

тривалість, інтенсивності і частоти занять визначається рівнем фізичного стану кожного студента. Індивідуалізація тренувальних навантажень в оздоровчій фізичній культурі є найважливішою умовою їх ефективності, інакше тренування може принести шкоду.

Залежно від рівня фізичного стану всі студенти, діляться на три групи: перша група (спеціальна) – низький і нижче середнього, друга (підготовча) – середній і третя (основна) – вище середнього.

У першій групі студенти мають, як правило, різні відхилення в стані здоров'я, використовується підготовча 6-тижнева програма оздоровчої ходьби з поступово зростаючою тривалістю і інтенсивністю. З цією метою як орієнтир (який слід співвіднести з можливостями кожного індивіда) можна скористатися програмою Купера для початківців. За наявності протипоказань до бігу протягом наступних 6 тижнів дистанція збільшується до 5 км, а час ходьби – до 45 хв (4 рази на тиждень). Надалі це навантаження зберігається як основна тренувальна програма, що забезпечує мінімальний оздоровчий ефект. Інтенсивність навантаження в цьому випадку відповідає близько 50% МПК, а ЧСС може коливатися в діапазоні 100–120 уд/хв.

УДК 796.011.1

Л.І. Петрова, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

М.М. Черних, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

УПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНИЙ ТА НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕСИ СТУДЕНТІВ ХДУХТ

Одним з основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якими прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Розвиток сили супроводжується потовщенням і зростанням м'язових волокон.

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з підвищеним обтяженням (опором): вправи з вагою зовнішніх предметів (гірі, розбірні гантелі, штанга з набором дисків різної ваги, вага партнера і

т.д.); вправи з подоланням власної ваги тіла (підтягування у висі, згинання рук в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі і т.д.); вправи з використанням спортивних тренажерів; вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки по пухкому піску, біг і стрибки в гору, біг проти вітру і т.д.); вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути, фітом'ячі і т.д.).

Силкові вправи в окремому занятті можуть займати всю основну частину, якщо виховання сили є головним завданням навчального заняття. В інших випадках силкові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але після вправ на витривалість. Силкові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і розслаблення. Величину обтяження зазвичай дозується вагою обтяження, кількістю повторень в одному підході, кількістю підходів (серій).

Для розвитку сили застосовують різні методи максимальних зусиль, динамічних зусиль, повторних зусиль, колового тренування.

Швидкість – це комплекс функціональних властивостей організму, що визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухової реакції. Засобами розвитку швидкості є змагальні спеціальні вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, швидкісно-силкові вправи, рухливі та спортивні ігри. Вправи виконують повторно в максимально швидкому темпі в полегшених або ускладнених умовах. Тривалість виконання вправи невелика.

Витривалість – це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Розрізняють два види витривалості: загальну і спеціальну.

Загальна витривалість – здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу за рахунок аеробних джерел енергозабезпечення. Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної і дихальної систем. У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості, біг на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи та ін. Основними методами розвитку загальної витривалості є: 1) рівномірний з помірною та змінною інтенсивністю навантажень; 2) повторний; 3) колове тренування; 4) ігровий і змагальний.

Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати роботу певної трудової чи спортивної діяльності. Засобом розвитку спеціальної витривалості (швидкісної, силової, координаційної, швидкісно-силової і т.д.) є спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних вправ за формою, структурою та особливостям впливу на функціональні системи організму.

Гнучкість – здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок; вона пов'язана з фактором спадковості, на неї впливають вік, регулярні заняття фізичними вправами.

Для розвитку гнучкості застосовують вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожилів і суглобових зв'язок з поступово зростаючою амплітудою.

Основні правила застосування вправ в розтягуванні: не допускаються больові відчуття, рухи виконуються в повільному темпі, поступово збільшуються їх амплітуда і ступінь застосування сили партнера.

Спритність – здатність швидко, точно, економно вирішувати рухові завдання. Основним засобом виховання спритності є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, що містять елементи новизни. Вправи, спрямовані на розвиток спритності, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично, потім вони втрачають свою цінність, так як подальше їх виконання не стимулює розвиток спритності.

УДК 796.011.1

А.М. Пляшешник, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

М.О. Левченко, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

АКТУАЛЬНІСТЬ САМОСТІЙНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Головним пріоритетом сучасної системи фізичного виховання студентів в умовах євроінтеграції й освіти у вищих навчальних закладах є підвищення його ефективності. Розвиток наукової думки сприяє активізації самостійних занять у позанавчальному процесі.

Важливою умовою функціонування системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі є усвідомлення студентами не лише пріоритетів фізичної підготовки, головною метою якої є виконання контрольних нормативів, але й усвідомлення здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності. Таке усвідомлення можна досягти лише через вплив викладача на свідомість студента та спонукання його до саморозвитку.

Існують різні підходи до вирішення питань, пов'язаних із пріоритетними напрямками в розв'язанні проблем самостійної роботи з фізичного виховання студентів. Упроваджувати самостійні заняття в