

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища
та здорового способу життя

**НАУКОВІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**

Методичні рекомендації
для науково - педагогічних працівників університету, викладачів
коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти
всіх спеціальностей

Кропивницький 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища
та здорового способу життя

**НАУКОВІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Методичні рекомендації
для науково - педагогічних працівників університету, викладачів
коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх
спеціальностей

затверджено на засіданні кафедри
екології, охорони навколишнього
середовища та здорового способу життя
протокол № 3
від 29 жовтня 2024 року

Кропивницький
2024

УДК 796

Методичні рекомендації з основ здорового способу життя у вищих навчальних закладах і ,зокрема, студентів ЦНТУ, для науково - педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів, аспірантів і здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей. Укл. / В.О. Ковальов, Л.М. Липчанська., В.В. Махно - Кропивницький: ЦНТУ, 2024, 65с.

*Укладачі: Володимир Ковальов, доцент
Лілія Липчанська, старший викладач
Вікторія Махно, викладач*

Рецензент : начальник Кіровоградського обласного відділення (філії) Комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України О.В. Шевченко

Анотація

Методичні рекомендації “Наукові шляхи формування активного ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя”, які містять інформацію про здоровий спосіб життя, його роль в навчанні і подальшій професійній діяльності здобувачів вищої освіти, розкривають зміст, інформацію і довідковий матеріал, якими викладачі та студенти оперують в процесі навчання та тренування. Методичні рекомендації адресовані здобувачам вищої освіти і викладачам вищих навчальних закладів, які займаються фізичною культурою і спортом.

Визначено сутнісні характеристики феномену «здорового способу життя» як педагогічної проблеми. Формування здорового способу життя є предметом наукового інтересу широкого кола сучасних вітчизняних і зарубіжних учених, вимагаючи конкретизації в межах нашої наукової розвідки.

Важливість здійсненого дослідження закріплена численними державними документами, законами, постановами й указами, що визначають формування навичок і здібностей здобувачів вищої освіти до формування, збереження і зміцнення здоров'я одним із пріоритетних завдань сучасної вітчизняної системи освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти, здоров'я.

Зміст

1. Компоненти ОЗСЖ у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної працездатності
 - 1.1. ОЗСЖ як явище в суспільному житті
 - 1.2. Компоненти здорового способу життя
 2. Основи здорового способу життя студентів як спосіб забезпечення високої працездатності
 - 2.1. Здоров'я людини як цінність. Чинники, що визначають здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти
 - 2.1.1. Режим праці і відпочинку
 - 2.1.2. Режим сну
 - 2.1.3. Активна м'язова діяльність
 - 2.1.4. Гартування організму
 - 2.1.5. Раціональне харчування
 3. Фізична підготовка як засіб відновлення працездатності та вдосконалення людини
 - 3.1. Методичні принципи фізичного виховання
 - 3.2. Методи фізичного виховання
 - 3.3. Основи навчання рухам
 - 3.4. Засоби і методи розвитку сили
 - 3.5. Засоби і методи розвитку швидкості рухів
 - 3.6. Засоби і методи розвитку витривалості
 - 3.7. Засоби і методи розвитку гнучкості
 - 3.8. Засоби і методи розвитку спритності
 - 3.9. Зони і інтенсивність фізичних навантажень
 4. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури
 - 4.1. Загальні основи побудови оздоровчого тренування
 - 4.2. Методика використання оздоровчого бігу та ходьби
 - 4.3. Методика використання плавання
 - 4.4. Методика використання їзди на велосипеді
 - 4.5. Методика використання пересування на лижах
 - 4.6. Методика використання аеробіки
 - 4.7. Методика використання дихальної гімнастики.
 5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення
 - 5.1. Лікарський контроль
 - 5.2. Педагогічний контроль
 - 5.3. Самоконтроль
 - 5.3.1. Суб'єктивні показники самоконтролю
 - 5.3.2. Об'єктивні показники самоконтролю
 - 5.4. Функціональні проби і тести
 6. Комплекс вправ дихальної гімнастики
 - 6.1. Дихальна гімнастика «цигун»
 - 6.2. Комплекс вправ дихальної гімнастики «цигун»
 - 6.3 Дихальні вправи для прекрасного здоров'я
- Додатки
- Таблиця 1
- Таблиця 2
- Таблиця 3

I. Компоненти ОЗСЖ у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної працездатності

I.1 ОЗСЖ як явище в суспільному житті

У змісті основ здорового способу життя можна з деякою умовністю виділити дві основні сторони:

- функціонально забезпечувальна: все те цінне, що створює і використовує суспільство в якості спеціальних засобів, методів і умов їх застосування, які дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;
- результативна: позитивні результати використання цих засобів, методів і умов. Разом зі своєю роллю у фізичному вдосконаленні людини, здоровий спосіб життя може робити істотний вплив і на його духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних і світоглядних уявлень. Проте те, які саме погляди, переконання і принципи поведінки формуються при цьому, залежить в першу чергу від ідейної спрямованості спортивного руху, від того, які соціальні сили його організують і спрямовують.

Здоровий спосіб життя – продукт розвитку певних історичних умов.

Перебування і рівень розвитку фізичних компетентностей на тому або іншому етапі залежить від низки умов:

- географічного середовища;
- умов праці, побуту, умов життя і рівня розвитку продуктивних сил;
- економічних і соціальних чинників.

Показниками стану фізичних компетентностей в суспільстві є:

- масовість;
- ступінь використання засобів фізичних компетентностей у сфері освіти і виховання;
- рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей людей
- рівень спортивних досягнень;
- наявність і рівень кваліфікації професійних і суспільних фізкультурних кадрів;
- пропаганда здорового способу життя та спорту;
- ступінь і характер використання ЗМІ у сфері завдань, що стоять перед викладачами вишів;
- стан науки і наявність розвиненої системи фізичного виховання.

Спорт – частина фізичної культури, заснована на використанні діяльності змагання і підготовці до неї. У ньому людина прагне розширити межі своїх можливостей; це величезний світ емоцій, популярне видовище, в якому присутній складний процес міжлюдських відносин. У ньому яскраво виявляється прагнення до перемоги, досягнення високих результатів, що вимагають мобілізації фізичних, психічних і етичних якостей людини. Метою фізичного виховання є виховання фізично досконалих людей, всебічно фізично підготовлених до творчої праці. Фізичне виховання включене в систему освіти і виховання, починаючи з дошкільних установ.

Основними видами фізичної культури є:

- професійно-прикладна фізична культура (ППФК) – створює

передумови для успішного оволодіння тією або іншою професією. Зміст і склад засобів ППФК визначається особливостями трудового процесу.

- оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – пов'язана зі спрямованим використанням фізичних вправ як засобів лікування захворювань і відновлення функцій організму, порушених або втрачених унаслідок захворювань, травм. Її різновидом є лікувальна фізична культура.

- фонові види фізичної культури: включають гігієнічну фізичну культуру, включену в рамки повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, інші фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані із значними навантаженнями), і рекреативну фізичну культуру, засоби якої використовуються в режимі активного відпочинку (туризм, фізкультурно-оздоровчі розваги).

У якості засобів фізичної культури використовуються:

- фізичні вправи;
- сили природи (сонце, повітря, вода);
- гігієнічні чинники (особиста гігієна, розпорядок дня, режим харчування і т. д.).

2. Основи здорового способу життя студентів як спосіб забезпечення високої працездатності

Розумові перевантаження несуть у собі шкідливий вплив на організм. У поєднанні з неправильно організованим режимом дня це негативно позначається на стані здоров'я студентів. Адже здоров'я – не тільки особисте благо кожної людини, найважливіша частина його щастя і благополуччя, але і суспільне надбання, невичерпне джерело багатства і подальшого успішного розвитку країни.

Здоровий спосіб життя є важливим чинником, що визначає якість життя особистості, виключно серед студентів, які перебувають у специфічному етапі розвитку. Студентський період супроводжується не лише академічними викликами, але й емоційними стресами, що можуть впливати на здоров'я. Мотивація відіграє вирішальну роль у впровадженні здорових звичок — вона може бути як внутрішньою, так і зовнішньою. Внутрішня мотивація, або внутрішні спонукання, такі як бажання покращити фізичну форму, підвищити енергію, чи зміцнити самооцінку, є потужним чинником у веденні здорового способу життя. Студенти, які мають чітке розуміння важливості здоров'я, більш схильні дотримуватись активного способу життя і обирати корисне харчування. Такі студенти вважають прийняття здорових звичок частиною своєї ідентичності. Однак зовнішня мотивація, яка включає вплив навколишніх людей, соціальні норми або медіа, також може відігравати важливу роль. Наприклад, поява популярних трендів на здоровий спосіб життя або фізичні змагання може спонукати студентів до змін у спосіб життя. Студенти часто зіштовхуються з обмеженнями та труднощами, пов'язаними з навантаженнями та рутинною навчання, які можуть призводити до негативних емоцій. Стрес може викликати

ненависть до спортзалу або відмову від активностей під час вільного часу. У цій ситуації важливо мати підтримку з боку однокурсників, що може збільшити мотивацію до фізичної активності. Соціальна взаємодія, групові тренування чи участь у спортивних командах допомагають створювати атмосферу підтримки, що заохочує до здорового способу життя. Психологічний стан студента також є важливим аспектом поведінки. Дослідження показують, що студенти, які мають високий рівень самооцінки та стійкості до стресу, частіше дотримуються здорових звичок. Водночас студенти, які борються з тривожністю або депресією, часто знаходять труднощі в підтримці здорового способу життя. Важливість програм психологічної допомоги та навчання управлінню стресом стає все більш очевидною в цій сфері, допомагаючи студентам справлятися з емоційними труднощами. Культурні фактори впливають на сприйняття здорового способу життя. Традиції, звички, способи харчування в сім'ях або товаристві формують у молоді певні уявлення та стандарти. Наприклад, якщо в певних культурах популяризується активний спосіб життя або здорове харчування, це може позитивно відобразитися на звичках молоді. Студенти, які виростили в таких умовах, швидше підвищують свою мотивацію до здорового способу життя. Додатковоанні екологічні фактори також грають роль у виборі здорового стилю життя студентами. Доступність спортивних об'єктів, зона для прогулянок або парки може впливати на рішення студентів займатися фізичною активністю. Коли студенти мають можливість займатися спортом на свіжому повітрі, це стимулює їх до регулярних фізичних активностей, що позитивно впливають на їхнє здоров'я. Отже, успішна реалізація здорового способу життя серед студентів залежить від багатьох чинників, включаючи мотивацію, соціальні підтримки, психологічний стан, а також культурні й екологічні умови. Для забезпечення стійкості до стресів та підтримки психічного благополуччя важливо, щоб університети забезпечували підтримку молоді через програми, які навчають навичкам управління стресом і організації активного способу життя. Таким чином, здоровий спосіб життя є не лише особистим вибором, але й соціально-культурним викликом, який вимагає комплексного підходу. Роль родини, культурних традицій, екологічних умов, взаємодії та підтримки серед однолітків, а також власних переконань молоді є критично важливими. Тільки спільні зусилля навчальних закладів, родини та суспільства можуть вплинути на формування здорових звичок у молодшому поколінні, що в результаті призведе до покращення їхнього загального фізичного і психічного здоров'я.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є важливим аспектом сучасної молоді, особливо студентів, які часто зіштовхуються із значними стресами та емоційними викликами в навчальному процесі. Розуміння та прийняття принципів ЗСЖ може суттєво поліпшити якість їхнього життя, підвищити фізичний стан і сприяти психічному благополуччю. У цьому контексті мотиваційні фактори, які спонукають молодь до ведення здорового способу життя, є ключовими для формування правильних звичок. Здоровий спосіб життя визначається як система поведінки, що включає правильне харчування, достатню фізичну активність, управління стресом і якісний сон. Важливість харчування є вкрай актуальною, адже правильний вибір продуктів безпосередньо впливає на енергію, продуктивність та загальний стан здоров'я. Студенти часто намагаються

дотримуватися здорового харчування, але можуть піддаватися впливу стресу, який спонукає їх обирати менш корисну їжу. Емоційний стан, переживання стосунків у колективі, а також культурні традиції, які формують їхнє ставлення до їжі, все це також має величезний вплив. Часто студенти підходять до питання харчування з упередженнями або недостатньою обізнаністю про значення збалансованого раціону. Внутрішня мотивація, що відображає бажання покращити своє фізичне та психічне благополуччя, може допомогти у формуванні здорових звичок. Наприклад, студенти, які усвідомлюють зв'язок між якісним харчуванням та енергією для навчання, частіше обиратимуть корисні продукти. Зовнішні чинники, такі як соціальний тиск або мода на певні дієти, можуть спонукати молодь ставити експерименти зі своїм харчуванням, проте без належної усвідомленості можуть негативно вплинути на їхнє здоров'я. Фізична активність є ще одним важливим компонентом здорового способу життя. Регулярні заняття спортом сприяють не лише поліпшенню фізичного стану, але й зміцнюють психічне здоров'я. Участь у спортивних заходах або прості прогулянки з друзями можуть підвищити настрій та зменшити рівень стресу. Контекст соціальних зв'язків тут також грає важливу роль: студенти, які займаються спортом у групах або відвідують спортивні секції, частіше відчують підтримку і стимулюються до виконання вправ. Лідерські якості одногрупників можуть стати мотивацією для інших. Крім того, важливо зосередитись на управлінні стресом, який є невід'ємною частиною життя студентів. Стрес, викликаний навчанням, зустрічами з одногрупниками та належністю до соціальних груп, може призводити до емоційного вигорання, тому важливо навчати студентів ефективним стратегіям його подолання. Освітні програми, що навчають навичкам управління стресом, можуть включати в себе дихальні практики, йогу, техніки релаксації, а також регулярне спілкування з психологами. Сімейне середовище, в якому виховуються студенти, також має значний вплив на формування їхніх здорових звичок. Якщо отримані знання про здоровий спосіб життя визначаються в дитинстві, це підвищує ймовірність дотримання таких принципів у дорослому житті. Традиції харчування в сім'ї, обрання здорових варіантів для приготування їжі та залученість до активних видів дозвілля можуть стати прикладом для наслідування. Соціально-культурні чинники також можуть визначити вибір способу життя. Студенти, які живуть у суспільствах з активними спортивними традиціями або обраними харчовими звичками, ще більше піддаються впливу цих аспектів у своєму повсякденному житті. Наприклад, молодь, залучена до команди або спортивної секції, може зазнавати позитивного тиску для дотримання фізичних навантажень. Середовище, в якому студент росте, може суттєво визначати рівень фізичної активності і харчування, тому важливо створювати умови, які заохочують до ведення здорового способу життя. Екологічні аспекти також є важливими для розуміння мотиваційних факторів. Доступ до спортивних майданчиків, парків і натуральних рекреаційних зон підвищує ймовірність фізичної активності серед молоді. Привабливі та безпечні умови для занять спортом можуть стимулювати студентів регулярно фізично активуватися. Освіта навколишнього середовища, що підтримує здоровий спосіб життя, стає важливим фактором у формуванні здорових звичок. На завершення, аналіз мотиваційного компонента здорового способу життя студентів показує багатогранність цього явища. Суттєвими

аспектами є внутрішня і зовнішня мотивації, вплив соціальних і культурних чинників, роль сім'ї та оточення, а також екологічні умови. Університети, родичі та суспільство в цілому мають активно працювати над підтримкою молоді у забезпеченні якісного та здорового життя. Це передбачає впровадження освітніх програм, що зміцнюють мотивацію до дотримання ЗСЖ, а також створення сприятливих умов для активного стилю життя та здорового харчування. Усі ці зусилля в результаті можуть сприяти формуванню у молодого покоління здорових звичок, а отже, й збереженню їхнього здоров'я у довготривалій перспективі.

