

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра фізичного виховання та спорту

А. Я. Єфремова, С. М. Черніна

**ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ
ПРИ РІЗНОМАНІТНИХ ВІДХИЛЕННЯХ
У СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

*Конспект лекції
з дисципліни*

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Харків – 2020

Єфремова А. Я., Черніна С. М. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2020. – 58 с.

Конспект лекції підготовлено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання в закладах вищої освіти і є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

У матеріалах конспекту лекції розглянуто роль фізичного виховання в оздоровленні студентів закладів вищої освіти, подано методики оздоровчого тренування при різних відхиленнях у стані здоров'я студентів.

Конспект лекції рекомендується для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою ознайомлення з теоретико-методичними основами оздоровчого тренування та методикою їх застосування.

Бібліогр.: 14 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 03 квітня 2019 р., протокол № 8.

Рецензент

старш. викл. С. С. Довженко

ЗМІСТ

Вступ.....	5
1 Роль фізичного виховання в оздоровленні студентів закладів вищої освіти	5
1.1 Загальні вимоги до проведення оздоровчих занять з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти	6
1.2 Принципи, форми, методи та засоби оздоровчих занять з фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я	13
2 Дозування фізичного навантаження в оздоровчих заняттях, його структура та обсяг	18
2.1 Механізм оздоровчого впливу фізичних вправ на організм студентів	20
3 Самостійні заняття і мета оздоровчого тренування студентів	24
4 Чинники, які впливають на оздоровлення організму студентів	30
5 Особливості методики оздоровчого тренування студентів при різних відхиленнях у стані здоров'я.....	32
5.1 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з серцево-судинною патологією	32
5.1.1 Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях серцево-судинної системи ...	34
5.2 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з захворюваннями дихальної системи	35
5.2.1 Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях дихальної системи	36
5.3 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з захворюваннями органів травлення	37
5.3.1 Особливості виконання навантаження при захворюваннях органів травлення	38
5.4 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з порушеннями постави	39
5.4.1 Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях опорно- рухового апарату.....	40

5.5 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з захворюваннями нервової системи та неврозами	41
5.5.1 Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях нервової системи та неврозах	42
5.6 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з порушенням зору.....	43
5.6.1 Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях, пов'язаних з порушенням зору.....	48
6 Комплексна методика оздоровлення студентів	52
7 Основи методики розроблення індивідуальної оздоровчої системи	55
Список літератури.....	57

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку українського суспільства особливо актуальною стає проблема збереження здоров'я студентської молоді. У молодому віці людина практично не звертає уваги на стан свого здоров'я та не помічає змін, які відбуваються в її організмі, і, начебто, дійсно відчуває себе практично здоровою. Проте практика останніх років доводить, що недооцінювання впливу фізичної культури на життєдіяльність кожної людини і нації в цілому призводить до серйозних негативних наслідків.

Фізичне виховання в навчально-виховній сфері, як складова загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й психічного здоров'я, комплексного підходу до формування свідомого залучення до активного життя й професійної діяльності.

Висока рухова активність студентів, засоби фізичного виховання є найважливішими чинниками зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціонального стану організму, вдосконалення фізичної підготовленості, а також незамінними для профілактики захворювань, що підвищує творчу активність людини, її працездатність і позитивно позначається на результатах діяльності.

Матеріал, запропонований у конспекті лекції, орієнтований на формування у студентів глибоких знань і позитивного ставлення до занять фізичним вихованням. У конспекті лекції пропонуються конкретні комплекси вправ для поліпшення стану здоров'я, підвищення функціонального стану організму, забезпечення високої працездатності і фізичної підготовленості.

1 РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні темпи соціальних, економічних, технологічних, екологічних змін у світі потребують від людини швидкої адаптації до умов життя і професійної діяльності.

Реалізація інтелектуального, морального, духовного, фізичного та репродуктивного потенціалу можлива тільки в здоровому суспільстві. Здоров'я – головна цінність життя, яка посідає перше місце серед життєво важливих потреб людини.

Проблема оздоровлення студентської молоді, визначення позитивних і негативних впливів зовнішніх умов на здоров'я, потреба усвідомленого вибору тих або інших засобів і форм фізичної активності висувають завдання виявлення дії фізичних вправ на механізм оздоровлення людини.

Показниками здоров'я можна назвати такі ознаки: рівень і гармонійність фізичного розвитку; функціональний стан організму (його резервні можливості, і перш за все серцево-судинної системи); рівень імунного захисту організму; наявність будь-якого захворювання або дефекту розвитку; рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

При такому підході до проблеми оздоровлення населення, зокрема студентської молоді, стає зрозумілим, на які з показників слід спрямовувати оздоровчі та профілактичні заходи.

1.1 Загальні вимоги до проведення оздоровчих занять з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти

Досягнення і підтримка високого рівня здоров'я засобами фізичної культури можливі лише за умови використання всього різноманіття видів фізичних вправ і їх адекватного дозування. Перш за все слід пам'ятати, що використання фізичних навантажень з оздоровчою метою при різних відхиленнях у стані здоров'я має розглядатися не як тимчасове впровадження, а як постійний життєвий чинник.

Відомо, що оптимальний ефект від оздоровчого тренування при різних відхиленнях у стані здоров'я досягається лише при певних величинах навантаження, діапазон яких загалом невеликий, і дуже значною мірою є індивідуальним. Зменшення навантаження нижче цього діапазону викликає різке зниження оздоровчого ефекту. Підвищення навантаження вище верхньої межі оптимальності не призводить до суттєвого поліпшення здоров'я і може навіть негативно вплинути на організм людини. Отже, реакція організму на одні і ті самі навантаження в різних

людей може бути різною залежно від рівня стану їхньої фізичної підготовленості, виду захворювання, віку, статі та ін.

Використання засобів фізичної культури в оздоровчому тренуванні передбачає дотримання особливих вимог до організації і методики занять фізичними вправами:

- підбір засобів і методів має забезпечувати різнобічний характер фізичного навантаження;

- спрямованість вправ має передбачати підвищення стійкості до дії несприятливих чинників шляхом збільшення функціональних можливостей організму;

- регулярність занять оздоровчим тренуванням;

- помірність фізичного навантаження, особливо на початковому етапі оздоровчого тренування;

- недопустимість граничних навантажень, переходу межі стомлення (перевтома);

- не змагатися, а прагнути виконувати свій індивідуальний графік;

- не покладатися лише на суб'єктивне самопочуття при збільшенні навантажень, обов'язково застосовувати методи самоконтролю і лікарсько-педагогічного контролю.

Отже, найголовнішим для правильної організації занять фізичними вправами з оздоровчою метою є уміле дозування навантаження. Стандартним блоком, що містить весь набір навантажень у належному дозуванні, є тижневий цикл занять. Для правильного формування тижневого рухового навантаження необхідне дотримання таких правил. При триразових навантаженнях на тиждень доцільно їх розподіляти так, щоб вони виконувалися через приблизно однакові інтервали часу (наприклад у понеділок, середу і п'ятницю). Бажано також, щоб вони виконувалися в один і той самий час дня, це необхідно для напрацювання біоритмічного механізму регуляції.

У процесі організації та проведення самостійних занять фізичними вправами з оздоровчою метою не слід прагнути досягнення високих результатів у найкоротші терміни. Поспіх може призвести до перевантаження організму та перевтоми. Для збереження високої активності і бажання займатися слід змінювати місця проведення тренувань, частіше займатися на відкритому повітрі. Дуже корисно займатися під музичний

супровід. Це підвищує інтерес до занять і сприяє гарному настрою.

Для вирішення оздоровчих завдань при відхиленнях у стані здоров'я студентів головним завжди є досягнення поліпшення їхнього рівня здоров'я. При поганому самопочутті, відхиленнях у стані здоров'я, перевтомі необхідно обов'язково звернутися до лікаря. Слід завжди пам'ятати, що ефект оздоровчого тренування буде найбільш високим лише при комплексному використанні фізичних вправ, загартуванні та дотриманні гігієнічних умов. Таке ставлення є головним критерієм у фізкультурно-оздоровчій роботі в закладах вищої освіти.

Дослідженнями фізіологів і педагогів доведено, що під дією фізичних вправ виникають функціональні структурні зміни м'язів і відповідних нервових центрів, розміщених на сегментарному рівні в головному мозку. Стимуляція морфофункціональних та енергетичних можливостей тканин, які забезпечують своєю діяльністю м'язові скорочення і на цій основі розширення діапазону, реактивності організму – загальна риса всіх без винятку фізичних вправ. Оздоровчий вплив занять фізичними вправами реалізується завдяки фізичному тренуванню, в основі якого лежить елементарний факт посилювання відновлювальних процесів під впливом стомлення. Після фізичного навантаження, якщо воно не перевищує можливостей організму, інтенсивно протікають процеси відновлення енергетичних потужностей тканин, які сприяють підвищенню м'язової працездатності до більш високого, ніж у вихідному положенні, рівня.

Отже, для студентів важливими є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичного виховання необхідно не тільки від добре відомої (і часто перебільшеної) небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень.

Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їхні ровесники, які займаються в основних навчальних групах спортивного вдосконалення.

Необхідно розуміти, що при проведенні занять з фізичного виховання, спрямованих на відновлення стану здоров'я і працездатності, при визначенні форм і методів занять фізичними вправами слід враховувати зниження функціонування патологічно зміненого органу.

Інша справа з органами і системами, які безпосередньо не були ушкоджені хворобою, але в них спостерігаються деякі зміни в процесі хвороби і лікування. Функціональний стан цих органів, як правило, теж погіршується, але внаслідок інших чинників. Головний із них – ослаблення функції внаслідок детренованості. Зниженням рухової активності в умовах постільного режиму послаблюється діяльність найважливіших систем організму, що забезпечують м'язову роботу. Саме це і є чинником зниження рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Досить часто в цих системах (внаслідок тривалих захворювань) розвиваються атрофічні процеси.

Разом з тим, якими б значними не були зміни в системах, що безпосередньо не зазнали патологічних процесів, необхідно мати на увазі те, що в основі цих змін є надмірна фізична бездіяльність, низький рівень функціональних напружень. Це свідчить про те, що як тільки функціональні навантаження повернуться до звичного рівня, життєдіяльність цих систем відновиться. Дуже важливо, щоб цей перехід здійснювався поступово, адже різке підвищення «запитів» до ослаблених органів може викликати їх перенапруження. Необхідно пам'ятати, що фізичне навантаження є оптимальним або надмірним залежно не від того, наскільки воно велике за обсягом, а перш за все залежно від того, наскільки знижені можливості організму.

Заняття з фізичного виховання базуються на врахуванні індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей кожного студента і реакції його організму на фізичне навантаження.

Головною особливістю занять у спеціальному навчальному відділенні є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання фізичних вправ з метою поліпшення фізичного, психічного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму за допомогою засобів фізичного виховання і спорту. Фізичні вправи мають бути дозованими і не

виконуватися з максимальним зусиллям, а на межі своїх можливостей.

З перших занять студенти опановують прийоми самоконтролю і визначення ступеня втоми, вчать оцінювати частоту серцевого скорочення (ЧСС) після фізичного навантаження. Особливу увагу на заняттях з фізичного виховання потрібно приділяти дотриманню правильної техніки дихання під час виконання вправ і формуванню правильної постави.

Основні завдання оздоровчих занять з фізичного виховання зі студентами закладів вищої освіти (ЗВО):

1 Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму. Для виконання цього завдання потрібно насамперед забезпечити кожному студенту кількісно і якісно повноцінний руховий режим. Для кожного необхідно правильно визначити і активно використовувати весь арсенал засобів фізичного виховання. Для досягнення максимального оздоровчого ефекту під час занять треба застосовувати суворо диференційовані (залежно від порушень та обсягу пристосувальних можливостей) методи занять. Важливо також враховувати, що організм студентів цієї категорії потребує рухової активності не менше, а частіше і більше, ніж організм здорових юнаків і дівчат, причому йому потрібна якісно інша рухова активність.

2 Ліквідація залишкових явищ після перенесеного захворювання та підвищення фізичної та розумової працездатності. Опанування нових фізичних вправ і рухових навичок, безумовно, важливо для студентів. Однак безпосередньою, найближчою за часом «віддачею» від оздоровчих навчально-тренувальних занять фізичного виховання має бути підвищення розумової і фізичної працездатності, а також ліквідація або зменшення впливу залишкових явищ після захворювання. Відомо, що правильно організовані (відповідно до сучасних досягнень теорії та методики фізичного виховання і лікувальної фізичної культури) заняття фізичними вправами і загартування суттєво підвищують психічну та фізичну працездатність.

