

навантаження студентів, які спостерігалися після учбового процесу. Завдяки цьому в «Основній частині» вправи з техніко – тактичної спрямованості отримують дидактичну послідовність.

Література:

1. Вчитель фізкультури як тренер. (журнал «Фізична культура та здоров'я») ul. Polska 13 60-595 Познань, Польща 25.05.2020р.№43. Бартош Гржелак. Берек як тренувальний інструмент у розвитку юного футболіста.

2. «Берек – як тренувальний інструмент у розвитку юного футболіста» Журнал «Фізична культура та» 25.05.2020р.№43. Бартош Гржелак.

3. Соломко В.В, Лісенчук Г.А, Соломко О.В. Футбол - К.: Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 295 с.

Захарова О. В.,

Лопатюк О. В.

Льотна академія Національного авіаційного університету, Київ, Україна

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фізичну підготовку необхідно розглядати як економічно найдоцільніший та найефективніший спосіб профілактики та лікування захворювань, зміцнення генофонду нації, розв'язання багатьох соціальних проблем.

Поступове підвищення обсягу та інтенсивності фізичного навантаження дає змогу розірвати порочне коло рухової недостатності, змінити ставлення молоді до свого здоров'я, сформувані стійку мотивацію до здорового способу життя, озброїти їх системою знань з валеології, розповісти про роль фізичних вправ для здоров'я, самоконтролю.

Фізичні вправи за ознакою оздоровчого і розвиваючого ефекту розподіляють на загальнооздоровчі, спеціально-оздоровчі (лікувальні), загально-розвиваючі, або стимулюючі та спеціально-розвиваючі.

Загальнооздоровчі вправи справляють загальний неспецифічний оздоровчий ефект і застосовуються при будь-якому захворюванні.

Спеціально-оздоровчі (лікувальні) вправи впливають безпосередньо на процес хвороби в організмі.

Загальнорозвиваючі, або стимулюючі вправи справляють розвиваючий ефект на усі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку основних рухових якостей.

Спеціально-розвиваючі вправи розвивають окремі рухові якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість та інші, викликаючи в організмі специфічні зміни.

Для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, фізичні вправи використовуються у поданій вище послідовності. Вправи даних категорій – основний елемент змісту заняття фізкультурно-оздоровчої спрямованості. Завдяки ним досягається необхідна рухова активність, що забезпечує оздоровчо-розвиваючу дію на ослаблений організм.

У свою чергу *загальнооздоровчі вправи* поділяють на групи: динамічні циклічні; що формують та виправляють поставу; дихальні.

До *динамічних циклічних оздоровчих вправ* належать ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, спеціально підібрані гімнастичні вправи із повторюваним циклом рухів та ін. Ці вправи легко дозуються за інтенсивністю, тривалістю застосування і добре порівнюються із можливостями організму. Вони

діють на усі системи організму і головним чином на крово- та лімфообіг, дихальну систему, стимулюють неспецифічні, загальні захисні сили організму. Для оздоровчого ефекту реакція організму на них повинна бути малою або помірною. Мала реакція: збільшення ЧСС до 120 уд/хв, з боку артеріального тиску – незначне підвищення або збереження попереднього рівня. Помірна реакція: діапазон ЧСС 120–150 уд/хв, при цьому систолічний тиск не повинен перевищувати 150 мм рт. ст.

Вправи, які викликають малу реакцію, використовуються при значному ослабленні здоров'я або для прискорення відновних процесів в організмі після фізичного або інтелектуального навантаження. Вони ліквідують в організмі процеси, характерні для стомлення, і є обов'язковим компонентом активного відпочинку. Тільки після адаптації організму курсантів до малих навантажень, коли їхній оздоровчий ефект стає недостатнім, слід переходити до застосування вправ із помірним навантаженням.

У загальному руховому режимі ослаблених студентів фізичні вправи з малим фізіологічним навантаженням повинні займати якомога більше часу (з урахуванням загального стану). Бажано використовувати такі побутові навантаження: ходьба, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, біг на ковзанах у повільному темпі.

Слід урахувати, що застосування вправ, які викликають малу і помірну реакцію організму, недостатнє для розвитку рухових якостей до рівня, котрий відповідає безпечному рівню фізичного здоров'я.