2.1. Здоров'я людини як цінність. Чинники, що визначають здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти

Здоров'я – це такий стан організму, при якому він біологічно повноцінний, працездатний, функції всіх його складових і систем урівноважені, відсутні хворобливі прояви. Основною ознакою здоров'я є рівень адаптації організму до умов зовнішнього середовища, фізичних і психоемоційних навантажень.

Здоров'я являє собою безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства і основна умова і запорука повноцінного життя, яка допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то і значні перевантаження. Здоров'я, що розумно зберігається і укріплюється самою людиною, забезпечує їй довге і активне життя.

До чинників, що визначають здоровий спосіб життя студента, можна віднести наступні: режим праці і відпочинку, раціональне харчування, здоровий сон, активна м'язова діяльність, гартування організму, профілактика шкідливих звичок, знання вимог санітарії і гігієни, урахування екології навколишнього середовища, культура міжособового спілкування, сексуальної поведінки, психофізична регуляція.

2.1.1. Режим праці і відпочинку.

Розумова праця – один із основних видів діяльності студента, під час якого активно протікають такі психічні процеси, як сприйняття, пам'ять, мислення. До розумової праці відносять діяльність, пов'язану з прийняттям і переробкою інформації, що вимагає переважної напруги сенсорного апарату, уваги, пам'яті, активації процесів мислення, емоційної сфери і що в той же час не вимагає значних фізичних зусиль. За певних видів розумової праці особливо значущі різні аспекти діяльності, пов'язані із сприйняттям, розпізнаванням, накопиченням і перетворенням інформації, запам'ятовуванням, ухваленням рішень, різні моторні акти.

Праця як фізична, так і розумова не тільки не шкідлива, але, навпаки, систематичний, посильний і добре організований трудовий процес надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат, на весь організм людини в цілому. У випадках перенапруження і перевтоми студента, що спостерігаються, винна не сама праця, а неправильний режим праці.

Потрібно правильно і уміло розподіляти сили під час виконання роботи як фізичною, так і розумовою. Рівномірна, ритмічна робота продуктивніша і корисніша для здоров'я працюючих за зміну періодів простої періодами напруженої, квапної роботи. Необхідною умовою збереження здоров'я в процесі праці є чергування роботи і відпочинку.

Відпочинок після тренування зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великому стомленні може йти мова про пасивний відпочинок. Бажано, щоб характер відпочинку був протилежний характеру роботи людини ("контрастний" принцип побудови відпочинку). Чергування фізичних і розумових навантажень корисне для здоров'я. Студент, що багато часу проводить в приміщенні, повинен бодай частину часу відпочинку проводити на свіжому повітрі.

2.1.2. Режим сну.

Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Видатний російський фізіолог І. П. Павлов зазначив, що сон – це свого роду гальмування, яке оберігає нервову систему від надмірної напруги і стомлення. Сон повинен бути достатньо тривалим і глибоким.

Потреба у сні в різних людей неоднакова. У середньому ця норма складає близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичувати час для виконання тих або інших справ. Систематичне недосипання приводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності, дратівливості. Щоб створити умови для нормального, міцного і спокійного сну, необхідно за 1-1.5 г до сну припинити напружену розумову роботу. Вечеряти треба не пізніше, ніж за 2-2.5 г до сну. Це важливо для повноцінного переварювання їжі.

Спати слід в добре провітреному приміщенні, непогано привчити себе спати при відкритій квартирці. Нічна білизна повинна бути вільною, такою, що не перешкоджає кровообігу, не можна спати у верхньому одязі. Не рекомендується закриватися ковдрою з головою, спати вниз обличчям: це перешкоджає нормальному диханню. Бажано лягати спати в один і той же час – це сприяє швидкому засипанню. Зневага цими простими правилами гігієни сну викликає негативні явища. Сон стає неглибоким, неспокійним, унаслідок чого з часом розвиваються безсоння, ті або інші розлади в діяльності нервової системи.

2.1.3. Активна м'язова діяльність.

М'язова діяльність є неодмінною умовою розвитку рухових і вегетативних функцій організму. Значення м'язової діяльності в біології і фізіології людини настільки велике, що її абсолютно справедливо розцінюють як очолюючу ознаку життя.

Науково-технічний прогрес зовсім не позбавляє людини фізичної активності, а, навпроти, надає йому можливість робити це в найдоцільнішій і

концентрованої формі - у формі фізичної культури. Регулярне використання засобів фізичної культури з метою медичної реабілітації дозволяє зменшити число хронічних захворювань на 15-25%, а також звертання за медичною допомогою в 2-4 рази в порівнянні з рештою частиною населення. Спеціальні дослідження показали, що ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50%, при цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервова напруга, істотно збільшується час вирішення завдань, швидко розвивається стомлення, апатія і байдужість до виконуваної роботи, людина стає дратівливою, запальною.

Чому саме фізичні вправи є в цьому випадку найкращими "ліками" від стомлення? Річ у тому, що імпульси від опорно-рухового апарату різко підвищують тонус клітин кори головного мозку за рахунок поліпшення в них обмінних процесів. Одночасно істотно зростає викид в кров гормонів ендокринних залоз, що також підсилює обмінні процеси у всіх органах. Нарешті, при активній роботі м'язів швидко поліпшується кровообіг, а разом з ним дихання, робота печінки і нирок з виведення з крові токсичних шлаків, що пригноблюючи діють на нервові клітини.

Таким чином, найвірніший і ефективніший шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичної досконалості і довголіття - висока фізична активність. Фізичне навантаження, підвищені окислювальні, обмінні процеси в організмі, затримують розвиток атеросклерозу. Тонус і працездатність головного мозку підтримується протягом тривалих проміжків часу, якщо скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергується з їх подальшим розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час ходьби на лижах, бігу, катання на ковзанах і багатьох інших фізичних вправ, що виконуються ритмічно з помірною інтенсивністю.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати такою ж звичною, як і умивання вранці.

Щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1.5 години є одним зі складових компонентів здорового способу життя. При роботі в закритому приміщенні особливо важлива прогулянка вечірньої пори, перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює збуджені нервові центри, регулює дихання. Прогулянки краще виконувати за принципом кросової ходьби: 0.5-1 км. повільним кроком, потім стільки ж – швидким спортивним кроком і так далі.

2.1.4. Гартування організму.

Важливою профілактичною мірою проти простудних захворювань є систематичне гартування організму. До нього краще за все при звичаїтися з дитячого віку. Найбільш простий спосіб гартування – повітряні ванни. Велике значення в системі гартування мають також водні процедури. Вони укріплюють нервову систему, благотворно впливають на серце і судини, нормалізують артеріальний тиск, покращують обмін речовин. Спочатку рекомендується протягом декількох днів розтирати голе тіло сухим рушником, потім

переходити до вологих обтирань. Після вологого обтирання необхідно енергійно розтерти тіло сухим рушником. Починати обтиратися слід теплою водою (35-36°C), поступово переходячи до прохолодної, а потім до обливань. Влітку водні процедури краще проводити на свіжому повітрі після зарядки. Корисно якомога більше бувати на свіжому повітрі, загоряти, купатися. Фізично здоровим і загартованим студентам при дотриманні визначених умов можна проводити водні процедури поза приміщеннями і взимку. Основними принципами гартування є:

- систематичність
- поступовість
- врахування індивідуальних особливостей організму.

2.1.5. Раціональне харчування

Усі життєві процеси в організмі людини знаходяться у великій залежності від того, з чого складається його харчування з перших днів життя, а також від режиму харчування. Всякий живий організм в процесі життєдіяльності безперервно витрачає вхідні до його складу речовини. Значна частина цих речовин "спалюється" (окислюється) в організмі, внаслідок чого звільняється енергія. Цю енергію організм використовує для підтримки постійної температури тіла, для забезпечення нормальної життєдіяльності внутрішніх органів (серця, дихального апарату, органів кровообігу, нервової системи і так далі) і особливо для виконання фізичної роботи. Крім того, в організмі постійно протікають творчі процеси, пов'язані з формуванням нових кліток, тканин. Для підтримки життя необхідно, щоб всі ці витрати організму повністю відшкодовувалися. Джерелами такого відшкодування є речовини, що надходять з їжею.

Живлення будується на наступних принципах:

- досягнення енергетичного балансу (споживаємо стільки, скільки витрачаємо);
- визначення якісного складу їжі (правильне співвідношення між основними харчовими речовинами: білками, жирами, вуглеводами, мінеральними речовинами і вітамінами);
- ритмічність їжі.

Дослідження показують, що за витратами енергії доросле населення можна розділити на 4 групи:

- до першої групи (витрата 3000 ккал на добу) включаються особи, що не пов'язані з фізичною працею і працюють головним чином в сидячому положенні;
- до другої групи відносяться робітники механізованої праці (витрата 3500 ккал на добу);
- до третьої групи - зайняті немеханізованою працею, як, наприклад, ковалі, теслярі, водопровідники (витрат 4500-5000 ккал на добу);
- до четвертої групи відносяться люди що активно займаються спортом, їх енергетичні витрати, особливо в період тренувань і змагань, можуть зростати до 6000-7000 ккал на добу.

Частина енергії йде на основний обмін, необхідний для підтримки життя в стані спокою (для чоловіків з масою тіла 70 кг він складає в середньому 1700 ккал, а у жінок – 1600 ккал).

Для правильного розподілу живлення недостатньо визначити калорійність їжі.

Потрібно уміти визначити якісний склад їжі.

Основу раціонального харчування складають отримувані з їжею білки, жири, вуглеводи, а також вітаміни і мінеральні речовини.

Білки – найважливіші харчові речовини. Вони, перш за все, необхідні для пластичних функцій: побудови і постійного оновлення різних тканин і кліток організму. Білки входять до складу багатьох гормонів і таким чином беруть участь в обміні речовин.

При недоліку білків порушується діяльність центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції, печінки і інших органів, знижуються захисні сили організму, працездатність, а у дітей сповільнюється зростання і розвиток.

Особливу цінність мають білки, що містяться в продуктах тваринного походження (молоко, сир, м'ясо, риба, яйця). Тому не менше 60% добової норми білків в раціоні повинно бути тваринного походження. З рослинних продуктів найбільш багаті білками квасоля, горох, соя, вівсяна і гречана крупа, рис, хліб.

Продукти, що містять білки, протягом дня бажано розподіляти так: м'ясо, м'ясні продукти, сири – на сніданок і обід; рибу, сир, каші з молоком – на вечерю.

Жири виконують різноманітні і складні фізіологічні функції. Вони є концентрованими джерелами енергії, входять до складу протоплазми клітин і беруть активну участь в обміні речовин, покращують смак їжі і підвищують відчуття ситості. Жир, не використаний організмом, накопичується в підшкірній клітковині, зменшуючи тепловтрати організму, а також в сполучній тканині, що оточує внутрішні органи, для оберігання їх від ударів і струсів. Цей жир називають резервним або запасним. У жирах містяться важливі вітаміни А, Д, Е, К, а також цінні поліненасичені жирні кислоти. Вони нормалізують обмін холестерину, підвищують стійкість до токсичних чинників.

Найбільш багаті цими цінними речовинами риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяна, оливкова, соняшникова олія та ін.). Потреба в поліненасичених жирах практично забезпечує 20-30 г рослинного масла, що вживається протягом доби з салатами, вінегретами та іншими закусками. У раціоні людини повинно міститись 75-80% жирів тварини і 20–25% рослинного походження.

Найбільша кількість жиру міститься в рослинних оліях, вершковому маслі, майонезі, печінці тріски, свинині.

Вуглеводи – основні джерела енергії в організмі. Вони необхідні для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця, печінки. Важливу роль відіграють вуглеводи в регуляції обміну білків і жирів: при достатньому надходженні в організм вуглеводів витрата білків і жирів обмежується, і навпаки. У певних умовах вуглеводи можуть перетворюватися на жир, який відкладається в організмі.

Вуглеводи поділяються на прості (цукор) і складні (крохмаль). Доцільно вживати основну масу вуглеводів у вигляді крохмалю, яким багата, наприклад, картопля. Безпосередньо у вигляді цукру рекомендується вживати лише 20-25%

від загальної кількості вуглеводів, що містяться в добовому раціоні живлення.

Якщо вуглеводи надходять з їжею в достатній кількості, вони відкладаються головним чином в печінці і м'язах у вигляді особливого тваринного крохмалю – глікогену. При надмірному живленні вуглеводи переходять в організмі в жир. Тому людям, схильним до повноти, не можна зловживати борошняними виробами, солодощами та іншими вуглеводами, що легко засвоюються.

До вуглеводів зазвичай відносять і клітковину (оболонку рослинних кліток), яка мало використовується організмом людини, але необхідна для правильних процесів травлення. Клітковина підсилює перистальтику кишечника і сприяє його нормальному спорожненню. Велика кількість клітковини міститься в бобах, буряку, капусті, моркві, редьці, чорносливі, а також у хлібі з муки грубого помолу.

Найбільша кількість вуглеводів міститься в цукровому піску, цукерках, меді, зефірі, печиві, макаронах, фініках, родзинках, пшоні, гречаній і вівсяній крупах, урюку, чорносливі.

Вітаміни є каталізаторами обмінних процесів. Вони беруть участь в обміні речовин і регулюють багато фізіологічних і біохімічних процесів. Більшість вітамінів не синтезуються організмом і надходять до нього з продуктами рослинного і тваринного походження.

При нестачі вітамінів в раціоні може виникнути стан гіповітамінозу: погіршується самопочуття, настає швидка стомлюваність, знижується працездатність, захисні сили організму.

При надмірному надходженні вітамінів в організмі розвивається стан гіпервітамінозу. Це відбувається в основному при надмірному вживанні синтетичних вітамінних препаратів.

Всі вітаміни поділяються на дві групи: розчинні у воді і в жирах. До жиророзчинних вітамінів відносяться А, Д, Е, В. У групу водорозчинних об'єднується решта всіх вітамінів.

Для точнішого добового дозування вітамінів слід розраховувати їх кількість з урахуванням енерговитрат на кожен 1000 ккал: вітамін С – 35 міліграмів, вітамін В – 0.7 міліграмів, вітамін РР – 7 міліграмів, вітамін А – 2 міліграми на 3000 ккал і додаткові 0.5 міліграмів на кожен подальшу 1000 ккал.

Тепер стисло охарактеризуємо найбільш важливі вітаміни.

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окислювально-відновлювальних процесах і покращує працездатність, підвищує міцність стінок судин, покращує кровотворення, активізує дію ферментів і гормонів, підвищує захисні властивості організму при великому фізичному і психічному навантаженні, а також в умовах холодного і жаркого клімату.

Найбільший вміст вітаміну С в сушеній шипшині, чорній смородині, зелені петрушки, кропі, цвітній капусті, апельсині, лимоні, зеленій цибулі.