Кожен із засобів фізичного виховання має здатність стимулювати працездатність. Однак значно більший ефект

виявляє комплексне застосування різних форм занять фізичними вправами і природних чинників. Отже, проведення оздоровчих навчально-тренувальних занять з фізичного виховання дає значний ефект в оздоровленні та фізичному зміцненні організму студентської молоді.

3 Підвищення компенсаційних можливостей організму. В основі оздоровчого впливу занять фізичними вправами, особливо якщо вони проводяться в умовах паркової чи лісопаркової зони, лежить розвиток таких змін в організмі, які сприяють підвищенню компенсаційних можливостей організму і розгортанню механізмів початкової адаптації та ефективності виконання визначених завдань.

4 Формування та удосконалення основних рухових умінь і навичок, необхідних для опанування майбутньої професії. Вирішенню цього завдання сприяє організація фізичного виховання, яке забезпечує фізичну підготовку всіх студентів. Для студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної групи, професійно-прикладна фізична підготовка має велике значення, значно більше, ніж для їхніх здорових товаришів, адже юнаки і дівчата, які перенесли серйозні захворювання, не можуть розраховувати на те, що вони пристосуються до вимог своєї трудової діяльності завдяки природним даним організму, і процес такого пристосування відбудеться сам по собі.

5 Формування навичок і виховання звичок особистої і суспільної гігієни та здорового способу життя. Якщо опанування техніки виконання фізичних вправ, досягнення високої фізичної працездатності є справою досить складною для студентів, то формування навичок і звичок особистої та суспільної гігієни, здорового способу життя є відносно доступним для них. Дотримання правил гігієни, розумне і дбайливе ставлення до свого здоров'я для студентів, які перенесли захворювання або мають проблеми зі своїм здоров'ям, особливо важливе.

Під час занять з фізичного виховання студенти з відхиленням у стані здоров'я опановують правила особистої гігієни, пов'язані насамперед із заняттями фізичними вправами і загартуванням (прийняття водних процедур, розумний розпорядок дня, догляд за шкірою), навчанням, харчуванням, одягом, а також навичками правильної поведінки в колективі та

суспільстві. Особливої уваги при цьому заслуговує уміння стежити за своєю поставою, швидко і красиво ходити.

Беззаперечною умовою здорового способу життя є повне виключення будь-яких шкідливих звичок.

б Опанування методів самоконтролю за функціональною діяльністю організму під час занять фізичними вправами. Під час занять оздоровчим навчально-тренувальним процесом особливе значення надається самоконтролю. Його метою є оцінювання ефективності оздоровчих навчально-тренувальних занять і в разі потреби внесення коректив до змісту занять. Основними завданнями самоконтролю є визначення адекватності оздоровчо-тренувальних навантажень, їх оздоровчої ефективності.

Поточний самоконтроль передбачає самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичною та розумовою працездатністю, функціональним етапом серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, які зазнають найбільшого фізичного навантаження під час занять і між ними, відповідно до суб'єктивних та об'єктивних показників. До суб'єктивних показників належать самопочуття, апетит, сон, бажання займатися фізичними вправами, працездатність, біль у м'язах. До об'єктивних показників належать частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання (ЧД), спірометрія (ЖСЛ), артеріальний тиск (АТ), динамометрія тощо.

У випадках, коли студенти тільки перенесли хворобу або їхнє хронічне захворювання знаходиться в стадії загострення, вони мають бути тимчасово звільнені від практичних занять з фізичного виховання.

Ще однією з особливостей проведення занять зі студентами з відхиленнями у стані здоров'я є застосування щадного режиму фізичного навантаження. Щадний режим фізичної рухливості рекомендується використовувати в тих випадках, коли студенти перенесли гострі інфекційні захворювання, при різких перепадах у них артеріального тиску, у разі нестійких реакцій нервово-психічного середовища, при детренованості, після гіподинамії тощо.

Тривалість щадного режиму (5-7 днів і більше) залежить від важкості захворювання і функціонального стану здоров'я студента. Інтенсивність фізичного навантаження в цей період має

бути нижчою від функціональних можливостей організму. Спрямованість фізичних вправ має забезпечувати помірну активізацію процесів обміну речовин, нормалізацію тону судин, поліпшення функції дихання, зменшення проявів кисневої недостатності.

Щадний режим обумовлює особливості використання фізичних вправ: так, спочатку застосовують роздільний метод виконання вправ, коли кожна наступна вправа відокремлена від попередньої невеликою паузою, потім змішаний, де частини ідуть одна за одною без пауз. Виконання вправ необхідно поєднувати з диханням. До комплексу потрібно включати вправи для розтягнення зв'язок, сухожилів і зміцнення м'язів. Фізичні вправи виконують з вираженим акцентом на індивідуалізацію дозування інтенсивності виконання і тривалості пауз відновлення.

Використання дихальних вправ, особливо на початку, не слід поєднувати зі складними за координацією рухами, утриманням рівноваги та вправами, під час виконання яких утрудняється дихання. Найефективніша фізична вправа в період щадного режиму — дозована ходьба. Вона дає змогу помірно за інтенсивністю і тривало за часом впливати на поліпшення функції дихання, кровообігу, активізує процеси обміну речовин, регулює тонус судин, зміцнює м'язи нижніх кінцівок. Крім того, внаслідок ритмічного напруження і розслаблення груп великих м'язів нижніх кінцівок під час ходьби відбувається моторно-вісцеральний вплив на функцію серця і судин, функцію дихання, психофізіологічний стан. Довжина дистанції дозованої ходьби в щадному режимі від 400-600 до 1500-3000 м, а швидкість — від 3 до 4 км/год. При цьому треба враховувати самопочуття і ЧСС.

1.2 Принципи, форми, методи та засоби оздоровчих занять з фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я

Засоби та методи, які використовуються в процесі фізичного виховання, мають впливати не тільки на фізичний, але й духовний розвиток студентів. В основі занять фізичними вправами і використання засобів загартування студентів використовують такі основні принципи:

- оздоровчий лікувально-профілактичного спрямування з використанням засобів фізичного виховання та спорту. Під час занять треба насамперед відновити здоров'я, усунути наслідки захворювання, а також можливі наслідки хвороби;

- доступності та диференційованого підходу до використання засобів фізичного виховання залежно від характеру і прояву структурних і функціональних змін в організмі, викликаних патологічними процесами. З урахуванням морфофункціональних порушень в організмі студентів можна підібрати спеціальні вправи, здатні зменшити навантаження для ослабленого патологічним процесом органа при досить високих навантаженнях для інших функціональних систем;

- свідомості та активності, який вимагає свідомого ставлення студентів до виконання фізичних вправ. Тому важливо розвивати цікавість студентів до занять з фізичного виховання, добре пояснювати мету і завдання, суть і призначення вправ, які виконуються. З перших занять студентам з відхиленням у стані здоров'я необхідно пояснити, які вправи, у якій послідовності та з яким дозуванням слід виконувати щодня, щоб підвищити функціональні можливості окремого органа, системи або організму в цілому і тим самим ліквідувати остаточно явища хвороби;

- систематичності, сутність якого – неперервність процесу фізичного виховання та оптимальне чергування навантажень з відпочинком, поступове підвищення фізичного навантаження;

- наочності. Займає важливе місце, тому саме в цій групі зустрічаються студенти з дуже низьким рівнем фізичної підготовленості, які не ознайомлені з найпростішими гімнастичними вправами та ігровими діями, не спроможні виконувати прості рухи. Активно використовується на заняттях, особливо на початку, показ і пояснення;

- професійно-прикладної спрямованості занять. Проводячи заняття з фізичного виховання зі студентами, які перенесли ті чи інші захворювання, викладач повинен не тільки забезпечити якнайшвидше відновлення ушкоджених органів і систем, здійснюючи тим самим лікувальний і профілактичний вплив на організм, а й допомогти студенту під час оздоровчо-тренувальних занять набути необхідних для засвоєння майбутньої

спеціальності рухових навичок, за допомогою методів фізичного тренування удосконалити їх, підготувати центральну нервову систему та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього фахівця;

- динамічності та розсіювання навантаження. Проявляється в постановці та виконанні все складніших нових завдань, поступовому збільшенні обсягу та інтенсивності навантажень на різні м'язові групи, органи та системи. Збільшення навантажень призведе до позитивних результатів лише тоді, коли нові навантаження не перевищуватимуть функціональних можливостей організму і відповідатимуть його індивідуальним особливостям, коли робота одних м'язових груп чергуватиме з роботою інших. Недотримання цих вимог призводить до негативних наслідків. Слабо закріплені навички легко руйнуються під впливом підвищених навантажень. У свою чергу це є перешкодою для формування нових вмінь і навичок.

Методи та методичні прийоми

Методи – це форми взаємної практичної діяльності студента і викладача, спрямовані на вирішення оздоровчих, освітніх і навчально-виховних завдань з використанням засобів фізичного виховання та спорту.

Методичні прийоми — це шляхи реалізації методів у конкретно обумовлених випадках та умовах проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм навчання утворює методіку. Вона залежить від конкретної мети і завдань певного періоду навчального процесу. Наприклад, методика розвитку силових якостей; методика фізичного виховання студентів із захворюваннями серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату тощо.

Під час проведення практичних занять з фізичного виховання застосовують три групи методів: практичні, використання слова і демонстрації. Виходячи з етапу навчання, рівня теоретичної, методичної і фізичної підготовленості студентів, кожен із зазначених методів можна використовувати більшою чи меншою мірою.

Практичні методи поділяються на чотири групи.

1 Методи навчання рухових дій (загалом, або в цілому, частинами, метод підвідних вправ). Оскільки кожен із названих методів має свої позитивні боки і недоліки, то найвищої ефективності можна досягти при умілому поєднанні їх, правильному чергуванні під час проведення навчальних оздоровчо-тренувальних занять.

2 Методи підвідних вправ. Використовують як допоміжні. Вони повинні мати закінчену форму і бути доступними студентам. Різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання – ефективнішим.

3 Методи вдосконалення рухових дій і функціональних можливостей організму (ігровий і змагальний). При використанні ігрового методу підвищується позитивний фон, що сприяє адаптації студентів до оздоровчо-тренувальних впливів. Разом з тим під час проведення гри треба уважно стежити за тим, щоб надмірне збудження студентів не призвело до функціональних перенапружень, особливо в тих студентів, які мають вади в діяльності серцево-судинної системи.

4 Методи вдосконалення фізичних якостей (безперервний, інтервальний, повторний, комбінований). Побудовані на закономірностях чергування рухової активності та відпочинку, напруження та розслаблення, співвідношення між обсягом роботи та інтенсивністю.

Метод використання слова застосовують досить широко під час проведення навчального процесу з фізичного виховання: загальнопедагогічні прийоми цього методу мають своєрідний зміст і особливості застосування.

Розповідь – лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні студентів з вправою; організації ігрової діяльності студентів; повідомлення завдань заняття.

Опис використовують для ознайомлення з технікою виконання вправ і тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми.

Пояснення – прийом передачі інформації про техніку та особливості виконання вправи.

Супровідне пояснення – це лаконічні коментарі та зауваження під час виконання вправи студентами з метою спрямування і поглиблення сприймання.

Інструкції і вказівки дають для оперативної передачі інформації про допущені помилки, шляхи їх усунення тощо.

Бесіда – форма вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, оцінювання стану здоров'я студентів тощо.

Розбір – особлива форма бесіди, яку проводять після виконання визначених завдань або участі у змаганнях з метою підведення підсумків.

Словесні оцінки – форма мовного схвалення або осуду діяльності студентів; це прийом корекції їхніх дій.

Команда – сигнал для початку спільних дій, який використовують для швидкого виконання дій, одночасного закінчення їх або зміни характеру діяльності.

Метод демонстрації. Науково доведено, що під час виконання рухових дій людина переважно мислить образами, а не вербально (словесно). Тому не випадково у фізкультурній спортивній педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна відтворити за допомогою показу.

Практикою доведено, що кращі результати в опануванні техніки виконання фізичних вправ, елементів техніки спортивних ігор досягаються за умов поєднання всіх словесних і наочних методів.

