

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання та спорт»

Ю.М. Савченко, В.Л. Дещенко, А.Я. Єфремова

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ
З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ РІЗНОМАНІТНОМУ РІВНІ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI**

Конспект лекції

Харків 2011

Савченко Ю.М., Дещенко В.Л., Єфремова А.Я.
Організаційно-методичні основи самостійних занять

фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні підготовленості: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 34 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції акцентують увагу на корисності самостійних занять професійно-прикладною фізичною підготовкою, надають напрямки та форми ППФП для підбору засобів та методів самостійної підготовки. У виданні наведені зразки комплексів вправ різної спрямованості.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою їх залучення до самостійних занять ППФП.

Іл. 1, бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 25 лютого 2009 року, протокол № 6.

Рецензент

старш. викл. Т.В. Шепеленко

Ю.М. Савченко, В.Л. Дещенко, А.Я. Єфремова

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ
ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ПРИ РІЗНОМАНІТНОМУ РІВНІ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Конспект лекції

Відповідальний за випуск Савченко Ю.М.

Редактор Решетилова В.В.

Підписано до друку 26.01.10 р.
Формат паперу 60x84 1/16 . Папір писальний.
Умовн.-друк.арк. 1,0 Обл.-вид.арк. 1,25.
Замовлення № Тираж 300. Ціна

Видавництво УкрДАЗТу, свідоцтво ДК 2874 від 12.06.2007 р.
Друкарня УкрДАЗТу,
61050, Харків - 50, пл. Фейєрбаха, 7

**УКРАЇНЬСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання та спорт»

Ю.М. Савченко, В.Л. Дещенко, А.Я. Єфремова

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ПРИ РІЗНОМАНІТНОМУ РІВНІ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

Конспект лекції

Харків 2011

Савченко Ю.М., Дещенко В.Л., Єфремова А.Я.
Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними
вправами з елементами професійно-прикладної фізичної
підготовки при різноманітному рівні підготовленості: Конспект
лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 34 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до
навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів
акредитації і є складовою частиною навчально-методичного
комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції акцентують увагу на
корисності самостійних занять професійно-прикладною
фізичною підготовкою, надають напрямки та форми ППФП для
підбору засобів та методів самостійної підготовки. У виданні
наведені зразки комплексів вправ різної спрямованості.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми
навчання усіх спеціальностей з метою їх залучення до
самостійних занять ППФП.

Іл. 1, бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на
засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 25 лютого 2009
року, протокол № 6.

Рецензент

старш. викл. Т.В. Шепеленко

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
1	СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	5
1.1	Модель ППФП, її значення і мета в системі фізичного виховання студентів	5
1.2	Значення і задачі ППФП	8
1.3	Фактори, які визначають зміст ППФП	9
2	ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	10
2.1	Напрямки ППФП	10
2.2	Форми ППФП у вищому навчальному закладі	11
2.3	Комплексне формування та виховання прикладних умінь, навичок, фізичних та спеціальних якостей	15
2.4	Мотивація та підбір засобів фізичного виховання для вирішення задач ППФП	18
2.5	Планування та керування самостійними заняттями	20
3	ПРИБЛИЗНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ, ЯКІ РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ	22
	ВИСНОВКИ	32
	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	34

ВСТУП

Фізична культура - невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного спеціаліста, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал її життєдіяльності, який необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування спеціаліста. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Бурхливий розвиток науки і техніки, механізації і автоматизації виробничих процесів, впровадження в усі галузі народного господарства і промисловості комп'ютерної техніки привели до виникнення цілого ряду нових професій, у яких діяльність фахівців пов'язана з високою психічною і фізичною напруженістю. Більшість з цих професій вимагає значного ризику, високого емоційного, вольового напруження, відповідальності. Тому суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої особистості, яка підготовлена до трудової діяльності. Відповідно до цієї мети сформульовано завдання фізичного виховання у ВНЗ: гармонійний розвиток форм і функцій організму студентів, який спрямований на всебічне удосконалення розумових та фізичних якостей, зміцнення здоров'я, забезпечення їх творчого довголіття, формування та набуття життєво важливих рухових умінь, навичок та спеціальних знань, виховання вольових якостей особистості, сприяння розвитку інтелекту.

В умовах інтенсивного науково-технічного прогресу зростають вимоги до якості підготовки фахівця у вищому технічному навчальному закладі, обов'язковим компонентом якої є психофізична готовність до праці, а також високі показники працездатності, міцне здоров'я. Досягнення високого рівня професійної підготовленості, професійного довголіття можливе

завдяки засобам фізичної культури з урахуванням вимог певної професії.

1 СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) - це спеціальний педагогічний процес зі спрямованим використанням форм, засобів і методів фізичного виховання, що у сукупності забезпечують розвиток та удосконалення функціональних і рухових можливостей людини, які є необхідними у конкретних видах трудової діяльності. ППФП спрямована, у широкому розумінні, на формування цілісної особистості фахівця засобами фізичного виховання, а у вузькому – на забезпечення окремого компоненту професійної освіти, формування професійно-прикладної фізичної підготовленості до професійної діяльності.

1.1 Модель ППФП, її значення і мета в системі фізичного виховання студентів

Модель професійно-прикладної фізичної підготовки – схема (план), або опис занять з професійно-прикладної фізичної підготовки, створений з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності, а також особистісних уподобань, індивідуальних здібностей і можливостей студента. Системний підхід дозволяє виділити основні компоненти ППФП інженерів, що пов'язані між собою прямими і зворотними зв'язками (рисунок 1).

Досвід говорить про позитивний вплив занять фізичною культурою на організм людини. Студенти, які систематично займаються фізичними вправами, менш хворіють, швидше адаптуються до виробничих умов, вони більш цілеспрямовані, наполегливі у досягненні поставленої мети. Вони можуть успішно освоїти професію й удосконалюватися в ній, але за умови, що фізичні якості, розвинені в процесі занять фізичними вправами та спортом, збігаються з професійно важливими, тобто фізичними якостями, які є найбільш характерними для

освоєння конкретної спеціальності.

Сучасне виробництво вимагає підвищення якості підготовки фахівців до конкретних видів трудової діяльності. Звідси виникає необхідність у профілюванні фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії.

Будь-яка фізична діяльність людини у побуті, на виробництві, у спорті вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей - чим він вище, тим краще працездатність організму і вище продуктивність праці при одночасно менших витратах енергії.

Головна мета професійно-прикладної фізичної підготовки – різнобічна фізична підготовленість людей, швидке та ефективно оволодіння своєю професією, необхідними трудовими навичками та діями. Ця мета впливає з потреб сучасного виробництва у фахівців, здатних плідно працювати в умовах теперішнього часу. Чим багатограннішою буде фізична підготовленість людини, чим більшою кількістю рухових навичок вона опанує, тим легшим буде досягнення цієї мети.

У зв'язку із цим професійно-прикладна фізична підготовка є одним з основних напрямків системи фізичного виховання. Вона повинна формувати прикладні знання, фізичні й спеціальні якості, уміння й навички, які сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішного виконання професійної діяльності.