Вітамін В (тіамін) має велике значення для роботи нервової системи. Підвищує працездатність. Грає важливу роль у вуглеводному обміні. Найбільша кількість вітаміну В дріжджах пресованих, горосі, горіхах арахісу, квасолі, свинині, вівсяних пластівцях, гречаній крупі, волоських горіхах,

печінці яловичої.

Вітамін В2 (рибофлавін) відіграє важливу роль в регуляції окислювально-відновних процесів. Сприяє зростанню і регенерації тканин організму, синтезу гемоглобіну. Надає нормалізуючу дію на зоровий аналізатор.

Найбільший вміст вітаміну В2 в печінці, нирках, дріжджах пресованих, яйцях, сирі, нежирному сирі, телятині, яловичині, молоці.

Вітамін РР (нікотинова кислота) забезпечує процес енергоутворення. Необхідний для нормального функціонування центральної нервової системи, травних органів, печінки, шкіри.

Звичайні харчові раціони містять необхідну кількість вітаміну РР за рахунок м'яса, злаків, овочів.

Вітамін А (ретинол) і каротини регулюють обмінні процеси в епітеліальній тканині, стимулюють зростання організму, беруть участь в забезпеченні нормального зору, укріплюють захисні сили організму.

Вітамін А надходить до організму з продуктами тваринного походження. Найбільший вміст вітаміну А в печінці тріски, яловичій печінці, вершковому маслі, яйцях, сирі. Разом з цим в організмі вітамін А може синтезуватися з провітамінами пігментів каротиноїдів. Серед них головну роль грає β -каротин, він знаходиться в овочах і фруктах. Найбільша кількість β -каротина в моркві, шпинаті, солодкому перці, зеленій цибулі, салаті, в зелені петрушки, обліпісі, помідорах.

Мінеральні речовини відіграють важливу роль в регуляції обмінних процесів в клітці, утворенні життєво важливих ферментів і гормонів.

Вони беруть участь в пластичних процесах, формуванні і побудові тканин організму, в синтезі білка, в різних ферментативних процесах, роботі ендокринних залоз, а також регулюють обмін речовин, кислотно-лужний баланс і водний обмін. Найбільше значення серед них мають мікроелементи: кальцій, фосфор, натрій.

Кальцій входить до складу опорних тканин і має важливе значення для формування скелета. Він істотно впливає на обмін речовин і роботу серцевого м'яза, сприяє підвищенню захисних сил організму, бере участь в процесах згортання крові і володіє протизапальною дією.

Достатня кількість кальцію в живленні сприяє нормальній збудливості нервової системи і нервово-м'язового апарату. Добова потреба кальцію - 800–1400 міліграмів. Особливо багаті кальцієм молоко і молочні продукти.

Фосфор, як і кальцій, необхідний для утворення кісток. Важливий він і для діяльності нервової системи. Органічні сполуки фосфору беруть участь в скороченні м'язів, а також в біохімічних процесах, що протікають в мозку, печінці, нирках і інших органах. Добова потреба у фосфорі – 2000–2500 міліграмів. Найбільша кількість фосфору міститься в сирі, печінці, горосі, вівсяній і гречаній крупах, пшеничному хлібі, жирному сирі, яловичині, свинині.

Натрій надає багатогранну біологічну дію. Підтримує нормальний осмотичний тиск в крові і тканинних рідинах, забезпечує кислотно-лужний баланс, регуляцію водного обміну і кров'яного тиску. Необхідний для

нормального функціонування нервової і м'язової систем. Активізує травні ферменти. Людина отримує натрій головним чином з куховарською сіллю, що додається в їжу.

Мікроелементи утворюють групу мінеральних речовин – залізо, кобальт, йод, фтор і ін., які знаходяться в харчових продуктах у вельми малих дозах. Проте слід враховувати, що їм відводиться помітна біологічна роль.

Вода – один з основних чинників зовнішнього середовища. Без неї не можна задовольнити фізіологічні, санітарно-гігієнічні і господарські потреби людини. Вода входить до складу тканин і органів людини, бере участь у всіх фізико-хімічних процесах в організмі, видаленні з організму кінцевих продуктів обміну, регуляції віддачі тепла тілом шляхом випаровування.

3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ

3.1. Методичні принципи фізичного виховання

Під методичними принципами фізичного виховання розуміють основоположні методичні закономірності педагогічного процесу, що виражають основні вимоги до побудови, змісту і організації учбово-тренувального процесу.

Методичні принципи фізичного виховання співпадають із загальнодидактичними. Фізичне виховання – один з видів педагогічного процесу, і на нього розповсюджуються загальні принципи педагогіки: принцип свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і динамічності.

Принцип свідомості і активності. Найбільшого успіху при заняттях фізичними вправами можна досягти при свідомому, зацікавленому відношенні студентів. Цьому сприятиме формування осмисленого відношення і стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Викладач повинен чітко поставити мету в заняттях, довести до свідомості студентів не тільки те, що і як треба виконувати, але і чому пропонується саме ця, а не інша вправа. Наслідком свідомого відношення до фізичних вправ при підборі цікавого матеріалу і оптимальної організації занять повинна стати активність студентів, яка виявляється в ініціативності, самостійності і творчому відношенні до справи.

Принцип наочності. Наочність навчання і виховання пропонує як широке використання зорових відчуттів, сприйняття, образів, так і постійну опору на органи чуття, завдяки яким досягається безпосередній контакт з дійсністю. Для реалізації цього принципу на практиці застосовуються: показ рухової дії викладачем; демонстрація наочної допомоги; кінофільми; звукова і світлова сигналізація.

Принцип доступності. Викладач виходить з урахування особливостей студентів (стать, фізичний розвиток і підготовленість) і можливості виконання пропонованих завдань. Прогрес в розвитку фізичних якостей можливий лише при певному навантаженні, здатному стимулювати ці процеси. Проте при цьому важливо не перевищити міри, щоб не нашкодити здоров'ю студентів. Разом з тим принцип доступності не означає, що фізичні вправи і навантаження

повинні бути спрощеними і гранично елементарними.

Принцип систематичності. Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не приводять до розвитку тренуваності. Дуже великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть привести до перевищення адаптаційних можливостей організму і до стану перетренованості.

Принцип систематичності при проведенні учбово-тренувальних занять багато в чому забезпечує спадкоємність і послідовність в освоєнні учбового матеріалу, а також безперервність учбово-тренувального процесу при оптимальному чергуванні навантажень і відпочинку.

Принцип динамічності. У основі цього принципу лежить постійне, але поступове підвищення вимог студентів. Це стосується фізичного навантаження і складності рухових дій. Тільки в цьому випадку може бути прогрес в розвитку фізичних якостей і вдосконаленні техніки рухів. У відповідь реакція на стандартне навантаження з боку організму не залишається незмінною. Під впливом звичного навантаження відбувається адаптація, що дозволяє організму виконати ту ж роботу з меншою напругою.

3.2 Методи фізичного виховання

Для вирішення завдань фізичного виховання використовуються методи строго регламентованої вправи, ігровий метод, метод змагання і метод словесної і сенсорної дії.

Метод строго регламентованої вправи. До цієї групи, відносяться: метод цілісної або розчленованої вправи; методи повторної, рівномірної, змінної, інтервальної вправи.

Суть методу цілісної вправи полягає в тому, що вправа, яка вивчається, виконується в цілому, тобто техніку руху освоюють відразу після показу і пояснення простих вправ, які не можна розчленувати (наприклад, кидок в кільце).

Метод розчленованої вправи передбачає розчленування складної технічної дії і розучування її частинами. По характеру м'язової роботи фізичні навантаження можуть бути стандартними і змінними.

При застосуванні вправ із стандартним навантаженням розрізняють метод рівномірної вправи, при якому фізична вправа виконується безперервно протягом відносного тривалого часу з постійною інтенсивністю (наприклад, тривалий, рівномірний біг), і метод повторної вправи, який характеризується багатократним виконанням вправ з певним інтервалом відпочинку, протягом якого достатньо повно відновлюється працездатність.

У вправах із змінними навантаженнями застосовуються метод інтервальної вправи, який характеризується багаторазовим повторенням вправ через певні інтервали відпочинку. Відмінною рисою цього методу є те, що тренувальний ефект мають також інтервали відпочинку. Тобто кожне нове навантаження виконується у стадії неповного відновлення.

Ігровий метод. Основу ігрового методу складає ігрова рухова діяль-

ність, певним чином впорядкована. Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з яким-небудь загальноприйнятими іграми (баскетбол, хокей і т. д.).

Ознаки ігрового методу:

- яскраво виражені елементи суперництва і емоційності в ігрових діях;
- мінливість умов ведення боротьби, умов виконання рухів;
- високі вимоги до творчої ініціативи в рухах;
- відсутність строгої регламентації в характері рухів і їх навантаженні;
- комплексний прояв різноманітних рухових навиків і якостей.

Метод змагання. Основу методу змагання складає стимулювання і активізація діяльності студентів з установкою на перемогу або досягнення максимального результату.

Основна визначальна межа методу змагання - співставлення сил в умовах суперництва, боротьби за першість або високе досягнення.

Метод змагання може виступати як самостійна форма організації занять (офіційні змагання, контрольні-залікові і т. д.) і як спосіб стимулювання інтересу до занять при виконанні окремих вправ – хто кращий? хто вищий? хто швидший?

Обстановка змагання приводить до істотної зміни функціонального стану людини – відбувається настроювання на новий, вищий рівень рухової активності, велика мобілізація ресурсів організму. Все це сприяє виведенню організму на новий, вищий функціональний рівень і підвищує ефект від фізичних вправ. Застосовувати цей метод необхідно після спеціальної попередньої підготовки.

Метод словесної і сенсорної дії. Основу даного методу складають широке використання слова і чуттєвої інформації.

За допомогою слова можна повідомляти необхідні знання, поставити завдання, керувати процесом виконання завдань, аналізувати і оцінювати результати.

У навчально-тренувальному процесі слово може бути використане і виражене у

- формі: розповіді, бесіди, пояснення (передача знань);
- вказівок, команд (дія словом в цілях управління діяльністю студентів);
- словесної оцінки, розбору, зауважень (аналізується і оцінюється діяльність Здобувачів вищої освіти).

За допомогою сенсорних дій забезпечується наочність. Це не тільки візуальне сприйняття, але і слухові і м'язові відчуття. Вони реалізуються у формі:

- показу самих вправ (створюється цілісне уявлення про моном руховій дії);
- демонстрації наочної допомоги (за допомогою відеозаписів, різноманітних муляжів, схем, малюнків, на яких можна створити зорове уявлення про рухи, що вивчаються).

3.3 Основи навчання рухам

Процес навчання руховій дії включає три етапи:

- ознайомлення, первинне вивчення руху;
- поглиблене деталізоване вивчення руху, формування рухового уміння;
- формування рухового навичку.

Як руховими вміннями, так і руховими навиками є певні функціональні утворення (своєрідні форми управління рухами), які виникають в процесі і в результаті освоєння рухових дій. Разом з тим рухове вміння і руховий навик мають істотні відмінності, що витікають, перш за все з характеру управління рухами і виражаються в неоднаковому ступені володіння дією.

Уміння виконувати рухову дію виникає на основі необхідного мінімуму знань про його техніку, попереднього рухового досвіду і загальної фізичної підготовленості завдяки спробам свідомо побудувати деяку систему рухів. У процесі виникнення уміння відбувається постійний пошук адекватного способу виконання дії при провідній ролі свідомості в управлінні рухами. Це і визначає суть рухового уміння.

Рухове вміння характеризується таким ступенем володіння технікою дії, яка відрізняється підвищеною концентрацією уваги на складені операції і нестабільними засобами вирішення рухової задачі.

В процесі багаторазового повторення рухової дії входні до її складу операції стають все більш звичними, координаційні механізми дії поступово автоматизуються і рухове вміння переходить в навик. Його головною відмінною рисою є автоматизоване управління рухами. Разом з тим для навика характерна синхронність рухів і надійність. Отже, руховий навик можна охарактеризувати як такий ступінь володіння технікою дії, при якій управління рухами відбувається, автоматизовано і дії відрізняються високою надійністю.

3.4 Засоби і методи розвитку сили

Сила – здатність долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язової напруги. Розрізняють абсолютну і відносну силу:

- абсолютна сила – сумарна сила всіх м'язових груп, що беруть участь у

- відносна сила – прояв абсолютної сили в перерахунку на 1 кг ваги людини.

Засобами розвитку сили м'язів є різні нескладні за структурою загальнорозвиваючі

силові вправи, серед яких можна виділити три основні види:

- вправи із зовнішнім опором (вправи з обтяженням, на тренажерах, вправи з опором партнера, вправи з опором зовнішнього середовища: біг в гору, по піску, у воді і т. д.);

- вправи з подоланням ваги власного тіла (гімнастичні силові вправи: віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування; легкоатлетичні стрибкові вправи і т. д.);

- ізометричні вправи (вправи статичного характеру). Найбільш поширеними є наступні методи розвитку сили:

- метод максимальних зусиль (вправи виконуються із застосуванням граничних або близьких до граничних обтяжень до 90% від максимально можливого; у серії виконується 1 – 3 повторень, за одне заняття виконується 5-6 серій, відпочинок між серіями 4-8 хвилин);

- метод повторних зусиль (або метод "повністю") (вправи виконуються

обтяженням до 70% від максимально можливого, які виконуються серіями до 12 повторень, в одному занятті виконується від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями від 2 до 4 хвилин);

- метод динамічних зусиль (вправи виконуються з обтяженням до 30% від максимально можливого, в серії виконується до 25 повторень, кількість серій за одне заняття від 3 до 6. Відпочинок між серіями від 2 до 4 хвилин).

3.5 Засоби і методи розвитку швидкості рухів

Швидкість – це комплекс властивостей, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху, а також час рухової реакції.

Швидкість рухів обумовлюється в першу чергу відповідною діяльністю кори головного мозку, рухливістю нервових процесів, що викликають скорочення, напругу і розслаблення м'язів, які спрямовують і координують дію спортсмена. Показник, що характеризує швидкість як якість, визначається часом одиночного руху, часом рухової реакції і частотою однакових рухів в одиницю часу (темпом).

Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції з великою ефективністю використовуються різні методи:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близькою до граничної інтенсивністю (у серії виконується 3-6 повторів, за одне заняття виконуються 2 серії. Якщо в повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком швидкості закінчується, оскільки при цьому починає розвиватися витривалість, а не швидкість);

- ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки має місце дія на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів і інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Властивий іграм високий емоційний фон і колективні взаємодії сприяють прояву швидкісних можливостей).

Засоби для розвитку швидкості можуть бути найрізноманітнішими – це легка атлетика, бокс, вільна боротьба, спортивні ігри.

3.6 Засоби і методи розвитку витривалості

Витривалість - це здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження її інтенсивності або здатність організму протистояти стомленню.

Витривалість як якість проявляється в двох основних формах:

- у тривалості роботи без ознак стомлення на даному рівні потужності;

- у швидкості зниження працездатності при настанні стомлення. На практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здібність до тривалого виконання будь-якої м'язової роботи з високою ефективністю.

Спеціальна витривалість - здатність організму тривалий час виконувати

специфічну м'язову роботу в умовах суворо обмеженої дисципліни (біг, плавання) або протягом суворо обмеженого часу (футбол, баскетбол, хокей).

Залежно від інтенсивності роботи і вправ, що виконуються, витривалість розрізняють як: силову, швидкісну, швидкісно-силову, координаційну і витривалість до статичних зусиль.