Вправи, що формують і виправляють поставу. Правильну поставу, котра має велике значення для нормального функціонування як окремих систем, так і усього організму, створює комплекс фізичних якостей і навичок. Дуже важливо приділяти достатню увагу формуванню постави в роботі з ослабленими курсантами, які відстають у фізичному розвитку, оскільки підсилення темпів росту на фоні неправильної постави може викликати ряд значних дефектів у кістково-м'язовій системі. Комплексна дія вправ повинна бути спрямована на ліквідування скривлень хребта за рахунок відновлення симетрії кісток таза і нижніх кінцівок, фізіологічних вигинів хребта; нормалізацію м'язового тонусу як глибоких м'язів спини, що безпосередньо формують положення хребта, так і зовнішнього «м'язового корсета». Високоєфективними у корекції порушень постави є елементи плавання, особливо стилем брас, і комплекси вправ у воді.

Дихальні вправи справляють оздоровчу дію на дихальну, серцево-судинну, нервову системи, обмін речовин і практично усі функції організму. В ослабленому організмі дихальні функції значно знижуються, збільшуючи процес хвороби. Основні характеристики раціонального дихання, котрих намагаються досягти, займаючись дихальною гімнастикою, — вміння дихати повно при будь-якому типі дихання (грудному, черевному або діафрагмальному), ритмічно, особливо при поєднанні дихальних рухів із рухами тіла. Застосовуються вправи з довільною видозміною характеру або тривалості фаз дихального циклу, котрі розвивають носове, грудне, діафрагмальне та повне дихання, що покращують дренажну функцію дихальних шляхів.

Дихальні вправи поділяються на статичні (що не поєднуються з рухами кінцівок і тулуба) та динамічні (коли дихання поєднується з різними рухами). І ті й інші можуть виконуватися з різних вихідних положень (стоячи, сидячи,

лежачи). Застосування в дихальних вправах акценту на видиху, промовляння звуків, нахилів, поворотів сприяє більшій вентиляції легень.

До загальнооздоровчих можна віднести і релаксаційні вправи, спрямовані на доцільне розслаблення м'язів, котрі контролюють чергування і поєднання напружень і розслаблень. У будь-якому патологічному процесі в організмі страждає і потребує зміцнення нервова система. Добре відомо, що стан спокою центральної нервової системи, відсутність зайвих подразників веде до мобілізації відновних процесів: нервова система володіє здатністю корегувати порушені функції організму. Сучасний спосіб життя, що характеризується медиками як стан хронічного стресу: надмірний обсяг інформації, в тому числі негативної, психічні перевантаження, нові технології (наприклад, комп'ютеризація навчального і виробничого процесів) — ставлять підвищені вимоги до індивідуума і диктують необхідність оволодіння навичками з профілактики та ліквідації стресового стану. Оволодіння вправами з розслаблення для дітей може створювати певні труднощі у зв'язку з відсутністю необхідного рухового досвіду і невмінням довільно управляти тонусом м'язів.

Загальнорозвиваючі, або загальностимулюючі вправи справляють різнобічний вплив на усі функції організму, сприяють підвищенню показників фізичного розвитку та основних рухових якостей. Застосовуються за відсутності в організмі хворобливих змін, які можуть бути протипоказаннями до їх виконання. До них належать динамічні циклічні вправи аеробного характеру, при виконанні яких ЧСС досягає 150–180 уд/хв. Розвиваючий ефект цих вправ спостерігається у разі систематичних занять щоденно не менше 10–15 хв, при цьому стимулюється розвиток серцево-судинної і дихальної систем, удосконалюються обмінні процеси, котрі забезпечують загальну фізичну працездатність організму. Певний розвиток отримують усі основні рухові якості, що лежать в основі різнобічної фізичної підготовленості. У першу чергу підвищується витривалість до виконання помірних і великих навантажень, а також сила, швидкість та інші фізичні якості.

Під час виконання вправ з обмеженою кількістю задіяних м'язів відбуваються зміни головним чином локального характеру в певних м'язових групах і відповідних відділах нервової системи. За участю не менше 2/3 загальної м'язової маси тіла спостерігається виражена загальна реакція організму. Загальнорозвиваючі вправи розрізняються за направленістю на різні групи м'язів: голови, шиї, тулуба, плечового пояса, верхніх і нижніх кінцівок, черевного преса і тазового дна.

Сильові вправи спричиняють викид анаболічних гормонів, які сприяють підсиленню процесу білкового синтезу в організмі, що стимулює біологічне дозрівання, ріст скелета, збільшення м'язової маси та інших тканин організму, їх виконання поєднано з напруженою роботою серцево-судинної та інших систем і потребує певної готовності організму. Напруження, що створюється м'язом при анаболічних вправах, має відповідати 50–75% максимально можливої його сили. При меншому зусиллі анаболічний розвиваючий ефект не спостерігається, при більш високому – можливе перенапруження функціональних систем організму і негативний ефект.