Під спеціальними якостями слід розуміти можливість опору до специфічних впливів зовнішнього середовища: стійкість до гіпоксії, до роботи в змушеній позі й т.п.

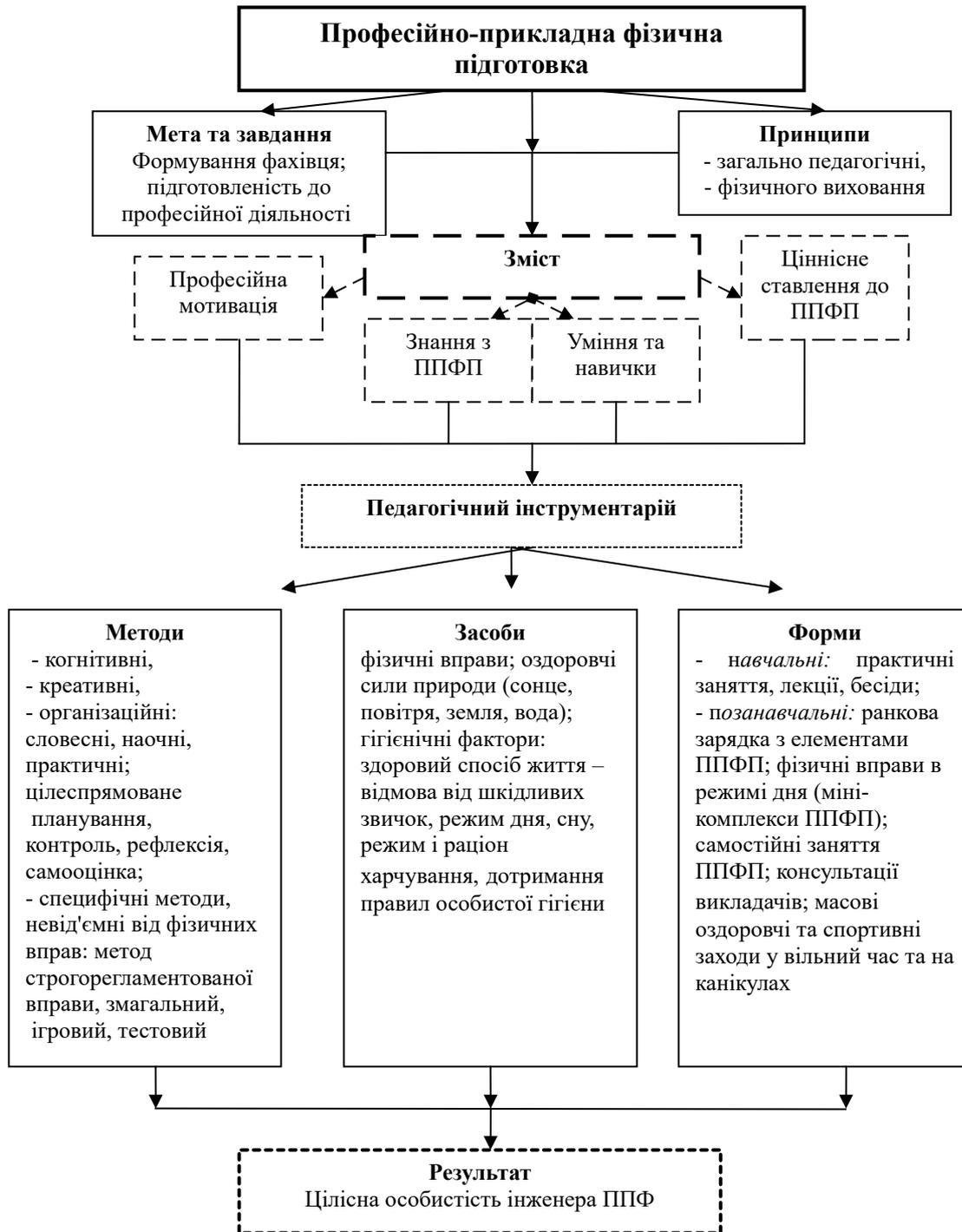


Рисунок 1 - Модель ППФП

1.2 Значення і задачі ППФП

Сучасне виробництво характеризується підвищенням складності і інтенсивності праці, швидкістю й точністю рішень і рухових дій людини, високою концентрацією її уваги. Все це неминуче вимагає більш значної напруги розумових, психічних і фізичних сил, підвищеної координації і культури рухів. Ці якості, які властиві людині, мають потребу у постійному розвитку, адже, чим досконалішою стає техніка та складнішою технологія виробництва, тим досконалішою повинна бути людина, яка керує ними.

Визначення вимог до спеціалістів сучасної промислової галузі, можливостей їх реалізації у процесі фізичного виховання дозволяє сформулювати спрямованість, мету, задачі і критерії ефективності ППФП студентів Української державної академії залізничного транспорту.

Основною задачею ППФП студентів вищих технічних навчальних закладів є формування за допомогою різних засобів фізичної культури і спорту професійно важливих якостей і властивостей майбутнього інженера.

У процесі фізичного виховання майбутніх фахівців усіх професій повинні вирішуватися такі *професійно-прикладні задачі*:

а) виховання соціальної активності особистості, глибокого інтересу до професії, фізичної культури, виховання моральних якостей людини, сумлінності у праці, взаємодопомоги, чесності, працьовитості, гуманного ставлення і поваги до людей;

б) розвиток навичок і умінь різного сприйняття, швидкого запам'ятовування, оперативного мислення, виразної мови, жестикуляції, раціональних рухів, вміння спостерігати, педагогічних, організаторських навичок і здібностей, формування знань, умінь, навичок і використання у прикладних цілях фізичної культури і спорту;

в) забезпечення високого рівня професійної працездатності, інтенсивної розумової діяльності, функціонування центральної нервової, серцево-судинної, дихальної і м'язової систем,

систем терморегуляції, удосконалення зорового, слухового сприймання, опанування колективними та індивідуальними прийомами підтримки необхідного рівня працездатності у процесі трудової діяльності;

г) зміцнення здоров'я, профілактика можливих захворювань, і перш за все, захворювань серцево-судинної і нервової систем.

1.3 Фактори, які визначають зміст ППФП

У наш час природна фізіологічна адаптація людини вже не встигає утриматися за прискорюваним темпом і умовами життя, які змінюються. Як наслідок, у людей виникають підвищена нервово-психологічна втома, знижується працездатність, можуть виникати різні захворювання.

Таким чином, сучасна НТР (науково-технічна революція) породжує ряд факторів, які визначають необхідність спеціальної психофізичної підготовки людини до професійної праці й загальну спрямованість такої підготовки.

Основними факторами, що визначають конкретний зміст ППФП студентів ВНЗ, є:

а) форми праці фахівців даного профілю (наприклад, інженер, економіст, будівельник і т.д.);

б) об'єкти й характер праці (тривалість робочого дня, напруженість, комфортність і т.д.);

в) режим праці й відпочинку (раціональний час початку і закінчення робочого дня, організація пасивного та активного відпочинку, виробничої гімнастики й т.д.);

г) динаміка працездатності фахівців у процесі праці (психофізіологічні та техніко-економічні показники людини). Існують три фази динаміки працездатності: пристосування до праці, високий рівень працездатності та зниження працездатності.