Для розвитку витривалості застосовуються різні методи:

- рівномірний безперервний метод (дає можливість розвитку аеробних здібностей організму. Тут застосовуються вправи циклічного характеру (біг, ходьба), що виконуються з рівномірною швидкістю малої і середньої інтенсивності);

- змінний безперервний метод (полягає в безперервному русі, але із зміною швидкості на окремих ділянках руху);

- інтервальний метод (дозоване повторне виконання вправ невеликої інтенсивності і тривалості із суворо певним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку служить зазвичай ходьба).

Засобами виховання витривалості є циклічні вправи (ходьба, біг, ходьба і біг на лижах).

3.7 Засоби і методи розвитку гнучкості

Гнучкість – рухливість в суглобах, що дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Розрізняють дві форми прояву гнучкості:

- активну, величина амплітуди рухів при самотійному виконанні вправи, завдяки власним м'язовим зусиллям;

- пасивну, максимальна величина амплітуди рухів, що досягається під впливом зовнішніх сил (партнер, обтяження).

Одним з найбільш прийнятих методів розвитку гнучкості є метод багаторазового розтягання. Цей метод заснований на властивості м'язів розтягуватися більше при багаторазових повтореннях.

Засобами розвитку гнучкості є: повторні пружинячі рухи, активні вільні рухи з поступовим збільшенням амплітуди, пасивні вправи, що виконуються за допомогою партнера і т. д.

Слід завжди пам'ятати, що вправи на розтяжку або з великою амплітудою руху слід робити після хорошої розминки і при цьому не повинно бути сильних больових відчуттів.

3.8 Засоби і методи розвитку спритності

Спритність – це здатність швидко, точно, економно та кмітливо вирішувати різні рухові завдання.

Зазвичай для розвитку спритності застосовують повторний і ігровий методи.

Інтервали відпочинку повинні забезпечувати достатньо повне відновлення організму.

Найбільш поширеними засобами розвитку спритності є акробатичні вправи, спортивні і рухові ігри. У процесі розвитку спритності використовуються різноманітні методичні прийоми:

- виконання вправ з нестандартних вихідних положень (кидок баскетбольного м'яча з положення сидячи);
- дзеркальне виконання вправ;
- ускладнення умов виконання звичайних вправ;
- зміна швидкості і темпу рухів;
- зміна просторових меж виконання вправ (зменшення розмірів поля).

3.9 Зони і інтенсивність фізичних навантажень

При виконанні фізичних вправ відбувається певне навантаження на організм людини, яке викликає активну реакцію з боку функціональних систем. Для визначення ступеня напруженості функціональних систем при навантаженні використовуються показники інтенсивності (потужність і напруженість м'язової роботи), які характеризують реакцію організму на задану роботу. Найбільш інформативним показником інтенсивності навантаження (особливо в циклічних видах спорту) є частота серцевих скорочень (ЧСС).

Фізіологи визначили чотири зони інтенсивності навантажень по ЧСС.

Нульова зона інтенсивності (компенсаторна) – ЧСС до 130 уд/хв. При такій інтенсивності навантаження ефектної дії на організм не відбувається, тому тренувальний ефект може бути тільки у тих, що слабопідготовлені. Проте в цій зоні інтенсивності створюються передумови для подальшого розвитку тренуваності: розширюється мережа кровоносних судин в скелетних і серцево м'язах, активізується діяльність інших функціональних систем (дихальної, нервової і т. д.).

Перша тренувальна зона (аеробна) – ЧСС від 130 до 150 уд/ хв. Даний рубіж названий порогом готовності. Робота в цій зоні інтенсивності забезпечується аеробними механізмами енергозабезпечення, коли енергія в організмі виробляється при достатньому надходженні кисню.

Друга тренувальна зона (змішана) – ЧСС від 150 до 180 уд/ хв. У цій зоні до аеробних механізмів енергозабезпечення підключаються анаеробні, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах нестачі кисню.

Загально-прийнято, що 150 уд/ хв. – це поріг анаеробного обміну (ПАНО). Проте у недостатньо підготовлених ПАНО може наступити при ЧСС 130-140 уд/ хв, що свідчить про низький рівень тренуваності, тоді як у добре підготовлених спортсменів ПАНО може зрушитися до межі – 160-165 уд/ хв, що характеризує високий ступінь тренуваності.

Третя тренувальна зона (анаеробна) – ЧСС від 180 уд/ хв і більше. У цій зоні удосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення на тлі значного кисневого голоду. У даній зоні ЧСС перестає бути інформативним показником дозування навантаження, оскільки набувають значення показники біохімічних реакцій крові і її складу, зокрема, кількість молочної кислоти.

Навантаження другої і третьої тренувальної зони можна рекомендувати, тільки фізично підготовленим людям, що не мають відхилень в стані здоров'я.

Залежність максимальної величини ЧСС від віку під час тренування можна визначити за формулою:

$$\text{ЧСС (максимально)} = 220 - \text{вік (у роках)}.$$

Наприклад, для 19-річних максимальна ЧСС буде дорівнювати: $220 - 19 =$

4. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ КУЛЬТУРИ.

4.1. Загальні основи побудови оздоровчого тренування.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимальних результатів в вибраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я.

Але щоб добитись вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість.

Для того, щоб фізкультурне заняття з оздоровчою спрямованістю діяло на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду методичних правил:

1) поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантажень.

При низькій вихідній тренуваності добавки повинні складати 3-5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більшим і складнішим завданням, можна слідувати таким методам:

- збільшення кількості занять;
- збільшення тривалості занять;

- збільшення щільності занять. На перших заняттях щільність складає приблизно 45- 50%, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70-75% загального часу заняття;

- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;
- постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи;
- збільшення складності і амплітуди рухів;
- правильна побудова занять. В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості займаючихся можна збільшити або зменшити розминку, основну або заключну частину заняття.

2) Різноманітність засобів.

Для якісної різноманітності фізичних навантажень достатньо 7-12 вправ, але щоб вони відрізнялися одна від одної. Ефективними методами різностороннього тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика і інші. В оздоровчому тренуванні повинні виконуватись вправи на витривалість (біг в низькому темпі і середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід з положення лежачи в положення сидячи і т.д.), вправи для суглобів хребта, рук і

ніг, а також в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед, назад, в сторони і ін.).

3) Системність занять.

Систематичні заняття фізичними вправами дають позитивний вплив майже на всі органи і системи організму.

Ефективним засобом, який сприяє підвищенню функціональних можливостей систем організму є активний руховий режим. В оздоровчих цілях рекомендується наступний тижневий об'єм рухової активності для людей різного віку :

- дошкільнята – 21-28 годин;
- школярі – 14-21 година;
- учні середніх спеціальних закладів – 10-14 годин;
- студенти – 10-14 годин;
- службовці - 6-10 годин.

Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, - ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

Головною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні фізичних вправ є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму.

4.2. Методика використання оздоровчого бігу та ходьби

Найбільш часто профілактичний і оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з використанням вправ помірної (аеробної спрямованості) інтенсивності. В зв'язку з цим отримали широке розповсюдження рекомендації до використання з оздоровчою ціллю циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, гребля, ходьба на лижах і ін.). Циклічні вправи втягують в роботу найбільш великі м'язові групи, які потребують великої кількості кисню і тому розвивають переважно серцево-судинну і дихальну системи. А добрий стан цих систем складає основу здоров'я людини.

Оздоровча ходьба – самий доступний вид фізичних вправ, може бути рекомендована людям всіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан здоров'я. Особливо ходьба корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя. Під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинна і дихальна системи. Під час ходьби можна зняти напруження, заспокоїти нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби, полягає в підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшення діастолічного об'єму серця і венозного повертання крові до серця.

В залежності від темпу і виду ходьби енерговитрати під час неї зростають від 3-8 до 10-12 разів.

В стані спокою людина витрачає в середньому 1,5 ккал/хв. енергії. Під час ходьби зі швидкістю 5-6 км./год. людина вагою 54 кг витрачає 4,2 ккал/хв., 72 кг – 5 ккал/хв., 90 кг – 6,1 ккал/хв. Витрати енергії під час звичайної ходьби збільшуються не менше ніж в 3-4 рази.

В залежності від швидкості розрізняють наступні різновиди ходьби:

- повільна ходьба (швидкість до 70 крок/хв.). Вона в основному рекомендується хворим, видужуючим після інфаркту міокарда, або хворим з

вираженою стенокардією. Для здорових людей цей темп ходьби майже не дасть тренувального ефекту;

- ходьба із середньою швидкістю в темпі 71-90 крок/хв. (3-4 км/год.)

Вона в основному рекомендується хворим із серцево-судинними захворюваннями, тренувальний ефект для здорових людей невеликий;

- швидка ходьба в темпі 91-110 крок/хв. (4-5 км/год.) Вона дає тренувальний ефект для здорових людей;

- дуже швидка ходьба в темпі 111-130 крок/хв. Вона дає дуже потужний тренувальний вплив. Але не всі, навіть здорові, витримують цей темп на протязі більшого або меншого часу.

В залежності від швидкості ходьби і маси тіла того, хто тренується витрачається від 200 до 400 ккал за годину і більше.

Тренувальний ефект ходьби визначається частотою пульсу. ЧСС в процесі ходьби, яка використовується в оздоровчій фізичній культурі для ефективного впливу на серцево-судинну систему, повинна бути в межах 65-80% від максимальної ЧСС для кожного віку.

Навантаження менш низької інтенсивності не викликають необхідних позитивних зрушень в апараті кровообігу, хоча і покращують самопочуття і настрої. Вплив оздоровчої ходьби на чоловіків і жінок однаковий. Оздоровчий ефект ходьби може бути досягнутий в будь-якому віці.

Для реалізації оздоровчого впливу ходьби необхідно врахувати три показники: час ходьби, її швидкість і відстань.

На перших заняттях довжина дистанції може складати біля 1,5 км, а в майбутньому вона збільшується через кожних два заняття по 300-400 м, доводячи дистанцію до 4,5-5,5 км. Спочатку можна ходити по рівній місцевості, а потім по пересіченій місцевості, починати слід з повільного темпу, а потім при відсутності стиснення в грудях, болю в області серця, прискореного серцебиття, головокружіння і подібних симптомів можна переходити до середнього і швидкого темпу. Тривалість перших занять складає в середньому 25 хв., в подальшому вона зростає до 60 хв. Кількість занять в тиждень 4-5.

Під час ходьби дихайте через ніс, глибоко і ритмічно: на 2-4 кроки – вдих, на 3-6 Оздоровчий біг всебічно впливає на всі функції організму, на дихальну і серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат і психіку.

Головна різниця оздоровчого бігу від спортивного є в швидкості. Спеціалісти рахують, що для оздоровчого бігу швидкість коливається в межах 7-11 км/год. Більш повільний біг потребує більших витрат енергії, ніж ходьба, а це означає, що він неекономічний і в стомлюючий.

Режим тренування з бігу може бути різним в залежності від статі, віку, стану здоров'я, фізичної підготовленості тренуючихся.

Однаковою для всіх залишається тільки одна вимога (поступовість), яка забезпечує пристосування організму для зростаючого тренувального навантаження. В процесі занять необхідно в першу чергу слідкувати за пульсом. Для початківців пульс в середньому не повинен перевищувати 120-130 уд./хв., для людей середнього віку і практично здорових людей – 130-140 уд.хв., а для молодих 150-160 уд./хв.

Під час повільного бігу витрати енергії складають від 600 до 800 ккал за 1 годину. Таке навантаження в поєднанні з розумним обмеженням в харчуванні сприяє ліквідації надлишкової ваги тіла.

Швидкість оздоровчого бігу в залежності від індивідуальних можливостей може змінюватись (1 км за 5-10 хв.), а тривалість бігу може бути доведена до 60 хвилин і більше. Однак, щоб отримати оздоровчий ефект достатньо і 15-30 хвилин.

З перших кроків оздоровчого бігу необхідно вчитися вірно дихати. Вірно – це означає вільно, ритмічно, глибоко, включаючи в роботу всі дихальні м'язи.

Дихання повинно бути ритмічним, в такт крокам. Вдих на 2-4 кроки, а видих дещо триваліший – на 4-6 кроків. Видих потрібно робити акцентовано, щоб в нижніх відділах легень не застоювалося використане повітря. Під час систематичних тренувань, організм сам знайде оптимальне співвідношення тривалості вдиху і видиху, а частота і глибина дихання буде регулюватися швидкістю бігу.

4.3. Методика використання плавання.

Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним із ефективних засобів загартування людини, підвищуючи опірність організму до впливу температурних коливань і простудних захворювань. Заняття плаванням виправляють порушення постави, плоскостопості, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів (особливо плечового поясу, рук, грудних м'язів, живота, спини і ніг), відіграють важливу роль в покращенні функцій дихання і серцево-судинної системи.

Плавання – незамінна корегувальна гімнастика для дітей, молоді і людей старшого віку. Завдячуючи симетричності рухів і горизонтальному положенню тіла в воді, розвантажується хребет від тиску на нього всього тіла, плавання служить гарною корегуючою вправою, яка виправляє різні порушення постави.

Плавання є дієвим засобом впливу на серцево-судинну систему.

Горизонтальне положення тіла в воді, ефективна дія м'язового насоса (в результаті динамічного скорочення великих груп м'язів) в поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повертання, що веде до збільшення систолічного об'єму крові під час плавання. Полегшена робота серця під час плавання робить можливим довготривале плавання в повільному темпі і для людей похилого віку.

Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. Під час плавання дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великим навантаженням, долаючи під час вдиху тиск води на грудну клітку, а під час видиху – опір води.

Оздоровчий, лікувально-тонізуючий вплив плавання найбільш сильний тоді, коли воно технічно правильне і індивідуально дозоване.

Головна задача занять оздоровчим плаванням полягає в адаптації тренуючихся до незвичних умов водяного середовища і навчання їх рухам в воді. Заняття оздоровчим плаванням рекомендується проводити в два етапи.

На першому етапі ставиться задача вивченню і удосконаленню певного

способу плавання, в першу чергу брасу і вільному стилю на грудях і на спині. Стиль брас – один із ефективних способів лікувально-оздоровчого плавання. Брас є найбільш давнім і популярним способом плавання. Добрий обзір, потужні рухи ногами і руками, можливість подолання великої відстані дозволяють рекомендувати його для оздоровчого плавання. Для цього способу плавання характерно виконання симетричних і одночасних рухів рук і ніг в поєднанні з ритмічним диханням.

На другому етапі вирішується задача поступового збільшення об'єму плавання у відповідності до індивідуальних можливостей з ціллю підвищення загальної витривалості і можливість долати без зупинок всю оздоровчу дистанцію.

Переходити до занять другого етапу потрібно тоді, коли людина може протриматись на воді 20-40 хвилин. В якості оптимальної оздоровчої дистанції прийнято рахувати дистанцію від 800 до 1000 м, яку потрібно пропливти враховуючи вік, доступну швидкість, не зупиняючись. У людей старших 50 років дистанція скорочується. Під легким навантаженням розуміється таке плавання, під час якого частота серцевих скорочень не перевищує 120 уд./хв., під середнім – до 130 уд./хв., під великим більше 140 уд./хв.

В залежності від задач оздоровчого або лікувального плавання спеціалісти пропонують різні варіанти методики його проведення.

