

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання та здоров'я людини

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

Методичні рекомендації



Черкаси – 2019

*Затверджено вченою радою
факультету харчових технологій
та сфери обслуговування
ЧДТУ, протокол № 8 від 10 квітня 2019.*

Упорядники Онопрієнко О. В., *кпн, доцент*
 Онопрієнко О. М., *кпн, доцент*

Рецензенти Ярославська Л. П., *канд. іст. наук, доцент*
 Усатова І. А., *кан. педагог. наук, ст. викладач*

Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп: методичні рекомендації [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2019. – 48 с. – Назва з титульного екрана. Методичні рекомендації. – Черкаси, 2019. - 48 с.

Самостійні заняття студентів спецмедгрупи є однією з важливих форм позаурочних занять. У методичних рекомендаціях подано об'єми і зміст самостійних занять, враховуючи характер захворювання, рівень фізичних і функціональних можливостей студентів, який допомагає планувати максимально допустимі навантаження, диференціювати фізичні вправи залежно від напруженості учбової праці.

Для студентів спеціальних медичних груп, викладачів та вчителів.

УДК 378.016:796-056.24

Навчальне електронне видання
мережного використання

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

Методичні рекомендації

Упорядник **Онопрієнко Олександр Васильович**
Онопрієнко Ольга Миколаївна
В авторській редакції.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Фізичне виховання у ВНЗ.....	5
2. Самостійні заняття та планування самостійних занять	9
3. Техніка безпеки при самостійних заняттях фізичними вправами	11
4. Організація та планування самостійних занять.....	12
5. Напрями життєдіяльності студентів.....	13
6. Форми самостійних занять.....	15
7. Методика самостійних тренувальних занять.....	25
8. Навантаження під час самостійного тренування.....	29
9. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять.....	39
ВИСНОВКИ.....	45
ЛИТЕРАТУРА.....	46

ВСТУП

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України та положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах фізичне виховання у студентів спеціальних медичних груп - спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я; Метою фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп – є зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану. Основний зміст занять по фізичній культурі зі студентами спеціальної медичної групи спрямовано на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання у розвитку рухової функції і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок і умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Одним з головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів. Вимогами до студентів, що віднесені до спеціальних медичних груп є:

- систематичне відвідування занять з фізичного виховання;
- активне виконання всіх поставлених перед ними завдань;
- дотримання правил з техніки безпеки.

Велика увага приділяється оздоровленню студентів спеціальної медичної групи, за допомогою самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, як на основі індивідуальних завдань, так і в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики. Такі заняття розглядають, як метод профілактики захворювання.

1. Фізичне виховання у ВНЗ

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь.

Фізичне виховання, фізична культура і спорт — важливий засіб підготовки всесторонньо розвиненої особи, основна частина виховного процесу молодого покоління. Систематичні заняття фізичною культурою і спортом є основним засобом зміцнення здоров'я студентів, сприяє, підвищено і збереженню працездатності, умовою здорового способу життя і довголіття. Навчання вимагає від студентів великої розумової напруги і великого об'єму часу на переробку інформації, а отже, пов'язано з обмеженням рухової активності. Важливу роль грає використання засобів фізичної культури і спорту в житті студентів спеціальної медичної групи. Рациональне використання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, правильному розвитку організму, профілактиці захворювань, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань, розвитку рухових навичок, координаційних можливостей людини, розвитку фізичних якостей.

Фізична культура у вищому навчальному закладі виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Конкретні напрями та організаційні форми масової фізичної культури визначаються статтю, віком, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, а також наявною спортивною базою, традиціями вищого навчального закладу. Фізична культура і спорт мають також гігієнічне,

оздоровчо-рекреаційне, загальнопідготовче, спортивне, професійно-прикладне і лікувальне спрямування.

Істотну роль у фізичному вихованні відіграють масові фізкультурно-спортивні заходи, які організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики, табірних зборів. Ці заходи проводяться спортивним клубом вищого навчального закладу з ініціативи студентів за методичного керівництва кафедри фізичного виховання та за активної участі громадських організацій вищого навчального закладу.

Особливе місце повинне займати використання фізичних вправ в індивідуальному порядку залежно від захворювання, уміти складати комплекси вправ лікувальної фізкультури і самостійно його виконувати, уміти вести самоконтроль і аналізувати дані щоденника самоконтролю.

Основною формою занять по фізичному вихованню для студентів спецмедгрупи - учбові заняття за програмою, на яких студенти опановують теоретичними і практичними знаннями по проведенню самостійних занять. Проте фізичне виховання студентів не повинне обмежуватися тільки учбовими заняттями за розкладом. Вони повинні включати позаурочні форми занять, які включають наступні форми:

- самостійні заняття в режимі робочого дня (поза учбовим розкладом);
- ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультура на заняттях з інших дисциплін, виробнича фізична культура;
- масові оздоровчі, фізкультурні і туристичні заходи,
- заняття в групах ЗФП, «Здоров'я», лікувально-оздоровчого плану, ЛФК та ін.

За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконує такі функції:

- соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
- інтегративно-організаційну (характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);
- проектно-творчу (визначає можливості фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей);
- проектно-прогностичну (розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури);
- ціннісно-орієнтаційну (формування професійної та особистісної орієнтації);
- комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності);
- соціалізації (залучення індивіда до системи суспільних відносин).

Фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань:

- формування у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи як громадських інструкторів, тренерів і суддів;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною

культурою і спортом.

Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

Навчальну програму з фізичного виховання реалізують під час навчальних занять із цього навчального предмета. Однак ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Цю проблему можливо розв'язати завдяки плануванню та проведенню студентами самостійних занять із фізичного виховання впродовж 4–6 годин на тиждень.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості: *фізичне вдосконалення* пов'язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги; *дружня солідарність* продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; *відповідальність* зумовлена необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; *суперництво* пов'язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж, бути першим; *спортивний мотив* зумовлений прагненням досягнути значних результатів; *ігровий мотив* полягає у сприйнятті занять спортом як засобу розваги, нервової розрядки, відпочинку та ін.

Однією з важливих умов раціонального використання засобів фізичної культури і спорту, високої ефективності навчально-тренувальних занять, масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів і змагань є медичне забезпечення. Здійснюється воно у формі лікарського контролю: регулярне медичне обстеження; лікарсько-педагогічне спостереження під час занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань; санітарно-гігієнічний контроль за

місцем і умовами проведення занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань; медичне обслуговування масових оздоровчо-спортивних таборів, фізкультурно-спортивних та оздоровчо-спортивних заходів, санітарно-освітня робота та пропаганда фізичної культури, спорту, туризму, здорового способу життя; профілактика спортивного травматизму та захворюваності.

Діяльність викладача, тренера, інструктора, спортивного лікаря має бути спрямована на формування здатності самоконтролю за власним організмом (регулярні самостійні спостереження за станом здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм занять фізичними вправами і спортом). Самоконтроль привчає студентів усвідомлено ставитися до занять, дотримуватися правил особистої та колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту і відпочинку.

З переходом до ринкових відносин усі підприємства, установи вільні у виборі працівників. Роботодавцям потрібні здорові, фізично підготовлені кадри, які не бояться труднощів і добре справляються з будь-якими навантаженнями, оскільки мають добру фізичну форму. Хороше враження справляє і здоровий вигляд працівника, який репрезентує виробництво. Запорукою цього є фізкультура і спорт. Вони сприяють підвищенню і збереженню працездатності на тривалий час, зміцнюють організм, підвищують його опір захворюванням, позитивно впливають на функції всіх систем організму, що є добрим фундаментом успішної професійної діяльності фахівця.

2. Самостійні заняття

Одній з важливих форм позааурочних занять - самостійні заняття студентів спецмедгрупи. Формування спеціальних медичних груп займає одне з важливих місць в організації навчально-виховної роботи студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичному розвитку. Від правильності комплектування навчальних груп у великій мірі залежить ефективність фізичного виховання вказаної категорії студентів. Першим критерієм розподілу студентів у спеціальну медичну

групу є результати їх медичного обстеження, яке проводиться на кожному курсі на початку навчального року. Після проходження обстеження лікарка визначає стан здоров'я, фізичний розвиток кожного студента і розподіляє його в основну або медичну групу. Чисельний склад кожної навчальної групи в цьому відділенні повинен складати 12-15 чоловік. Студенти спеціальної медичної групи займаються окремо від студентів основної групи. У методиці проведення занять в цих групах дуже важливий облік принципу поступовості в підвищенні вимог до оволодіння руховими навиками і уміннями, розвитку фізичних якостей і дозування фізичних навантажень. В процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент зобов'язаний:

- систематично відвідувати заняття по фізичному вихованню (теоретичні і практичні) в дні і години, передбачені навчальним розкладом;

- підвищувати свою фізичну підготовку і виконувати вимоги, норми і удосконалювати спортивну майстерність;

- виконувати вправи і нормативи, здавати модульний контроль по фізичному вихованню у встановлені терміни;

- регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача;

- активно брати участь в масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах в навчальній групі, на курсі, факультеті, у вузі;

- проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною і спортивною підготовкою;

- мати акуратний спортивний костюм і спортивне взуття, що відповідають виду занять.