Додатковими факторами є вікові особливості майбутніх фахівців, географо-кліматичні умови.

Таким чином, цілий ряд розглянутих нами факторів вказує на те, що ППФП студентів не повинна обмежуватися рівнем

вузької спеціалізації, а мати широку професійну основу фахівця у майбутній спеціальності.

2 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Організаційно-методичні основи самостійних занять з ППФП при різноманітному рівні підготовленості – це:

- відповідність фізичних навантажень за віком, статтю і індивідуальними можливостями, такими, як стан здоров'я, фізичний розвиток;
- поступове збільшення інтенсивності, обсягу фізичних навантажень і часу, що приділяється самостійним заняттям фізичною підготовкою;
- дозоване чергування навантажень з інтервалами відпочинку;
- повторення та систематичність різних за характером фізичних навантажень.

2.1 Напрямки ППФП

На сьогоднішній день ППФП студентів у різних ВНЗ країни здійснюється за такими напрямками:

- оволодіння прикладними вміннями та навичками, що є елементами окремих видів спорту;
- акцентоване виховання окремих фізичних та спеціальних якостей, які особливо необхідні для обраної професії;
- набуття прикладних знань (застосування заходів фізичної культури та спорту у режимі праці та відпочинку з урахуванням умов праці, побуту та вікових особливостей, які змінюються).

Перший з напрямків пов'язаний із проблемою вивчення рухів, другий – з вихованням фізичних (рухових) та спеціальних

якостей, третій – з отриманням прикладних знань з використання засобів фізичної культури у режимі праці та відпочинку. При розробленні ППФП студентів, які обрали конкретну спеціальність, загальні положення ППФП, які виявлені для групи схожих професій шляхом проведення соціологічних досліджень, повинні доповнюватися більш глибокими психофізіологічними дослідженнями на робочих місцях з використанням методик, які застосовуються у фізіології, психології, гігієні праці та спортивному тренуванні.

2.2 Форми ППФП у вищому навчальному закладі

На сьогоднішній день у ППФП визначилося кілька форм у системі фізичного виховання, які можуть бути згруповані за таким принципом: навчальні заняття (обов'язкові та факультативні), самостійні заняття, фізичні вправи у режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Кожна з вказаних груп має одну чи кілька форм реалізації, які можуть бути вибірково використані для всього контингенту студентів або окремих груп.

ППФП студентів здійснюється за такими формами:

- теоретичні заняття;
- практичні заняття;
- самостійна підготовка.

Програма фізичного виховання передбачає проведення теоретичних занять у формі лекцій. Однією з обов'язкових тем теоретичних занять є «Професійно-прикладна підготовка студентів», метою якої є озброєння майбутніх спеціалістів необхідними знаннями, які забезпечують свідоме та методично правильне використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки до професійних видів праці з урахуванням специфіки кожного факультету.

Значення *теоретичних занять* дуже велике, так як у ряді випадків це єдиний шлях надання студентам необхідних

професійно-прикладних знань, які пов'язані з використанням засобів фізичної культури та спорту. На цих заняттях (лекціях) повинні бути висвітлені такі питання:

а) коротка характеристика різноманітних видів праці з детальним описом психофізіологічних особливостей праці спеціалістів, яких готують на конкретному факультеті;

б) динаміка працездатності людини у процесі праці, з висвітленням особливостей змін працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня, року;

в) вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних та гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця;

г) використання засобів фізичної культури та спорту для підвищення та відновлення працездатності фахівців з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку;

д) основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничою втомою, для профілактики професійних захворювань;

е) вплив занять фізичною культурою та спортом на прискорення професійного навчання;

ж) характеристика умов праці та психофізіологічних навантажень фахівця на різних робочих місцях;

к) основні вимоги до фізичної та спеціальної прикладної підготовки фахівця, які забезпечують високу та стійку продуктивність його праці;

л) перелік основних професійно-прикладних навичок, необхідних фахівцю для забезпечення високої продуктивності та безпеки праці;

м) використання засобів фізичної культури та спорту з метою підготовки (самопідготовки) до професійної діяльності, попередження професійних захворювань та травматизму.

Часу, виділеного навчальною програмою для теоретичних занять, не завжди виявляється достатньо для висвітлення необхідного теоретичного матеріалу з ППФП. У таких випадках слід використовувати тематичну бесіду під час проведення

практичних занять з розділу фізичного виховання. Зокрема, питання техніки безпеки у багатьох випадках доцільно розглядати саме під час практичних, а не теоретичних занять.

Наступною формою занять з ППФП є *практичні навчальні заняття*. Вони можуть проводитися у навчальних групах всіх відділень (спеціально-медичного, загальної підготовки та спортивного удосконалення).

В ході цих занять можуть в тому чи іншому ступені вирішуватися всі основні задачі ППФП. Однак головна мета цих занять - переважне та спеціальне виховання прикладних фізичних і спеціальних якостей, умінь та навичок, особливо необхідних у професійній діяльності.

При проведенні практичних навчальних занять у спеціально-медичних групах зміст спеціально спрямованих занять з ППФП повинен бути узгоджений з можливостями кожного студента у залежності від характеру відхилень в стані його здоров'я. При проведенні схожих занять у групах спортивного удосконалення повинні бути максимально використані можливості кожного виду спорту для виховання прикладних фізичних та спеціальних якостей для успішного формування прикладних умінь та навичок.

Теоретичні роботи та досвід багатьох кафедр фізичного виховання вказують на можливість реалізації задач ППФП студентів не тільки на спеціально організованих навчальних заняттях, але й на тих практичних заняттях, мета яких – загальна фізична підготовка. З цього приводу професор В.В. Белінович справедливо відмічав, що у ніякому разі не можна проводити різку грань між загальнорозвиваючими та прикладними вправами. Як загальна, так і прикладна фізична підготовка повинні йти паралельно протягом всього курсу навчання, але навантаження тієї чи іншої підготовки може змінюватися як протягом певного періоду, так і на кожному окремому занятті. Таким чином, прикладні фізичні вправи можуть одночасно служити всебічній фізичній підготовці та навпаки.

Успішність відповідної форми реалізації ППФП залежить від правильного підбору засобів на практичних заняттях у всіх навчальних групах, до яких включені групи спортивного удосконалення.

Третьою формою занять з ППФП у системі фізичного виховання є *самостійні заняття* студентів. Вони пропонуються з метою підвищення рівня як професійно-прикладної, так і фізичної підготовки.

В особистій програмі самовдосконалення самостійні заняття можуть посісти основне місце і стати більш ефективними, ніж обов'язкові. Студент, як особистість, прийнявши рішення займатися самостійно, більш свідомо та відповідально ставиться до себе як до об'єкта, на який спрямована програма ППФП.

