

ЗАСОБИ АКТИВІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

О.С. Скорий

Система самостійних занять фізичними вправами студентів спеціального навчального відділення включає комплекси фізичних вправ, які складені з урахуванням захворювання, домашні завдання, ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровчу ходьбу. Планувати самостійні заняття з використанням трьох рухових режимів: 8-годинний (адаптація основних систем організму до фізичних навантажень), 10-годинний (оптимальний розвиток фізичних і функціональних можливостей); 12-годинний (підвищення і підтримання досягнутого рівня) [1].

Ранкова гімнастика сприяє переходу організму від сну до активного стану, що супроводжується перебудовою діяльності всіх систем організму на новий режим роботи. Ранкова гімнастика сприяє зменшенню дефіциту рухової діяльності, зміцнює зв'язково-суглобний апарат, збільшує амплітуду рухів у суглобах, збільшує рухливість грудної клітки, покращує поставу тощо. Заняття ранкової гімнастики сприяють також розвитку фізичних якостей, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я у цілому. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики слід періодично змінювати і вдосконалювати.

Оздоровча ходьба є досить ефективним засобом зміцнення здоров'я студентів спеціального навчального відділення. Це ефективний лікувально-профілактичний і відновлювальний засіб, що використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин. Під час ходьби дуже легко контролювати інтенсивність і обсяг навантаження, тому займатися ходьбою можуть хворі на серцево-судинні захворювання. Із ходьби розпочинається і закінчується будь-яке оздоровчо-тренувальне заняття.

Швидкість ходьби визначається залежно від самопочуття. Тривалість прогулянок – від 1 до 2 год. Для ходьби можна використовувати дорогу із дому в університет і назад, прогулянки перед сном, а також у вихідні дні. Під час ходьби не потрібно затримувати дихання: вдих краще робити через ніс (особливо про

це потрібно пам'ятати взимку, у вітряну погоду), видих – через рот. Із появою втоми, віддиху, легкого серцебиття, коли ЧСС досягає 130–150 за 1 хв, необхідно зменшити темп ходьби і перейти на більш повільний.

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

Оздоровчий біг є також одним із основних засобів фізичної культури. Розпочинаючи тренування з оздоровчого бігу, потрібно дотримуватися такої схеми занять: 200–300 метрів – ходьба, потім 100–150 метрів – повільний біг. Комбінація залежить від самопочуття і повторюється 4–5 разів. Через 2–3 тижні відрізки бігу поступово доводяться до 200–250 метрів. Коли м'язи ніг зміцняться, можна починати скорочувати відрізки ходьби до 100–150 метрів, потім до 50. У подальшому загальну довжину дистанції ходьби і бігу можна поступово збільшувати, дотримуючись принципу від простого до складного.

У перші тижні оздоровчого тренування для студентів спеціального навчального відділення ЧСС не повинна перевищувати 120–130 за 1 хв. Необхідно пам'ятати, що навіть повільний біг у порівнянні з ходьбою ставить більш високі вимоги до можливостей серцево-судинної, дихальної та інших функціональних систем організму. Заняття безперервним оздоровчим бігом повинні вінчати інтервально-повторний тренувальний етап.

Під час занять оздоровчо-тренувальним бігом необхідно дотримуватися таких вимог:

1. Не можна бігати хворим, особливо з високим артеріальним тиском чи гострими респіраторними захворюваннями, грипом тощо.

2. Перед початком бігу потрібно заміряти пульс.

3. Під час бігу не потрібно задумуватися, коли зробити вдих, а коли видих, все повинно виконуватися автоматично. Взимку бажано вдих робити через ніс, а видих – ротом.

4. Взуття повинно бути підібране за розміром – бажано кросівки.

5. Швидкість, довжина дистанції та інші компоненти оздоровчого бігу повинні збільшуватися поступово, з урахуванням

самопочуття.

6. Після бігу необхідно походити, виконати комплекс вправ на розслаблення, розтягування, гнучкість та дихальних вправ.

7. Після перенесених захворювань розпочинати тренування оздоровчим бігом слід з ходьби і легких пробіжок (термін поновлення занять визначає лікар – він залежить від віку, статі, рівня фізичної підготовленості і функціонального стану).

8. Початкові стадії захворювань, у тому числі й серцево-судинної системи, не є протипоказаннями до занять бігом. Навпаки, в разі суворого дозування бігового навантаження і постійного лікарсько-педагогічного контролю біг може не тільки поліпшити стан здоров'я, а й забезпечити зворотний розвиток захворювання, аж до повного видужання.

Література

1. Смурыгина Л.В. Содержание и методика самостоятельных занятий по физическому воспитанию со студентами специального отделения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Л.В. Смурыгина. – Ташкент, Узбеч. ГИФК, 1994. – 24 с.