Самостійні заняття, з одного боку допомагають заповнити дефіцит рухової активності, сприяють успішному оволодінні, ними життєво необхідних рухових навиків і розвитку основних фізичних якостей. З іншого боку, такі заняття сприяють вихованню свідомого відношення до свого здоров'я, своєї фізичної

культури. Об'єми і зміст самостійних занять визначає і контролює викладач. Враховуючи характер захворювання рівень фізичних і функціональних можливостей що займаються, він допомагає студентам планувати максимально допустимі навантаження, диференціювати фізичні вправи залежно від напруженості учбової праці.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Вони заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню фізичної і розумової працездатності. Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, у різний час і включати завдання тренера чи проводитися по самостійно складеній програмі, індивідуальному плану. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження й аналізу своєї діяльності активізує тих, що займаються. При проведенні самостійних занять студенти спираються на методичну допомогу циклової комісії фізичного виховання.

3. Техніка безпеки при самостійних заняттях фізичними вправами

Активна діяльність в процесі виконання фізичних вправ потребує чіткого виконання правил техніки безпеки, а для цього необхідно дотримуватись наступних вимог:

1. Вимоги до місць занять. В кімнаті вони вибираються так, щоб під час виконання фізичних вправ між частинами тіла, стінами, виступами, навколишніми предметами була зона безпеки, при наймі 30-40 сантиметрів. Підлога повинна бути не ковзкою. До початку занять підлога повинна бути сухою та чистою. Вправи з вихідного положення сидячи чи лежачи необхідно виконувати на коврику. При заняттях на повітрі перед метанням необхідно переконатися, що немає поблизу людей до напрямку метання. Різні бігові вправи треба проводити там, де немає нерівностей, ям; довжина доріжки повинна бути на 15 м довшою від дистанції яку пробігають. Фізичні вправи на повітрі

найкраще проводити на спеціальних майданчиках, в парку, стадіоні, на спортивних майданчиках і інших спортивних спорудах.

2. Інвентар та обладнання. Перед початком занять необхідно перевірити справність спортивного інвентарю і різних побутових предметів, які будуть використовуватись. Так, якщо резиновий еспандер має пошкодження, його необхідно відремонтувати або замінити. Так і з іншим спортивним інвентарем необхідно поступати.

3. Стан одягу та взуття. Одяг та взуття для занять фізичними вправами повинен відповідати загальним вимогам з фізичного виховання. Перед тренуванням треба зняти з себе всі ті предмети, які можуть привезти до травми (годинник, браслети, обручки, ланцюжки та інше).

4. Організація та планування самостійних занять

Організація самостійної роботи студентів з фізичної культури у вищому навчальному закладі є актуальною проблемою. Здійснювати її можна за такими напрямками:

- усвідомлення необхідності в самостійній роботі (проведення бесід, лекцій, диспутів про життя і діяльність видатних людей, які досягли високих результатів у певних галузях за допомогою самостійних занять), що формуватиме фізичну культуру та бази знань для виховання стійкого переконання про цінність її для майбутніх фахівців;
- вироблення методики самостійних занять (анкетування і спостереження, бесіди, розробки необхідних програм для розвитку різних якостей, враховуючи бажання студентів обирати різні форми за індивідуальними графіками, використання контрольних тестів для констатування рівня досягнення мети).

Плануванням самостійної роботи студентів з фізичної культури необхідно передбачати: затвердження загального бюджету часу на самостійну роботу з фізичної культури; наявність рекомендованого графіка виконання домашніх

завдань та контрольних тестів з фізичної культури; періодичне проведення бесід та анкетування з метою виявлення досягнень з фізичного виховання.

Планування самостійних занять здійснюється студентами при консультації викладачів. У залежності від стану здоров'я, вихідного рівня фізичної і спортивно-технічної підготовки студенти можуть планувати досягнення різних результатів по роках навчання від виконання вимог і до виконання нормативу спортивних розрядів.

Головна мета самостійних тренувальних занять студентів, віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ) - ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відносин і недоліків фізичного розвитку. Студенти СМГ при проведенні самостійних тренувальних занять повинні консультиватися і підтримувати постійний зв'язок з викладачем фізичного виховання і лікуючим лікарем. Студентам, що віднесені до підготовчої медичної групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття з метою оволодіння усіма вимогами навчальної програми по фізичному вихованню. Одночасно з цими студентам даної категорії доступні заняття окремими видами спорту. Студенти основної медичної групи підрозділяються на дві категорії: що займалися і не займалися раніше спортом. Студентам першої категорії рекомендується займатися по програмі фізичного виховання вищого навчального закладу. Студенти другої категорії повинні прагнути постійно удосконалювати свою спортивну майстерність. У той же час планування самостійних занять фізичними вправами і спортом спрямовано на досягнення єдиної мети - збереження гарного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної і розумової працездатності.

5. Напрями життєдіяльності студентів

Засоби фізичної культури і спорту використовують у різних напрямках життєдіяльності студентів.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для

відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах тощо.

Оздоровчо-рекреаційний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Існують такі основні завдання, які розв'язують у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки:

- а) поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності, будуть корисними та потрібними під час професійно-прикладної фізичної підготовки;
- б) інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;
- в) підвищити ступінь резистентності (опірності) організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;
- г) сприяти успішному виконанню суспільних завдань, реалізованих у системі

професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

Ці завдання слід кожного разу конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто навчається. Зрозуміло, що професійно-прикладна фізична підготовка буде достатньо ефективною тільки в поєднанні з іншими складовими соціальної системи виховання, коли завдання з підготовки до трудової діяльності не зводять до часткових найближчих завдань, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і розв'язують не епізодично, а перманентно. Першочергову роль у реалізації завдань відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На основі створюваних нею передумов будують спеціалізовану професійно-прикладну фізичну підготовку, необхідну для реалізації професійної діяльності та її умов.

Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, загартовувальних і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм.

Самостійні заняття необхідно спрямовувати на підвищення рівня в галузі теоретичних знань, галузі фізичної культури і спорту, на підготовку до здачі державних тестів і залікових нормативів, удосконалення вмінь і навичок з ігрових видів спорту, на удосконалення фізичного розвитку студентів.

6. Форми самостійних занять

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготованості студентів, багатоплановість їхніх інтересів передбачають використання у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

Форми фізичного виховання у ВНЗ поділяють на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні. До позанавчальних форм відносять такі:

- у режимі робочого дня – гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, ввідна гімнастика, корегуюча гімнастика тощо;

- самостійні заняття: групові (в секції, групі загальної фізичної підготовки, групі здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання);

- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, свята, бесіди, виставки, огляди, лекції, конкурси, змагання, спартакіади;

- табори відпочинку.

Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів:

- пропаганда здорового способу життя;

- залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом якомога більшої кількості студентів;

- формування вмінь та звички самостійно використовувати доступні засоби фізичного виховання повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;

- вибір спортивної спеціалізації та досягнення в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації;

- підготовка громадського фізкультурного активу навчального закладу;

- забезпечення активного відпочинку;

- оздоровлення;

- вдосконалення знань, умінь, навичок, рухових, моральних та вольових якостей, набутих у процесі засвоєння обов'язкового курсу з фізичного виховання на цій підставі забезпечення готовності студентів до якіснішого засвоєння матеріалу державної програми.

Ранкова гігієнічна гімнастика: (РГГ) виконується щодня. У комплекс РГГ варто включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і подих. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість. Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером, з м'ячем (елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим

навантаженням). При виконанні РГГ рекомендується дотримувати визначеної послідовності виконання вправ:

- повільний біг, ходьба (2-3 хв.);

- вправа типу "потягування" із глибоким диханням;

- вправа на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг;

- силові вправи без обтяжень чи з невеликими обтяженнями для рук, тулуба, ніг (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандерами);

- різні нахили в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присідання на одній і двох ногах і ін.;

- легкі стрибки чи підскоки (наприклад, зі скакалкою) 20-30 с.;

- вправи на розслаблення з глибоким видихом.

При складанні комплексів РГГ рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у другій половині комплексу. До кінця виконання комплексу навантаження знижується й організм повертається у спокійний стан. Збільшення і зменшення навантаження повинне бути хвилеподібним. Кожну вправу варто починати в повільному темпі і невеликій амплітуді рухів з поступовим збільшенням її до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ (а при силових - після кожного) виконується вправа на розслаблення чи повільний біг (20-30с.).