Фізичне виховання студентів, які мають вади здоров'я, проводиться протягом усього навчання у закладі вищої освіти і має такі форми:

- навчальні заняття за розкладом;
- самостійні заняття в режимі навчального дня;
- оздоровчі масові, фізкультурні і туристичні заходи.

Основна форма оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання студентів – це обов'язкові заняття, передбачені навчальними планами і внесені до загального розкладу занять. Характерними ознаками, притаманними цим формам занять, є відносно постійний та однорідний склад студентів, чітка регламентація на діяльність і кількість занять протягом навчального року, обсяг і характер фізичних навантажень,

наявність зв'язку зі змістом попередніх і наступних занять. Академічні навчальні заняття проводяться у вигляді лекцій, бесід, методичних і практичних занять, індивідуальних занять під керівництвом викладача та консультацій.

Окреме оздоровчо-тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Однак співвідношення цих частин за часом проведення тут інше, ніж в основному навчальному відділенні, і змінюється з покращенням фізичного та функціонального стану студентів. Виходячи з головних завдань (зміцнення здоров'я, ліквідація залишкових явищ після перенесеної хвороби, розвиток необхідних професійно-прикладних навичок), що вирішуються протягом усього курсу навчання, на кожному занятті перед групою ставляться конкретні завдання, за допомогою яких вирішуються і головні завдання.

Фізичне виховання залишається не тільки провідним чинником підвищення фізичної та розумової працездатності студентів, але й основним засобом профілактики багатьох захворювань.

2 ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ, ЙОГО СТРУКТУРА ТА ОБСЯГ

У процесі оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання, проходження занять виробничої практики на підприємствах, у природних життєвих умовах і ситуаціях студенти стикаються з необхідністю виконання великого обсягу фізичних вправ, різних за характером та інтенсивністю. Саме тому вони мають бути в арсеналі фізичного виховання, але обсяги фізичного навантаження слід визначати оптимальні, тобто такі, які призводять до певної втоми і здатні компенсувати енергію після відпочинку, витрачену на реакцію фізіологічних систем.

Викладачам фізичного виховання і студентам при нормуванні обсягу фізичного навантаження необхідно враховувати такі компоненти:

- 1) кількість фізичних вправ у комплексі;
- 2) тривалість виконання вправ;
- 3) тривалість інтервалів відпочинку між вправами та серіями;
- 4) види та характер відпочинку;
- 5) кількість повторень кожної вправи чи серії;
- 6) інтенсивність виконання вправ;
- 7) характер м'язового навантаження.

Плануючи фізичні навантаження на організм, необхідно використовувати загальновідому класифікацію навантажень, що складається з п'яти зон інтенсивності.

1 Зона низької інтенсивності (20-30 %). У цій зоні робота може виконуватися досить тривалий відрізок часу. Фізіологічні функції організму не напружені, частота серцевих скорочень не перевищує 100-120 уд./хв.

Фізичні вправи: ходьба та оздоровчий біг, прогулянки на лижах, їзда на велосипеді, плавання у вільному режимі, гра в бадмінтон тощо.

2 Зона помірної інтенсивності (50 % максимального фізичного навантаження). У цьому режимі розвивається загальна витривалість, гнучкість, координація рухів. Показники частоти серцевих скорочень під час виконання фізичних навантажень досягають 130-160 уд./хв. Фізичні навантаження в цій зоні сприяють встановленню взаємодії між функціями серцево-судинної, дихальної систем та рухового апарату.

Фізичні вправи: оздоровча ходьба та біг, їзда на велосипеді, плавання, біг на лижах і ковзанах, гра у волейбол, бадмінтон, баскетбол, настільний теніс тощо.

3 Зона великої інтенсивності (близько 70 % максимального фізичного навантаження) сприяє найбільшому напруженню фізіологічних функцій. Використання фізичних навантажень великої інтенсивності в поєднанні з помірною інтенсивністю сприяє розвитку швидкісної і загальної витривалості. Показники частоти серцевих скорочень досягають 150-170 уд./хв. Фізичні навантаження в цій зоні сприяють розвитку аеробно-анаеробних можливостей організму студента.

Фізичні вправи: рівномірний і рівноприскорений біг на дистанцію до 3000 м, біг на лижах, біг по місцевості з м'яким

грунтом 1500-3000 м, рухливі ігри, естафети, спортивні ігри, атлетична та ритмічна гімнастика.

4 Зона субмаксимальної або високої інтенсивності (80 % максимального фізичного навантаження) відповідає режиму виконання фізичних вправ, при якому робота м'язів серця та інших фізіологічних систем забезпечується в основному анаеробними джерелами енергії. Можлива тривалість виконання фізичних навантажень протягом 50 с, а у більш тренуваних студентів – 60-80 хв.

Фізичні вправи: біг на дистанціях 200, 400, 800 м, кроси на 1 км, естафети, повторний біг на короткі дистанції, прискорений біг на лижах, гімнастичні вправи, атлетична та ритмічна гімнастика, стрибки тощо.

Рекомендується використовувати фізичні вправи високої інтенсивності і статичних зусиль. Вплив статичних зусиль на фізіологічні функції організму, особливо на діяльність серцево-судинної системи, надзвичайно великий. Однак слід пам'ятати, що тривалість одного статичного зусилля, яке виконується студентами, не має перевищувати 15-20 с.

5 Зона максимальної інтенсивності (100 % максимального фізичного навантаження) відповідає виконанню фізичних вправ з максимальними швидкістю, темпом і зусиллями. Виконання фізичних вправ у зоні максимальної інтенсивності використовуються за відсутності в організмі хворобливих змін, що можуть бути протипоказаннями до їх виконання.

Фізичні вправи: біг у максимальному темпі на 30, 60, 100, 200, 400 м; естафети, стрибки тощо.

2.1 Механізм оздоровчого впливу фізичних вправ на організм студентів

Ефективний вплив фізичних вправ на організм здійснюється шляхом взаємодії нервової і гуморальної систем, моторно-вісцеральних рефлексів. Будь-яке скорочення м'язів подразнює закладені в них чисельні нервові закінчення і потік імпульсів з них, а також з пропріоцепторів інших органів опорно-рухового апарату, які спрямовуються в центральну нервову систему. Вони змінюють її функціональний стан і через вегетативні нервові

центри забезпечують регуляцію і перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно в цьому процесі регуляції бере участь і гуморальна система, у якій продукти обміну речовин, що відбуваються у м'язах, потрапляють у кров і діють на нервову систему і залози внутрішньої секреції, сприяючи виділенню гормонів. Таким чином, інформація про роботу м'язів через нервові та гуморальні шляхи надходить до центральної нервової системи і центра ендокринної системи (гіпоталамуса), інтегрується, а потім ці системи регулюють функцію і трофіку внутрішніх органів.

Розрізняють чотири основних механізми лікувальної дії фізичних вправ на організм людини: тонізуюча, трофічна (trophe – живлення) дія, формування компенсацій і нормалізація функцій.

Тонізуючий вплив фізичних вправ. Правильне застосування спеціально підібраних фізичних вправ сприяє активізації процесів гальмування або збудження центральної нервової системи, що призводить до відновлення нормальної функціональної діяльності нервових процесів. Як наслідок, посилюється діяльність органів ендокринної системи, у результаті чого відбувається збільшення гормонів, які у свою чергу активізують функціональну діяльність багатьох внутрішніх органів, підвищується реактивність організму, його спроможність підтримувати постійність внутрішнього середовища (постійність температури тіла, кислотно-лужну рівновагу), стійкість до дії негативних чинників зовнішнього середовища; підвищується діяльність вегетативної функції: поліпшується діяльність серцево-судинної системи, збільшується кровопостачання всіх органів і систем, підвищується функція зовнішнього дихання тощо.

Відомо, що будь-які фізичні вправи мають тонізуючий вплив, ступінь якого залежить як від маси скелетних м'язів, так і від інтенсивності та обсягу фізичного навантаження. Цілком природно, що значний вплив мають вправи, у яких беруть участь великі групи м'язів і які виконуються у швидкому темпі. Механізми моторно-вісцеральних рефлексів активізують роботу внутрішніх органів при роботі як м'язів тулуба, так і м'язів ніг або рук. Виконуючи фізичні вправи з навантаженням на здорові частини тіла, можна досягти загальнотонізуючого ефекту.

Тому, враховуючи, що основною формою організації навчального процесу є навчальні заняття, необхідно навчити кожного студента спеціальної медичної групи самостійно виконувати комплекси вправ відповідно до його захворювання. Ці вправи слід виконувати як під час навчальних оздоровчо-тренувальних занять в університеті, так і додаткових самостійних занять.

Трофічний вплив фізичних вправ. Під час виконання фізичних вправ виникають імпульси, що направляються у відповідні відділи вищої нервової системи та вегетативні центри, внаслідок дії яких відбувається перебудова їхнього функціонального стану, що сприяє покращенню трофіки внутрішніх органів і тканин за механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Діяльність м'язів впливає на стимуляцію обмінних, окиснювально-відновних і регенеративних процесів в організмі. У працюючих м'язах, а їх в організмі людини налічується 1108, відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, підвищується надходження насиченої киснем і поживними речовинами артеріальної та вплив венозної крові, збільшується швидкість крово- і лімфообігу. Внаслідок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, що запобігає утворенню спайок і розвитку процесів атрофії.

Формування компенсації. При порушенні функціональної діяльності того чи іншого органа чи системи в організмі одразу ж включаються компенсаторні механізми. Прикладом дії компенсаторних механізмів організму може бути біг на довгу дистанцію. Наслідком реакції цих механізмів є підвищення частоти серцевих скорочень та артеріального тиску, відчуття задишки, накопичення молочної кислоти у м'язах ніг.

Формування компенсації зумовлене рефлекторними механізмами. Під впливом оздоровчо-тренувальних навантажень, зокрема на вдосконалення витривалості, значно підвищується толерантність серця людини до гіпоксії. Це пояснюється адаптацією до фізичного навантаження, яка розвивається в процесі оздоровчо-тренувальних занять, що особливо стосується функціонально-регуляторної, метаболічної та геодинамічної систем. Оздоровчо-тренувальний процес з його зростаючим парасимпатичним впливом створює ефект «економізації»

функцій серця. На клітинному рівні змінюється функція механізмів, які поглинають і розподіляють кисень. У системі кровообігу включаються в роботу капіляри, які раніше не були задіяні. Оздоровчо-тренувальні заняття на розвиток витривалості сприяють зменшенню наслідків ішемії та гіпоксії.

Залежно від характеру захворювання компенсації можуть бути тимчасовими або постійними. Перші виникають під час хвороби та зникають після одужання, а другі — у разі безповоротної втрати або при обмеженні функції.

Нормалізація функцій. Відновлення анатомо-фізіологічної цілісності органа або тканин, відсутність після проведеного лікування ознак захворювання ще не є ознакою функціонального одужання хворого. Нормалізація функцій виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в організмі, усуваються тимчасові компенсації, відновлюються моторно-вісцеральні зв'язки та рухові якості людини.

Виконання правильно підібраних і відповідно дозованих фізичних вправ у період одужання й усунення різних анатомо-морфологічних відхилень від норми буде сприяти нормалізації вегетативних функцій організму, відновленню рухових якостей та оптимальній функціональній діяльності всіх систем організму під час м'язової роботи. З цією метою використовуються, наприклад, спеціальні фізичні вправи, які вдосконалюють певну рухову діяльність (силу м'язів, координацію рухів, функцію органа, зовнішнє дихання, перистальтику кишківника тощо).

Усі названі вище механізми дії фізичних вправ дають змогу визначити оздоровчо-лікувальні заняття як:

- метод неспецифічної терапії, що втягує у відповідну реакцію організм на всіх його рівнях;
- метод патогенетичної терапії, що впливає на загальну реактивність організму, механізми розвитку і перебігу патологічного процесу;
- метод функціональної терапії, що стимулює і відновлює функцію органа або системи всього організму в цілому;
- метод підтримувальної терапії, що підтримує і розвиває пристосувальні процеси, зберігаючи функцію ураженої системи та життєдіяльності людини;

- лікувально-педагогічний процес, що передбачає свідому й активну участь хворого в лікуванні, вирішуючи тим самим визначені завдання самовиховання та використання набутих знань і навичок, занять фізичними вправами самостійно в подальшому повсякденному житті.