Починаючи власну програму самостійної прикладної підготовки, студент стає на шлях створення індивідуальної моделі самовдосконалення. В центрі цієї моделі стоїть власне "я", тобто особистість, на яку спрямовуються всі форми фізичної, педагогічної та моральної підготовки. Цей факт є найміцнішим мотивом для подальшої продуктивної діяльності.

Власна програма підвищення рівня професійної та фізичної підготовки складається студентом разом з викладачем, тренером або лікарем. Тому на першому етапі планування вже чітко визначені стан здоров'я, рівень загальної підготовленості, переваги, що віддаються тому чи іншому виду спорту.

Тренер-викладач допомагає студентові обрати напрямок занять та визначити основні "кроки", а саме:

а) обрати форму самостійних занять:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- фізкультурні паузи протягом дня;
- самостійні заняття протягом тижня (кількість та тривалість).

б) обрати напрямок самостійних занять відповідно до фаху та обраної професії;

в) підібрати відповідні засоби та методи фізичного виховання;

г) побудувати план самостійних занять та контролювати, щоб він виконувався та був спрямований на розвиток та удосконалення необхідних навичок.

Програма самостійних занять підбирається та будується з урахуванням організаційно-методичних основ ППФП для студентів різного рівня підготовленості.

Програму занять можна корегувати з урахуванням змін у розкладі занять, режимі дня та ступеня завантаженості у зв'язку з підготовкою до екзаменаційної сесії, періодом практики або канікул. Склад занять студент визначає разом з викладачем, щоб підібрати відповідні засоби тренувань. Також склад занять може змінюватися у залежності від пори року, спортивної бази, стану здоров'я, зростання або спаду рівня підготовки.

Принципи, засоби та методи самостійних занять можуть набувати гнучкої форми, але головне, щоб вони були спрямовані на досягнення мети, заради якої вони проводяться:

- підтримання та зміцнення здоров'я;
- розвиток та удосконалення рухових умінь та навичок;
- досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту;
- набуття необхідних навичок у підготовці до праці в обраному виді діяльності.

2.3 Комплексне формування та виховання прикладних умінь, навичок, фізичних та спеціальних якостей

Загальна перевага фізичних вправ як фактора адаптації полягає не тільки у тому, що за їх допомогою можна

моделювати різноманітні ситуації трудової діяльності, а й головним чином у тому, що вони є найбільш адекватним засобом виховання необхідних якостей. Однак, як показали спеціальні дослідження, заняття різноманітними видами спорту здійснюють неоднаковий вплив на удосконалення окремих психофізіологічних функцій, необхідних для конкретної професійної діяльності. Тому у процесі ППФП студентів необхідно використовувати певні види спорту, вибірково (або переважно вибірково), щоб сформувати та розвинути необхідні прикладні уміння, навички, фізичні та спеціальні якості.

Дослідження багатьох вчених показали можливості використання відповідних класифікацій для рекомендації окремих видів спорту з метою комплексного вирішення задач ППФП студентів. Найбільш узагальнена характеристика та взаємодія видів спорту та спортивних вправ запропонована А.Б. Гандельсманом та К.М. Смірновим.

1 група – переважне удосконалення координації рухів. До цієї групи відносяться акробатика, спортивна та художня гімнастика, стрибки у воду та подібні види спорту. Вправи першої групи розвивають та удосконалюють у людини «м'язове чуття», пропріоцептивний (руховий) аналізатор, здатність до повного орієнтування у просторі при найбільш незвичайних пересуваннях тіла, сприяють розвитку окремих груп м'язів. До спортсменів цієї групи висуваються різноманітні вимоги у прояві сили, швидкості, гнучкості.

2 група – переважне досягнення високої швидкості у циклічних рухах. До цієї групи вправ належать легкоатлетичний біг, біг на ковзанах, велосипедний спорт та ін. Головна спрямованість цих видів спорту – досягнення високої швидкості пересування. Швидкість пересування за дистанцією у кожному з видів другої групи залежить не лише від удосконалення самих циклічних рухів (техніки), але й від здатності спортсмена долати утому.

3 група – удосконалення сили та швидкості рухів. Фізичні вправи цієї групи відрізняються напрямком на досягнення максимальної величини сили. При їх виконанні найбільше

навантаження приходить на рухомий апарат спортсменів. Це відбувається за двома напрямками. Перший – за рахунок удосконалення зданості до максимального зростання маси, яка *пересувається* при рухах, що характерно, наприклад, для занять важкою атлетикою. Другий – шляхом максимального зростання прискорення при відомій величині мас, що *пересуваються* (метання, стрибки в легкій атлетиці).

4 група – удосконалення рухів в обстановці безпосередньої боротьби з суперником. Спортивні ігри та різноманітні види єдиноборств (бокс, боротьба, фехтування та ін.), що входять до даної групи ациклічних вправ, спрямовані на удосконалення функцій аналізаторів, швидкого «освоєння» широкого діапазону змінюючої інформації у процесі безпосередньої боротьби зі спортивним суперником. Фізіологічні навантаження у процесі вправ мають змінну форму, але в цілому вони відіграють велике значення. Емоції, які пов'язані з конкретними вправами, потребують спеціальної уваги, оскільки вони значно збільшують вплив фізичних навантажень на організм.

5 група – удосконалення керування різноманітними засобами пересування. Ця група вправ (мотоспорт, водно-моторний, кінний спорт та ін.) вивчена у фізіологічному відношенні недостатньо, хоча має, безсумнівно, прикладне значення. Самі рухові дії спортсменів є ациклічними, переважно малої напруги, що потребують для свого виконання значного напруження центральної нервової системи через необхідність випереджаючих дій по відношенню до рухів та ситуацій. Ці вправи виховують витримку, стриманість, сміливість, ініціативу та для свого виконання потребують достатнього виявлення координації, швидкості, сили та витривалості.

6 група – удосконалення надмірного напруження центральної нервової діяльності при досить малих фізичних навантаженнях. Тобто вправи цієї групи не є фізичними вправами (стрільби, шахи та ін.), оскільки руховий компонент в них проявляється у меншому ступені. Вправи цієї групи викликають напруженість функцій центральної нервової системи. У процесі цих вправ розвивається здатність до зосередження уваги на вирішенні задач якомога швидше при

чергуванні різноманітних дій з керування діями взагалі.

7 група – виховання здатності до переключень у багатоборствах (сучасне п'ятиборство, біатлон та ін.). Фізіологічне та педагогічне значення компонентів різноманітних багатоборств не може бути зведено до простого ефекту складання від кожної із складових частин багатоборства. Кожне сполучення різноманітних видів вправ завдає особливим чином впливає на організм.

Якщо брати до уваги зазначену класифікацію та основні методичні положення, що визначають удосконалення рухомих умінь та навичок, виховання фізичних та спеціальних якостей, то кафедри фізичного виховання ВНЗ можуть проводити спрямований підбір видів спорту з метою вирішення проблеми ППФП студентів різних факультетів.