Дозування фізичних вправ забезпечується: зміною вихідних положень, зміною амплітуди рухів, прискоренням чи уповільненням темпу, збільшенням чи зменшенням числа повторень, включенням у роботу більшого чи меншого числа м'язових груп, збільшенням чи скороченням пауз для відпочинку. РГГ повинна сполучатися із самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу РГГ рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба, рук (5-7 хв.) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартування.

Фізкультпаузи покликані запобігти втомі, покращити функціональний стан,

підтримати робочу працездатність. Комплекс складається з 4–6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5–7 хв. ЧСС зростає до 110–120 уд/хв усередині комплексу і наприкінці повертається до вихідного рівня. При 8-годинному робочому дні використовується до 5–6 фізкультпауз і фізкультхвилин утому числі через 2–3 год занять і за 2 год до їхнього закінчення. Для м'язів, які у процесі виконання роботи перебували в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз), дають динамічне навантаження. Для м'язів, що виконували динамічну роботу – вправи на розслаблення.

Комплекс фізкультхвилинки для студента повинен містити вправи для великих м'язових груп і вправи на розслаблення та гнучкість хребта. Для зменшення тонуусу судин головного мозку використовують вправи з обертанням голови, повороти тулуба.

Пропонуємо таку послідовність вправ:

1. Потягування.
2. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.
3. Для зміцнення м'язів ніг
4. Для збільшення чи підтримання рухливості хребта.
5. Для збільшення кровообігу і дихання.
6. Для м'язів тулуба.
7. На координацію і увагу.

Фізкультхвилинка – своєрідна вкорочена фізкультпауза. Комплекс містить 2–3 вправи, виконується кожні 1,5–2 год. Різновид – мікропаузи тривалістю 20–30 с.

Корегуюча гімнастика застосовується для профілактики професійних захворювань.

Ввідна гімнастика. Фізіологічна крива має класичну форму, але максимум навантаження припадає на першу третину заняття.

Пропонуємо комплекс для полезнавця:

1. Ходьба.

2. Потягування.
3. Для м'язів плечового поясу.
4. М'язи спини і живота (нахили, скручування).
5. М'язи ніг (стрибки, присідання).
6. На координацію і увагу.
7. Ходьба.

Самостійні заняття рекомендовано проводити зі студентами у період екзаменаційних сесій і канікул. Для забезпечення самостійних занять студентам надають спортивні споруди, а викладачі кафедри здійснюють методичне керівництво. Як самостійну форму занять можна практикувати домашні завдання в межах розширеного активного відпочинку. Для слабо підготованих студентів організовують додаткові заняття. Їхнє завдання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, необхідних для засвоєння програмного матеріалу, підготовка до складання нормативів. Зазвичай до початку занять студент виконує вправи ранкової гігієнічної гімнастики, ранкову прогулянку тощо. Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а у деяких випадках повністю забезпечують добову потребу студентів у русі. Хоча такі заняття не вирішують глобальних завдань і не викликають суттєвих перебудов у системах організму людини, проте допомагають прискоренню пристосування до конкретного виду діяльності, сприяють оптимізації психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають велике самовиховне значення, оскільки потребують певних вольових зусиль, самодисципліни і наполегливості. Відносно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання у природних умовах. Маючи, загалом, загально фізичну спрямованість, вони можуть не мати окресленої підготовчої, основної і завершальної частин.

Самостійні заняття фізичними вправами є основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони проводяться як групові або індивідуальні заняття, зберігаючи ознаки навчальних форм занять. За змістом – це

однопредметні або комплексні заняття. За змістом однопредметні заняття містять один вид рухової активності: оздоровча ходьба, біг підтюпцем, атлетична гімнастика тощо.

Їхнє завдання полягає в тому, щоб підтримати працездатність і зміцнити здоров'я студентів. Водночас вони мають і суттєвий тренувальний ефект, особливо під час розвитку витривалості, м'язової сили, координації та гнучкості. Комплексні заняття охоплюють декілька видів фізичних вправ на одному занятті. Наприклад, загальнорозвивальні вправи, плавання та гру, скажімо, у футбол. Тривалість таких занять залежатиме від рівня фізичної підготованості студента і коливатиметься від 35–40 хв до 2 год з наявністю всіх ознак навчальної форми заняття.

Заняттям фізичними вправами у межах розширеного активного відпочинку притаманне задоволення потреби студента в здоровому та цікавому відпочинку. Це – пішохідні, водні, велосипедні прогулянки, спортивні ігри за спрощеними правилами та ін. Головне завдання таких занять – підтримати нормальний фізичний стан студента, його працездатність і гарний настрій.

Вправи протягом навчального дня виконуються в перервах між навчальними і самостійними заняттями.

Вони забезпечують попередження наступаючого стомлення, сприяють підтримці високої працездатності на тривалий час без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв. через кожні 1,5-2 години роботи роблять удвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок у два рази більшої позитивності. Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрених приміщеннях. Дуже корисне виконання вправ на відкритому повітрі. Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально чи в групі з 3-5 чоловік і більше. Групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 2-7 разів у тиждень по 1-1,5 ч. Займатися менш 2 разів у тиждень недоцільно, тому що це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Тренувальні заняття

повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з трьох частин. Підготовча частина (розминка) поділяється на дві частини: загальнорозвиваючу і спеціальну. Загальнорозвиваюча частина складається з ходьби (2-3 хв.), повільного бігу (дівчини 6-8 хв., юнака 8-12 хв.), з гімнастичних вправ на всі групи м'язів. Вправи рекомендується починати з легких груп м'язів рук і плечового пояса, потім переходити на більш великі м'язи тулуба і закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру і на розтягування варто виконувати вправи на розслаблення. Спеціальна частина розминки має на меті підготувати до складової частини занять різні м'язові групи, кістковий апарат, забезпечити нервово-координаційне і психологічне настроювання організму на майбутнє в основній частині заняття під час виконання вправ. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітаційні, спеціально-підготовчі вправи, виконання основної вправи вроздріб і в цілому. При цьому враховується темп і ритм майбутньої роботи. В основній частині вивчаються спортивна техніка і тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних вольових якостей. При виконанні вправ основної частини заняття необхідно дотримувати наступної послідовності: після розминки виконуються вправи, спрямовані на вивчення і удосконалювання технічних вправ і на швидкість, потім вправи для розвитку сили у кінці основної частини заняття - для розвитку витривалості. У заключній частині виконуються повільний біг (3-8 хв.), що переходить у ходьбу (2-6 хв.), вправи на розслаблення в сполученні з глибоким видихом, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження і приведення організму в порівняно спокійний стан. При тренувальних заняттях тривалістю 60-90 хв. можна орієнтуватися на наступний розподіл часу занять: підготовча 15-20 і 25-30 хв., основна 30-40 і 45-55 хв., заключна 5-10 і 5-15 хв. Для керування процесом

самостійного тренування необхідно: визначення мети самостійних занять - зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовки, підвищення спортивної майстерності по обраному виді спорту; визначення індивідуальних особливостей студентів що займаються - спортивних інтересів, умов харчування, навчання і побуту, їх вольових і психічних якостей. У відповідності з індивідуальними особливостями визначається реально досяжна ціль занять; розробка і коректування перспективного і річного плану занять, а також плану на період, етап і мікроцикл тренувальних занять з обліком індивідуальних особливостей і динаміки показників стану здоров'я, фізичної і спортивної підготовки, отриманих у процесі занять; визначення зміни змісту, організації, методики й умов занять, а також застосовуваних засобів тренування для визначення зміни змісту, організації, методики й умов занять, а також застосовуваних засобів тренування для досягнення найбільшої ефективності занять у залежності від результатів самоконтролю й обліку тренувальних навантажень. Облік проробленої тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в план тренувань.

Різновидами самостійних занять можуть бути також:

- відпрацьовування студентами самостійно окремих елементів техніки, виконання завдань під час колового методу проведення заняття, проведення самостійної розминки при складанні контрольних або залікових вимог. Самостійну роботу на занятті найраціональніше застосовувати у процесі закріплення та удосконалення техніки виконання вправ, рухових умінь і навичок;
- тренувальні заняття у спортивній секції: Самостійне виконання різних завдань тренера, у тому числі й за індивідуальним планом;
- участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Самостійне виконання розминки, рішення тактичних завдань під час змагань, проведення завершальної частини занять (зниження навантаження) – це найдоступніша для студентів форма самостійної діяльності, вона привчає їх до

самостійної роботи, формує вміння самостійно займатися, дає змогу викладачеві або тренеріві легко здійснювати педагогічний контроль.

Основними фізичними вправами для самостійних занять є оздоровча ходьба та біг, плавання, пересування на лижах, туризм, заняття на тренажерах, силові вправи атлетичної гімнастики та спортивні ігри.

