ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів : [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) / [ред. кол.: В. М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2019. С. – 337-338.

УДК 796.412 (043.2)

РєпінаЄ.Ю.
Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ КАРДІОТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Сутність кардіотренувань. Для того, щоб інтенсивно спалювати калорії в організмі важливо створити дефіцит калорій. Найефективніше знизити кількість калорій можливо лише дотримуючись таких дій:

- зменшення калорійності харчування;
- збільшення інтенсивності фізичного навантаження.

Як відомо кардіотренування це будь-яка рухова активність, яка має позитивний вплив на серцево-судинну та дихальну систему. При цьому спостерігається досить швидка втрата ваги через прискорення серцевої діяльності й активізації метаболізму. Основна відмінність кардіонавантажень–це високоінтенсивні тренування з докладанням мінімальних зусиль. Прикладами таких занять є футбол, плавання, хокей, біг, ходьба, теніс і легка атлетику. Під час кардіотренування відбуваються зміни біохімії тіла. Виділяється тестостерон, гормон росту, знижується вироблення інсуліну. Також утворюються речовини, яківажливі для концентрації сил за рахунок жирових запасів і створення настрою.

Крім того, виробляється ендорфін, серотонін, адреналін, допамін. Після занять організм повинен утримувати низький рівень інсуліну та підвищений рівень гормону росту для того, щоб розщеплювати жири. Тому після тренування, протягом двох годин, не рекомендується вживати вуглеводи. Краще замінити їх білками, овочами та зеленню, також не зайвим буде протеїновий коктейль для відновлення м’язів.

Правильна частота пульсу. Основний параметр підходящої інтенсивності кардіотренування – частота пульсу. Довгі, розмірені рухи не розженуть серце до необхідної частоти скорочень, тому ефект від такого тренування буде невеликим. Але перевантажувати серцевий м’яз до занадто інтенсивних серцевих скорочень протипоказано, оскільки подібні дії загрожують розвитком захворювань серця. Визначити персональні межі серцевих скорочень можна за допомогою простої формули:

- жінки: 214 відняти свій вік;
- чоловіки: 220 відняти свій вік.

Отримане значення показує максимально допустимий рівень серцевого пульсу, вище якого навантаження на серце заборонено. Щоб запустити процес спалювання жирових відкладень під час кардіотренування слід досягти 60-70% від отриманого числа. Щоб зробити ритм спалювання жиру оптимальним потрібно утримувати частоту пульсу близько 75-90 від максимального числа. Дані значення слід запам’ятати, оскільки перевищення загрожує ризиком отримання травм. Ця формула підходить людям з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Для відслідковування пульсу рекомендується мати пульсометр або вимірювати удари на артерії. Маленький «лайфхак»: можна порахувати кількість ударів за 15 секунд і помножити їх на 4, щоб отримати кількість ударів серця за хвилину.

Правила кардіотренувань. Кардіотренування успішно розщеплюють жирові відкладення, тільки якщо тривають більше півгодини. За цей час з печінки і м’язових тканин виходить глікоген, тому людина починає відчувати втому. Для того, щоб тренування принесли користь, важливо продовжувати їх і зберігати частоту пульсу в межах 60-70% від особистого максимального значення. При цьому пауза між сетами

(підходами) становить усього декілька секунд, так як частота пульсу не повинна знижуватися. На початок занять кардіовправи можна робити протягом 20 хвилин. Поступово час занять збільшують до 40-50 хвилин в день. Після місяця занять два тижні тренування йде в стані перепочинку: тривалість знижують до 30 хвилин. Потім проводять тренування протягом 1 години. Через місяць знову необхідно скоротити час на 10 хвилин. Методом «два кроки вперед, один – назад» кардіотренування продовжують до 1,5-2 годин на день. Помітних результатів можна досягти лише, дотримуючись регулярності занять, тренуючись не менше 4-х разів на тиждень.

Протипоказання до кардіотренувань. Кардіотренування обмежуються за будь-яких патологіях серця. Щоб дізнатися відповідну інтенсивність та вид вправ, важливо отримати рекомендації фахівця. Проблеми з суглобами, травми ребер, кінцівок припускають серйозні обмеження у використанні багатьох вправ.

Науковий керівник: Старостіна К.В.,
викладач