Тут буде доречно ще раз підкреслити прикладне значення спортивної підготовки взагалі – елемент свідомості у заняттях, який сполучений з підвищеними фізичними та психічними навантаженнями, дозволяє використовувати спорт для удосконалення найбільш важливих у сучасному провадженні психофізіологічних функцій, психологічного загартовування людей, виховання необхідних моральних якостей. Все це по-особливому яскраво виражено у командних видах спорту та у командних спортивних змаганнях, проведення яких у студентських колективах переважає над особистими першостями. Широке застосування видів спорту у процесі ППФП студентів виправдане також високою зацікавленістю, позитивним емоційним та оздоровчим забарвленням спортивних занять молоді. Однак, якщо таке спортивне тренування проводиться з метою підготовки студентів до їх професійної діяльності, то необхідно забезпечити її доступність для кожного студента незалежно від ступеня його здібностей до конкретного виду спорту.

У той же час необхідно враховувати, що “спортивний метод”

не може бути єдиним методом при вирішенні усього комплексу питань ППФП студентів через його недостатню виборність. Крім того, не можна не погодитися зі справедливими зауваженнями ряду науковців про те, що неправильна постановка навчальної та тренувальної роботи може з самого прикладного виду спорту вихолостити його прикладну сутність.

2.4 Мотивація та підбір засобів фізичного виховання для вирішення задач ППФП

Ставлення студентів до фізичної культури і спорту - одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Численні дослідження свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою, не перетворилася в інтерес особистості.

Існують об'єктивні і суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів в активні заняття фізичною культурою і спортом.

До об'єктивних факторів належать: стан матеріальної бази, зміст занять і спрямованість навчального процесу з фізичного виховання, стан здоров'я студента, особистість викладача, частота проведення занять, їх тривалість і емоційне забарвлення.

Залежно від завдань, які ставить перед собою студент, різні фізичні вправи можуть використовуватися цілеспрямовано.

2.4.1 Для розвитку основних фізичних якостей:

- для розвитку сили застосовуються вправи з обтяженнями (власна вага тіла, гумові амортизатори,

еспандери, вправи на тренажерах); атлетична гімнастика; важка атлетика; гирьовий спорт;

- *для розвитку швидкості рухів* використовуються різні вправ із прискоренням, спринтерські дистанції у легкій атлетиці (100, 200 м), ковзанярському спорті;

- *для розвитку спритності* велике значення має розучування нових складних рухів, а також вправи спортивної і художньої гімнастики, акробатики, аеробіки, стрибки на батуті, спортивні ігри;

- *для розвитку гнучкості* пропонується виконувати різні гімнастичні вправи для всіх частин тіла з максимальною амплітудою: активні (за рахунок власних зусиль) і пасивні (за рахунок зовнішніх зусиль), за допомогою партнера або з використанням обтяжень;

- *для розвитку витривалості* використовують всі циклічні види спорту, навантаження, які тривають від 6 до 30 хвилин і більше. Наприклад, спортивна ходьба, лижні перегони, біг на середні і довгі дистанції, плавання та ін.

2.4.2 Для освоєння життєво необхідних навичок використовуються ходьба, біг, плавання, пересування на лижах, ритмічна гімнастика.

2.4.3 Для виховання вольових якостей необхідно під час занять домагатися виконання тренувальних планів, застосовувати елементи змагань.

2.4.4 На формування різних психофізичних і спеціальних прикладних фізичних якостей можна впливати за допомогою спрямованого підбору засобів фізичної культури:

- стійкість до низьких температур - загартовується при заняттях зимовими видами спорту на відкритому повітрі;

- стійкість до гіпоксії - розвивається при заняттях циклічними видами спорту на середні і довгі дистанції;

- стійкість до роботи на висоті - причеплюється на

заняттях спортивною гімнастикою, акробатикою, стрибками на батуті;

- стійкість до тривалої концентрації уваги - тренується при заняттях різними видами стрільб, шахами і шашками;

- стійкість до розподіленої уваги - розвивається при заняттях спортивними іграми (футбол, волейбол, баскетбол).

2.5 Планування та керування самостійними заняттями

Планування самостійних занять здійснюється студентами під керівництвом викладачів.

Перспективні плани самостійних занять необхідно розробляти на весь період навчання, тобто на 4-5 років. У залежності від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної та спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення тих чи інших результатів за роками навчання у ВНЗ та у подальшому житті та діяльності – від контрольних тестів навчальної програми до нормативів розрядної класифікації.

Студентам всіх факультетів при плануванні та проведенні самостійних тренувальних занять слід враховувати, що у період підготовки та складання заліків та іспитів інтенсивність та обсяг самостійних тренувальних занять слід трохи зменшувати, щоб надавати їм в окремих випадках форми активного відпочинку.

Питанню співвідношення розумової та фізичної праці слід приділяти повсякденну увагу. Необхідно постійно аналізувати стан організму за об'єктивними та суб'єктивними даними самоконтролю.

За багаторічним перспективним плануванням самостійних, тренувальних занять загальне тренувальне навантаження, що змінюється хвилеподібно з урахуванням розумового навантаження за навчальними заняттями протягом року, повинне з кожним роком мати тенденцію до зростання. Тільки за цієї умови буде змінюватися здоров'я, зростати рівень фізичної підготовленості, а у тих, хто займається

спортом, – зростатиме стан тренуваності та рівень спортивних результатів.

В той же час планування самотійних занять фізичними вправами та спортом повинно бути спрямоване на досягнення єдиної мети, яка стоїть перед студентами всіх медичних груп – зберегти здоров'я, підтримати високий рівень фізичної та розумової працездатності.

Для того, щоб *керувати процесом самотійних занять*, необхідно провести ряд заходів: визначити мету самотійних занять; індивідуальні особливості студента; скорегувати плани занять (перспективний, річний, семестровий та мікроцикл); визначити та змінити склад, організацію, методику та умови занять, ті засоби тренування, які застосовуються. Все це необхідно для того, щоб досягти найбільшої ефективності занять у залежності від результатів самоконтролю та урахування тренувальних занять.

Облік виконаної тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи у плани тренувань. Рекомендовано проводити попередній, поточний та підсумковий облік з записом даних в особистий щоденник самоконтролю.

Мета попереднього обліку – зафіксувати дані вихідного рівня підготовленості тренуваності тих, хто займається. *Поточний облік* дозволяє проаналізувати показники тренувальних занять, а саме: кількість проведених тренувань на тиждень, місяць, рік; виконаний обсяг та інтенсивність тренувальної роботи – результати участі у змаганнях та виконання окремих тестів і норм розрядної класифікації. Аналіз показників поточного обліку дозволяє перевірити правильність ходу тренувального процесу та вносити необхідні корективи у плани тренувальних занять.

Підсумковий облік здійснюється в кінці періоду занять чи в кінці річного циклу тренувальних занять. Він передбачає співвідношення даних стану здоров'я та тренуваності, а також дані обсягу тренувальної роботи, що виражається у часі, який було затрачено на виконання вправ, та у кількості кілометрів легкоатлетичного бігу на лижах та плаванні різної інтенсивності

з результатами, які показані на спортивних змаганнях. На підставі цього співвідношення та аналізу корегуються плани тренувальних занять на наступний річний цикл.