Оздоровча ходьба - це найпростіший і найдоступніший вид фізичної активності і є обов'язковим початковим етапом організації самостійних занять, так як під час ходьби навантаження на ноги в 2 рази менше, ніж під час бігу.

Ходьбою можна займатись і на вулиці, і в парку, і в лісі. Під час ходьби активно працюють усі м'язові групи (м'язи ніг, тазового поясу, спини, рук, органів дихання, тощо). Ходьба забезпечує високе функціональне навантаження та тренування, покращує роботу серцево-судинної і дихальної систем. Так, якщо в стані спокою людина витрачає в середньому за хвилину 1,5 кілокалорій енергії, то під час ходьби зі швидкістю 5-6 км/год енерговитрати збільшуються у 3-4 рази.

Тренувальний ефект оздоровчої ходьби залежить від швидкості і тривалості пересування. Повільна ходьба (до 70 кроків за хвилину) не дає тренувального ефекту для здорових людей. Ходьба із середньою швидкістю 3-4 км за год, тобто 70-90 кроків за хвилину, відноситься до середньої швидкості. Вона забезпечує підвищення тренуваності для мало підготовлених людей. Ходьба з темпом 90-100 кроків за хвилину (4-5 км/год) рахується швидкою і викликає достатній тренувальний ефект.

Оздоровчий біг - більш інтенсивна вправа, ніж ходьба, але тренувальний процес потрібно розпочинати з їх поєднання. Під час оздоровчого бігу суттєво збільшується у порівнянні з ходьбою навантаження на опорно-руховий апарат людини. Це потрібно враховувати особам з великою вагою. Може виникнути ситуація під час якої не серцево -судинна система буде обмежувати підвищення навантаження, а больові відчуття в м'язах і суглобах ніг. В цьому випадку доцільно зменшити вагу тіла за допомогою тривалої ходьби, інтенсивних

гімнастичних вправ, раціонального харчування і тільки після цього приступити до оздоровчого бігу. Біг - найкращий засіб, що сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної і інших систем організму, а також для покращення обміну речовин. Фізіологічна дія бігу проявляється в покращенні серцебиття та диханні. Але застосовуючи біг та бігові вправи необхідно враховувати стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості тих, хто займається.

На перших заняттях від ходьби в прискореному і швидкому темпі слід обережно переходити до легкого бігу (по 20-30 м) та пробігати 2 -3 рази. Поступово відтинки бігу і бігових вправ збільшувати. Згодом тривалість безперервного рівномірного бігу в повільному темпі можна доводити до 10 хв під кінець першого місяця занять, до 13 хв - другого, 16 хв - третього, 20 хв - четвертого.

Через різноманітні обставини (може змінюватись самопочуття, погодні умови) не завжди потрібно виконувати заплановане тренувальне навантаження. Оздоровчий біг, як правило, виконується на межі поєднання дещо важкого з приємним. Він майже немає нічого спільного із спортивним бігом. Наші поради - це допомога студенту у покращенні його навчальної діяльності. Азарт - поганий порадник під час занять оздоровчим бігом. Для студентів неспеціальних факультетів не рекомендуються дуже великі фізичні і емоціональні напруження, пов'язані з участю у змаганнях та змагальних ситуаціях. На занятті безпосередньо перед бігом застосовують такі підготовчі вправи: згинання і розгинання ніг із різних вихідних положень, махи ногами у різних площинах, пружинні присідання, випади вперед, в сторони назад; ходьба випадами, у напівприсіданні і в присіданні; біг на місці, з високим підніманням стегна (6-8 м, 2-4 рази), те ж саме у русі; імітація рухів руками як під час бігу; біг з закиданням гомілки назад на місці і з пересуванням вперед (10-20 м, 2-4 рази); дріботливий біг (по 10-30 м, 2-3 рази); стрибки на одній і двох ногах на місці, з пересуванням вперед (5-10 м, 2-3 рази), біг з прискоренням (20-50 м, 3-4 рази).

Заняття плаванням найбільш доступне в літній час, коли є можливість

плавати у відкритих водоймах. В інший час можна проводити тренувальні заняття в закритих басейнах або відкритих з підігрівом води. Тривалість занять, для тих хто вміє плавати, бажано поступово збільшувати, починаючи з 10-15 хв перебування у воді, на перших тренуваннях і до 30-45 хв. За цей час, рекомендовано поступово збільшувати швидкість плавання і скорочувати час відпочинку, необхідно пропливати до 600 м. Згодом слід переходити до плавання без відпочинку та збільшення дистанції до 1000-1200 м. Оздоровче плавання проводиться у рівномірно помірному темпі. Частота серцевих скорочень зразу ж після подолання дистанції для студентів (17-26 років) повинна бути на рівні 120-150 уд/хв.

Під час занять плаванням слід суворо дотримуватись наступних правил техніки безпеки: заняття у відкритих водоймищах проводити групою не менше трьох осіб і тільки у перевірених місцях глибиною не більше 1-2 метра; займатись не раніше ніж через 1,5 години після прийняття їжі; забороняється займатись плаванням при поганому самопочутті, при підвищеній температурі тіла, простудних і шлунково-кишкових захворюваннях.

Самостійні заняття на лижах можна проводити на стадіоні або в парку, які знаходяться в межах міста. Заняття на місцевості, віддаленій від населених пунктів або у лісі дозволяється проводити у групі під керівництвом досвідченого інструктора або викладача з метою запобігання нещасних випадків. Мінімальна кількість занять, які можуть дати оздоровчий ефект і покращити тренуваність організму - три рази на тиждень по 1-1,5 год з помірною інтенсивністю.

Велосипедні прогулянки вважають емоційним видом фізичних вправ, які проводяться на місцевості з пейзажем, що постійно змінюється; бажано проводити їх групою студентів з однаковою підготовленістю. Навантаження під час кручення педалей сприяють збільшенню притоку крові до серця, що сприяє зміцненню серцевого м'яза і розвиває легені. Необхідно перед виїздом перевірити справність велосипеда.

Атлетична гімнастика також розглядається як система фізкультурних вправ

які сприяють розвитку м'язової сили та покращують загальну фізичну підготовку. Розвиток сили забезпечує виконання спеціальних силових вправ (вага підбирається індивідуально): з гантелями; з гирями; з експандером; з металевою палицею; з штангою; вправи на тренажерах. Силові заняття слід розпочинати з аеробної розминки від 7 хв до 25 хв та комплексом вправ на гнучкість. В основній частині заняття виконуються у відповідності до програми, силові вправи. Закінчувати заняття також необхідно аеробним навантаженням не менше 5 хв і декількома вправами на гнучкість.

За характером самостійні заняття фізичними вправами поділяють на індивідуальні та групові.

Основними *формами індивідуальних занять* є: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденна ранкова фізична гімнастика; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ з усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; заняття плаванням з метою оволодіння технікою різних стилів плавання; участь у різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Кожна з цих форм має свою специфіку, вирізняється тривалістю та обсягом фізичного навантаження. Домашнє завдання, наприклад, може бути короткочасним, невеликим за обсягом виконуваної тренувальної роботи. Частіше воно є епізодичним, а то й разовим, спрямованим на ліквідацію відставання в якійсь вправі чи на закріплення нових рухових навичок. Ранкова спеціалізована гімнастика передбачає систематичні щоденні заняття, що заміняють ранкову гігієнічну гімнастику. Вона спрямована на вдосконалення окремих елементів техніки рухів, поліпшення фізичного стану, досягнення високих спортивних результатів. Її проводять щоденно протягом 40–50 хвилин.

Особливе місце у фізичному вихованні студентів посідає фізичне

самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури. Цей процес охоплює три етапи. Перший етап пов'язаний із самопізнанням особистістю власного "Я", виділенням власних позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних, які необхідно подолати. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз, самооцінка. На цьому етапі людина приймає рішення працювати над собою.

На другому етапі визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі – особистий план самовиховання. Він містить завдання (зміцнення здоров'я, загартування організму, включення до здорового способу життя, виховання наполегливості, витривалості), засоби й методи розв'язання поставлених завдань.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він ґрунтується на використанні способів впливу на самого себе через самонаказ, самопереконавання, самонавіювання, самокритику, самоконтроль, самозвіт.

До *форм групових занять* фізичними вправами належать: спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту та ін. Правильне організування занять спортивними іграми сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, поліпшенню обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму. Спортивні ігри розвивають такі риси характеру, як сміливість, рішучість, наполегливість, самовідданість, ініціативність, дисциплінованість, прагнення до досягнення спільної мети тощо.

Самостійні заняття студентів (за завданнями викладачів) фізичною культурою, спортом, туризмом дають змогу виконати тижневий обсяг рухової активності, сприяють засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, прискорюють процес фізичного вдосконалення.

