**Неля МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**Едуард МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**ГІГІЄНІЧНЕ НОРМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ  
ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

План кожного заняття в будь-якому періоді тренування складається, виходячи з названих гігієнічних принципів. «Перед тренуванням обов’язковою є розминка (комплекс фізичних вправ, що готують організм до очікуваної роботи), в основі якої лежить підсилення функцій фізіологічних систем: нервової, серцево-судинної, дихальної, м’язово-зв’язкового апарату. Кожне тренувальне заняття повинно розпочинатися і завершуватися простими і легкими вправами» [3].

При визначенні тривалості окремих частин тренувальних та оздоровчих занять і рівня фізичного навантаження потрібно враховувати вік, стан здоров’я і спортивний стаж. «Важлива гігієнічна умова правильно побудованого трену­вального та оздоровчого заняття – чергування вправ із відпочинком. Після великої м’язової напруги не потрібно виконувати вправи, пов’язані з точними рухами. При поєднанні в одному тренувальному занятті вправ на швидкість і витривалість перші, як правило, повинні випереджати другі. Технічно важкі вправи краще виконувати після адаптації спортсмена до роботи, але й не відкладати їх на кінець заняття, коли накопичується втома від виконаної роботи» [4].

Під час фізичних вправ звертають увагу на правильне дихання, що покращує діяльність серцево-судинної системи і сприяє швидшій ліквідації кисневого боргу, який, як відомо, спостерігається при інтенсивній фізичній роботі. Дихання повинно бути глибоким і ритмічним і, бажано, співпадати з ритмом рухів. Треба намагатися також, щоб вдих співпадав із такими рухами або положеннями тулуба, при яких створюються найсприятливіші анатомічні умови для розширення грудної клітки, а в разі з видихом – навпаки. «Для розвитку дихального апарату і вироблення правильного дихання, прискорення відновних процесів і нормалізації діяльності серцево-судинної системи реко-мендують спеціальні дихальні вправи наприкінці кожного тренувального занят­тя» [1, 2].

«Принцип поступовості збільшення фізичного навантаження в річному циклі тренувань повинен знаходити відображення в частоті тренувальних та оздоровчих занять та їх тривалості. У підготовчий період занять із новачками і спортсменами нижчих розрядів проводять не більше 3 тренувань на тиждень тривалістю 1,5–2 год., у змагальному періоді – не більше 4 тренувань по 2–  
2,5 год. Для спортсменів вищих розрядів кількість тренувань в основний період зростає. Можливі тренування на тлі неповного відновлення фізичних функцій у вигляді серії занять протягом 2–3 днів» [2].

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика / Рівне, 2018. 416 с.

2. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

3. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.

4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієна у спорті: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 32 с.

5. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності / Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.