Для удосконалення роботи серцево-судинної і дихальної систем необхідно включати в заняття 20-30 хв. безперервне плавання чотири рази в тиждень або більше.

4.4.Методика використання їзди на велосипеді.

Перш ніж розпочати заняття, необхідно підібрати придатний для вас велосипед. Найбільш придатні для оздоровчої їзди дорожні велосипеди. Вони стійкіші за спортивні і мають підвищену прохідність. На них однаково успішно можна їздити по асфальті або бруківці, ґрунтовій дорозі, або лісові доріжці. Купуючи велосипед, необхідно ретельно підібрати раму, відповідно своєму зростові.

Їзда на велосипеді зміцнює серцево-судинну і дихальну системи.

Під час занять їздою на велосипеді для здоров'я необхідно їздити не менше 3 рази в тиждень, без зупинок на протязі, як мінімум 30 хвилин, з ЧСС 60% від максимальної. Середня оптимальна швидкість, яка забезпечує гарний тренувальний ефект, біля 25 км/год. Швидкість менша 15 км/год. має дуже низьку аеробну вартість. Енергетичний оптимум під час їзди на велосипеді еквівалентний ритм руху педалів – 60-70 об./хв. Людям старшого віку рекомендується повільне катання з швидкістю 4-5 км./год. Час прогулянок не повинен перевищувати 1-1,5 год.

Великий оздоровчий аеробний ефект дає і заняття на комп'ютеризованому велотренажері з автоматичним завданням навантаження і контролем ЧСС.

В комп'ютеризованих велотренажерах передбачено декілька програм, із числа яких можна вибрати любую в залежності від фізичного стану людини.

Вибравши з допомогою відповідних клавіш потрібну програму, людина починає крутити педалі. На табло велотренажера відразу з'являються цифри: ЧСС, частота обертів педалей, витрати енергії за одиницю часу, час роботи. Якщо в період тренування на велотренажері пульс людини зростає до рівня, близького до небезпечного для даної вікової групи, комп'ютер сповіщає про це звуковим сигналом і автоматично знижує інтенсивність навантаження.

Заняття на велотренажері дуже корисні тим, хто страждає захворюванням колінних і гомілковостопних суглобів.

4.5. Методика використання пересування на лижах.

Пересування на лижах – найбільш ефективний засіб різнобічної фізичної підготовки. Проте, лижний спорт потребує спеціальної екіпіровки, відповідних зовнішніх умов та підвищених витрат часу на заняття. Тим не менш він є одним з найбільш масових видів спорту, внаслідок великого оздоровчого ефекту.

Зі всіх видів фізичних вправ найбільшу користь для здоров'я приносять ті, які виконуються довгий час і при достатньо повному забезпеченню киснем, тобто рухи виконуються в аеробному режимі.

Саме до таких вправ відносять пересування на лижах. Якщо під час ходьби, бігу і їзди на велосипеді втягуються в роботу переважно м'язи ніг, то під час пересування на лижах в роботу втягуються і м'язи верхніх кінцівок і тулуба. В зв'язку з участю великого об'єму м'язової маси (більше 60%), пересування на лижах сприяє гармонійному розвитку скелетної мускулатури і зменшенню жирової тканини, а особливо зміцненню м'язів преси. Втягуючи в роботу велику групу м'язів, чіткий ритм рухів, довге перебування на свіжому повітрі, добре впливає на діяльність систем кровообігу і дихання.

Заняття на свіжому повітрі дають на організм чудовий загартовуючий вплив, підвищують опірність організму до різних простудних і інфекційних захворювань, підвищують стійкість до дії низьких температур тих частин тіла, на які найбільш часто впливає холод.

Під час пересування на лижах спостерігаються великі витрати енергії, в зв'язку з включенням в роботу всіх м'язових груп при низькій температурі навколишнього середовища. За 1 год. витрачається 500-900 ккал, величина енергетичних витрат залежить від рельєфу місцевості, погоди, стану снігового покриву (умови ковзання), швидкості пересування, загальної фізичної підготовленості.

Пересування на лижах з оздоровчою ціллю слід починати з 5-9 км, збільшуючи поступово дистанцію до 10-25 км. Швидкість при цьому зростає з 4 до 5-6 км/год. Час перших прогулянок 30-60 хв., постійно час прогулянок збільшується до 4 і більше годин.

4.6. Методика використання аеробіки.

Аеробіка – система вправ в циклічних видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання і т.п.), направлена на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Аеробні фізичні вправи – це такі вправи, які потребують великої кількості кисню протягом довгого часу і заставляють організм удосконалювати свої системи, які відповідають за транспортування кисню, це ті вправи, які виконуються організмом в так названому стабільному стані.

При заняттях аеробними вправами виділяють чотири основні фази розминку, аеробну фазу, заминку, силове навантаження.

- розминка спрямована на те, щоб, по-перше, розім'яти і розігріти м'язи спини і кінцівок, по-друге, викликати збільшення темпу ЧСС так, щоб плавно підвищити пульс до значень, відповідно до аеробної фази. Розминка повинна складатися з легкого навантаження, тривалістю 2-3 хвилини;

- аеробна фаза являється головною для досягнення оздоровчого ефекту. В цій фазі, займаючись основними видами аеробіки, потрібного оздоровчого ефекту досягають при заняттях тривалістю не менше 20 хвилин в день 4 рази в тиждень. Оптимальна тривалість занять 30 хвилин в день 3-4 рази в тиждень;

- заминка займає мінімум 5 хвилин, протягом всього цього часу потрібно рухатись, але в повільному темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень;

- силове навантаження включає в себе вправи на гнучкість, зміцнення м'язів, розвивають рухомість в суглобах і триває не менше 10 хвилин. В цю фазу можна вводити вправи з обтяженнями, силову гімнастику.

В результаті занять аеробікою в організмі проходять такі позитивні зрушення:

- зміцнюється кісткова система;
- зменшується вплив депресій, іпохондрій;
- покращується травлення;
- уповільнюються процеси старіння;
- підвищується фізична і інтелектуальна працездатність;
- понижується ризик серцевих захворювань;
- покращується сон.

4.7.Методика використання дихальної гімнастики.

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Існує багато систем дихальної гімнастики. Це дихальні вправи йогів, які складені багато століть назад парадоксальна гімнастика розроблена А.М. Стрельніковою. Це система дихання К.П. Бутейко і багато інших систем дихальної гімнастики, які були розроблені на Заході і Сході.

Загальні положення, які признають всі спеціалісти по диханню, за винятком розробників парадоксальних систем, наступні:

- 1) дихання повинно бути ритмічним, рівномірним;
- 2) дихання повинно бути глибоким;
- 3) дихати бажано через ніс, під час бігу або інших фізичних навантажень великої інтенсивності можна дихати одночасно через ніс і напіввідкритий рот;
- 4) ритм дихання повинен знаходитися у співвідношенні з ритмом виконуваних фізичних вправ;
- 5) темп дихання залежить від рівня підготовленості тренуючогося і від

темпу, в якому виконуються фізичні вправи;

б) ходьба, біг, плавання самі по собі являються чудовими дихальними вправами;

7) під час виконання дихальних вправ необхідно слідкувати за своєю поставою: голову тримати прямо, плечі відвести назад, підтягнути живіт;

8) чим більший вік людини, яка займається фізичними вправами, тим більше потрібно уникати довгих затримок дихання і напруження.

Дихальні вправи мають три головних значення:

- покращити дихання під час виконання вправ: провентилувати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість і надати допомогу серцю в його підсиленій роботі;

- удосконалити дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність;

- виробити вміння дихати завжди правильно, тим самим постійно проводити масаж внутрішніх органів (печінки, органів травлення).

Основою дихальних рухів являється правильна послідовність наповнення легенів повітрям при вдиханні і, головне, звільнення їх від повітря, збідненого на кисень, при видиханні. Цим забезпечується:

а) рівномірну участь в диханні всіх частин легенів, що дозволяє уникнути застійних явищ в окремих їх частинах;

б) хвилеподібність дихання, яке дуже добре впливає на внутрішні органи своєю масуючою дією.

Йоги рахують, що чим частіше людина дихає, тим менше вона живе.

Дихати потрібно рідко, але вдихати глибоко: частота дихання повинна бути в межах 10 вдихів і 10 видихів за 1 хвилину в стані спокою, або не повинно перевищувати 40 повних дихальних актів за той же час в процесі напруженої фізичної роботи. Дихати потрібно ритмічно і в основному через ніс.

За основу правильного дихання береться повне дихання йогів.

Робиться воно так. Стоячи або сидячи прямо, з розпрямленими грудьми, зробити видих до кінця, а потім зусиллям діафрагми, направленим вниз, висунути живіт вперед, на стільки виходить. Потім, не відпускаючи живіт, вдихаючи повітря, розсунути середні ребра. Потім розширити верхні ребра аж до ключичних. Тепер легені наповнені повітрям добре. Але, щоб воно попало в самі країни легеневої клітки, потрібно, затримуючи (на кінці вдиху) дихання, втягувати живіт – скільки можна. Тоді від руху з низу ввверх легені ще “роздуваються”, розширюючи і грудну клітку. Декілька секунд, не опускаючи діафрагму, зробити повільний видих.

Дихання іде в певному, напруженому ритмі. На початковому етапі рекомендується дихати так: вдих – 8С, затримка дихання – 4С, видих – 8С, затримка 4С. Під час ходьби можна синхронізувати дихання з кількістю кроків або биттям пульсу.

Для здорової людини достатньо 10-15 – хвилинного повного дихання в день. Повне дихання дає на організм дуже різноманітний вплив: укріплюються і оздоровлюються всі органи дихання, збільшується життєва ємність легень, покращується діяльність серцево- судинної системи, нормалізується кров'яний

тиск. Позитивно воно впливає і на нервову систему: покращує настрій, понижує почуття тривоги, подає впевненості в собі.

Вправи на дихання краще всього включати до підготовчої і заключної частини занять фізичними вправами.

Найбільш яскравий ефект викликають ті програми, в яких оптимально поєднуються частота, тривалість і інтенсивність занять. Бажаний результат можна отримати тільки після довгих тижнів тренувань, тривалістю 8-10 тижнів викликають лише незначні зміни в організмі.

5. КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Контроль спрямований на вивчення і поліпшення здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості тих, що займаються фізичними вправами і спортом.

Мета контролю – максимально сприяти правильному використанню засобів фізичної культури і спорту для зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, досягнення високих спортивних результатів.

5.1. Лікарський контроль

Лікарський контроль – науково-практичний розділ медицини, що вивчає стан здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану організму тих, що займаються фізичними вправами і спортом.

Головне завдання лікарського контролю – забезпечення правильності до високої ефективності учбово-тренувальних занять і спортивних заходів.

Лікарський контроль покликаний виключити всі умови, при яких можуть з'являтися негативні дії від занять фізичними вправами і спортом на організм студентів. Лікарський контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму в процесі фізичного виховання студентів і здійснюється відповідно до "Положення про лікарський контроль за фізичним вихованням у вузі".

Лікарський контроль у вузі проводиться в таких формах:

- регулярні медичні обстеження і контроль тих, що займаються фізичними вправами і спортом;
- лікарсько-педагогічні спостереження за тими, що займаються, під час занять і змагань;
- санітарно-гігієнічний контроль за місцями, умовами занять і змагань;
- санітарно-просвітницька робота, пропаганда фізичної культури і спорту, здорового способу життя;
- профілактика спортивного травматизму і захворювань;
- проведення комплексних і відновних заходів.

Для студентів медичне обстеження проводять на початку навчального року один раз на рік. Для осіб, що мають відхилення в здоров'ї – 2 рази на рік, а для осіб, що активно займаються спортом, – 3-4 рази на рік. Щорічні лікарські огляди студентів дозволяють вивчити стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональні здібності найважливіших систем організму, а також встановити

медичну групу студентів, що займаються.

Встановлений багаторічною практикою лікарського контролю розподіл студентів відбувається на групи:

- основну (без відхилень в стані здоров'я);
- підготовчу (без відхилень, але з недостатнім фізичним розвитком і підготовленістю);
- спеціальну (мають відхилення в стані здоров'я і вимагають обмеження фізичних навантажень).

Це дозволяє правильно дозувати фізичні навантаження в процесі занять з фізичного виховання відповідно до стану здоров'я студентів.

5.2. Педагогічний контроль

Педагогічний контроль – процес отримання інформації про вплив занять фізичними вправами і спортом на організм студентів, з метою підвищення ефективності учбово- тренувального процесу.

Фактична реалізація педагогічного контролю здійснюється в системі перевірок, що спеціально реалізуються, включаються в зміст занять з фізичного виховання.

Такі перевірки дозволяють вести систематичний облік за двома найбільш важливими напрямками:

- ступінь засвоєння техніки рухових дій;
- рівень розвитку фізичних якостей.

У системі контролю за засвоєнням техніки рухових дій, що здійснюється викладачем фізичного виховання, прийнято розрізняти три види перевірок:

- попередню (контрольні нормативи);
- поточну (зазначається в журналі);
- підсумкову (прийом державних тестів).

До методів педагогічного контролю відносяться:

- анкетування студентів;
- аналіз робочої документації учбово-тренувального процесу;
- педагогічні спостереження під час занять;
- реєстрацію функціональних і інших показників;
- тестування різних сторін підготовки.

5.3. Самоконтроль

Самоконтроль – це метод самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами і спортом.

Самоконтроль необхідний для того, щоб заняття надавали тренуючий ефект і не викликали порушення в стані здоров'я. Самоконтроль складається з простих загальнодоступних прийомів спостереження і складається з обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сну, апетиту, бажання тренуватися, переносимості навантажень і т. д.) і об'єктивних показників (ваги, пульсу, спірометрії, частоти дихання, артеріального тиску, динамометрії).

Самоконтроль необхідно вести у всі періоди тренування і навіть під час відпочинку. Самоконтроль має не тільки виховне значення, але і привчає

свідоміше відноситися до занять, дотримувати правила особистої і суспільної гігієни, режиму навчання, праці, побуту і відпочинку. Результати самоконтролю повинні регулярно реєструватися в спеціальному щоденнику з самоконтролю.

Настрій. Дуже істотний показник, що відображає психічний стан студентів. Заняття завжди повинні приносити задоволення. Настрій можна вважати добрим, коли людина упевнена в собі, спокійна, життєрадісна; задовільним – при нестійкому емоційному стані і незадовільним, коли людина засмучена, розгублена, пригнічена.

Самопочуття. Є одним з важливих показників оцінки фізичного стану, впливу фізичних вправ на організм. У студентів погане самопочуття, як правило, буває при захворюваннях або при невідповідності функціональних можливостей організму рівню виконуваного фізичного навантаження. Самопочуття може бути добрим та надає відчуття сили і бадьорості, примножує бажання займатися спортом.

5.3.1. Суб'єктивні показники самоконтролю

Стомлення – це фізіологічний стан організму, що виявляється в зниженні працездатності в результаті проведеної роботи. Воно є засобом тренування і підвищенням працездатності. У нормі стомлення повинне проходити через 2-3 години після занять. Якщо воно тримається довше, це говорить про неадекватність підбраного фізичного навантаження. Із стомленням слід боротися тоді, коли воно починає переходити в перевтому, тобто коли стомлення не зникає на наступний ранок після тренування.