Для активізації фізичного виховання майбутніх фахівців, орієнтації їх на самостійні заняття фізичною культурою і спортом необхідно:

- надавати заняттям з фізичного виховання привабливості та емоційності;
- ознайомлювати студентів з новими видами фізичних вправ у водно-паркових зонах, регулярно проводити масові туристичні походи тощо;
- на заняттях із фізичного виховання розширювати арсенал фізичних вправ, посильних для самостійних занять у домашніх умовах;
- налаштовувати студентів психологічно на поступове підвищення інтенсивності занять професійно-прикладною фізичною підготовкою з неминучим неприємним відчуттям (м'язовий біль, піт тощо);
- орієнтувати студентів на засвоєння серії простих ігор і вправ не тільки з метою поліпшення здоров'я, професійної підготовки, а й для формування навичок організації ефективного виховання і активного відпочинку майбутніх дітей, для гарантування їх безпеки, наприклад біля водойм, тощо.

7. Методика самостійних тренувальних занять

Методичні принципи, якими необхідно керуватися при проведенні самостійних тренувальних занять:

-принцип свідомості й активності припускає поглиблене вивчення студентами теорії і методики спортивного тренування, усвідомлене відношення до тренувального процесу, розуміння цілей і задач занять, раціональне застосування засобів і методів тренування в кожному занятті, облік обсягу і інтенсивності виконуваних вправ і фізичних навантажень, уміння аналізувати й оцінювати підсумки тренувальних занять;

-принцип систематичності вимагає безперервності тренувального процесу, раціонального чергування фізичних навантажень і відпочинку, послідовності тренувальних навантажень від заняття до заняття. Епізодичні заняття чи заняття з великими перервами (більш 4-5 днів) неефективні і приводять до зниження досягнутого рівня тренуваності;

-принцип доступності й індивідуалізації зобов'язує планувати і включати в кожне тренувальне заняття фізичні вправи, по своїй складності і інтенсивності доступні для виконання студентами. При визначенні змісту тренувальних занять

необхідно дотримувати правила: від простого - до складного, від легкого - до важкого, від відомого - до невідомого, а також здійснювати облік індивідуальних особливостей: стать, вік, фізичну підготовленість, рівень здоров'я, вольові якості, працьовитість, тип вищої нервової діяльності і т.п. Підбір вправ, обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень здійснювати відповідно до сил і можливостями їхнього організму;

-принцип динамічності і поступовості визначає необхідність підвищення вимог що до займається, застосування нових, більш складних фізичних вправ, збільшення тренувальних навантажень по обсязі інтенсивності. Перехід до більш високих тренувальних навантажень повинен проходити поступово з урахуванням функціональних можливостей і індивідуальних особливостей.

Якщо в тренувальних заняттях була перерва через хворобу, то починати заняття потрібно після дозволу лікаря при строгому дотриманні принципу поступовості. Спочатку тренувальні навантаження значно знижуються і поступово доводяться до рівня в тренувальному плані. Усе вище перераховані принципи знаходяться в тісному взаємозв'язку. Це різні сторони єдиного, цілісного підвищення функціональних можливостей студентів.

8. Навантаження під час самостійного тренування

Фізичне навантаження – це ступінь напруження під час виконання вправ, що веде до витрат енергії та втомлювання організму. Величину навантаження можна змінювати підбором вправ, вибором дистанції, часу використання обтяжувачів. У кожному конкретному випадку навантаження треба дозувати, зважаючи на рівень фізичної підготовки й функціональних можливостей студенток та мети заняття.

Навантаження на організм залежить від кількості повторень кожної вправи, амплітуди рухів, їхнього темпу, сили й напруження, а також від координаційної складності.

Процеси адаптації в організмі й підвищення рівня розвитку рухових якостей відбуваються повільно й нерівномірно. У результаті стрибкоподібного характеру

навантаження може перевищувати функціональні можливості студенток, що негативно впливає на організм і навіть призводить до травм. Тому навантаження і в межах одного тренувального заняття, і протягом тривалого періоду самостійних тренувань повинні зростати поступово.

За систематичного тренування функціональний стан організму поліпшується.

Незмінне зовнішнє навантаження, наприклад вплив одного й того ж комплексу вправ тривалий час, перестає стимулювати підвищення результатів і вдосконалення функціональних систем організму, у зв'язку із чим потрібне постійне підвищення фізичного навантаження.

Розвиток фізичної працездатності відбувається на основі регулярного й планомірного тренування із частими повтореннями навантаження. Тривалі перерви заважають успішному розвитку тренуваності, призводять до спаду результатів. Навантаження потрібно давати послідовно, протягом тривалого часу. Тільки безперервність занять може забезпечити цілеспрямований, раціональний розвиток фізичних якостей.

Для підвищення функціональних можливостей організму потрібні не тільки навантаження, а й добрий відпочинок. Систематичне чергування навантаження й відпочинку – суттєва умова успішного тренування. На початковому етапі самостійних занять не слід займатися два дні підряд, виконувати занадто великий обсяг навантажень.

Усяка однобічність і одноманітність у виборі вправ і способах навантаження ставить під загрозу всебічний гармонійний фізичний розвиток. Оптимальне формування певної фізичної якості передбачає одночасне поліпшення всіх інших якостей.

Тому вправи з невеликим обсягом рухів повинні чергуватися з більш складними вправами. Перевагу слід надавати вправам, які розвивають силу або швидкість. На початку кожного заняття потрібно виконувати вправи, які вимагають великої концентрації уваги при їхньому виконанні.

Ступінь впливу одних і тих фізичних вправ на організм залежить від методу їхнього застосування. Під час самостійних занять найбільш доцільно застосувати рівномірний, повторний та штурвальний методи тренування.

За рівномірного методу фізичне навантаження виконують безперервно протягом відносно тривалого часу з постійною інтенсивністю. Залежно від вирішуваних завдань вправи можна виконувати з малою, середньою й максимальною інтенсивністю. При самостійних заняттях виконання навантажень малої та середньої інтенсивності використовують для розвитку загальної витривалості, зміцнення серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Це такі вправи, як ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, пересування на лижах, ковзанах.

Збільшення навантаження досягається за рахунок підвищення тривалості або інтенсивності виконання вправ. Зі збільшенням інтенсивності занять їхню тривалість потрібно зменшити і навпаки.

Повторний метод характеризується багаторазовим виконанням вправ певної тривалості або скороченням повторень з інтервалами відпочинку, протягом яких повністю відновлюється працездатність.

Тренувальний вплив на організм забезпечується підсумками результатів від кожного повторення.

Повторний метод використовується при виконанні фізичних вправ і циклічного (біг, гребля, плавання), і ациклічного (стрибки, загально-розвиваючі вправи з навантаженням) характеру. Вправи виконують серіями. Як правило, на одному занятті проводиться не більше 2–6 серій. Кількість повторень вправ у кожній із них невелика й визначається фізичними можливостями студенток підтримувати заданий темп виконання. Паузи відпочинку залежать від тривалості й інтенсивності навантаження, але встановлюються з таким розрахунком, щоб забезпечити повне відновлення працездатності студентки до чергового повторення вправ.

Використання повторно методу тренування при виконанні циклічних вправ сприяє розвитку швидкісної витривалості.

В ациклічних видах фізичних навантажень розвиваються швидкісно-силові й силові якості.

Інтервальний метод зовнішньо схожий на повторний, оскільки обидва вони характеризуються багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Проте, якщо при повторному методі характер впливу навантаження на організм визначається виключно самою вправою (тривалістю й темпом виконання), то при інтервальному методі тренувальний вплив мають ще й паузи для відпочинку.

При самостійних заняттях застосування інтервального методу дуже ефективно за бажання позбавитися зайвої ваги (за нормального стану серцево-судинної й дихальної систем).

Оскільки одноразове навантаження виконується в достатньо швидкому темпі (при пульсі 150–170 уд./хв) і тривалість його невелике, то споживання кисню під час виконання вправ не досягає максимальних величин. У паузі для відпочинку, незважаючи на зниження частоти серцевих скорочень, споживання кисню протягом перших 30 с після закінчення вправ збільшується й досягає максимуму. Таким чином, тренувальний вплив на організм відбувається не так в момент виконання вправи, як в період відпочинку.

Паузи для відпочинку встановлюються з таким розрахунком, щоб перед початком почергового повторення вправи частота серцевих скорочень була 120–140 уд./хв й кожне нове навантаження здійснювалось у стадії неповного відновлення сил організму.

Відпочинок може бути пасивним або активним. Вправи припиняються, якщо в період відпочинку пульс не знижується до 120–140 уд./хв, що свідчить про настання втоми. Кількість повторень у серіях може бути від 6–8 до 20–30 разів.