3 САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ І МЕТА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Наукові дослідження та узагальнений досвід свідчать, що дозоване фізичне навантаження чинить потужну протидію багатьом функціональним порушенням різних органів і систем. Це все доводить необхідність застосування оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання з метою:

а) поступового і послідовного зміцнення здоров'я, загартування організму та підвищення рівня розумової та фізичної працездатності;

б) усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, ліквідації остаточних явищ після захворювань, підвищення стійкості організму до несприятливих впливів навколишнього середовища;

в) виховання та розвитку в межах можливого основних фізичних якостей (витривалість, швидкість, сила, спритність), опанування рухових навичок і правил суддівства змагань на заняттях з фізичного виховання;

г) набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;

д) виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою та фізичного самовдосконалення;

е) опанування знань з методики самоконтролю під час навчальних і самостійних занять.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти не повинно бути обмеженим тільки навчальними заняттями за розкладом. Однією з його складових є позанавчальні форми занять.

Самостійні заняття — це форма занять фізичним вихованням, які сприяють ефективнішому засвоєнню рухових завдань, вдосконаленню загальнофізичних і спортивних

можливостей у позанавчальні години за методичною допомогою викладачів кафедри фізичного виховання. З одного боку, такі заняття допомагають ліквідувати дефіцит рухової активності студентів, сприяють успішному опануванню життєво необхідних рухових навичок і розвитку основних фізичних якостей. З іншого боку, вони сприяють вихованню свідомого ставлення студентів до свого здоров'я. Самостійні заняття у свою чергу поділяються на ранкову гігієнічну гімнастику; активний відпочинок протягом навчального дня; навчально-тренувальні секційні заняття з вибраного виду спорту; загартовувальні процедури і заходи; оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи.

Ранкова гігієнічна гімнастика є важливим засобом оздоровлення. Вона сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності під час трудового дня, удосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Під час ранкової гімнастики і наступних водних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарату і внутрішніх органів. Оскільки ранкова гімнастика проводиться самостійно і викладач не має змоги контролювати її виконання, важливо, щоб студент добре розумів методику та необхідність її виконання.

Починаючи займатися ранковою гімнастикою, необхідно додержуватися послідовності у виконанні вправ – від простих до складних. До комплексів слід включати вправи на всі м'язові групи, і в першу чергу на м'язи, які відстають у розвитку. Починати і закінчувати комплекс слід дихальними вправами. Силкові вправи слід виконувати перед вправами на гнучкість.

Навантаження в комплексі вправ ранкової гімнастики має бути таким, щоб після закінчення виникало почуття легкості, бадьорості, хорошого настрою. Через кожні два-три тижні потрібно підвищувати навантаження за рахунок збільшення кількості повторень, інтенсивності виконання кожної вправи, а також за рахунок включення до комплексу додаткових вправ.

На сучасному етапі розвитку суспільства засоби фізичного виховання використовуються не тільки для загального фізичного

зміцнення, вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, але й для зменшення впливу процесів втоми під час навчальної та виробничої діяльності людини. Одним із таких засобів є активний відпочинок протягом навчального дня, як засіб боротьби з розумовою стомлюваністю, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентів.

Активний відпочинок – це короткочасні проміжки часу виконання спеціально підібраних фізичних вправ (або зміни характеру діяльності) для відновлення розумової чи фізичної працездатності та покращення функціонального стану втомленого організму. Найефективніші вправи, що втягують у роботу м'язи, – це вправи, які не брали участі в попередній діяльності.

Найбільш масовою формою використання активного відпочинку є заняття виробничою гімнастикою та фізкультурні паузи. За вимогами Болонської декларації, вивчення матеріалу змістового модуля здійснюється під час аудиторних занять і самостійної роботи студентів. Самостійна робота студента має становити не менше половини загального обсягу його навчального навантаження. Після вивчення матеріалу змістового модуля йде обов'язковий контроль його засвоєння. Болонською декларацією не передбачено зменшення навчального навантаження для студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Вимоги до всіх однакові. Тому й навчальні заняття з фізичного виховання та засоби активного відпочинку мають допомагати студентам даної категорії опанувати програму з теоретичних дисциплін у повному обсязі.

Виробнича гімнастика – це вид оздоровчої фізкультури; використовується в різних формах безпосередньо на виробництві. Вступна гімнастика перед початком роботи сприяє активізації рухових центрів і посиленню кровообігу в робочих м'язових групах.

Навчально-тренувальні секційні заняття з вибраного виду спорту є однією з форм самостійних занять фізичною культурою і спортом. Вони можуть проводитися під керівництвом викладача кафедри фізичного виховання (тренера) чи самостійно. Незалежно від вибору форми самостійних занять студенти повинні перед початком занять обов'язково порадитися з лікарем.

Вибираючи той чи інший вид спорту, необхідно враховувати вид захворювання, стан здоров'я, стать, рівень фізичної підготовленості тощо.

Атлетична гімнастика як один із засобів фізичного виховання у студентів. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку м'язів усього тіла, формуванню правильної і гарної постави, розвитку сили, силової витривалості, гнучкості та спритності. Для цього можна використовувати резинові бинти, амортизатори, гантелі, штангу, різної конструкції тренажери та обладнання, набивні м'ячі. Заняття атлетичною гімнастикою рекомендуються і для самостійних занять вдома, у гуртожитку, але перед початком занять необхідно порадитися з викладачем і за його допомогою розробити план оздоровчо-тренувальних занять. Елементи атлетичної гімнастики можна використовувати під час виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.

Плануючи обсяг навантаження, зміст і методику занять дівчат, важливо враховувати особливості жіночого організму.

Оздоровча ходьба є ефективним засобом зміцнення здоров'я студентів. Ходьба – вправа аеробного характеру. Більшість фахівців вважають ходьбу найбільш зручним видом аеробної активності для дорослої людини. Інтенсивність навантаження дуже легко контролювати, тому займатися ходьбою, досягаючи бажаного оздоровчо-тренувального ефекту можуть ті, хто має серцево-судинні захворювання. Із ходьби розпочинається і закінчується будь-яке оздоровчо-тренувальне заняття. Заняття оздоровчою ходьбою не вимагає спеціальних знань та умінь, єдине, що потрібно, – бажання та пара зручного взуття. Ходьба – один із видів рухової активності, що характеризується найменшою можливістю отримати скелетно-м'язову травму. Ходьба як самостійна фізична вправа є ефективним лікувально-профілактичним і відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин.

Швидкість ходьби визначається залежно від самопочуття. Тривалість прогулянок – від 1 до 2 год. Для ходьби можна використовувати дорогу з дому в університет і назад. Корисні прогулянки перед сном, а також у вихідні дні. Коли ваш організм звикне до навантаження, можна ходити 2-3 рази на тиждень прискореним кроком, чергувати повільну ходьбу зі швидкою.

Для студентів щоденно потрібно ходити не менше 3-5 км, половину з яких прискореним кроком, а у вихідні дні відстань можна подвоїти. Прискорений крок - основа тренувального ефекту ходьби.

Систематичні прогулянки (2-3 рази на тиждень) сприяють зменшенню ЧСС, нормалізації сну, покращенню травлення тощо. Тому ходьба корисна всім. Під контролем лікаря дозованою ходьбою необхідно займатися після перенесених захворювань серцево-судинної системи (інфаркт міокарда, гіпертонія тощо), дихальної системи (бронхіти, пневмонії тощо) і багато інших захворювань.

Оздоровчий біг. Біг, як і ходьба, – аеробна вправа і є одним із основних засобів фізичної культури. Ефективність бігу як оздоровчого і лікувально-профілактичного засобу була відома ще в глибоку давнину. Біг все більше фахівців медицини та педагогіки стали використовувати для лікування багатьох захворювань з метою реабілітації хворих, зміцнення функціональних систем організму. Нині біг є обов'язковою легкоатлетичною вправою всіх навчальних програм з фізичного виховання починаючи з дитячого дошкільного закладу.

Біг – потужна фізична вправа, тому при його використанні, особливо з лікувально-профілактичною метою, слід враховувати вид захворювання, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. Фізичне навантаження слід регулювати тривалістю і темпом бігу. Дуже просто контролювати вплив бігу на організм за самопочуттям. Швидка втома і важке дихання свідчать про неадекватність фізичного навантаження. У таких випадках необхідно зменшити темп бігу або припинити оздоровче тренування. Орієнтуватися слід за показниками ЧСС. У перші тижні оздоровчого тренування для студентів частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 120-130 уд./хв. Багато хто зі студентів помилково вважає, що біг підтюпцем – вправа легка, тому, нехтуючи принципом поступовості, форсують навантаження, що, як правило, призводить до перенапруження. Необхідно пам'ятати, що навіть повільний біг порівняно з ходьбою висуває більш високі вимоги до можливостей серцево-судинної, дихальної та інших функціональних систем організму.

Рухливі та спортивні ігри. Ігри займають провідне місце у програмі оздоровчо-тренувальних занять студентів. Ігри урізноманітнюють заняття, підвищують інтерес до нього, сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, спритність, гнучкість, швидкісна реакція.

Всебічна ігрова діяльність викликає позитивні емоції, які ефективно впливають як на м'язову, так і на центральну нервову системи студентів, знижують нервово-емоційне напруження. У процесі гри збільшується функціональна діяльність серцево-судинної та дихальної систем. Ігри сприяють вихованню сміливості, рішучості, почуття колективізму, розвитку оперативного нестандартного мислення, здатності до аналізу своїх дій і вчинків. Набуті якості і навички у грі студенти з успіхом використовують у навчанні та побуті.

Ритмічна гімнастика – це одна з форм фізичного виховання, засобами якої є гімнастичні вправи, здебільшого з елементами спортивного танцю, що виконуються безперервно, поточно, під спеціально підібрану ритмічну музику. Мотивацією для занять ритмічною гімнастикою є зміцнення здоров'я та профілактика захворювань; підвищення фізичної та розумової працездатності; бажання покращити показники фізичної підготовленості; задоволення від самих занять; наслідування моди; прагнення до спілкування; прагнення дізнатися про можливості свого організму. Однак здебільшого стимулом до занять ритмічною гімнастикою є вдоволення, відчуття радості, що приносять ці заняття.

Загальний вплив занять ритмічною гімнастикою на організм пов'язаний із змінами функціонального стану центральної нервової системи, компенсацією енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу та зниженням захворюваності. Заняття ритмічною гімнастикою є незмінним засобом зменшення та нейтралізації негативних емоцій, які виникають внаслідок хронічного нервового перенапруження. У поєднанні з водними процедурами ритмічна гімнастика є найкращим засобом у боротьбі з неврастенією та безсонням, що є наслідком впливу нервового перенапруження та великого обсягу отримуваної інформації. Це безпосередньо стосується студентської молоді. Під впливом занять ритмічною гімнастикою знімається нерве

напруження, покращується сон і самопочуття, підвищується працездатність. Особливо корисні заняття з ритмічної гімнастики у другій половині навчального дня. Вони знімають негативні емоції, що накопичилися впродовж доби, «спалюють» надлишок адреналіну, збільшення якого відбувається внаслідок стресів.

Тренажери. Тренажери і тренувальні пристрої сприяють цілеспрямованому розвитку фізичних якостей сили, силової витривалості, гнучкості, координації рухів тощо. Як свідчить досвід, студенти, які доповнюють навчальні заняття з фізичного виховання самостійними заняттями на тренажерах, досягають значного зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та загальної фізичної підготовленості.

Чітка цільова спрямованість основної дії вправ на тренажері, вибір характеру і способу її виконання дають можливість керувати оздоровчо-тренувальним процесом, не допускаючи перетренованості та ускладнень. Проте цей вид занять може бути рекомендований не кожному студенту. Необхідно враховувати стан здоров'я та вид захворювання студента. Так, заняття на тренажерах не рекомендуються студентам, які мають захворювання центральної нервової системи, радикуліти, випинання міжхребцевих дисків, а також порушення вестибулярного апарату та серцево-судинної системи.

4 ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ

Харчування посідає чільне місце в житті людини, зокрема студентської молоді. Навчальне завантаження, байдуже ставлення до свого здоров'я, відсутність умов і доброякісних продуктів, постійні порушення здорового способу життя і режиму харчування, а інколи нестача коштів та інші чинники – все це в комплексі завдає великої шкоди здоров'ю студентів.

Харчування – складний процес надходження, перетравлювання, всмоктування і засвоєння в організмі корисних речовин, необхідних для покриття його енергетичних витрат, забезпечення процесів побудови та відтворення клітин тіла та регуляції функцій організму.