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Сон глибокий, міцний, такий, що настає відразу – викликає відчуття бадьорості, прилив сил. При характеристиці сну відмічається тривалість і глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання і т. д.).

Апетит. Чим більше людина рухається, займається фізичними вправами, тим краще вона повинна харчуватися, оскільки потреба організму в енергетичних речовинах збільшується. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується при нездужаннях і хворобах, при перевтомі. При великому інтенсивному навантаженні апетит може різко знизитися. Отже, на підставі апетиту, студент може судити про відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Апетит може бути оцінений як добрий, задовільний, знижений і поганий.

Працездатність. Оцінюється як підвищена, нормальна і знижена. При правильній організації учбово-тренувального процесу в динаміці працездатність повинна збільшуватися.

5.3.2. Об'єктивні показники самоконтролю

Пульс. ЧСС розглядається як один з головних і найдоступніших

показників, що характеризують стан серцево-судинної системи і її реакції на фізичне навантаження. Частота пульсу здорової нетренованої людини в стані спокою зазвичай коливається у жінок в межах 75-80 уд/хв, у чоловіків – 65-70 уд/ хв. У спортсменів частота пульсу зменшується до 50-60 уд/хв, причому це зменшення спостерігається із зростанням тренуваності. ЧСС визначається пальпаторним методом на сонній або променевої артеріях після 3 хвилин відпочинку, за 10,

15 або 30 секунд, після чого проводять перерахунок отриманих величин в хвилину. Вимірювання ЧСС проводиться відразу ж в перших 10 сек. після роботи. Для контролю важливо, як реагує пульс на навантаження і чи швидко знижується після навантаження. Ось за цим показником студент повинен стежити, порівнюючи ЧСС у спокої і після навантаження. При малих і середніх навантаженнях нормальним вважається відновлення ЧСС через 10-15 хвилин.

Якщо ЧСС у спокої вранці або перед кожним заняттям у студента постійна, то можна говорити про добре відновлення організму після попереднього заняття. Якщо показники ЧСС вищі, то організм не відновився.

Значне почастишання або уповільнення пульсу на тлі погіршення самопочуття – один з симптомів стомлення, перевтоми або порушення стану здоров'я.

Вага. Для визначення нормальної ваги використовуються різні ваго-зростові індекси.

У практиці широко використовують індекс Брока.

Нормальна вага тіла дня людей зростом:

від 155 до 165 см = довжина тіла -100;

165 - 175 см = довжина тіла -

105; 175 і вище за см = довжина

тіла -110.

Артеріальний тиск (АТ). Тиск систоли – це тиск в період систоли (скорочення) серця, коли воно досягає найбільшої величини впродовж серцевого циклу. Діастолічний тиск (хв) – визначається до кінця діастоли (розслаблення) серця, коли він впродовж серцевого циклу досягає мінімальної величини.

Формула ідеального тиску для кожного віку:

макс. АТ = $102 + (0,6 \times \text{к-сть}$

років); мін. АТ = $63 + (0,5 \times \text{к-$

сть років).

Всесвітня організація охорони здоров'я пропонує вважати нормальними цифрами артеріальний тиск для систоли (макс.) – 100-140 мм рт. ст.; для діастоли 80-90 мм рт. ст.

5.4 Функціональні проби і тести

Рівень функціонального стану організму можна визначити за допомогою функціональних проб і тестів.

Орттостатична проба. Підраховується пульс в положенні лежачи після 5-10 хвилин відпочинку, далі треба встати і виміряти пульс в положенні стоячи.

За різницею пульсу лежачи і стоячи судять про функціональний стан серцево-судинної і нервової систем. Різниця до 12 уд/ хв - добрий стан фізичної тренуваності, від 13 до 18 уд/ хв - задовільний, 19-25 уд/ хв - незадовільний, тобто відсутність фізичної тренуваності, більше 25 уд/ хв - свідчить про перевтому або захворювання.

Проба Штанге (затримка дихання на вдиху). Після 5-ти хвилин відпочинку сидячи зробити 2-3 глибокі вдихи і видих, а потім, зробивши повний вдих затримують дихання, час наголошується від моменту затримки дихання до її припинення. Середнім показником є здатність затримати дихання на вдиху для нетренованих людей на 40-55 секунд, для тренуваних - на 60-90 сік і більше.

З наростанням тренуваності час затримки дихання зростає, при захворюванні або перевтомі цей час знижується до 30-35 секунд. Ця проба характеризує стійкість організму до нестачі кисню.

Проба Генчі (затримка дихання на видиху). Виконується так само, як і проба Штанге, тільки затримка дихання проводиться після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримати дихання на видиху для нетренованих людей на 25-30 сек, для тренуваних на 40-60 сек. і більше. Найбільш обгрунтовані оцінки загальної витривалості за тестом К. Ку- пера. Це 12-ти хвилинний біг з подоланням максимальної відстані (км).

6. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ.

6.1 Дихальна гімнастика «цигун»

Особливістю китайської гімнастики є те, що її виконання не потребує великих зусиль і забезпечується участю невеликої кількості м'язів. Ці вправи служать як би самомасажем. Вони стимулюють, тренують кровоносні судини, нерви і м'язи, залучаючи до руху всі частини тіла. Лікувальний курс китайської гімнастики призначається лікарем залежно від стану здоров'я.

Нижче наведений комплекс китайської гімнастики Лю Чуй-чженя. Він навчався у Лю Дучжоу, а той - у Фао Хей-у, що жив в епоху Мінської династії (1644 р.). Тривале вивчення результатів використання цієї системи дає підстави рекомендувати його для широкого застосування.

Ця гімнастика сприяє оздоровленню, благотворно впливає на весь організм, підвищує працездатність, попереджає розвиток багатьох захворювань, сприяє тривалості життя людини. Внаслідок регулярного виконання запропонованих вправ створюються сприятливі умови для нормалізації кровообігу, зменшуються застійні явища, особливо в черевній порожнині, що є важливим для людей із хворобами дихального апарату, а також збільшується кровообіг серцевого м'яза.

У китайських санаторіях гімнастика «цигун» часто проводиться як основний метод лікування. Якщо є проблеми із здоров'ям, необхідно знати показання і протипоказання використання і дії на організм будь-якого методу, особливо таких ефективних систем, як китайська гімнастика. Показання для застосування дихальної гімнастики включають 40 нозологічних одиниць

(захворювань). Головними з них вважаються захворювання травного тракту і особливо виразкова хвороба.

Запропонована дихальна гімнастика показана також при неврозах, гіпертонічній хворобі в ранніх стадіях, туберкульозі легенів, бронхіальній астмі та деяких інших захворювань.

Комплекси дихальних вправ для різних видів захворювань мають свою специфіку. Одне з достоїнств методу полягає в тому, що лікування проводиться 23 свідомістю і силами самого хворого. Лю Чуй-чжень вважає, що дихальна гімнастика має всі підстави для використання як самостійний метод лікування.

Пропонуємо ознайомитися з наведеним комплексом вправ не з метою самолікування, а для профілактики вищезгаданих захворювань, рекреації студентів і членів їхніх сімей при відсутності серйозних патологій, а також при тривалій роботі з комп'ютером.

6.2. Комплекс вправ дихальної гімнастики «цигун»

Особливістю китайської гімнастики, що використовується для гігієнічних і лікувальних цілей, є широке її поєднання з прийомами самомасажу. У ряді випадків важко відокремити в комплексі рухів цієї гімнастики маніпуляції масажуючого характеру від суто гімнастичних вправ. Це обумовлено тим, що в прийомах самомасажу одночасно приводяться в активну дію великі м'язові групи верхніх і навіть нижніх кінцівок. Працюють також м'язи тулуба. У відносно розслабленому стані залишається тільки група м'язів, що масажуються.

Цінність вправ полягає в тому, що вони не складні за структурою, не викликають великого фізіологічного навантаження, легко можуть бути індивідуалізовані. У той же час ці вправи досить динамічні. Одяг тих, хто займається, такий же, як і для занять дихальною гімнастикою. Приміщення має бути задалегідь провітрене. Число повторень вправ, їх тривалість, темп рухів і амплітуда можуть мінятися залежно від віку і стану здоров'я людини.

1. Вправи в положенні сидячи. Вихідне положення (В.п.) – сидячи спокійно. Заспокоїтися, прикрити очі, відкинути сторонні думки. Великі пальці кожної руки злегка охоплені рештою пальців у кулак. Руки покласти на стегна. Язик притиснутий до піднебення. Увагу зосередити на нижній частині живота. Сидіти вільно випрямившись, не торкаючись ні до чого. Зробити 50 дихальних циклів (вдих-видих) через ніс, втягуючи в себе живіт при видиху і вип'ячуючи при вдиху. Виконання вправ треба починати з вільного дихання, поступово переходячи на глибоке. При 24 стомленні або з інших причин кількість повторень можна скоротити. Рекомендується здійснювати поглиблення діафрагмального дихання шляхом відведення рук назад до упору і повернення їх на стегна. Фізіологічна дія: поліпшується кровообіг, ліквідується явище застою крові, дозволяючи організму звільнитися від вуглекислоти і поліпшити постачання кисню. Ліквідується киснева недостатність в організмі. Ця вправа є основною, і не засвоївши її, не слід рухатися далі. Виконувати її рекомендується протягом 10-15 днів. Якщо відчуваєте, що дихання стало краще, стомлюваності немає, самопочуття добре, можна приступити до вивчення решти вправ, пам'ятаючи головне - не перевтомлюватися.

2. Вправа для носа. В.п. – те саме. Заздалегідь потерти зовнішні сторони

фаланг великих пальців один об одній до відчуття тепла. Виконати ними розтирання носа угору і вниз, вважаючи це за один цикл. Повторити 18 циклів. Фізіологічна дія: вправа покращує кровообіг верхніх дихальних шляхів, вона є профілактичною від нежиті.

3. Вправа для колінних суглобів. В.п. - те саме. Двома руками охопити коліна і виконати круговими рухами розтирання кожного колінного суглоба. Повторити 100 разів. Фізіологічна дія: заспокоює нервову систему, зміцнює ноги, допомагає при запаленні суглобів і ревматизмі.

4. Вправа для очей. В.п. - те саме. Закрити очі, середні суглоби великих пальців потерти один об одній до зігрівання, після чого зробити масаж верхніх повік, розтираючи їх з невеликим тиском. Потім, не розплющуючи око, зовнішньою поверхнею великих пальців виконати розтирання брів від носа в сторони. Після цього покласти руки на коліна, із закритими очима перевести очні яблука управо і вліво до кінця. Повторити кожну з трьох вправ по 18 разів. Фізіологічна дія: вправа запобігає захворюванню очей, покращує зір, заспокоює нервову систему.

5. Вправа для плечових суглобів. В.п. – те саме. Долонею лівої руки взятися за праве плече, піднявши напівзігнуту в лікті праву руку до висоти плеча. Виконати 18 кругових рухів. Те саме повторити іншою рукою. Фізіологічна дія: покращує кровообіг, заспокоює нервову систему, допомагає при запаленні суглобів і безсонні.

6. Вправа для стопи. В.п. – те саме. Лівою рукою виконати розтирання своду (середньої частини) правої стопи. Повторити по 100 разів для кожної стопи. Фізіологічна дія: допомагає при болях в суглобах і при ревматизмі. Заспокоює нервову систему.

7. Вправа «Тачка». В.п. – те саме. Сидячи з правильною поставою, випрямити ноги, поставити стопи на п'яти. Шкарпетки сильніше підтягти угору до себе. Нахилиючись уперед, прямими руками (долоні повернути назовні) дістати пальці ніг, зробивши при цьому видих. Повертаючись в вихідне положення, тулуб відвести якомога більше назад (долоні повернути усередину) - вдих. Повторити 36 разів. Фізіологічна дія: поліпшується кровообіг, зміцнюється м'яз серця, зменшується надмірне відкладення жиру в черевній порожнині, збільшується рухливість діафрагми, поліпшується еластичність легенів. Рекомендується виконувати при явищі емфіземи і туберкульозі легенів.

8. Вправа для вух. В.п. – сидячи, розслабитися і заспокоїтися. Двома руками виконати розтирання вух угору і вниз. Повторити 18 разів. Після цього стиснути долонями вуха, поклавши пальці рук на потилицю. У цьому положенні вказівним пальцем однієї руки злегка постукувати по середньому пальцю іншої (чутний звук «дунь-дунь»). Повторити по 18 разів кожною рукою. Фізіологічна дія: збуджує кору мозку, допомагає при шумах у вухах, оберігає від глухоти і запаморочення. Звук «дунь-дунь», збуджуючи одну ділянку кори головного мозку в області потилиці, збуджує також й інші більш віддалені. Добре допомагає при головних болях.

9. Вправа для очей «Дивитися на палець». В.п. - сидячи або стоячи. Прийняти правильну поставу, голова прямо, ліва або права рука витягнута вперед, долоня - під прямим кутом до руки випрямлена і повернена до обличчя, середній палець знаходиться на рівні кінчика носа. Погляд зосередити на середньому пальці. Не відриваючи погляду від середнього пальця, поволі наближати руку до обличчя до зіткнення середнього пальця з кінчиком носа, потім повільно відсовувати руку до в.п. Повторити правою і лівою рукою по 5 разів. З того ж в.п. (ліва рука опущена вниз) підняти пряму праву руку до рівня обличчя, долоня направлена пальцями угору і повернена до обличчя. Погляд зосереджений на всіх пальцях правої руки. Не повертаючи голови, повільно

відводити руку управо, супроводжуючи її поглядом, до моменту зникнення. Потім погляд перенести на ліву руку, яка вже зайняла місце правої руки. Так само поволі відводити ліву руку вліво, супроводжуючи поглядом, а праву повертати у вихідне положення. Стежити за тим, щоб голова увесь час була нерухома і знаходилася прямо. Повторити по 5 разів у кожную сторону. Фізіологічна дія: поліпшується зір, кровообіг очей, м'язів ока, зменшується далекозорість у літніх людей.

10. Вправа для верхньої частини тулуба. В.п. – сидячи з правильною поставою. Ноги випрямити уперед, схрестивши і поклавши їх одну на іншу. Руки підняти уперед на висоту плечей, схрестивши спереду, долоні повернені одна до одної. Верхню частину тулуба повернути зліва направо – видих, повернутися у в.п. – вдих. Повторити те саме справа наліво. Повторити по 18 разів кожную сторону. Фізіологічна дія: покращує кровообіг і зовнішнє дихання. Допомагає при болях в попереку і захворюванні статевих органів.

11. Вправи для низу живота. В.п. – сидячи. Долоні потерти одна об одну до зігрівання, після чого лівою рукою виконати масаж низу живота (легке кругове розтирання), потім знову зігріти долоні й виконати те саме правою рукою. Повторити по 100 разів кожною рукою. Фізіологічна дія: тривалий масаж допомагає всмоктуванню їжі, покращує перистальтику кишківника.

12. Вправа для кібця. В.п. - стоячи або лежачи на животі. Вказівним і середнім пальцями кожної руки виконати обертальний (круговий) масаж з правого і лівого боку кібчика. Повторити 36 разів за один сеанс. Фізіологічна дія: вправа запобігає випаданню прямої кишки, появі геморою, допомагає при захворюванні статевих органів.