3 ПРИБЛИЗНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ, ЯКІ РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка сприяє зняттю локальної втоми. За змістом фізкультурні паузи і фізкультурні хвилинки різні, тому, що визначаються для конкретної дії на ту чи іншу групу м'язів чи систему організму. Залежно від самопочуття та відчуття втоми кожен студент вибирає необхідний для себе комплекс і виконує його у зручний час.

Наводимо різновиди обов'язкових фізкультурних пауз і фізкультурних хвилин.

Комплекс фізкультурної паузи загальної дії

- 1 Ходьба на місці протягом 20-30 с. Темп середній.
- 2 **В.п.** (вихідне положення) - стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1-4 - колові оберти головою вліво;
5-8 - колові оберти головою вправо. Повторити 4-6 разів у кожную сторону. Темп повільний.
- 3 **В.п.** - о.с (основна стійка). **1** - руки вперед, долонями вниз;
2- руки в сторони, долоні вгору;
3-піднятися навшпиньки, руки вгору, прогнутися; **4** - в.п. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
- 4 **В.п.** - стійка ноги нарізно, руки опущені. **1-2** – нахил назад, руки за спину, на попереk; **3-4** - в.п. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
- 5 **В.п.** - стійка ноги нарізно, руки опущені. **1** - руки за голову, поворот тулуба вправо; **2** - в.п., руки в сторони, нахил

- вперед, голову назад; **3** - піднятися, руки за голову, поворот тулуба вліво; **4** - в.п. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
- 6 **В.п.** - о.с, руки до плечей. **1** - випад праворуч, руки в сторони; **2** - в.п.; **3** - присід, руки вгору; **4** - в.п.; **5-8** - те саме у другу сторону. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
- 7 **В.п.** - стійка ноги нарізно, руки на поясі. **1-4** - колові повороти тулубом вправо; **5-8** - колові повороти тулубом вліво. Повторити 4 рази у кожную сторону. Темп середній.
- 8 **В.п.** - о.с. **1** - мах правою ногою назад, руки в сторони-вгору; **2** - в.п.; **3** - мах лівою ногою назад, руки в сторони-вгору; **4** - в.п. Повторити 6-8 разів кожною ногою. Темп середній.

Комплекс фізкультурної хвилинки загальної дії

- 1 **В.п.** - о.с. **1-2** - піднятися навшпиньки, руки вгору-зовні, потягнутися вгору за руками; **3-4** - руки дугами через сторони до низу і розслаблено схрестити їх перед грудьми, голову нахилити вперед. Повторити 6-8 разів. Темп повільний.
- 2 **В.п.** - стійка ноги нарізно, руки на поясі. **1** - ліву руку ліворуч; **2** - в.п.; **3** - праву руку праворуч; **4** - в.п. Повторити 6-8 разів кожною рукою. Темп середній.
- 3 **В.п.** - стійка ноги нарізно, руки вперед. **1** - поворот тулуба праворуч, мах лівою рукою вправо, праву руку за спину; **2** - в.п.; **3** - поворот тулуба ліворуч, мах правою рукою вліво, ліву руку за спину; **4** - в.п. Повторити 6-8 разів. Темп швидкий.
- 4 **В.п.** - о.с. **1** - зігнути праву ногу вперед і, обхопивши гомілку руками, підтягнути ногу до живота; **2** - опустити ногу, руки вгору-зовні; **3** - зігнути ліву ногу вперед і, обхопивши гомілку руками, підтягнути ногу до живота; **4** - в.п. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

Фізкультурна хвилинка для покращення кровообігу головного мозку. Рухи головою, які включені до комплексу (нахили, повороти), здійснюють вплив на стінки шийних кровоносних судин, підвищують їх еластичність; покращують дію вестибулярного апарату; дихальні вправи, особливо дихання через ніс, змінює їх кровонаповнення. Усе це посилює кровообіг головного мозку, підвищує його інтенсивність, тим самим покращує розумову діяльність студентів. Рекомендується переважно для представників професій адміністративно-управлінського апарату.

Комплекс фізкультурної хвилинки для покращення кровообігу мозку

- 1 В.п.** - о.с. **1** - руки за голову, лікті розвести, голову нахилити назад; **2** - лікті вперед; **3-4** - руки вниз, голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.
- 2 В.п.** - стійка ноги нарізно, пальці рук затиснуті у кулак. **1** - мах лівою рукою назад, правою вгору-назад; **2** - зустрічними рухами змінити положення рук. Махи закінчувати ривком руками назад. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
- 3 В.п.** - сидячи на стільці. **1-2** - голову повільно нахилити назад; **3-4** - голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів. Темп повільний.

Фізкультурна хвилинка для знімання втоми із плечового пояса та рук. Динамічні вправи, які виконуються з чергуванням напруження і розслаблення окремих м'язових груп плечового пояса та рук покращують кровообіг, знімають напруження. Рекомендується для представників усіх груп професій, які вимагають високої точності рухів.

Комплекс фізкультурної хвилинки для зняття втоми з м'язів плечового поясу та рук

- 1 В.п.** - о.с. **1** - підняти плечі; **2** - опустити плечі. Повторити

6-8 разів, потім пауза 2-3 с, розслабити м'язи плечового поясу. Темп повільний.

- 2 **В.п.** - стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. **1-2** - пружні ривки зігнутими руками назад; **3-4** - пружні ривки прямими руками назад. Повторити 6-8 разів. Темп середній.
- 3 **В.п.** - стійка ноги нарізно, руки опущені. **1-4** - колові оберти прямими руками вперед; **5-8** - колові оберти прямими руками назад. Повторити 4-6 разів у кожному напрямку. Темп середній.

Фізкультурна хвилинка для зняття втоми із м'язів тулуба та ніг. Фізичні вправи для м'язів ніг, живота і спини підсилюють венозний кровообіг у частинах тіла, що сприяє попередженню розвитку застійних явищ крово та лімфообігу, а також нижніх кінцівок.

1 Комплекс фізкультурної хвилинки для зняття втоми з м'язів тулуба та ніг

- 1 **В.п.** - о.с. **1**- випад ліворуч, руки вгору–в сторони; **2** -поштовхом лівою приставити ногу, руки вниз; **3** - випад праворуч, руки вгору-в сторони; **4** - поштовхом правою приставити ногу, руки донизу. Повторити 6-8 разів кожною ногою. Темп середній.
- 2 **В.п.** - о.с. **1-2** - присід навшпиньки, коліна нарізно, руки вперед-в сторони; **3** - встати на праву, мах лівою назад, руки вгору; **4** - приставити ліву, руки вниз; **5-6** - присід навшпиньки, коліна нарізно, руки вперед-в сторони; **7** - встати на ліву, мах правою назад, руки вгору; **8**- приставити праву, руки вниз. Повторити 4-6 разів. Темп середній.
- 3 **В.п.** - стійка ноги нарізно, руки опущені. **1-2** - нахил праворуч, права рука ковзає вздовж ноги донизу, ліва, згинаючись, вздовж тулуба вгору; **3-4** - в.п. **5-8** - те саме з нахилом

ліворуч. Повторити 6-8 разів. Темп середній.