Здоров'я молодої людини, опірність несприятливим умовам зовнішнього середовища, розумова та фізична працездатність, ефективність навчання значною мірою залежать від того, наскільки правильно вона харчується. Доведено, що від характеру харчування, особливо від білкового та вітамінного складу їжі залежить стійкість організму не тільки до чужорідних сполук, а й до інфекцій.

Харчування відіграє важливу роль у реабілітації (відновленні здоров'я) хворих. Основу дієтичного (лікувального) харчування становить раціональне харчування. Дієтичне харчування є не тільки ефективним засобом комплексного лікування багатьох захворювань, а й сприяє зміцненню та збереженню здоров'я.

У чому сутність раціонального харчування? Перш за все у збалансованості між надходженням і витратами, між компонентами їжі (вуглеводами, білками та жирами), послідовності вживання різних страв і їх поєднанні, роздільному прийманні несумісних продуктів, а також оптимальному чергуванні зовнішнього та внутрішнього харчування.

Харчуватися найкраще найбільш природними для кожної місцевості продуктами. Якщо ви вживаєте в їжу різні рослини, які ростуть у вашій місцевості, то ваш організм ні в чому не відчує нестачі. Овочі слід вживати за сезоном і вони мають бути вирощеними в найближчій місцевості, тому що їжа, чи рослинного походження, чи тваринного, – частина біологічного оточення людини. І правильний вибір продуктів харчування допомагає нам жити в гармонії з оточуючим нас середовищем.

Отже, раціональне збалансоване харчування – це фізіологічно повноцінне харчування людини з урахуванням її статі, віку, характеру праці, кліматично географічних умов та індивідуальних особливостей. Воно передбачає своєчасне постачання організму смачною їжею, що містить поживні речовини – білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мікроелементи, які людина повинна отримувати в оптимальній для організму кількості та в певних співвідношеннях, що забезпечує нормальне функціонування всіх систем та органів.

Таким чином, кожній здоровій людині слід дотримуватися таких принципів харчування:

1 Енергетична цінність раціону харчування має відповідати енергетичним витратам організму.

2 Хімічний склад їжі має відповідати фізіологічним потребам організму в поживних речовинах.

3 Різноманітність споживаних продуктів харчування.

4 Оптимальний режим харчування, що забезпечує регулярність надходження їжі та включення психофізіологічного механізму травлення.

Окрім раціонального харчування, до чинників, які впливають на оздоровлення організму студентів, належать:

- загартовальні процедури, які можуть бути за допомогою природних чинників:

- 1) загартування повітрям;

- 2) загартування водою;

- 3) загартування за допомогою сонячних променів;

- 4) ходьба босоніж;

- масаж і самомасаж;

- дихальна гімнастика.

5 ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ ПРИ РІЗНИХ ВІДХИЛЕННЯХ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

5.1 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з серцево-судинною патологією

При розробленні методики оздоровчого тренування для студентів з відхиленнями у стані здоров'я, пов'язаними з серцево-судинною патологією, слід враховувати, що після хвороби ушкоджений серцевий м'яз на тривалий період залишається «слабкою ланкою» серцево-судинної системи та всього організму в цілому. Тому необхідно використовувати засоби і методи фізичного виховання таким чином, щоб забезпечити на початку відновлювального періоду відносно послаблення рівня функціонального напруження, що припадає на серцевий м'яз. У подальшому, з відновленням функціональних резервів серцевого м'яза, фізичне навантаження на серцево-

судинну систему поступово збільшується, а весь руховий режим розширюється. Така тактика використання засобів фізичного виховання реалізується при захворюваннях серця неревматичної природи (симптоматичні кардіопатії, неінфекційно-алергійні міокардити та ін.), особливо при ревматичних пошкодженнях серцевого м'яза, що вимагають граничної обережності при дозуванні навантаження на серце.

На початку занять обмежується кількість вправ зі зміною положення тулуба. Вихідні положення вправ у комплексі можуть чергуватися за схемою: стоячи-сидячи-лежачи-стоячи. Також на початку занять фізичними вправами слід звертати увагу на формування вміння довільно розслабляти м'язи. Вправи з довільним розслабленням м'язів сприяють зняттю збудження судинно-рухового центру, зниженню тонуусу м'язів і судин, що полегшує функцію кровообігу.

На заняттях зі студентами, які мають захворювання серцево-судинної системи, треба прагнути методом суворо дозованого фізичного тренування розвивати і вдосконалювати пристосувальні реакції системи кровообігу загалом.

Заняття бажано проводити груповим методом як на повітрі, так і в приміщенні. Рекомендуються прогулянки по пересіченій місцевості, у літній час – плавання, взимку – катання на ковзанах і лижах.

На заняттях можна використовувати гімнастичну стінку, лавку. Займатися на цих снарядах починають з найпростіших вправ: махи ногами, комбіновані упори, виси, прогини, присідання та нахили. Велике значення мають правильно підібрані вправи з обваженнями; застосовуються вправи з тенісним м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою.

Зауважимо, що засоби ігрового та змагального характеру загрожують зростанню артеріального тиску, тому вимагають суворого контролю навантаження при заняттях оздоровчої спрямованості зі студентами з серцево-судинними захворюваннями.

5.1.1 Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях серцево-судинної системи

1 Правильне повноцінне дихання при виконанні фізичних вправ сприяє зниженню ЧСС та покращенню функцій серцево-судинної системи. Поступове покращення реакції пульсу на фізичне навантаження дає підставу до поступового збільшення навантаження.

2 Фізичні вправи слід виконувати під контролем зміни ЧСС та кров'яного тиску. У підготовчій частині під час виконання вправ ЧСС не має перевищувати 120-130 уд./хв. Кров'яний тиск має змінюватися так: систолічний збільшується, а діастолічний знижується або залишається на попередньому рівні. Кров'яний тиск слід вимірювати безпосередньо після навантаження на першій хвилині відновлювального періоду.

3 Загальнорозвиваючі вправи в підготовчій частині проводяться в темпі глибокого ритмічного дихання. Лише з адаптацією серцево-судинної системи слід поступово збільшувати темп рухів і виконувати більш складні за координацією вправи.

4 У підготовчій частині не слід давати силові вправи, які супроводжуються затримкою дихання. В основній частині вправи також слід застосовувати з обережністю. Напруження має бути помірним, короткочасним, не супроводжуватись венозним застоєм крові, (почервоніння шкіри та обличчя), проявами головного болю, запамороченням або порушенням координації рухів, а також появою болю в ділянці серця. Для студентів з артеріальною гіпертензією силове напруження, а також вправи з положенням тіла вниз головою (стійки на голові і руках, перекиди, різкі нахили тулуба) мають бути повністю виключені.

5 Слід широко застосовувати циклічні вправи в повільному та середньому темпі (ходьба, біг та ін.), у яких є чергування помірних скорочень з повним розслабленням великих м'язових груп. Також фізичні вправи легко поєднуються з диханням, сприяють посиленню периферійного кровообігу, що веде до оптимальної роботи серця і навіть полегшує його роботу, якщо вони поєднуються з повноцінним диханням.

6 Фізичні вправи, які швидко викликають різке підвищення частоти серцевих скорочень, слід включати поступово після того, як буде відмічено покращення кровообігу. Швидкість, тривалість виконання швидкісних навантажень мають бути суворо індивідуальними.

5.2 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з захворюваннями дихальної системи

При захворюваннях дихальної системи потрібно особливо ретельно стежити за чистотою повітря, уникати переохолодження. У перші тижні занять необхідно обмежити вправи на витривалість, швидкість і силу, щоб зменшити навантаження на дихальну систему.

Важливим у фізичному вихованні студентів, які перенесли захворювання дихальної системи, є використання, окрім обов'язкових академічних занять у закладі освіти, усіх форм фізичного виховання: ранкової гімнастики, загартовуючих заходів, фізкульт-хвилинок, прогулянок та ін.

Одним з основних завдань занять осіб, які перенесли захворювання дихальної системи, є вироблення правильного дихання (повного, глибокого, з акцентом на видиху) з підняттям ребер і опусканням діафрагми при помітній рухливості грудної клітки і передньої стінки живота. Важливе значення має опанування студентами техніки фізичних вправ, спрямованих на дренаж бронхів. Суть цих фізичних вправ полягає в тому, що з великою силою здійснюється стискання грудної клітки в ділянці нижніх ребер і діафрагми, тому ці прийоми носять назву «витискання». При побудові занять бажано в його основній частині 50-55 % часу відводити на виконання дихальних вправ, чергуючи їх з виконанням фізичних вправ.

Спеціальні засоби: дихальні вправи для дренажу бронхів, гімнастика грудної клітки, масаж обличчя, гімнастика О. М. Стрельнікової та К. П. Бутейко.

Виконання вправ дихальної гімнастики (з подовженим видихом) бажано проводити в положенні лежачи і сидячи.

Масаж обличчя допомагає зменшити набряк слизової оболонки носоглотки, очистити придаткові пазухи (гайморові,

решітчасті, фронтальні) від патологічного вмісту, нормалізувати дихання. Масаж і самомасаж задньої поверхні шиї, потилиці сприяє покращенню кровообігу, позитивно впливає на центральну нервову систему.

5.2.1 Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях дихальної системи

1 При хронічних бронхітах слід добиватися збільшення рухливості грудної клітки. Особливу увагу слід звертати на тривалий видих, із скороченням допоміжних м'язів (м'язів тулуба, шиї, грудних та ін.). Повний напружений вдих робити не рекомендується.

2 Для осіб, хворих на бронхіальну астму та астматичний бронхіт, у міжприступний період заняття слід проводити кожного дня. Фізичні вправи в підготовчій частині заняття проводяться в повільному темпі, завжди суворо узгоджені з ритмом дихання, особливий аспект робиться на повний видих. Під час підготовчої частини студент повинен добре розігрітися, у нього має з'явитися помірне потовиділення. Після цього дихання покращується, протікає вільно і фізичні навантаження виконуються значно легше. До основної частини заняття слід включити різні ігри, швидкісні напруження, навантаження, чергуючи їх з дихальними вправами. Під час занять фізичними вправами підвищується функція симпатичної нервової системи, що сприяє розширенню бронхів.

3 При всіх захворюваннях органів дихання під час виконання фізичних вправ слід дихати тільки через ніс.

4 Оздоровчий ефект фізичних вправ для хворих із захворюваннями органів дихання підвищується за умови суворого дотримання гігієнічних умов місць занять і постійного проведення елементів загартовування. У результаті проведення занять з фізичного виховання в осіб, які мають захворювання органів дихання, життєвий об'єм легень має збільшуватись на 100-300 мм.

5.3 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з захворюваннями органів травлення

Характер впливу тренувань на травлення різний: невеликі помірні навантаження стимулюють, проте інтенсивні, тривалі пригнічують секреторну, всмоктувальну функції кишково-шлункового тракту.

На заняттях з фізичного виховання для таких студентів використовуються всі вправи, рекомендовані програмою, але з обмеженим обсягом та інтенсивністю. Допускаються вправи для всіх груп м'язів. Корисними є циклічні вправи невеликої та середньої інтенсивності, які залучають до роботи великі групи м'язів.

Спеціальними вважаються вправи, у яких беруть участь м'язи живота, тулуба, таза, а також вправи на розслаблення і дихальні. Такі вправи сприяють зміцненню «м'язового корсета», підвищують тонус і перистальтику шлунка.

Використовуючи фізичні вправи для черевного пресу, необхідно уникати статичних напружень. Потрібно, щоб підвищення внутрішньочеревного тиску чергувалося з його зниженням при розслабленні м'язових стінок черевної порожнини.

Рекомендується виконання вправ у положенні лежачи на боці, спині, животі. У положенні лежачи створюються найкращі умови для кровообігу в черевній порожнині, відтоку жовчі, рухливості діафрагми, і знижується навантаження на м'язи живота. Вихідне положення рекомендується часто змінювати. Можна використовувати вправи з обтяженням, але їх слід чергувати з вправами на розслаблення м'язів та дихальними. Особливо корисними є дихальні вправи, спрямовані на діафрагмальне дихання.

Слід зауважити, що фізичне навантаження не має викликати в тих, хто займається, явної втоми. Темп виконання – середній.

5.3.1 Особливості виконання навантаження при захворюваннях органів травлення

1 Разом із загальнорозвиваючими вправами слід постійно включати спеціальні вправи для м'язів живота, які викликають місцеве посилення кровообігу і великі коливання внутрішньочеревного тиску, ведуть до зміцнення м'язів черевного пресу, підвищують чутливість змінених органів.