13. Вправа на рівновагу. В.п. – основна стійка (ноги разом, руки вниз). Утримуючи рівновагу, підняти руки в сторони до рівня плечей, одночасно зігнути одну ногу ступнею до коліна іншої - вдих, опустити руки і ногу - видих. Стежити за збереженням правильної постави, нижню ногу не згинати. Повторити по 5 разів кожною ногою. Фізіологічна дія: тренує вестибулярний апарат, м'язи нижніх кінцівок.

14. Вправа для м'язів обличчя. В.п. – сидячи, лежачи. Потерти долоні одну об одну до зігрівання і зробити масаж обличчя (розтирання вгору-вниз). Причому необхідно торкатися виступаючих частин і западин на обличчі. Повторити 36 разів, рахуючи цикли рухів вгору- вниз за один раз. Фізіологічна дія: посилює дію лицьового нерва, покращує зір, зміцнює зуби. Запобігає появі зморшок і викликає рум'янець.

15. Розслаблення лежачи на боці. В.п. - лежачи на боці на рівному, м'якому ліжку або маті, голова злегка нахилена вперед. Погляд направлений на перенісся, рот закритий. Усі м'язи 28 розслаблені. Рука, що внизу, лежить на подушці, долонею вгору. Інша рука вільно витягнута, повернена долонею вниз і лежить на стегні. Нижня нога витягнута, друга трохи зігнута і лежить на ній (під кутом 20°). При прохолодній температурі кінцівки або все тіло можуть бути накріті ковдрою. Виконати глибоке дихання через ніс, вип'ячуючи живіт при вдиху і втягуючи його при видиху. Повторити 50 дихальних циклів. Фізіологічна дія: поліпшується кровообіг, ліквідується явище застою крові, що дозволяє організму звільнитися від вуглекислоти і поліпшити постачання киснем. Ліквідується киснева недостатність в організмі.

16. Вправа «Присідання». В.п. – стійка ноги на ширині плечей з опорою прямими руками на спинку ліжка або стільця. Виконати глибокі присідання, прагнучи торкнутися сідницями п'ят. При присіданні - видих, при підйомі - вдих. Повторити 6–8 разів у зручному темпі. Можна виконати цю вправу в більш складному варіанті - так само, але без опори. Фізіологічна дія: допомагає при болях в суглобах нижніх кінцівок, зміцнює м'язи ніг і тренує вестибулярний апарат.

17. Вправа для шиї. В.п. – сидячи або стоячи. Підняти голову, дивитися угору. Руки покласти на потилицю, стуливши пальці «в замок». З напругою руками прагнути нахилити тулуб і голову униз. М'язи шиї повинні протидіяти цьому. Повернутися у в.п. Щоб уникнути головних болей, необхідно ретельно підібрати зусилля протидії. Повторити 8 - 9 разів. Фізіологічна дія: поліпшується кровообіг голови. Покращується рух спинномозкової рідини. Зусилля, що одночасно проводяться руками, і опір шиєю покращують спинномозковий кровообіг, корисно діють на м'язи шиї і грудей. У стародавніх книгах Китаю говориться, що ця вправа допомагає при безсонні, запамороченнях і болях у плечах.

18. Вправа для хребта. В.п. – сидячи або стоячи. Руки зігнути перед грудьми, лікті підняти на висоту плечей і направити в сторони, пальці рук з'єднати «в замок». Виконати нахили вправо і вліво, причому при нахилі робити видих, у вихідному положенні - вдих. Повторити 18 циклів рухів. Фізіологічна дія: ця вправа зміцнює і підсилює діяльність внутрішніх органів. Поєднання рухів з диханням сприяє поліпшенню еластичності легенів, особливо середньо-нижнього відділу. Покращує кровообіг всієї голови, викликає роздратування більш далеких ділянок кори головного мозку.

6.3. Дихальні вправи для прекрасного здоров'я

Вдихайте і затримуйте дихання: «Супер Дихання!»

Цей прийом, який різко збільшить вашу енергію вже через кілька тижнів постійної практики, простий і може використовуватися де завгодно. Це також найкраща вправа для підвищення концентрації, якщо ви слабкі в цьому елементі життя.

Суть дихальної вправи полягає в тому, щоб зробити вдих на два рахунки, затримати дихання на вісім і повністю видихнути на чотири рахунки. Для полегшення рахунка можна об'єднати вправу з ходьбою: за два кроки глибокий вдих, який глибоко наповнює ваші легені свіжим повітрям, далі затримайте дихання на вісім кроків і зробіть енергійний видих на наступних чотирьох кроків. Ви незабаром помітите значний прогрес у вашому енергетичному рівні і загальному самопочутті.

2. Поперемінне дихання через ніздрі

Це дихальна вправа використовується вже тисячі років для підвищення енергетичного рівня і отримання великої гами різних переваг для мозку, тіла і духу. Після такого тренування ви відчуєте легке відчуття ейфорії.

Сядьте в тихому місці, схрестивши ноги й випроставши спину. Рот весь час закритий. Закрийте великим пальцем правої руки праву ніздрю і вдихайте

лівою ніздрею на два рахунки. Закрийте очі під час вдиху і уявіть собі гігантську повітряну кулю, яка надувається всередині вас. Після цього зробіть паузу на вісім рахунків і в той же час перекрийте ліву ніздрю вказівним пальцем правої руки. Зробіть видих на чотири рахунки через праву ніздрю. Потім вдихайте через праву ніздрю, затримуйте дихання і видихайте через ліву (великий палець перекриває тепер праву ніздрю). Тренуйте це дихання то однієї, то іншою ніздрею по п'ять хвилин щоранку, і результати не забаряться позначитися.

3. Дихальна вправа «Насос»

Це швидкий стимулятор енергії, який ви можете використовувати перед великим відповідальним зборами чи виступом на мітингу. Сядьте і покладіть руки на живіт, як ніби тримаєте в руках повітряну кулю. Натискайте сильно на живіт в області пупка, роблячи енергійний видих через ніс. Потім глибоко вдихніть через ніс і надавіть живіт. Повторіть вправу двадцять разів, прискорюючи темп у міру того, як будете відчувати себе все бадьоріше і краще.

4. Ранній підйом

Немає нічого корисніше для мозку, тіла і душі, ніж приємна прогулянка по лісі або по березі моря рано вранці. Спробуйте хоча б раз на тиждень, наприклад недільного ранку. Така прогулянка заспокоїть мозок, дасть можливість підтримувати в собі рівновагу поглядів на суть життя і на те, що в ній таки варто зробити. Кожен її день — свято. Кожен схід сонця — коштовність, яку слід берегти. Слідкуйте за тим, щоб дихання було глибоким під час прогулянки (вдихайте на два рахунки, робіть паузу на вісім і видихайте на чотири).

5. Глибоке дихання: «зелений туман»

Це дихальна вправа розроблена майстрами бойових мистецтв Сходу світового класу для того, щоб прийти в стан спокою і розслаблення перед поєдинками.

Першим принципом хорошої дихальної звички є здійснення дихання всім об'ємом легенів, а не тільки їх верхньою частиною. Правильне дихання має місце тоді, коли ви використовуєте і верх, і низ легенів, як це природним чином відбувається під час сну.

Ляжте на спину у спокійному місці і закрийте очі. Повільно повторюйте вголос наступну фразу: «Я спокійний, сильний і зосереджений». Потім при вдиху уявіть повітря у вигляді густого зеленого туману, який проникає у ваші легені через ніздрі, повільно рухається в глиб живота. Потім зелений туман проникає в кінцівці і розповсюджується по всьому тілу. Після того як заспокійливий зелений туман пройшов через усе тіло, розслабивши кожен м'яз, видихніть його разом з усією напругою, яка в вас накопичилася

Продовжуйте виконувати цю вправу на глибоке дихання щодня по 5 — 20 хвилин (переважно вранці відразу після підйому або перед напруженою стресовою ситуацією) для того, щоб миттєво заспокоїтися і знайти душевний спокій. Глибоке дихання може змінити стан духу і суть всього життя.

Описані вище дихальні вправи є прекрасними кондиціонерами розуму, тіла і духу. Ви можете підняти загальний рівень вашого здоров'я на набагато

більш значну висоту, просто застосовуючи ці методи щодня протягом 30 днів. Вам достатньо витратити на вправи не більше 10 — 15 хвилин на день, але ви обов'язково відчуєте великі зрушення на краще, приплив сил і станете виконувати всі свої справи з більшою енергією та ентузіазмом. Здобувши енергетичний резерв, який дають дихальні вправи, ви можете робити більше, досягати більшого і перетворити свій світ з пересічного в ідеальний.

Висновки

Здійснене нами дослідження та практична діяльність зі здобувачами вищої освіти доводять, що **найважливішими складниками здорового способу життя є:** раціональне харчування; рухова активність; особиста гігієна; режим праці й відпочинку; загартовування; відмова від шкідливих звичок; культура здоров'я.

Доходимо висновку, що здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме удосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій.

Додатки

Додаток 1

Таблиця 1. Програма занять гігієнічною гімнастикою

№ в п р а в и	Назва вправи	Вірогідні помилки	Рекомендації і вправи для виправлення помилок	Дні і кількість занять на тиждень		Методи регулювання навантаження									
						Об'єму						Інтенсивність (ЧСС)	Інтервали відпочинку (ЧСС)		
						Вага, час, кількість вправ, довжина, висота та ін.	Кількість повторів		1	2	1			2	
							вправа	серій							
Цикли занять															
				1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Ходьба.	Неактивна, невелика амплітуда, скутість рухів. Голова опущена.	Ходьба на місці, або в обхід кімнати, активні рухи стегнами догори, розслаблено вниз. Широкі рухи руками, голову тримати прямо, плечі подати назад.	Т	Ч	1	1	30 с.	30 с.	1	1	100	110	100	110

2	<p>В.П. Руки в сторони долонями дороги.</p> <p>2.1. Зігнути руки в ліктях, пальці в кулаки над плечами.</p> <p>2.2. Руки вгору, розігнути пальці, потягнутися.</p> <p>2.3. Вдих.</p> <p>2.4. Прийняти і положення.</p> <p>2.5. В.П.</p> <p>2.6. Видих.</p>	<p>Не випрямляють повністю руки. Вдих і видих не глибокі. Руки піднімаються через сторони.</p>	<p>Піднімаючись на носки, потягнутися руками вгору, дивитися на руки. Процес повноцінного вдиху і видиху можна уявити так: відчувати, як під час вдиху послідовно наповнюються нижні частки легенів, потім – середні і верхні, а під час видиху, навпаки, опускаються груди, а потім втягується живіт.</p>	1 3 5	и	6	6	6 р.	8 р.	1	1	100	110	100	110
3	<p>В.П. стійка руки попереду, долоні повернуті донизу.</p> <p>3.1. Руки в сторони.</p> <p>3.2. Вдих.</p>	<p>Дихання через рот, видих короткий і нетривалий.</p>	<p>Необхідно знати, що вдих необхідно робити через ніс тому, що повітря при цьому зволожується, зігрівається і очищується. Видих</p>	Т Р и	Ч о т и р	6	6	8 р.	10 р.	1	1	110	115	110	115

	3.3. Видих.		робити повнішим і тривалішим за вдих або таким же.	1	и											
4	В.П. Руки в сторони. 4.1. Поворот тулуба праворуч.	В.П. руки нижче плечей, пальці зігнуті, ноги	Подивитись зліва направо і прийняти правильне їх положення на рівні плечей,		1	4	4	6 р.	8 р.	1	1	115	120	115	120	

	4.2. В.П.																	
	4.3. Поворот тулуба ліворуч. 4.4. В.П.	відриваються від підлоги.	кисті рук в сторони. Перші рухи виконувати в повільному темпі, потім темп значно збільшити, але ноги не відривати від підлоги.	3 5	2 4 6													
5	В.П. О.С. 5.1. Руки в сторони. 5.2. Вдих. 5.3. Нахил вперед, руки вниз. 5.4. Видих.	Дихання виконується в півсили, неритмічно.	Вдих робити тільки при виконанні рухів, що сприяють розширенню грудні клітки, а вдих – її звуженню і супроводити вигуками «ах», «ух».			4	4	6 р.	8 р.	1	1	115	120	115	120			
6	В.П. Лягти на спину, руки вздовж тулуба 6.1. Підняти ноги вгору. 6.2. В.П.	Ноги напружені, зігнуті в колінах, кут піднімання їх вгору невеликий, при опусканні ніг, п'ятки б'ються об підлогу.	Вправу виконувати прямими напруженими ногами, носки витягнуті вперед-вгору. Від заняття до заняття збільшувати кут піднімання і довести до максимуму. Опустити ноги вниз			6	6	6 р.	8 р.	1	1	115	120	115	120			

			повільно, не б'ючись п'ятками об підлогу.													
7	В.П. О.С. 7.1. Упор присівши. 7.2. Вдих. 7.3. В.П. 7.4. Видих.	Не мають навички виконання глибокого і ритмічного дихання.	Для формування навички правильного дихання необхідно при виконанні вправи зробити підрахунок часу вдиху і видиху. Якщо є розбіжності добитися ритмічного дихання.	Т Р и 1 3 5	Ч о т и р и 1 2 4 6	4	4	6	8	1	1	115	120	115	120	
8	Ходьба.	Погана постава. Стегна не піднімаються високо.	Зафіксувати правильну поставу, голова пряма, плечі подані назад, тулуб прямий, руки розслаблені внизу, ноги на ширині плечей. Таке положення повинно стати звичним для вас, постійно його контролюйте.			1	1	10 с.	15 с.	1	1	110	110	110	110	

9	В.П. Упор лежачи. 9.1. Зігнути руки. 9.2. В.П.	Порушена правильна постава. Вправа складна, навантаження велике	Прийняти правильну поставу. Починайте згинання і розгинання рук в упорі спочатку від високої опори, потім поступово висоту опори	2	2	3 р.	5 р.	3	4	120	130	115	125
						5 р.	10	2	2	120	130	115	125
						10 р.	20 р.	1	1	120	130	115	125

			зменшуйте і доведіть виконання завдання не в трьох, а в одній серії.											
10	В.П. Скакалка в руках внизу. 10.1. Стрибки через скакалку.	Фізичне навантаження не дуже велике.	Кількість стрибків плануєте по реакції ЧСС на задану вправу.	1	1	30 р. 40 р. 60 р.	40 р. 60 р. 80 р.	1 2 3	1 2 3	125 125 125	135 135 135	120 120 120	125 125 125	
11	Біг.	Невисоко піднімаються стегна.	Долоні опустити до поясу. Під час бігу стегна повинні торкатися їх.	1	1	20 с.	30 с.	1	1	130	135	130	135	
12	Ходьба.	Носки розведені назовні.	При ходьбі утримувати паралельну постановку ніг.	1	1	30 с.	30 с.	1	1	110	100	90	80	
13	В.П. О.С. 13.1. Руки через сторони вгору. 13.2. Вдих. 13.3. Руки через сторони вниз. 13.4. Видих.	Забуваєте підніматися на носки, голова опущена.	Підніматися на носки необхідно для зміцнення м'язів склепіння ступнів з метою профілактики плоскостопості, тримати голову прямо, дивитися вперед.	4	4	8 р.	9 р.	1	1	90	80	80	75	

Таблиця 2. Програма занять гігієнічною гімнастикою «Сурья Намаскар»