З оздоровчою метою застосовуються такі вправи:

– *ідеомоторні* – емоційне настроювання, чисельне уявне відтворення рухів через внутрішнє мовлення, уявлення образів, м'язово-рухове і чуттєве уявлення;

– *ритмопластичні* — формуючі навички раціонального розподілу зусиль у часі і просторі через узгоджену послідовність активації різних м'язових груп у дії;

– *на координацію* — котрі являють собою складні поєднання рухів у регламентуючій послідовності, що застосовуються з метою розвитку рухових навичок і регуляції рухів;

– *у рівновазі*, що тренують вестибулярний апарат і реакції пози, пропріорецептивну чутливість та руховий аналізатор у цілому.

Особливість оздоровчих вправ полягає у тому, що створюючись протягом сотень, а іноді і тисяч років, багато з них сьогодні мають суворо регламентовані просторові характеристики: вихідні положення, раціональні пози, напрями, траєкторії й амплітуди рухів, які діють на певні функціональні системи

Такі часові характеристики, як тривалість фізичної вправи, визначаються рівнем фізичної підготовленості дитини та завданнями, котрі ставлять перед тим, хто виконує цю вправу. Виходячи з цього, темп може бути різний: повільний, середній і швидкий. Важливими є планування і контроль послідовності вправ у часі, їх логічна (фізіологічна) узгодженість, своєчасність і синхронність. Швидкість як просторово-часова характеристика безпосередньо пов'язана з динамічною характеристикою — ритмом. Правильно підібраний індивідуальний ритм сприятливо впливає на нервову систему і справляє оздоровчий ефект на організм. Вимоги до якісних характеристик: точність, економічність, енергійність, координаційна узгодженість, раціональність силового напруження, плавність, еластичність рухів зростають у процесі занять. Ускладнення вправ відбувається поступово — з формуванням позитивних рухових навичок і ростом функціональних спроможностей організму. У заняттях з ослабленими індивідуумами використовують вправи малої, помірної і великої інтенсивності.

Вправи малої інтенсивності включають малі і середні м'язові групи і виконуються у повільному і середньому темпі. До них належать вправи на розслаблення м'язів, статичні дихальні та для глибоких м'язів спини. Під час їх виконання ЧСС змінюється незначно, відмічається помірне підвищення максимального і зниження мінімального артеріального тиску, порідшення і поглиблення дихання.

Вправи помірної інтенсивності — залучають до роботи середні (при роботі у середньому і швидкому темпі) і великі (при роботі у середньому і повільному темпі) м'язові групи. До них відносять динамічні дихальні вправи, вправи з предметами і невеликими обтяженнями, ходьбу у повільному і середньому темпі, малорухливі ігри. При виконанні вправ цієї групи незначно підвищується ЧСС, помірно підвищується максимальний артеріальний і пульсовий тиск, збільшується вентиляція легень. Відновний період після цих вправ потребує кількох хвилин.

Вправи великої інтенсивності включають до роботи одночасно велику кількість м'язових груп. Темп рухів середній і швидкий. Це швидка ходьба і біг, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, тренажерах або з обтяженнями, рухливі ігри. Вони викликають значне збільшення ЧСС, підвищення артеріального і пульсового тиску, підсилення обміну речовин. Відновний період перевищує 10 хв.

Рухливі ігри, народні і спортивні, будучи пріоритетним видом студентської діяльності, володіють високим виховним та оздоровчим потенціалом. Правила рухливих ігор пов'язані з бігом, стрибками, метаннями, ударами, швидкими різноманітними діями учасників. Ситуація гри постійно змінюється, ставлячи до гравця вимоги до концентрації уваги, правильного її розподілу та переключення,

доброї координації рухів. Заняття рухливими іграми розвивають велику рухливість нервових процесів, руховий апарат людини, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин.

Діючи на емоційно-вольову сферу, ігри допомагають формувати як рухові, так і моральні якості. Регламентування правил робить значний позитивний внесок у формування характеру людини.

Використання ігор в оздоровчих цілях ставить перед викладачем завдання:

- вираховувати і регулювати фізичні навантаження залежно від функціональних можливостей учасників;
- контролювати адекватність емоційних переживань;
- удосконалювати рухові навички і якості, котрі трохи відстають у роз-

витку.

Ігри розрізняють за рівнем загального фізичного навантаження: малої, середньої і великої інтенсивності. Останнє враховується під час дозування фізичного навантаження на занятті.

В оздоровчих цілях рекомендується проводити заняття змішаного типу, оскільки різноманіття засобів, що використовуються, та своєчасне їх чергування підвищують позитивний фізіологічний ефект та інтерес до занять, створюють емоційний фон і попереджують стомлення.