Фізкультурна хвилинка ізометрична складається із вправ на самоопору та напруження окремих груп м'язів. Ці вправи ефективно знімають стан гальмування з нервових центрів і активізують діяльність нервової системи, що підвищує її працездатність. Ізометричну фізкультурну хвилинку можна рекомендувати представникам усіх спеціальностей.

Комплекс фізкультурної хвилинки ізометричної

- 1 **В.п.** - сидячи. **1** - нахилити голову назад і сильно напружити м'язи шиї; **2** - опустити голову на груди, розслабити м'язи. Повторити 2-3 рази.
- 2 **В.п.** - сидячи. **1** - міцно стиснути пальці у кулаки, напружити передпліччя і плечі; **2** - розслабити м'язи. Повторити 2-3 рази.
- 3 **В.п.** - сидячи прямо. **1** - напружити м'язи сідниць; **2** - розслабити м'язи. Повторити 3-4 рази.

Фізкультпауза для очей. Кожні 1,5-2 години зорово-розумової роботи, улаштовуючи фізкультпаузу, потрібно давати відпочинок очам. Можна на 1 -2 хвилини закрити їх або якийсь час дивитися вдалину. Також корисний масаж очей, для чого потрібно кінчиками пальців кілька разів злегка натиснути на очні яблука, попередньо зімкнувши віка. Корисні кругові рухи очей.

Комплекс гімнастики для очей необхідно виконувати через кожні 3 години роботи. Мета - включити до динамічної роботи бездіяльні очні м'язи, і навпаки, розслабити ті з них, на які падає основне навантаження. Тим самим створюються умови для профілактики перевтоми очей і їхніх захворювань.

Комплекс гімнастики для очей за методом Э.С. Аветисова

- 1 **В.п.** - сидячи. Міцно замружити на 3-5 секунд, а потім

відкрити очі на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разів. Вправа зміцнює м'язи вік, сприяє поліпшенню кровообігу і розслабленню м'язів очей.

- 2 **В.п.** - сидячи. Швидко моргати протягом 1-2 хвилин. Сприяє поліпшенню кровообігу.
- 3 **В.п.** - стоячи. Дивитися прямо перед собою 2-3 секунди, поставити палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей, перевести погляд на кінець пальця і дивитися на нього 3-5 секунд, опустити руку. Повторити 10-12 разів. Вправа знижує стомлюваність, полегшує роботу на близькій відстані.
- 4 **В.п.** - стоячи. Випрямити руку вперед, дивитися на кінець пальця витягнутої руки, розташованої по середній лінії обличчя, повільно наближати палець, не зводячи з його очей доти, поки палець не почне двоїтися. Повторити 6-8 разів. Вправа полегшить роботу на близькій відстані.
- 5 **В.п.** - сидячи. Закрити віка, масажувати їх за допомогою кругових рухів пальця протягом 1 хвилини. Вправа розслаблює м'язи і поліпшує кровообіг.

- 6 **В.п.** - стоячи. Поставити палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей, дивитися обома очима на кінець пальця 3-5 секунд, прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд, потім убрати долоню, подивитися обома очима на кінець пальця 3-5 секунд, поставити палець лівої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей, подивитися обома очима на кінець пальця 3-5 секунд, прикрити долонею правої руки праве око на 3-5 секунд, подивитися обома очима на кінець пальця 3-5 секунд. Повторити 5-6 разів. Зміцнює м'язи обох очей.
- 7 **В.п.** - стоячи, голова нерухома. Відвести напівзігнуту праву руку убік, повільно пересувати вказівний палець праворуч, потім ліворуч і стежити очима за пальцем; те ж в іншу сторону. Повторити 10-12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей горизонтальної дії і удосконалює їхню координацію.

- 8 Та ж вправа у вертикальній площині.
- 9 **В.п.** - сидячи. Трьома пальцями руки злегка натиснути на верхнє віко, через 1-2 секунди зняти пальці. Повторити 3-4 рази. Вправа поліпшує циркуляцію внутріочної рідини.
- 10 **В.п.** - сидячи. Дивитися вдалину прямо перед собою 2-3 секунди, перевести погляд на кінчик носа на 3-5 секунд (можна, фіксуючи погляд на пальці і наближаючи палець до носа). Повторити 6-8 разів. Вправа розвиває здатність довгостроково втримувати погляд на близьких предметах.
- 11 **В.п.** - сидячи, голова нерухома. Підняти очі догори і зробити ними колові рухи вправо і вліво. Повторити 3-6 разів. Вправа сприяє розвитку складних рухів очей і підвищує стійкість вестибулярних реакцій.
- 12 **В.п.** - сидячи, голова нерухома, очі закриті. Підняти очі догори, потім опустити їх донизу, відвести очі вліво, потім вправо. Повторити 6-8 разів. Вправа підвищує витривалість очних м'язів відносно статичної напруги.

Дихальна гімнастика за методом А.Н. Стрельникової

Різні види дихальної гімнастики базуються на прямій погодженості, на спрямованому збігу м'язових зусиль з вдихом та видихом. Газообмін покращується, однак м'язи, які повинні забезпечувати процес подиху, при цьому пасивні.

Гімнастика А.Н. Стрельникової передбачає прискорений розвиток м'язів, що допомагають подиху. Досягається це зворотньою погодженістю руху з подихом. Під час вдиху руки зводяться і у такий спосіб стискають грудну клітину. Видих - руки розведені, грудна клітина розширена. При такому способі подиху активується газообмін, удосконалюється робота мозкових центрів керування подихом. Ці вправи є прекрасним засобом загальнооздоровлюючого неспецифічного (тобто

спрямовані не на якусь одну систему, а на весь організм) впливу завдяки більшій ефективності подиху, що забезпечує більш високий рівень постачання киснем всіх органів і тканин.

Подих починається з вдиху. Вдих - первинний, видих - вторинний. Вдих через ніс короткий, різкий, активний (але не об'ємний). Вдих настільки різкий, що злегка втягуються, стискаються (а не роздуваються) крила носа. Про видих зовсім не думати. Він проводиться автоматично через злегка відкритий рот. Це положення відноситься до всіх вправ Стрельникової.

Комплекс вправ дихальної гімнастики

Вправа 1 Повороти голови вправо і вліво. На кожний поворот (у кінцевій точці) короткий гучний вдих носом.

Вправа 2 Нахили голови вправо і вліво. Різкий вдих у кінцевій точці кожного руху.

Вправа 3 Нахили голови вперед та назад. Різкий вдих наприкінці кожного руху.

Вправа 4 Зведення рук перед грудьми. При такому зустрічному русі рук стискається верхня частина легенів у момент швидкого, гучного вдиху. Права рука то угорі, то знизу.

Вправа 5 Пружинисті нахили вперед. Миттєвий вдих у нижній точці. Занадто низько нахилитися не обов'язково, випрямлятися до кінця теж не потрібно.