2 Спеціальні вправи не мають викликати біль в органах порожнини живота. Амплітуда, темп рухів і кількість повторень цих вправ суворо індивідуальні і залежать від фізичної підготовленості і реакції студентів на навантаження. При появі болю виконання цих вправ припиняється і в подальшому застосовується з обережністю. Спеціальні вправи необхідно поєднувати з правильним диханням, а при виникненні задихання чергувати їх із дихальними вправами. Фізичне навантаження в підготовчій частині слід проводити під контролем частоти серцевих скорочень. Величина навантаження визначається функцією серцево-судинної системи. Заняття мають викликати позитивні емоції (радість, задоволення та ін.), також до занять слід включити рухливі ігри та елементи спортивних ігор, а з часом, зі зростанням тренуваності, дозовані за часом спортивні ігри та ін. Не можна застосовувати великі силові навантаження, використання обтяження, вправи та види спорту, які викликають струс тіла. Фізичні вправи при виразковій хворобі шлунка та 12-палої кишки можуть застосовуватись під час тривалих ремісій. Наявність крові у фекаліях, виражений біль, блювання, велике схуднення є протипоказаннями до занять фізичним вихованням. При цьому призначається лікувальна фізична культура індивідуально під контролем лікаря в лікувальній установі. Заняття фізичним вихованням з оздоровчою спрямованістю в спеціальних медичних групах зазвичай призначаються після проведення курсу лікування в лікарні або санаторії в період одужання. При цьому потрібно враховувати таке:

- у підготовчій частині вправи для м'язів черевного пресу потрібно застосовувати з обережністю, а за наявності болю – виключати зовсім;

- не слід використовувати вправи з нахилами тулуба назад і підніманням рук догори. Заняття фізичними вправами слід поєднувати з дієтичним харчуванням, суворим гігієнічним режимом праці та відпочинку;

- рекомендується ранкова гігієнічна гімнастика, піші прогулянки, заміські екскурсії;

- забороняються стрибки та інші різкі вправи, які викликають струс тіла.

5.4 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з порушеннями постави

Однією з поширених патологій опорно-рухового апарату, що зустрічається в молоді, є порушення постави. У більшості випадків порушення постави є набутим станом, тому своєчасне виявлення і правильна корекція порушення постави є однією з важливих проблем фізичного виховання.

Негативними наслідками порушень постави часто є різні захворювання не тільки кістково-м'язової системи (остеохондроз, радикуліти, спондилоартрози тощо), а й розлади у функціонуванні інших систем і органів людини. І хоча вивчення порушень постави тіла нараховує більше сторіччя, ця проблема, на жаль, є завжди актуальною.

Постава є однією з важких проблем фізичного виховання, тому що її порушення починаються вже в дитячому садку і, на жаль, збільшуються у шкільному віці. Тому до закладів вищої освіти поступає велика кількість молоді (до 60 %) з функціональними і морфологічними порушеннями постави різних форм і ступенів. Найбільш поширеними серед них є такі порушення постави, як викривлення хребта.

До складу групи рекомендується включати студентів з однаковими викривленнями хребта.

При корекції зміщення хребців у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м'язів з урахуванням напрямку викривлення хребта у ввігнутий бік і скорочення розтягнутих м'язів на випуклий. При сколіозі грудного відділу хребта застосовують асиметричне положення рук, поперекового – ніг. Нахил слід виконувати тільки в бік випуклості викривлення.

Студентів з S-подібним викривленням слід навчати фіксувати відповідні відділи хребта: слідкувати, щоб скорочувались м'язи того відділу хребта, корекцію якого проводять.

У випадку сколіотичного посилення фізіологічних вигинів у сагітальній площині (кіфозу у грудному відділі хребта і лордозу – у поперековому) слід суворо слідкувати, щоб розгинання тулуба виконувалось на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (в. п. лежачи на животі) під живіт підкладають мішечок з піском. Нахили вперед виконують у поперековому відділі.

При сколіотичній хворобі викривлення хребта в сагітальній площині може бути відсутнє, а може бути виражено в різних ступенях. Інколи замість кіфозу в грудному відділі відмічається лордоз, а в поперековому – кіфоз. У таких випадках заняття слід будувати відповідно до патології, що є в студента. Особливо важко коригувати торсію хребців, яка потребує точності виконання вправи. Наприклад, при правобічному грудному сколіозі необхідно виконувати поворот плечового пояса і правої руки справа наліво при фіксованому тазі і поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати торсію поперекового відділу зліва направо. Дотримуючись цих принципів, складають приблизний індивідуальний комплекс вправ з урахуванням ступеня і характеру викривлення хребта, віку, статі, тренуваності студента.

5.4.1 Особливості виконання фізичного навантаження при захворюваннях опорно-рухового апарату

1 У методиці проведення занять, у доборі комплексів фізичних вправ потрібно забезпечити суто індивідуальний підхід, виходячи з рухових можливостей студентів. Окрім загальнорозвиваючих вправ, слід широко використовувати локальні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, які забезпечують компенсаторну функцію та покращення рухів.

2 При хронічних захворюваннях суглобів обмеженням їх рухомості при залишкових явищах поліомієліту та інших захворюваннях центральної нервової системи, які викликають порушення рухів, дуже корисно та ефективно застосовувати

комплексні заняття. Під час комплексного заняття (місячний щоденний курс лікування, а потім 2-3 місяці тільки заняття фізичними вправами 4 рази на тиждень) відбувається значне покращення рухів під час хронічних захворювань (при поліомієліті, артритах та ін.).

3 При остеохондрозі перш за все потрібно в підготовчій частині зробити розминку. Краще за все, якщо це буде ходьба. Якщо нема больового синдрому, можна перейти на біг у легкому темпі. Під час виконання вправ важливо правильно дихати. У більшості вправ рекомендується робити видих на зусиллі. Потрібно не затримувати дихання і не скорочувати видих.

4 У повсякденних заняттях обов'язково застосовувати самомасаж, використовуючи такі основні прийоми, як розтирання, поглажування, розминання.

5.5 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з захворюваннями нервової системи та неврозами

Загальними особливостями методики фізичного виховання студентів з астеничними та істеричними неврозами є:

1 Виконання помірних і поступово зростаючих за інтенсивністю аеробних навантажень.

2 Обов'язкове включення до комплексу дихальних вправ, здатних значною мірою компенсувати явища енергодефіциту.

3 Використання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, рівноваги, з метою впливу їх на такі психічні якості, як упевненість у собі, спокій, а також особистісну самооцінку.

4 Застосування комплексів релаксаційних вправ, медитативних поз, вправ для нормалізації процесів психічної саморегуляції і релаксації.

5 Використання засобів емоційного впливу (музичний супровід, доброзичливе ставлення викладача до студентів під час занять фізичними вправами) для створення необхідного ступеня оптимістичного, здорового ставлення студентів до занять.

6 Поступове тренування різних м'язових груп на витривалість за умови дозованого застосування фізичних навантажень.

7 Застосування активного відпочинку.

8 Широке використання елементів ігор і змагань на заняттях для тренування активної уваги і покращення психоемоційного стану студентів.

9 Широке, але дозоване застосування елементів загартування у вигляді водних заходів, повітряних ванн, ультрафіолетового опромінення.

10 Застосування засобів фізичного виховання на фоні загального гігієнічно обґрунтованого способу життя, навчання, сну і відпочинку.

11 Самоконтроль, орієнтований передусім на вивчення динаміки наростання ознак тренуваності і фізичної підготовленості, з обов'язковою реєстрацією самими студентами досягнутих результатів. Використання цих результатів для переконання студентів у їх можливості зміцнення здоров'я і досягнення високої працездатності.

5.5.1 Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях нервової системи та неврозах

1 При проведенні занять зі студентами з захворюваннями нервової системи слід враховувати їхню велику збудливість, тому фізичні навантаження слід проводити з обережністю, під контролем реакції серцево-судинної системи. У підготовчій частині не рекомендується виконувати стрибки, біг на короткі дистанції, човниковий біг, вправи з різкою зміною швидкості та напрямку. Фізичні вправи слід проводити в повільному та середньому темпі, широко використовуючи гімнастику, рівномірний біг у повільному та середньому темпі, рухливі ігри, елементи баскетболу та волейболу.

2 При неврозах, неврастенії, психастенії фізичне навантаження має слугувати засобом відпочинку та зміцнення нервової системи. На занятті повинні переважати нескладні за координацією, різні гімнастичні вправи, ігри, які викликають позитивні емоції, забезпечують різноманітний вплив на організм. Сприятливий вплив фізичного навантаження посилюється, якщо заняття забезпечується музичним супроводом, проводиться в хороших санітарно-гігієнічних умовах без сторонніх, які спостерігають за заняттям. Регулярні заняття дають покращення

загальної працездатності за умови суворого дотримання режиму та розпорядку дня. При порушеннях сну слід рекомендувати включати перед сном прогулянки, теплу ванну, вологе обтирання теплою водою, самомасаж.

5.6 Особливості методики оздоровчого тренування студентів з порушенням зору

Порушення зорової системи є досить актуальною проблемою серед студентів, які багато читають або працюють за комп'ютером, що призводить до значного напруження та втомлення очей. Також на порушення зору впливають стреси, перевтома, дефіцит рухів, неправильна постава, недоліки в освітленні робочого місця.

Наукові дослідження доводять, що заняття фізичним вихованням позитивно впливають на стан здоров'я людей з різними захворюваннями, у тому числі й на стан студентів з порушенням зору. Слід зазначити, що при дефектах зору організм людини перебуває в несприятливих умовах не тільки через порушення функцій, викликаних патологічним процесом, а й унаслідок вимушеної гіпокінезії, що погіршує стан організму і сприяє прогресу захворювання. Отже, вихід існує один: своєчасне застосування фізіологічно обґрунтованих фізичних навантажень, адже заняття фізичними вправами не тільки поліпшують зорові функції, а й підвищують психічний тонус студента.

Для успішного використання методики оздоровчого тренування студентів з порушеннями зору, визначення оптимальних фізичних навантажень слід коротко зупинитися на тих порушеннях зору, які найчастіше мають студенти.

Процес пристосування ока до чіткого бачення предметів на різних відстанях називається акомодацією ока. У здоровому оці в стані спокою акомодація ока встановлюється на свою найдальшу точку чіткого бачення. Цю якість ока називають рефракцією.

Виділяють такі види рефракції:

1 Еметропічна рефракція, за допомогою якої світлові промені збираються у фокусі на сітківці, у центральній ямці. Таке око є здоровим. Точка чіткого бачення лежить у нескінченності, і до ока спрямовуються паралельні промені.

2 Міопічна або короткозора рефракція, через яку паралельний пучок променів, потрапляючи в око, збирається у фокусі перед центральною ямкою, внаслідок чого на центральну ямку падає пучок променів, які розходяться. Це веде до нечіткого зображення предмета. Гостроту зору визначають за допомогою добре відомої таблиці, на якій зображені різної величини й форми літери, розташовані рядками. Якщо в людини нормальний зір (гострота зору дорівнює 1), вона виразно бачить передостанній та останній рядки на відстані 5 м. Залежно від ступеня короткозорості гострота зору зменшується, і людина вже не бачить дрібні літери зі вказаної відстані. Внаслідок короткозорості очне яблуко дещо витягнуте, через що переломлювальна здатність ока є більшою, і проміння пересікається, ще не досягнувши сітківки. Отож, на сітківці не відбувається чіткого зображення предметів, розташованих на відстані. Проте, якщо ступінь короткозорості невеликий, людина може добре писати і читати на близькій відстані, оскільки промені світла, які йдуть від близько розташованих предметів, пересікаються на сітківці. Короткозорість – найчастіша форма порушення зору студентів. Короткозорістю, як правило, страждають люди, робота яких пов'язана з напруженням зору при розгляданні дрібних предметів і низьким нахилом голови. При цьому очні м'язи перенапружуються, а низько схилена голова сприяє посиленому притоку крові до очей. Усе це і призводить до подовження очного яблука, тому перше застереження – не схилити низько голову, як кажуть, «не писати носом». Періодично потрібно давати очам відпочинок, тобто робити перерву на 15–20 хв через 1,5–2 год занять. Відомо, що очі швидко стомлюються через недостатнє освітлення. У домашніх умовах найбільш сприятливим є світло від настільної лампи потужністю 75 Вт. Якщо не дотримуватися необхідних вимог, зір може різко знизитися. Причинами ускладнень бувають різкі рухи, прискорення, нахили з положення стоячи з повною амплітудою, стрибки і стрибкові вправи з граничною потужністю, різкі і багаторазові нахили голови вперед, піднімання граничних навантажень тощо.

