошим засобом підвищення функціональних можливостей організму. Крім того, холод сприятливо впливає на кровеносні судини: при зміні тепла і холоду відбувається так звана «гімнастика судин» - краший засіб від атеросклерозу. Досягається ефект загартування організму, підвищується стійкість до різних захворювань [7].

Докладніше допомагають зрозуміти оздоровчий ефект ходьби на лижах дослідження, проведені А.А.Віру.

Встановлено, що в результаті аеробного тренування:

- відбуваються структурні і метаболічні зміни, які сприяють росту функціонального потенціалу клітин організму;

- покращуються функції крові, зростає їх обсяг, проходять позитивні зміни у кров'яних тільцях;

- активізується діяльність центральної нервової системи, покращується кровозабезпечення головного мозку, нормалізується співвідношення збудження і гальмування в ЦНС [2].

В ході занять лижною підготовкою покращується процес формування нових рухів і одночасно розширюється запас різних рухових навичок. М'язова діяльність супроводжується затратою речовин (жирів, білків, вуглеводів), які являються джерелом енергії. Інтенсивність обміну речовин в м'язах при фізичній діяльності значно зростає.

Змолоду люди думають про задоволення, а в старості – про здоров'я. В заняттях на лижах взаємопов'язані задоволення із здоров'ям. Таким чином, короткий екскурс до вивчення даної проблеми дозволяє констатувати, що оздоровче пересування на лижах, довготривале перебування на чистому морозному повітрі (в лісі, в горах, на берегах річок, озер, на рівнинній місцевості) сприятливо впливають на організм людини, а особливо підвищують загальну працездатність, сприяють швидкому відновленню організму після напруженої трудової діяльності, являються прекрасним засобом активного відпочинку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов А.А. На лыжах за здоровьем. К.: Здоровье, 1987.- 105с.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения.- М.: Физическая культура и спорт, 1987.- 64с.
3. Евстратов В.Д. Лыжный спорт.- М.: Физическая культура и спорт,- 1989.- 319с.
4. Капланский В.Е. На лыжах выходной. М.: Физическая культура и спорт, 1985.- 96с.
5. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоровье, 1989.- 262с.
6. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоровье, 1986.- 156с.
7. Шаповалов В.Д. Становись на лыжи. Стадион для всех.- Л.: 1986.- 86с.

А. Л. ВАСИЛЬЧУК

#### ОБОЛОНКИ ТОНКОМАТЕРІАЛЬНИХ ТІЛ

Розглядаються утворення, будова, структура і функції інформаційно-енергетичних біоплазматичних оболонок суб-, ультра-, мікро-, макроанатомо-морфофункціональних структур внутрішніх і зовнішніх відділів тонкоматеріальних тіл людини.

Рассматриваются образование, строение, структура и функции информационно-энергетических биоплазматических оболочек суб-, ультра-, микро-, макроанатомо-морфофункциональных структур внутренних и внешних отделов тонкоматериальных тел человека.

Creation, constitution, structure and function of informational and energetical bioplasmic coatings of sub-, ultra-, micro- and macroanatomo-morphofunctional structures of internal and external parts of thin-material bodies of man are explained.