Вправа 6 Пружинисті нахили назад зі зведенням піднятих рук. Вдих у нижній точці.

Вправа 7 Пружинисті присідання у випаді (права, а потім ліва нога спереду). Вдих у крайній точці присідання в момент зведення опущених рук.

Вправа 8 Нахили вперед та назад (за принципом маятника). Вдих у крайній точці нахилу вперед, а потім назад.

Найбільш правильний ритм - це коли за 6 секунд робиться 8 вдихів. Для правильного виконання вправ характерний

рівний пульс, що не досягає 100 ударів у хвилину. Кожна вправа виконується серіями по 8 рухів. Пауза між серіями - 5-6 секунд, між вправами - до 12 секунд.

Дозування вправ

Перші три дні:

1 вправа 2 рази по 8 вдихів, повторити 3 рази (2х8, 3 серії); 4 вправа 2х8, 3 серії; 5 вправа 2х8, 6 серій; 7 вправа 2х8, 6 серій.

Тривалість занять - 5-6хвилин.

4-й - 6-й дні:

1 вправа 4х8, 2 серії; 2 вправа 4х8, 1 серія; 3 вправа 4х8, 3 серії; 4 вправа 4х8, 5 серій; 5 вправа 4х8, 1 серія; 6 вправа 4х8, 6 серій.

7-й - 9-й дні:

1 вправа 4х8, 3 серії; 2 вправа 4х8, 2 серії; 3 вправа 4х8, 1 серія; 4 вправа 6х8, 2 серії; 5 вправа 6х8, 4 серії; 6 вправа 6х8, 3 серії; 7 вправа 6х8, 2 серії.

10-й - 12-й дні:

1 вправа 4х8, 3 серії; 2 вправа 4х8, 3 серії; 3 вправа 4х8, 2 серії; 4 вправа 8х8, 2 серії; 5 вправа 8х8, 3 серії; 6 вправа 6х8, 2 серії; 7 вправа 4х8, 2 серії; 8 вправа 4х8, 1 серія.

Комплекс можна виконувати двічі на день - вранці і ввечері. Дихальна гімнастика прекрасно сполучається з оздоровчим бігом, плаванням, ранковою зарядкою. Але виконувати її паралельно з іншими дихальними вправами не треба.

Комплекс вправ виробничої гімнастики для працівників

розової праці

- 1 Потягування, руки підняті над головою, кисті зчеплені “у замок” - вдих, руки вниз - видих.
- 2 Ногу відставити убік на носок, руки за голову - вдих, опустити руки, приставити ногу - видих.
- 3 Руки витягнуті вперед, кисті розслаблені і опущені вниз. Присісти, руки вниз - видих, піднятися на носки - вдих. руки в сторони, повороти тулуба і голови поперемінно вправо і вліво.
- 4 Піднімаючи руки вгору, прогнутися назад - вдих, потім нахилитися вперед, тримаючи руки на поясі - видих.
- 5 Ноги розставлені на ширину плечей, руки перед грудьми. Поперемінно відводячи то праву, то ліву руку убік - вдих, опускаючи руки - видих.
- 6 Стрибки на місці на носках, руки на поясі.

Кожну вправу повторюють 6-12 разів. Перед початком і наприкінці занять - спокійна ходьба, після 4-5 вправ для людей, більш фізично підготовлених, - прискорена ходьба або біг 1-3 хвилини.

Комплекс вправ атлетичної гімнастики з гантелями

- 1 **В.п.** — о.с, руки з гантелями опущені. Піднімаючи гантелі під пахви — вдих; повертаючись у в.п. — видих. Повторити 10-12 разів.
- 2 **В.п.** — о.с, руки з гантелями до плечей. Піднімання гантелей вгору у два прийоми: одночасно двома руками і по черзі кожною. Повторити 10-12 разів.
- 3 **В.п.** — широка стійка, нахил тулубу вперед, руки в сторони. Повернути тулуб праворуч, лівою рукою торкнутися правого носка; повернути тулуб ліворуч, правою рукою

- торкнутися лівого носка. Повторити 10-12 разів.
- 4 **В.п.** — широка стійка, руки у сторони. Нахил тулубу до лівої ноги, одночасно згинаючи праву ногу, руками торкнутися гомілки лівої ноги. Повернутися у в.п. Те саме до правої ноги. Повторити 10-12 разів до кожної ноги.
 - 5 **В.п.** — лежачи на спині, гантелі прикріплені до стоп, руки в сторони. Повільно підняти ноги до кута 90° і повернутися у в.п. Повторити 10-12 разів.
 - 6 **В.п.** — лежачи на спині, гантелі прикріплені до стоп, прямі ноги підняті на 20-30 см від підлоги, руки в сторони. Розведення і зведення прямих ніг («ножиці»). Повторити 10-12 разів.
 - 7 **В.п.** — те саме. Колові оберти ногами зовні та всередину. Повторити 10-12 разів.
 - 8 **В.п.** — лежачи на спині, гантелі прикріплені до стоп, руки в сторони. Рухи ногами, як при плаванні способом «брас». Повторити 10-12 разів.
 - 9 **В.п.** — широка стійка, руки з гантелями біля плечей. По черзі згинаючи ноги, переносити масу тіла з ноги на ногу. Тулуб вперед не нахилати. Повторити 10-12 разів.
 - 10 **В.п.** — стійка ноги нарізно, руки опущені. Стрибком ноги разом, руки в сторони; стрибком повернутися у в.п. Повторити 10-12 разів.

ВИСНОВКИ

Більшість науковців зазначають, що високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою різноманітних засобів фізичної культури та спорту. При цьому, ті спеціальні прикладні вправи, що застосовуються у процесі ППФП, — це ті ж самі звичайні фізичні вправи, але підібрані та організовані згідно з її задачами.

На теперішній час ще не існує спеціальної класифікації

спеціальних вправ, яка була б зорієнтована на задачі ППФП фахівців різних професійних груп. Тому у кожному конкретному випадку це питання повинно вирішуватися самостійно.

Однак при підборі засобів фізичного виховання з метою ППФП має сенс провести більш диференційоване їх групування, яке дозволило б більш спрямовано та вибірково використовувати їх засоби у процесі фізичного виховання студентів.

Такими групами засобів ППФП студентів можна вважати: прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту; прикладні види спорту; оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори; допоміжні засоби, які забезпечують раціоналізацію навчального процесу за розділом ППФП.

Прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту можуть у співвідношенні з іншими вправами забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних та спеціальних якостей, а також засвоєння прикладних умінь та навичок.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 2004.

2 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001.

3 Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов. – М.: Высшая школа, 1999.

4 Физическая культура студента/ Под ред. В.И. Ильинича. –

М.: Гардарики, 2001.

5 Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1998.

6 Гришин Н.Ф., Ширяев А.Г., Бакулев С.Е. Организация и содержание самостоятельных занятий физической культурой. – Л.: ЛИИЖТ, 1996.

7 Сирий П.З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания. – М.: Просвещение, 1994.