№ в п р а в и	Назва вправи	Вірогідні помилки	Рекомендації і вправи для виправлення помилок	Дні і кількість занять на тиждень	Методи регулювання навантаження										
					Об'єму						Інтенсивність (ЧСС)	Інтервалів відпочинку (ЧСС)			
					Вага, час, кількість вправ, довжина, висота та ін.	Кількість повторів		1	2	1			2		
						вправа	серій								
Цикли занять															
					1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	В.П. Ноги на ширині ступні, руки перед грудьми, долоні зімкнуті, дивіться в бік сонця.	Витримується правильна постава, не зафіксована увага на кінцевій фазі вправи.	Вправу необхідно виконувати дуже повільно, спокійно, плавно, без напруження. Сконцентруйте увагу і почуття на кінцевих фазах кожного елемента.			1	1	1	1	1	1	75	75	75	75
2	В.П. 1. 2.1. Вдих. 2.2. Руки підняти угору. 2.3. Прогнутися в спині. 2.4. Розвести	Невеликий нахил тулуба назад, немає болю в попереку, не	Прогнутися до легкого болю в попереку, зафіксуйте це положення, затримайте вдих і скажіть собі спокійно «Ось цей	1	1	4	4	1	1	1	1	80	80	80	80

	руки в сторони.	фіксується кінцеве положення.	легкий біль – моє здоров'я» .												
3	3.1. На видиху нахиліться вперед. 3.2.-4. Долонями рук дістати підлогу.	Невелика гнучкість м'язів, ноги згинаються в колінах, напружені.	Нахил виконувати до легкого болю в спині. Тримайте цей легкий біль в спині, супроводжуючи його думкою «Ось цей легкий біль – моє здоров'я». В цьому положенні дивіться собі на живіт і намагайтесь приблизити лоб до колін.	3	2	2	2	1	1	1	1	85	85	85	85
4	В.П. Упор лежачи. 4.1. Ліва нога назад. 4.2. Підняти голову вгору. 4.3. Прогнути спину до появи легкого болю. 4.4. Вдих.	Довго не утримується положення прогину в спині. Сила м'язів спини недостатня. Неглибокий вдих.	В кожному занятті постійно збільшувати час затримки кінцевих положень вправ, супроводжуючи появу легкого болю словами «Ось цей легкий біль – моє здоров'я». Глибокий вдих.	5	4	4	4	1	1	1	1	85	85	85	85
5	5.1. Приставити праву ногу назад до лівої.	Шия, спина і ноги розслаблені,	Все тіло тримати прямим, м'язи – напружені. Вагу тіла	1 р	5 ч	3	3	1	1	1	1	80	80	80	80

			перенести													
--	--	--	-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	5.2. Прийняти упор лежачи. 5.3. Затримати вдих.	непрямі, голова нахилена назад, важко затримувати вдих.	на руки, обличчя повернути до підлоги, дивіться вниз. Не дихайте до появи бажання зробити вдих.	И о т и р и															
6	6.1. Зігнути руки, майже прийняти положення лежачи. 6.2. Видих.	Недостатня сила м'язів рук.	Прийняти положення лежачи, потім знову вернутися в упор на зігнутих руках і так декілька разів.		2	2	1	1	1	1	85	85	85	85					
7	7.1. Розігнути руки до В.П. упор лежачи. 7.2.-6.-8. Не дихайте.	Тіло непряме, не напружене, голова піднята вгору. Довго не затримується дихання.	Тулуб тримайте прямим, м'язи всі повинні працювати в статичному режимі, дивитися вниз. Спочатку вдих затримайте на 4, 6, 8 і більше разів.		2	2	1	1	1	1	85	85	85	85					
8	8.1. З.В.П. 8.1. Підняти голову назад-вгору. 8.2. Вдих. 8.3. Прогнутися у хребті.	Не значне підняття голови назад-вгору і опускання тулуба донизу, неглибокий вдих.	Максимально вгору-назад підняти голову і зробити в цей час глибокий вдих, в спині прогнутися до появи легкого болю, при цьому повторюйте вище наведену формулу самоумовляння. Дивіться вгору.		3	3	1	1	1	1	85	85	85	85					

Особливість програми фізичних вправ «Сурья Намаскар» («Назустріч Сонцю») полягає в тому, що вона складається з кількох статичних поз стародавньої культури індійських йогів і являє собою поєднання класичних вправ-сан, які сприяють розвитку гнучкості хребта і стимулюванню дихання. Всі десять поз органічно переходять одна в одну, складаючи динамічний ланцюг вправ з оптимальним навантаженням на хребет та кінцівки. Програма забезпечує активну дихальну діяльність і очищення легень за рахунок повної внутрішньої секреції вводить вас у ритм фізичної активності. Індійські асани – чудовий засіб переборювання різних хвороб, підтримання життєвих сил та психічної стійкості.

Додаток 2

Таблиця 1. Програми самостійних занять ритмічною гімнастикою.

№	Вправи	Кількість повторень, разів.	Темп виконання акцентів за 1 хв.	Навантаження за реакцією ЧСС, (уд./хв.)
1	2	3	4	5
1.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1 – піднятися на носки руки вгору 2 – напівприсід з поворотом праворуч, руки за голову 3 – піднятися на носки, руки вгору 4 – напівприсід з поворотом ліворуч, руки за голову	8 – 12	9 – 120	100 – 120
2.	В.П. – О.С. руки на пояс 1- напівприсід із нахилом голови праворуч 2 – В.П. 3 – 4 те ж назад 5 – 6 те ж ліворуч 7 – 8 те ж назад	4	90 – 120	100 – 120
3.	В.П. – О.С. руки на пояс 1 – 4 круговий рух головою вправо 4 – 8 те ж вліво	4	60 – 90	100 – 120
4.	В.П. – напівприсід у стійці, ноги нарізно, руки за головою 1 – нахил тулуба вправо 2 – В.П. 3 – 4 те ж з іншої ноги	6 – 8	90 – 120	110 – 125

5.	В.П. – напівприсід у стійці, ноги нарізно, руки за на стегнах 1 – праву ногу на напівкальці, ліве плече вперед 2 – В.П. 3 – 4 те ж з іншої ноги	6 – 8	100 – 120	110 – 130
6.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки в сторону 1 – нахил вперед 2 – торкнутися руками підлоги 3 – руки в сторони 4 – В.П.	6 – 8	80 – 100	110 – 130
7.	В.П. – О.С. 1 – упор присівши 2 – упор зігнувш ись 3 – упор присівши 4 – В.П.	6 – 8	90 – 100	120 – 150
8.	В.П. – упор присівши 1 – випрямити праву ногу вбік і поставити на носок 2 – В.П. 3 – 4 те ж вліво	8	80 – 100	120 – 150
9.	В.П. – руки в сторони 1 – підняти зігнуту праву ногу до торкання коліном підборіддя (руками взятися за гомілку правої ноги) 2 – В.П. 3 – 4 те ж лівою	10 – 16	80	110 – 130
10.	В.П. – О.С. 1 – біг на місці згинаючи ноги назад з різним рухом рук (вперед, вгору, в сторони)	1 хв.	140	130 – 150
11.	В.П. – руки в сторони 1 – пружні стрибки з поворотом тулуба в сторони	у кожен бік 10 – 16	140	130 – 150

12.	В.П. – стійка ноги нарізно, руки вгору 1 – 4 – вертикальний рух тулуба вправо 5 – 8 те ж вліво	4 – 8	60	110 – 125
-----	---	-------	----	-----------

13.	В.П. – сидячи, упор руками позаду 1 – зігнути ноги і поставити на носки 2 – випрямити ноги вгору 3 – зігнути ноги і поставити на носки 4 – В.П.	8 – 16	100	110 – 125
14.	В.П. – сидячи, упор руками позаду 1 – підняти праву ногу вгору 2 – В.П. 3 – 4 те ж лівою	8 – 16	100	120 – 140
15.	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою 1 – зігнути праву і торкнутися коліном лівого ліктя 2 – В.П. 3 – те ж лівою 4 – те ж двома ногами	12 12 – 16 12 – 16	90 90 90	120 – 140 120 – 140 120 – 140
16.	В.П. – лежачи на правому боці, спираючись на правий лікоть, ліва нога в упорі спереду 1 – мах лівою ногою вгору 2 – В.П.	10 – 16	100 – 120	120 – 150
17.	В.П. – лежачи на правому боці, ліва нога піднята вгору 1 – підняти праву ногу до лівої 2 – В.П.	10 – 16	110 – 130	120 – 150
18.	В.П. – упор лежачи 1 – праву руку поставити на пояс 2 – В.П. 3 – 4 те ж лівою	10 – 16	90 -100	120 – 150
19.	В.П – лежачи на животі, руки вперед 1 – підняти вгору праву руку і ліву ногу(прогнутися, підняти голову) 2 – В.П. Те ж лівою рукою і правою ногою	10 – 14 10 – 14	80 – 100 80 – 100	110 – 145 120 – 145

20.	В.П. – упор, стоячи на лівому коліні, права нога зігнута, стопа «на себе» 1 – підняти праву ногу вгору 2 – В.П. Те ж лівою	8 8	120 – 140 120 – 140	110 – 130 110 – 130
21.	В.П. – лежачи на лівому боці, спираючись на лівий лікоть, права нога в упорі спереду 1 – мах правою ногою вгору 2 – В.П.	10 – 16	80 – 100	120 – 150
22.	В.П. – лежачи на лівому боці, права нога піднята вгору 1 – підняти ліву ногу до правої 2 – В.П.	10 – 16	110 – 130	120 – 150
23.	В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою 1 – сісти, руки вперед 2 – В.П.	25	80 – 100	100 – 135
24.	В.П. – О.С. 1 – 2 піднятися на носки і через сторони підняти руки вгору – вдих 3 – 4 – опустити кисті, зігнути руки в ліктях, руки вниз опустити голову вниз і розслабитися – видих	4	40 – 60	100 – 135

Додаток 3

1. Таблиця

1. Програма занять атлетичною гімнастикою (вправи з гантелями, перший рік занять, третій і четвертий цикли)

	4.4. В.П. Видих. Те саме. Права в сторону.	сторону. Темп помірний														
5	Для м'язів рук і тулуба. В.П. Ноги нарізно. 5.1. Нахил вліво, права гантель вгору під пахву, ліва - до коліна. 5.2. Видих. В.П. Вдих. Те саме правою.	Голова і тулуб нахиляються назад, або вперед, згинаються ноги. Темп перервний.	Темп тримати помірний. Голову і тулуб не нахиляти в ту чи іншу сторону, вперед або назад. Ногу не згинати. Дихання довільне, без затримок.	5	4	5-10 кг	10-15 кг	10-12 р.	10-12 р.	4-6	4-6	105	110	100	105	
6	Для сідничних м'язів і м'язів спини. В.П. Гантелі за головою. 6.1. Нахил тулуба вперед. 6.2. Видих. 6.3. В.П. Вдих.	Не правильна постава, ноги згинаються в колінах. Дихання неритмічне.	Прийняти і при виконанні вправи зберігати правильну поставу, ноги не згинати, темп виконання помірний або середній.		5	5-10 кг	10-15 кг	10-12 р.	10-12 р.	4-6	4-6	110	115	105	110	

7	<p>Для сідничних м'язів, косих м'язів живота та спини. В.П. Стьїка ноги нарізно, гантелі біля пояса.</p> <p>7.1. Нахил і повороти тудуба вліво, права гантель торкається носка лівої ноги.</p> <p>7.2. Видих.</p> <p>7.3 В.П.</p> <p>7.4 Вдих Те саме в іншу сторону.</p>	<p>Не витримується необхідний темп, немає чіткості у виконанні вправ, ноги згинаються в колінах, дихання аритмічне.</p>	<p>Темп середній, напружено і чітко фіксувати всі навчальні і кінцеві положення вправ і особливо поворотів, ноги тримати прямі і не згинати в колінах, дихання глибоке і ритмічне без затримок.</p>	Ч	6 Ш	5-10 кг	10-15 кг	10-12 р.	10-12 р.	4-6	4-6	115	120	110	115
8	<p>Для м'язів ніг В.П. О.С.</p> <p>8.1. Присід на носках.</p> <p>8.2. Гантелі вгору.</p> <p>8.3. Видих.</p> <p>8.4. В.П. Вдих.</p>	<p>Спина і голова нахилена, присід не виконуютьс я на носках на всій ступні, видих короткий, руки з</p>	<p>Темп помірний. Спину і голову тримати прямо, дивитися вперед, присід обов'язково виконувати на носках, гантелі утримувати на прямих руках вгору і не нахилити їх вперед.</p>	О Т И	І С Т	5-10 кг	10-15 кг	10-12 р.	10-12 р.	4-6	4-6	115	120	110	115

		гантелями не повністю випрямляються.													
9	Для м'язів живота В.П. Лежачи на спині, гантелі біля плечей. 9.1. Нахил назад. 9.2. Вдих. 9.3. В.П. 9.4. Видих.	Піднімають ся ноги вгору, нахил тулуба незначний.	Закріпити ноги, при нахилі торкатися лицем ніг. Темп виконання помірний.	Р	Б	5-10 кг	10-15 кг	10-12 р.	10-12 р.	4-6	4-6	110	115	105	100
10	Для м'язів живота і ніг. В.П. Гантелі за головою. Стрибки на лівій нозі. Стрибки на правій нозі. Стрибки на двох ногах.	Немає нерозривної ості, у виконанні стрибків, приземлення йде на всю ступню.	Стрибки виконувати на носках, без значних перерв, темп середній.	И		5-10 кг	10-15 кг	10-20 10-20 10-20	20-40 20-40 20-40	2-4 2-4 2-4	4-6 4-6 4-6	120	125	100	110

Список використаних джерел

1. Пустовойт, А.І., & Костенко, Т.В. (2020). «Мотиваційні фактори формування здорового способу життя студентської молоді». Вісник Черкаського університету. Серія Педагогічні науки, 2(1), 45-52.
2. Тимошенко, Н.І. (2021). «Психологічні аспекти мотивації до ведення здорового способу життя у молоді». Журнал психології і педагогіки, 5(2), 30-36.
3. Ковальчук, О. М. (2020). «Роль мотивації в реалізації здорового способу життя студентів: результативність та вплив на психоемоційний стан». Наукові праці Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, 1(3), 78-85.
4. Сидоренко, Л.Ю., & Шевченко, В.І. (2020). «Вплив соціальної підтримки на мотивацію до дотримання здорового способу життя серед студентів». Вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, 10, 112-118.
5. Jones, R. (2020). «Motivational Strategies for Promoting Physical Activity in Higher Education: A Focus on Student Engagement». Journal of College Physical Education and Health, 15(3), 199-210.
6. Taylor, S., & Robinson, K. (2020). «Examining the Relationship Between Social Support and Motivational Factors Influencing Healthy Lifestyles Among University Students». Health Psychology Open, 7(1), 1-10.
7. Educating the student body: Taking Physical activity and Physical Education to School. – National Academies Press, Washington, DC - - p 488
<https://nap.nationalacademies.org/read/18314/chapter/6>

Навчально-методичне видання

**НАУКОВІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО СТАВЛЕННЯ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Методичні рекомендації для викладачів кафедри
екології, ОНС та ЗСЖ, студентів ЦНТУ денної форми
навчання всіх спеціальностей

Укладачі: Володимир Ковальов, доцент
Лілія Липчанська, старший викладач
Вікторія Махно, викладач

ЦНТУ м. Кропивницький, пр. Університетський, 8
Тел. (0522) 390-541, 390-551. (0522) 55-50-57