Інтервальний метод сприяє розвитку серцевого м'яза, зміцненню судин і він поліпшує аеробні можливості організму. Загалом існує два варіанти його застосування. У їхній основі лежать різні поєднання складених компонентів навантаження (тривалість, інтенсивність, кількість повторень вправ). У першому – величина паузи для відпочинку між вправами коливається від 45–90 с до 1–3 хв,

а тривалість одноразового навантаження від 45–90 с до 1–2 хв. Для досягнення запланованого ефекту частота пульсу не повинна бути нижчою 130 уд./хв. Кількість повторень вправ повинна бути такою, щоб уся серія проходила за порівняно стійкого пульсового режиму.

При другому варіанті тривалість одноразового навантаження 15–60 с, інтервали відпочинку регулюються після відновлення частоти серцевих скорочень до 120–130 уд./хв й тривають 1,5–3 хв.

В останні роки значного поширення набув і так званий коловий метод тренування, який сприяє розвитку силової витривалості. Його тренувальна програма складається переважно з 8–12 вправ, послідовність яких визначається так, щоб кожна наступна вправа навантажувала м'язи, які не одержували перед цим навантаження. Для кожної вправи визначається на вибір кількість повторень, тривалість навантаження, маса обтяжувань. Після закінчення однієї серії вправ до наступної приступають без тривалої паузи. Завдяки цьому за порівняно невеликий проміжок часу виконується багато вправ, що зумовлює високий тренувальний ефект. Різні способи застосування одних і тих самих навантажень порізноmu впливають на організм.

Збільшення часу виконання вправи в основному розвиває витривалість – опірність втомленню під час рухової діяльності. Завдяки їй забезпечується висока якість виконання рухів під час трудової і фізкультурно-спортивної діяльності, а також прискорюється процес відновлення після втомлювального навантаження. При регулярних заняттях фізичними вправами показники витривалості підвищуються, з одного боку, за рахунок раціональності рухів (економічного витрачання енергії) і раціонального функціонування дихальної, серцево-судинної систем, обміну речовин, а з іншого – за рахунок розвитку здатності до оптимального керування руховим апаратом, а також біологічними й психічними функціональними системами.

При виконанні циклічних вправ розрізняють швидкісну витривалість (тривалість навантаження від 12 до 27 с), спринтерську витривалість (тривалість навантаження від 27 с до 2 хв), витривалість насередні дистанції (навантаження

від 2 до 10 хв) і стаєрську витривалість (тривалість навантаження від 11 хв до декількох годин).

Методи тренування, застосовувані для розвитку витривалості, повинні насамперед характеризуватися високим ступенем фізіологічного й психологічного впливу на організм, а також гарантуватисистематичне підвищення результатів.

Слід розрізняти два діапазони інтенсивності навантаження. Низька інтенсивність (частота серцевих скорочень 130–160 уд./хв під час навантаження) особливо важлива для розвитку загальної витривалості. Вона насамперед сприяє раціональному витрачання сил. Тривалі навантаження з такою інтенсивністю особливо добрі для самостійних тренувань, активного відпочинку, оскільки вони підвищують працездатність серцево-судинної системи. Середня інтенсивність (частота серцевих скорочень 100–175 уд./хв) використовується рідше й у більшості випадків як додатковий засіб для розвитку загальної витривалості.

Навантаження, пов'язане з підняттям ваги, в основному розвиває силу. Силу розуміють як здатність переборювати зовнішній опір переважно за рахунок м'язової діяльності.

При застосуванні рухових навичок, виконанні фізичних вправ потрібна і велика скорочувальна сила м'язів, і висока швидкість їхнього скорочення. У зв'язку з цим розрізняють максимальну силу, швидкісну силу й силову витривалість.

Максимальна сила – це та сила, яку може розвинути м'яз, діючи на опір з максимальним напруженням. Вона значною мірою залежить від величини поперечного січення м'яза. Її можна визначити за допомогою динамометра (максимальна сила розтягування і стиснення).

Для розвитку сили потрібне значне напруження м'язів. Вони дають максимальне збільшення сили й розвиток її досягається за відносно короткий період. Але такі вправи, як підняття штанги, гир, викликають велике навантаження на всі системи організму. Тому граничні й біляграничні (90–95 % максимуму) обтяження в самостійних заняттях потрібно застосовувати порівняно рідко, переважно для оцінки силових можливостей.

Швидкісна сила являє собою здатність м'яза переборювати опір із великим прискоренням і визначається швидкістю руху, яка надається певній вазі. Її можна встановити в часі, необхідному для виконання найбільшої кількості повторень руху з певною амплітудою й певною вагою обтяження. Швидкісна сила м'язів ніг характеризується довжиною або висотою стрибка з місця.

Силу витривалість слід розуміти як перешкоду втомленню при тривалих навантаженнях, переборюваних зі значним силовим напруженням. Її можна визначити за кількістю повторень вправи, частоти рухів із повною амплітудою, появою помітних ознак втоми.

Силу можна розвивати різноманітними засобами. Використовують штангу, гирі, камені, колоди. Вправи зі штангою виконують для розвитку основної мускулатури всього тіла. Заняття на гімнастичних снарядах зміцнюють м'язи тулуба й плечового поясу. Біг з обважнювальними пасками, мішочками з піском розвиває силу ніг.

Для розвитку силовій витривалості застосовують вправи, що вимагають помірного напруження (близько 30–50 % максимальної сили) з багаторазовим повторенням.

Набільш універсальним методом розвитку силовій витривалості й підвищення абсолютної сили є повторний. Тут застосовують навантаження, з якими людина здатна виконати вправу не більше 10–12 разів підряд. Це рекомендується чергувати з методом динамічних зусиль, за якого застосовують невеликі навантаження, але рухи виконуються з максимальною швидкістю, з повною амплітудою.

Як же диференціювати зусилля в процесі розвитку, наприклад, силовій витривалості рук? За допомогою тесту визначають максимальні можливості студентів у вправі згинання й розгинання рук в упорі, лежачи. Потім, зважаючи на одержані результати, призначається дозування навантаження. До того ж, слід пам'ятати, що чимнижчий рівень розвитку фізичної якості, тим повільніше потрібно збільшувати навантаження.

Високоєфективним засобом силового тренування є вправи з партнерами. Велику користь приносять ті з них, у яких партнера потрібно підняти, пронести, скинути, притягнути й т. п.

Розвитку сили сприяє застосування спеціальних приладів, в основі роботи яких лежить принцип розтягування. Це еспандери, гумовішнури, спеціальні конструкції, які фіксуються на стіні або на підлозі, за допомогою яких можна, змінюючи опір, розвивати силу м'язіврозгиначів і згиначів кінцівок та тулуба.

Застосовуючи перелічені засоби, студент зміцнює м'язові групи всього рухового апарату, набуває вміння виконувати основні види зусиль (динамічні, статичні, власне силові), вчиться раціонально використовувати м'язову силу в різних умовах.

Для підвищення загального рівня можливостей найбільш ефективним є метод повторних зусиль. Порівняно великий обсяг м'язової роботи викликає в організмі прискорений обмін речовин, що позитивно позначається на збільшенні сили. У процесі використання вказаного методу тренувань зменшується також можливість надмірного перенапруження.

На початковому етапі тренування великий ефект для розвитку сили дають вправи з мінімальною вагою. У міру зростання тренуваності вагу потрібно збільшувати. При підйомі середньої ваги (60–70 % від граничної) сила зростає, потім зростання результатів уповільнюється.

У подальшому тільки тренування з максимальною вагою дасть змогу збільшити м'язову силу. Виконуючи вправи з навантаженням, принципово важливо правильно дозувати навантаження.

Співробітниками Всесоюзного науково-дослідного інституту фізичної культури встановлене дозування вправ із навантаженнями для юнаків і дівчат 15–16 років, які тренуються один–два роки з бігу і стрибків. Оптимальна вага навантаження визначається з урахуванням не тільки максимальних можливостей, а й особистої ваги. У цьому віці головним завданням є розвиток мускулатури загалом, потім залежно від зростання тренуваності першорядне значення набуває

розвиток конкретних м'язових груп – найбільш важливих для обраного виду легкої атлетики.

Для розвитку сили окремих груп м'язів використовують вправи на різних гімнастичних снарядах, присідання із партнером на плечах, із важкою штангою.

У заняттях юнаків із навантаженнями доцільно використовувати методи повторних максимальних динамічних зусиль. При тренуванні протягом року їх слід чергувати.

Найбільший ефект досягається застосуванням методу повторних зусиль зі штангою середньої ваги. Метод максимальних зусиль повинен доповнювати роботу з розвитку м'язової сили. Обсяг вправ зі штангою граничної та близькограничної ваги в програмі тренувань порівняно невеликий. Проте такі вправи відіграють важливу роль у тренуванні юнаків, оскільки сприяють залученню до роботи всіх груп м'язів, мобілізації вольових зусиль студентів.

