

ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Викрест Ю.О., гр.Б-28

Науковий керівник – ст. викл. **Канівець М.Д.**
Харківський державний університет харчування та торгівлі

Що таке циклічні вправи? Циклічні вправи – такі рухові акти, в який довгий час повторюється один і той же закінчений руховий цикл. До них відносяться ходьба, біг, ходьба на лижах, плавання, гребля.

Що таке ациклічні вправи? Ациклічні вправи – структура руху де не має стереотипного циклу і змінюється під час їх виконання. До них відносяться гімнастичні та силові вправи, стрибки, одноборства.

Найбільші показники аеробної напруги мають представники циклічних видів спорту – бігуни, велосипедисти. Підвищення аеробних можливостей і загальної витривалості є найбільшим фактором всіх властивостей циклічних вправ. Тому вони одержали назву аеробних

Головний висновок, який ми можемо зробити з аналізу фізіологічних змін обумовлених повільним та помірним бігом, той, що завдяки відсутності гіпоксії і пов'язаних з нею порушень обміну речовин в організмі підтримується стан внутрішнього балансу – гомеостазу. Це дозволяє виконати більший об'єм роботи, за допомогою якого тільки і можна виконати глибокі морфологічні, біохімічні та функціональні перебудови в організмі.

Помірна ЧСС являється чудовою умовою для розвитку серцевого м'яза, а розширення невеликих артеріальних судин м'язів і шкіри і посилення їх кровопостачання сприяє розвитку капілярної сітки. Низька концентрація молочної кислоти на більшій частині дистанції не перешкоджає використанню жирів, до речі, це дуже важливо для згання зайвої ваги, а розвиток ацидозу, тобто здвиг реакції внутрішньої середовища в кислую сторону в кінці бігу являється стимулом для вдосконалення буферних властивостей крові. Значне виснаження глікогену у м'язах і печінці під час бігу сприяє його над накопиченню в період відпочинку.

Розвиток загальної витривалості складає основу міцного здоров'я. Під загальною витривалістю ми розуміємо функціональні можливості організму до довготривалої роботи помірної інтенсивності.

Таким чином загальна витривалість є основою високої фізичної працездатності, а основним показником витривалості вважається максимальне споживання кисню.