3 Перметропічна або далекозора рефракція, через яку пучок паралельних променів після заломлення в оці збирається у фокусі

за центральною ямкою. На сітківці з'єднуються промені, що сходяться, а паралельні й ті, що розходяться, з'єднуються за нею. Причиною такої рефракції є зменшена довжина ока або низька заломлювальна сила. Зображення предметів – розпливчасте. Студенти з далекозорістю можуть виконувати майже всі види фізичних вправ, оскільки за далекозорості відсутні органічні зміни очного дна. Найближча точка бачення знаходиться на найменшій відстані предмета від ока, у якій його можна виразно бачити.

Крім короткозорості й далекозорості, часто трапляються порушення гомоцентричності оптичної системи ока, яке називається астигматизмом. При астигматизмі зображення не збирається в єдиний фокус на сітківці, а виникає в багатьох фокусах, розташованих на різних відстанях від сітківки, що призводить до викривлення зображених предметів. Гострота зору завжди буває заниженою. Зниження гостроти зору через відсутність гомоцентричності оптичної системи трапляється нерідко.

Слід зазначити, що однією з причин короткозорості є послаблення ціліарних м'язів ока. Цей недолік можна виправити за допомогою спеціально розроблених комплексів фізичних вправ для зміцнення м'язів ока. У результаті прогресування короткозорість часто зупиняється або сповільнюється. Однак надмірне навантаження може і негативно вплинути на здоров'я. Тому необхідно з особливою увагою організовувати заняття з фізичного виховання.

Студенти з високим ступенем короткозорості (8 діоптрій), але без патологічних змін очного дна при гарній фізичній підготовленості можуть виконувати майже всі вправи з навчальної програми. Небажані лише вправи на високій і середній колоді, стрибки і зіскоки, опорні стрибки, перекиди і стійки на голові, вправи на гімнастичній стінці вище 4-ї поперечини, стрибки з підкидного містка, стрибки у воду вниз головою, тривалі стрибки через скакалку, а також інші вправи, при виконанні яких можливі падіння і різкі струси тіла. У цій групі слід ширше використовувати дихальні і коригувальні вправи, а також спеціальні вправи для зовнішніх і внутрішніх м'язів очей.

Для виконання індивідуальних вправ в умовах залу студенти розбиваються на мікрогрупи по 3-4 особи (за характером захворювання), їм пропонуються комплекси з описами і фотоілюстраціями. Викладач заздалегідь складає комплекси фізичних вправ з урахуванням специфіки захворювання для кожного студента, допомагає правильно вивчити вправу. Спочатку вправи виконуються тільки під наглядом викладача, після чого можна і потрібно виконувати їх самостійно в домашніх умовах.

На всіх заняттях у підготовчій і вступній частинах обов'язково слід виконувати коригувальні вправи. Необхідно звертати увагу студентів на правильне виконання навіть звичайних і простих вправ, вчасно виправляти неточності. Складні вправи розучуються тільки після міцного засвоєння простих вправ, при цьому потрібно домагатися краси у виконанні.

В основній частині викладач допомагає правильно вивчити вправу, на яку відводиться 15-20 хв. У заняттях також можна передбачати вправи на розвиток сили, спритності, швидкості і витривалості. Для занять використовуються всі засоби фізичного виховання, передбачені програмою з фізичного виховання. В основній частині також проводиться гра або ж вправи ігрового характеру під рахунок або музику.

У заключній частині заняття проводяться ходьба, вправи на увагу, спокійні ігри.

Значна кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання дають змогу підбирати найбільш доцільні поєднання рухів у кожному конкретному випадку. Компенсація є фізіологічною основою корекції порушених рухових функцій, тобто заміною патологічно порушених функцій аналізаторів або ЦНС новими нервовими механізмами. Створення нових нервових механізмів можливе завдяки величезній пластичності мозку людини і функціональній багатозначності нервових центрів за рахунок умовнорефлекторних зв'язків.

Корекційна робота засобами фізичного виховання здійснюється через вплив на всі функції організму, з одного боку, й окремого впливу для виправлення і розвитку уражених функцій та органів – з іншого.

Виявлено ряд важливих закономірностей у пошуку методів удосконалення функцій зорового аналізатора в керуванні рухами – тимчасове обмеження зорового контролю під час виконання рухів сприяє підвищенню якості цих рухів (точності, координації та чіткості м'язово-суглобних відчуттів). Щоб краще вдосконалити просторові диференціювання, доцільно після 2-4 спроб виконати завдання на точність відтворення рухів із заплющеними очима і таку саму кількість рухів із відкритими очима. Завдяки такій методиці створюються найбільш сприятливі умови для порівняння рухових відчуттів; здатність студентів точно оцінювати рухи вдосконалюється успішніше, що точнішою є інформація, подана ззовні.

Науковцями доведено, що м'язи мають здатність аналізувати просторові й часові співвідношення. Студент, який уміє добре виконувати певну вправу, навіть при «виключенні» зору орієнтується досить точно завдяки тому, що в разі вдосконалення рухової навички він як пріоритетний аналізатор використовує м'язовий або, як його прийнято ще називати, руховий аналізатор. Переключання з зорового аналізатора на руховий відбувається не одразу. Деякий час студенти намагаються орієнтуватися на подразнення, що надходять і від зорового, і рухового аналізаторів. Якщо ведучим аналізатором став руховий, то це свідчить про те, що студент надійно опанував рухову навичку в незвичних умовах.

Роль того чи іншого аналізатора у виконанні рухів залежить від характеру вправ. Наприклад, під час виконання силових вправ (піднімання, навантаження) зоровий контроль не відіграє великої ролі, а при виконанні вправ на точність роль зорового аналізатора зростає.

Дослідники встановили, що у студентів із порушенням зору, які не займаються фізичним вихованням, не виконують фізичних вправ, через деякий час значно погіршуються швидкість, координація, точність рухів, гнучкість, стрибучість. Образно кажучи, юнацький організм починає «старіти». А ще ж слід взяти до уваги, що деяких студентів узагалі звільняють від занять. Отже, потрібно прагнути, щоб студенти з порушенням зору постійно виконували дозовані фізичні вправи.

5.6.1 Особливості виконання фізичних навантажень при захворюваннях, пов'язаних з порушенням зору

Для тренування зорового сприйняття можна використати такі групи спеціальних фізичних вправ:

1 Вправи, спрямовані на тренування функцій зорового аналізатора:

а) вправи для розвитку просторового сприйняття:

- назвати предмети, будинки, розташовані на різній відстані;
- визначити дрібні предмети (малюнки), розташовані на різній відстані. Спочатку картину розміщують на далекій відстані і пропонують студентові поступово наближатися до неї поки не з'явиться чітке зображення;

- визначити колір предметів або малюнків, розташованих на максимально можливій відстані;

- виконати перші дві вправи при виключенні центрального зору;

- кидки м'яча на задану відстань;

- стрибки з місця на задану відстань;

- на стіні повісити круглі мішені різних розмірів (діаметром 10, 20, 30, 40 см). Кидки малого м'яча по черзі в кожен мішень. Влучання в першу мішень оцінюють в 1, у другу – у 2, у третю – у 3 і в четверту – у 5 очок;

- те саме, але відстань до мішені збільшують від 2 до 10-12 м;

- заплющити очі і назвати предмети, побачені в спортивному залі, на майданчику;

б) тренування зорово-моторних реакцій. Суть вправ для тренування зорово-моторних реакцій полягає в тому, що людина на відомий раніше світловий подразник якомога швидше відповідає певним рухом руки. На появу світла можна реагувати так: якомога швидше сплеснути в долоні над головою з вихідного положення руки вниз. Варіанти: сплеснути в долоні перед грудьми, за спиною, три сплески в долоні підряд тощо; виконати кидок м'ячем на дальність і точність.

Можливе використання різних поєднань рухів руками, ногами і тулубом. Термінова інформація про швидкість виконання рухів дає змогу більш ефективно проводити заняття з

тренування зорово-моторних реакцій. Кількість повторень вправ в одній серії – 5–6, кількість серій – 2–3. Між окремими серіями можна робити інтервал для відпочинку в межах 15–20 с. На одне заняття планують по одній або дві вправи для рук, ніг і тулуба.

2 Вправи для тренування окорухового апарату – при виконанні рухів руками, ногами або тулубом стежити очима за окремими частинами тіла:

а) в. п. – о. с., праву руку в бік – подивитися на кисть, ліву руку в бік – подивитися на кисть, в. п.;

б) в. п. – руки на поясі, ліву ногу в бік – подивитися на носок, в. п. – праву ногу в бік – подивитися на носок, в. п.;

– передавання м'яча (великого або малого) один одному з одночасним стеженням очима за м'ячем;

– послідовне переведення погляду на точки, що знаходяться в різних частинах спортивного залу: подивитися вгору – вправо, вниз – вліво, вгору – вліво, вниз – вправо, вперед – вгору, вперед – вниз тощо;

– те саме, але погляд фіксувати на предметах, які знаходяться в різних місцях залу, майданчика;

– заплющити очі, підняти їх вгору, опустити донизу, повернути вліво і вправо. Те саме – з розплющеними очима;

– поморгати протягом 25–30 с (3–4 рази);

– подивитися на дальній предмет – на ближній предмет (6 разів);

– трьома пальцями кожної руки злегка натиснути на верхні повіки (1–2 с), зняти пальці з повік. Повторити 2–3 рази;

– намагатися якомога ширше розплющити очі (1–2 с), потім заплющити (4–5 с). Зробити 3–4 рази.

Комплекс вправ для профілактики прогресування короткозорості (за А. С. Аветісовим).

1 Міцно заплющити очі на 3–5 с, потім розплющити на 3–5 с. Повторити це 6–8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє поліпшенню кровообігу і розслабленню м'язів ока.

2 В. п. – сидячи. Швидко моргати протягом 1–2 хв. Сприяє поліпшенню кровообігу.

3 В. п. – стоячи. Дивитись уперед 2–3 с, підняти палець правої руки на середню лінію обличчя на відстані 25–30 см від очей, перевести погляд на кінець пальця і дивитися на нього

3–5 с, опустити руку. Зробити це 10–12 разів. Вправа знижує втому, полегшує зорову роботу на близькій відстані.

4 В. п. – стоячи. Витягнути руку вперед, дивитися на кінець пальця. Повільно згинаючи руку, наближати палець до очей, не зводячи з нього погляду доти, поки палець не почне двоїтися. Повторити це 6–8 разів.

5 В. п. – сидячи. Заплющити повіки і масажувати їх коловими рухами пальців протягом 1 хв. Вправа розслаблює м'язи й поліпшує кровообіг.

6 Стоячи поставити палець правої руки на середню лінію обличчя на відстані 25–30 см від очей, дивитися двома очима на його кінець 6–8 с. Те саме – лівою рукою. Повторити це 6–8 разів. Вправа зміцнює м'язи очей (біноккулярний зір).

7 В. п. – о. с. Підняти праву руку вбік, повільно пересуваючи палець зігнутої руки справа наліво, стежачи очима за ним (голова залишається нерухомою), потім продовжити рух у зворотному напрямку. Те саме – лівою рукою, зробити це 10–12 разів, вправа зміцнює м'язи очей і вдосконалює координацію.

8 В. п. – сидячи. Трьома пальцями легко натискувати на верхню повіку протягом 1–2 с. Зробити це 4–6 разів. Вправа поліпшує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

Вправи для тренування зорового сприйняття доцільно включати до підготовчої та основної частин заняття для короткозорих студентів. Найбільший ефект у відновленні зорових функцій спостерігається при виконанні спеціальних вправ не менше 4–6 разів на тиждень.

Добираючи засоби фізичного виховання для студентів із порушеннями зору, слід пам'ятати, що за деяких видів порушень зору виконання окремих видів фізичних вправ протипоказано.

Умовно виділяють дві групи осіб із порушеннями зору: до першої групи належать особи, які мають короткозорість зі зміною очного дна, підвивих хрусталика, косоокість; до другої – особи з атрофією зорового нерва, далекозорістю, альбінізмом.