Максимальне навантаження досягається і підняттям малої та середньої ваги до помітної втомленості, і граничної та близькограничної ваги, яку можна підняти без значного емоційного збудження один-два, максимум три рази. Піднімання штанги малої та середньої ваги сприяють поліпшенню швидко-силової підготовки студентів.

Для збільшення м'язової тканини й підтримання м'язів у тонусі найбільш доцільні повторення вправи через один–три дні (залежно від навантаження).

Тренування швидкості. Швидкості розуміють як здатність пересуватися з максимальною швидкістю. Складовою частиною швидкості є здатність до прискорення. У широкому розумінні поняття швидкості включає також темп при виконанні трудових, побутових та ігрових дій.

Швидкість найважче піддається розвитку. Вона найбільшою мірою визначена вродженою здатністю. Проте низький ступінь зростання результатів на певному етапі тренувань може пояснюватися також недоліками в застосованій системі розвитку швидкості. Поширена думка, що той, хто тренується, має виконувати вправи з бігу на максимальній швидкості, намагаючись у кожній спробі показати високий результат. Основний метод при цьому – повторний. Паузи відпочинку

між спробами робляться тривалими (2–3 хв) для того, щоб наступна спроба проходила без зниження швидкості. Якщо під впливом розвитку стомлення швидкість бігу починає знижуватися, робота на бистроту припиняється, оскільки подальші забіги виховували б витривалість, а не бистроту.

На думку фахівців, такий метод розвитку бистроти має суттєвий недолік. Багаторазове повторення однієї і тієї ж вправи – бігу з приблизно однаковою бистротою – призводить до стабілізації його просторових характеристик – і швидкості, і частоти рухів. У результаті створюється швидкісний бар'єр. Це, підкреслимо, виникає тільки за умови достатньо високої швидкості бігу, яка до цього в умовах тренувань поступово підвищувалася.

Отже, з одного боку, щоб збільшити швидкість у якому-небудь русі, його потрібно багаторазово повторювати, з іншого – що частіше рух повторюється, то міцнішим стає динамічний стереотип, то сталіша гранична швидкість рухів.

Тому велику увагу слід приділяти розслабленню, виконанню рухів без зайвих напружень. У програму занять потрібно включити біг з опущеними й гранично розслабленими плечима, інші подібні вправи.

Під час самостійних тренувань чудовим засобом розвитку бистроти є спортивні ігри на невеликих майданчиках.

Відомо, що однією з основних умов гармонійного фізичного розвитку організму є вдосконалення швидкісно-силової підготовки. Засоби й методи для цього підбирають з урахуванням віку, рівня фізичного розвитку й особливостей виду спорту, обраного студентом.

Швидкісно-силові якості розуміють як здатність людини до прояву максимального зусилля в найкоротший проміжок часу. Показником швидкісно-силової підготовки переважно є результат контрольних тестувань (найчастіше у стрибках у довжину або висоту з відштовхуванням двома ногами, а також у потрійному стрибку з місця).

Установлено, що рівень стрибків значно впливає на зростання легкоатлетичних досягнень дітей і підлітків. Незважаючи на те, що цякість

значною мірою визначається вродженою здатністю людини, її можна значно розвинути спеціально підібраними фізичними вправами.

9. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять

Педагогічний контроль – це система способів одержання інформації про рівень фізичного розвитку й змін, що відбуваються в організмі студента під впливом фізичних вправ.

Контроль може бути поточний (систематичний), періодичний і підсумковий. Продумані форми контролю й самоконтролю спонукають студентів до постійного фізичного самовдосконалення та слугують стимулом для регулярних самостійних занять. Тому велике значення має перевірка й оцінювання результатів самостійної роботи студентів, як за певний період, так і за цілий навчальний рік.

Якщо заняття були пов'язані з програмою фізичного виховання – це полегшує проведення педагогічного контролю. Тут існують готові форми перевірки: контрольні нормативи й тести рівня фізичної підготованості. Викладач може встановити терміни виконання завдань, а також відповідні терміни прийому цих норм, може встановити й інші терміни – на два тижні, місяць, семестр, залежно від змісту й індивідуального навантаження. Систематично контролювати за виконанням завдання можна не тільки на заняттях з фізвиховання, але й у процесі проведення масових спортивних змагань.

Оцінювання показників фізичної підготованості потрібно починати від даних вихідного рівня, а потім планувати по семестрах конкретно – наскільки повинні зрости досягнення кожного студента у фізичній підготованості наприкінці кожного семестру протягом усіх років навчання у ВНЗ. Вихідними даними для фізичного вдосконалення студентів повинні бути результати конкретних випробувань, проведених у ВНЗ щорічно на початку навчального року. Для систематичних занять студентів фізичною культурою та спортом має значення підсумкове заняття у навчальному році. Перш ніж дати завдання на канікулярний період, викладач повинен проаналізувати досягнення кожного

студента за рік і окреслити напрям його подальшого фізичного вдосконалення. Дані самоконтролю допомагають викладачеві в контролюванні за фізичним станом студентай у регулюванні тренувального стану.

Самоконтроль - це регулярні самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм занять фізичними вправами і спортом. Найзручнішою формою самоконтролю є ведення щоденника. Студенти повинні заносити в нього всі суб'єктивні й об'єктивні дані про стан організму: самопочуття, сон, апетит, розумову й фізичну працездатність, вагу, пульс, виконану на тренуванні роботу, показані на змаганнях результати й т.д. Найважливішим показником, що характеризує стан організму, є частота серцевих скорочень. Студент має навчитися підраховувати свій пульс перед заняттям, після виконання вправ і після закінчення самостійних занять. Викладач повинен пояснити характерні зміни пульсу під впливом фізичного навантаження і як орієнтуватися в періодах відновлення. Усі ці показники треба заносити в щоденник. Ведення студентами щоденника із записом виконуваної роботи й даними самоконтролю допомагають викладачеві або тренеріві вести об'єктивний контроль за їхньою діяльністю.

Дані самоконтролю записуються в щоденник, вони допомагають контролювати і регулювати правильність підбору засобів, методику проведення учбово-тренувальних занять. У щоденнику самоконтролю рекомендується регулярно реєструвати суб'єктивні (самопочуття, сон, апетит, больові відчуття) і об'єктивні (ЧСС, маса тіла, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати) дані самоконтролю.

Самопочуття відзначається як гарне, задовільне чи погане. При поганому самопочутті фіксується характер незвичайних відчуттів.

Сон. Відзначається тривалість і глибина сну, його порушення (важке засинання, неспокійний сон, безсоння, недосипання й ін.).

Апетит. Відзначається як гарний, задовільний, знижений і поганий. Різні відхилення стану здоров'я швидко відбиваються, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми чи захворювання.

Больові відчуття фіксуються по місцеві їхньої локалізації, характеру (гострі, тупі, що ріжуть і т.п.) і силі прояву. ЧСС - важливий показник стану організму. Його рекомендується підраховувати регулярно, у той самий час доби, у спокої. Найкраще ранком, лежачи, після пробудження, а також до тренування (за 3-5 хв) і відразу після спортивного тренування. Маса тіла повинна визначатися періодично (1-2 рази на місяць) ранком натще, на тих самих вагах. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, а потім стабілізується і надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується. При різкому зниженні маси тіла варто звернутися до лікаря. Тренувальні навантаження записуються коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму. Порушення режиму: не дотримання раціонального чергування праці і відпочинку, порушення режиму харчування, вживання алкоголю, паління й ін. Спортивні результати показують чи правильно застосовуються засоби і методи тренувальних занять. Їхній аналіз може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовки і спортивної майстерності. У процесі занять фізичними вправами рекомендується періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку і фізичної (функціональної) підготовки.

Оцінка фізичного розвитку проводиться за допомогою антроно-метричних вимірів, які дають можливість визначити рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі і віку, наявні відхилення, а також поліпшення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. При масових обстеженнях виміряються ріст стоячи і сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легень (ЖЕЛ) і силу кисті найсильнішої руки. По отриманим даним можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою наступних антропогенних індексів. Вагоростовий показник обчислюється розподілом маси тіла в грамах на його довжину у сантиметрах. Гарна оцінка знаходиться в межах: для жінок 360-405 р., для чоловіків 380-415 р. Коефіцієнт пропорційності (КП), що виміряється у відсотках:

$$L1 - L2, \text{ КП} = 100\% \frac{L1}{L2},$$

де L1 - довжина тіла в положенні стоячи; L2 - довжина тіла в положенні сидячи. У нормі КП=87-92%.

Життєвий показник визначається діленням ЖЕЛ на масу тіла (у грамах). Частка від ділення нижче 65-70 мл/г у чоловіків і 55-60 мл/г у жінок свідчить про недостатній ЖЕЛ чи про надлишкову масу. Індекс пропорційності розвитку грудної клітки дорівнює різниці між величиною окружності грудної клітки (у паузі) і половиною довжини тіла. Нормальна різниця складає 5-8 см для чоловіків і 3-4 см для жінок. Якщо різниця дорівнює чи перевищує названі цифри, то це вказує на гарний розвиток грудної клітки. Якщо вона нижче зазначених величин чи має від'ємне значення, то це свідчить про вузькогруддя.

Силовий показник (СП). Між масою тіла і м'язовою силою є відоме співвідношення. Звичайно, чим більше м'язова маса, тим більше сила. Силовий показник визначається по формулі і виражається у відсотках: сила (кг) 100% загальна маса тіла (кг). Для найсильнішої руки цей показник дорівнює 65-80% для чоловіків і 48-50% для жінок. Оцінка функціональної підготовленості здійснюється за допомогою фізіологічних проб серцево-судинної (ССС) і дихальної (ДС) систем.

Одномоментна функціональна проба з присіданням. Студент відпочиває стоячи в основній стійці 3 хв. на 4-й хв. підраховується ЧСС за 15 с з перерахуванням на 1 хв. (вихідна частота). Далі виконується 20 присідань за 40 с, піднімаючи руки вперед. Відразу після присідань підраховується ЧСС у плині перших 15 с. з перерахуванням на 1 хв. Визначається збільшення ЧСС після присідань порівняно з вихідної у відсотках. Оцінка (для чоловіків і жінок): відмінно - 20 і менше, добре - 21-40, задовільно - 41-65, погано - 66-75, дуже погано - 76 і більше.

Ортостатична проба. Студент відпочиває лежачи на спині протягом 5 хв., потім підраховують ЧСС у положенні лежачи протягом 1 хв. (вихідна ЧСС), після чого займаючийся встає, відпочиває стоячи 1 хв і знову підраховує пульс протягом 1 хв. по різниці між ЧСС стоячи і лежачи судять про реакцію ССС на навантаження при зміні положення тіла. Різниця від 0 до 12 ударів означає гарний

стан фізичної тренуваності, від 13 до 18 ударів - задовільне, 19-25 ударів - незадовільне, тобто відсутність фізичної тренуваності, різниця більш 25 ударів свідчить про перевтому чи захворювання, у цьому випадку слід звернутися до лікаря.

Для оцінки стану ССС і ДС і здатності внутрішнього середовища організму насичуватися киснем застосовують пробу Штанге і пробу Генчі. Проба Штанге (затримка подиху на вдиху). Після 5 хв. відпочинку сидячи зробити 2-3 глибоких вдихи і видихи, потім зробити повний вдих (80-90% від максимального), затримувати подих. Відзначається час від моменту затримки подиху до його припинення. Середнім показником є здатність затримувати подих на вдиху на 65 с. З наростанням тренуваності час затримки подиху зростає, при зниженні чи відсутності тренуваності знижується. При захворюванні чи перевтомі цей час знижується на значну величину (до 30-35 с.). Проба Генчі (затримка подиху на вдиху). Виконується також, як і проба Штанге, тільки затримка подиху виробляється після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримувати подих на видиху на 30 с. При захворюваннях органів кровообігу, дихання, після інфекційних і інших захворювань, а також після перенапруги і перевтоми, у результаті яких погіршується обмін функціонального стану організму, тривалість затримки подиху і на вдиху і на видиху зменшується. Метеорологічні дані Якщо ви себе відчуваєте з ранку погано, а саме відчуваєте недомогання, в'ялість, розбитість, головну біль, неприємні відчуття в області серця, затруднене дихання, ознаки погіршення стану організму, то необхідно в щоденник самоконтролю, саме в цей день внести дані про температуру повітря, вологість, атмосферний тиск. Це можна зробити за даними прогнозу погоди. Справа в тому, що зміна факторів зовнішнього середовища може негативно впливати на самопочуття.

Самоконтроль прищеплює грамотне й осмислене відношення до свого здоров'я і до занять фізичною культурою і спортом, має велике виховне значення.

Виховання навичок у студентів самостійно займатися фізичною культурою й спортом – актуальне педагогічне завдання. Для її вирішення треба використати

комплексні засоби впливу на свідомість студентів. Доцільно постійно вести цілеспрямовану роботу на заняттях з фізичного виховання. Остаточною метою цієї роботи має бути формування стійкої потреби до систематичних занять фізичною культурою й спортом випускника ВНЗ. Уся фізкультурно-масова робота, проведена у ВНЗ, спрямована на досягнення єдиної мети – зміцнення й збереження здоров'я, підтримання рівня фізичної й розумової працездатності студентів.

ВИСНОВКИ

Турбота про здоров'я і фізичне виховання студентської молоді - проблема державної важливості. Власне здоров'я людини - суспільне багатство. Хвороба не тільки завдає шкоди якомусь індивідууму, але і відбивається на дієздатності колективу, у якому людина трудиться. От чому не можна проходити повз усі відступи від норм здорового способу життя. Потрібно переконати людей змінити свій спосіб життя, щоб підпорядкувати його служінню власному здоров'ю, умінню майбутнього фахівця працювати високоорганізовано, цілеспрямовано, ефективно й успішно вирішувати професійні задачі, що стають перед ним, і при цьому одержувати задоволення від свого здоров'я, від регулярних занять фізичною культурою. Саме така проблема стоїть і перед системою фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям: необхідно обгрунтовано переконувати їх у необхідності регулярних (у тому числі самостійних) занять фізичними вправами. Рішення цієї проблеми повинне починатися з забезпечення досить сильної мотивації діяльності. При такому підході студент спеціальної медичної групи, одержавши на обов'язкових заняттях необхідний інструктаж, прослухавши стиснутий спеціально адаптований курс лекцій, збагатившись достатньою кількістю умінь і навичок, може і повинен вдома чи в гуртожитку систематично займатися своїм фізичним удосконалюванням. Диференційований, і в кінцевому підсумку, індивідуальний підхід до фізичного виховання цих студентів є не тільки неодмінною умовою виховання в них потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, але і головним засобом формування цієї потреби. Акцент на розвиток фізичної якості, яка відстає, чи усунення недоліку в стані здоров'я звичайно гарантує пробудження інтересу до фізичної культури і формує досить сильну мотиваційну установку особистості на регулярне тренування як головний засіб ліквідації відставання у фізичному розвитку або недоліків у стані здоров'я.

Для успішного фізичного удосконалення, насамперед, необхідно мати інтерес до фізичної культури. Якщо в студента немає бажання займатися, то ніякі, навіть найефективніші засоби і методи тренування не вирішать усіх задач у справі фізичного виховання студентської молоді і підготовки її до трудової діяльності

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М., Мкраевъ И. В. Сердцеи физические упражнения. - М.: Знание, №7. —1982.

2. Белов Р.А.Самостоятельные занятия студентов физической культурой: [учеб.пособие] / Р.А. Белов, Б.В.Сермеев, Н.А. Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. –208 с.

3. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие. - М.: Высшая школа, 1986.

4. Волкова Т. В., Волков А. Г. Домашнее задание по физическому воспитанию для студентов специальной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. - 1978. -№ 2

5. Доскин В. А., Мерким Э. Г. Законы самоконтроля // Спортивная жизнь России. - 1978. -№ 6. - С. 29-30.

6. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: [навч. посібник] / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп –Луцьк: Надстир'я, 1995. –220 с.

7. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я.Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. –160 с.

8. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський: видання друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. –270с.

9. Лечебная физкультура. Учебник. / Пол, ред. С. 11. Попова. —М.: ФиС.1981.

10. Медицинский контроль (справочник тренера) / Сост. В. А. Геселевич. - ФиС, 1981.

11. Онопрієнко О.В. Особливості фізичного вихвання студентів у спеціальних медичних групах. Навч.-метод. пос. – Черкаси, 2018. - 168 с.
12. Пирогова Е. А., Иващенко Л.Я., Страшко И. П. Влияние физических факторов на работоспособность и здоровье человека. —К.: Здоровья. 1986.-152 с.
13. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: [навч. посібник]. – Вінниця, 1997. – 104 с.
14. Физическое воспитание студентов вузов, зачисленных в специальную медицинскую группу. / Под ред. В. В. Петрова. - Высшая школа. 1965-112с.
15. Физическое воспитание. / Под ред. В. А. Толвина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. - М., 1983.
16. Чоговадзе А.В., Прошелжол В.Д., Мацу М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем. Учебное пособие. –М.: Высшая школа, 1986.
17. Шевченко А. А., Перевощников Ю.А. Основы физического воспитания - К.: Вища школа, 1984.

Методичні рекомендації

**Онопрієнко Олександр Васильович
Онопрієнко Ольга Миколаївна**

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

Методичне видання

2019