Студентам першої групи протипоказані вправи зі статичними напруженнями, значними обтяженнями (гира, штанга тощо), прискореннями, стійки на голові й руках, нахили вперед у положенні стоячи на двох ногах, далекі й високі стрибки, ігри у

волейбол, футбол, бадмінтон, штовхання ядра, метання гранати. Дозволені загальнорозвиваючі вправи, ходьба і повільний біг, вправи на швидкість рухової реакції та частоту рухів, гнучкість, рівновагу, розслаблення, диференціювання простору, часу й ступеня м'язових зусиль; лижні прогулянки, плавання, метання м'ячів, настільний теніс; вправи для тренування зорових функцій.

Студентам другої групи дозволяється виконувати всі вправи (вищезгадані для студентів першої групи) за винятком вправ на силу з обмеженим напруженням. Дуже важливо визначити оптимальну межу допустимих навантажень під час виконання вправ, особливо циклічного характеру (біг помірної інтенсивності, плавання, їзда на велосипеді тощо). Відомо, що невеликі навантаження не дають бажаного ефекту, а великі за обсягом – небезпечні для зору. Студентам із порушенням зору дозволені тільки суворо дозовані фізичні навантаження. У зв'язку з тим, що при виконанні вправ на витривалість основне навантаження припадає на серце, у процесі самотійного виконання цих вправ контроль за впливом навантаження на організм студентів зручніше здійснювати за даними ЧСС.

При виконанні безперервного фізичного навантаження спочатку (фаза втягування в роботу) ЧСС зростає, після чого спостерігається її стабілізація (фаза високої працездатності), потім, незважаючи на те, що інтенсивність навантаження не змінюється, ЧСС різко збільшується, тобто підвищується «фізіологічна вартість» роботи. При подальшому продовженні виконання вправ спостерігається зниження працездатності серцево-судинної та дихальної систем. Під час повторного виконання бігу субмаксимальної інтенсивності також відзначається фазова зміна працездатності: збільшення, стабілізація і зниження.

Для студентів із порушеннями зору момент зниження працездатності у всіх випадках є сигналом, щоб припинити вправу.

6 КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Побудова навчальних занять з фізичного виховання – це проектування вправ і комбінацій вправ основної, підготовчої та заключної частин заняття.

Реалізація занять оздоровчої спрямованості передбачає вирішення таких виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

- зміцнення стану здоров'я, підвищення загальної та функціональної фізичної підготовленості, зниження рівня стомлюваності, підвищення адаптації та опірності організму до несприятливих умов зовнішнього і виробничого середовища;

- зміцнення кістково-м'язової системи;

- підвищення рівня уваги і швидкості реакції;

- зміцнення емоційної сфери та морально-вольових якостей, розвиток особистісних та інших психічних якостей, які необхідні в житті та професійній діяльності;

- підвищення мотивації до занять фізичним вихованням і самостійних занять фізичними вправами.

Для успішної реалізації оздоровчої методики рекомендовано використання оптимального поєднання загальнопедагогічних і специфічних методів:

- словесні: опис, розповідь, пояснення, бесіда, розбір, лекція, коментарі та зауваження, вказівки, команди;

- наочні: безпосередня наочність, опосередкована наочність;

- метод строго регламентованої вправи;

- метод розчленованої вправи і цілісний;

- ігровий;

- змагальний;

- рівномірний, змінний, повторний, колового тренування.

Навчальний матеріал оздоровчої методики передбачає виховання у студентів прагнення до зміцнення власного здоров'я та поліпшення загальної фізичної працездатності організму, удосконалення рухових здібностей, опанування методів і засобів фізичного виховання для забезпечення можливості

цілеспрямованого самостійного і творчого застосування засобів фізичного виховання у житті.

Основу оздоровчої методики складають фізичні вправи з розділів діючої Базової навчальної програми з фізичного виховання для закладів вищої освіти: загальна фізична підготовка, легка атлетика, футбол, волейбол, гімнастика, рухливі та спортивні ігри, які повною мірою сприяють оздоровленню організму студентів.

Побудова навчальних занять оздоровчої спрямованості має відповідати загальноприйнятій структурі, тобто складатися з підготовчої, основної та заключної частин.

У *підготовчій частині* заняття слід проводити інтенсивну розминку, до якої входять комплекси загальнорозвивальних, підготовчих і спеціальних фізичних вправ для всіх груп м'язів. Мета розминки – підготувати м'язові групи й організм в цілому до перенесення фізичного навантаження в основній частині заняття та уникнення травм. Для підготовки м'язів, сухожиль, зв'язок виконуються вправи на розтягнення (стретчинг).

Основна частина заняття присвячується вирішенню освітніх, розвивальних, оздоровчих, виховних і прикладних завдань, а також вихованню особистісних якостей студентів. Навчання новим, особливо складним руховим діям слід проводити на початку основної частини, а закріплення та вдосконалення – у середині або ближче до кінця цієї частини. Кількість повторень кожної окремої вправи під час занять рекомендовано поступово збільшувати, а комплекси вправ з підвищенням рівня тренуваності студентів змінювати й ускладнювати.

Заклучна частина заняття спрямована на поступове зниження фізичної активності, відновлення функціонального стану організму студентів і приведення його в оптимальний стан для подальшої діяльності, а також регулювання емоційного настрою. У цій частині заняття застосовуються різновиди бігу, ходьби, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів з глибоким диханням, самомасаж. Наприкінці заключної частини проводяться організаційні моменти завершення заняття.

Для підвищення рівня життєдіяльності, стресостійкості, функціонального резерву організму та загальної витривалості

студентів в оздоровчій методиці рекомендовано віддавати перевагу вправам і видам спорту аеробного характеру. Забезпечення організму необхідним аеробним навантаженням відбувається завдяки бігу і спортивним іграм.

При плануванні аеробного навантаження обов'язково потрібно враховувати рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

Для підвищення результативності розвитку фізичних якостей і загального оздоровлення організму методика передбачає застосування методу колового тренування з послідовним виконанням комплексу спеціально підібраних фізичних вправ, а також широке використання ігрового та змагального методів. При проведенні занять з колового тренування перевага віддається вправам на розвиток загальної і силової витривалості, сили, швидкості і точності рухів, пружності, гнучкості. Для виконання кожної вправи виділяється певне місце, яке умовно називається «станція». До колового тренування включається 6-8 «станцій», на кожній з них студент виконує одну з вправ і, виходячи з завдань заняття, проходить коло 1-3 рази. Кількість повторень кожної вправи рекомендується визначати з урахуванням реальних можливостей студентів.

Вихідні умови виконання вправ рекомендується підбирати так, щоб студенти змогли виконати їх 20 і більше разів. Наприклад, підтягування можна виконувати у висі лежачи. Навантаження у вправах для м'язів спини і черевного пресу регулюється за допомогою зміни положення рук (за головою, на животі, вздовж тулуба та ін.), тим самим збільшується або зменшується момент дії сили тяжіння.

Після силового навантаження виконуються вправи стретчингу, вправи на гнучкість за спеціальною послідовністю.

У системі стретчингу виділяють два види: м'який і жорсткий. Під м'яким стретчингом розуміється прийняття тієї або іншої пози, положення, які пов'язані з розтягуванням певної групи м'язів і тривалим утримуванням прийнятої пози від 10 до 30 с. Жорсткий стретчинг має на увазі попереднє максимальне напруження м'язів 20-30 с з подальшим розслабленням м'язів на 2-3 с.

Також з метою оздоровлення організму після заняття можна зробити обливання. Обливання бажано виконувати на газоні. Стоячи у плавках, вилити відро холодної води на голову, температура якої 6-11⁰ С. Можливо починати загартування з обливання ніг.

Обливання водою покращує захисні функції, підвищує опірність організму дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

7 ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗРОБЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ

Створення і реалізація індивідуальної оздоровчої системи є обов'язковою умовою збереження та зміцнення здоров'я, запорукою духовного, психічного, фізичного, соціального благополуччя людини.

Для ефективного впливу на організм індивідуальної оздоровчої системи протягом всього життя її можна змінювати, доповнювати й удосконалювати.

Основні принципи побудови індивідуальної оздоровчої системи:

- принцип цілеспрямованості, тобто чітко визначеною метою індивідуальної оздоровчої системи є формування, збереження та зміцнення здоров'я;

- принцип науковості, де створення індивідуальної оздоровчої системи має спиратися на об'єктивні закономірності розвитку природи, суспільства;

- принцип системності – враховує всі аспекти формування здоров'я: духовний, фізичний, психічний;

- принцип єдності теоретичних знань і практики;

- принцип урахування індивідуальних особливостей.

Під час розроблення індивідуальної оздоровчої системи необхідно виходити з того, що людина має фізичне тіло та біоенергетичне поле.

Рекомендації з розроблення та виконання індивідуальних оздоровчих систем:

- використання оздоровчих технологій на початкових етапах вимагає певних вольових зусиль;
- обраної певної оздоровчої системи необхідно дотримуватися і не переключатись на інші системи оздоровлення;
- систематично виконувати оздоровчі технології;
- навантаження має зростати поступово;
- підбирати оздоровчі технології з урахуванням екології регіону.

Для створення індивідуальної оздоровчої системи можуть бути використані такі елементи оздоровчих технологій, які виконуються щодня:

- дотримання режиму навчання, праці та відпочинку;
- постійне підтримання гарного настрою;
- оптимальна організація рухової активності;
- боротьба зі шкідливими звичками;
- стеження за правильним диханням;
- забезпечення сну з доступом свіжого повітря;
- за необхідності самомасаж певних частин тіла для зняття втоми;
- правильне підбирання продуктів харчування;
- загартовування організму;
- виконання вправ для корекції зору;
- організація свого життя з урахуванням біоритмів природи та індивідуальних біоритмів;
- підтримання гарного мікроклімату в родині;
- удосконалення індивідуальної оздоровчої системи.

Цей приблизний перелік може бути доповнений з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається (вік, фізичний стан, стан здоров'я, вид трудової діяльності).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Апанасенко Г., Довженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 1. С. 17–21.

2 Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 7. С. 6–10.

3 Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 320–353.

4 Воронов М. П., Кривець В. А., Солодков В. М. Практикум з фізичного виховання: навч.-практ. посіб. для студ. спец. мед. групи у вищ. навч. закл. У 2-х ч. – Харків: ХНЕУ, 2008. Ч. 2. 160 с.

5 Горбуля В. О., Горбуля В. Б. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць / за ред С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2005. С. 47–51.

6 Дудорова Л. Ю. Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і функціональним станом серцево-судинної системи як критерій оцінки стану здоров'я студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць / за ред С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ, 2005. С. 11–13.

7 Єфремова А. Я., Буц А. М. Забезпечення здоров'я та професійного довголіття студентів вищих навчальних закладів методами і засобами фізичної культури і спорту. URL : <https://www.sworld.education/mnii/m115-15.pdf#page=68> (дата звернення: 20.12.2019).

8 Єфремова А. Я. Методика аутогенного тренування, як ефективний засіб зняття нервово-емоційної напруги у студентів вищих навчальних закладів. URL : <http://okmm.nmu.org.ua/ua/2015/Єфремова.pdf> (дата звернення: 10.12.2019).

9 Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2008. 367 с.

10 Маланюк Л. Раціональні параметри рухових режимів чоловіків 18-25 років з різним рівнем фізичного здоров'я. *Молода спортивна наука України*. 2009. № 13 (2). С. 89–94.

11 Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімпійська література, 2005. 472 с.

12 Odynets Tetiana, Briskin Yuriy, Yefremova Anzhelika, Goncharenko Ievgen. The effectiveness of two individualized physical interventions on the upper limb condition after radical mastectomy. URL : <https://www.termedia.pl/The-effectiveness-of-two-individualized-physical-interventions-on-the-upper-limb-condition-after-radical-mastectomy,128,35881,0,1.html> (дата звернення: 12.12.2019).

13 Романенко В. В., Куц О. С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів : навч. посіб. Вінниця : ВДПУ, 2003. 130 с.

14 Савчук С. А., Хомич А. В. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2010. № 2 (10). С. 38 – 41.

А. Я. Єфремова, С. М. Черніна

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ
ПРИ РІЗНОМАНІТНИХ ВІДХИЛЕННЯХ
У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Відповідальний за випуск Єфремова А. Я.

Редактор Ібрагімова Н. В., Третякова К. А.

Підписано до друку 25.02.20 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 2,75. Тираж 25. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.