

8. Kabat H. Proprioceptive facilitation. In: Licht S. (ed.), Therapeutises, Baltimore: Waverley, Vol 3, ch 12, 1958.
9. Vojta V. Die zerebralen Bewegungsstörungen im Säuligsalter. Stuttgart: Enke, 1974. – p. 24-47.

РЕАКЦІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ НА ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ В ПАРАХ

ЗНАК З.П., ХИТРИЙ Л.К., ЧМЕЛЬОВ О.І.

Львівська комерційна академія

У підготовчій частині заняття використовуються різноманітні загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) серед яких належне місце посідають і вправи у парах. Вони урізноманітнюють розминку і вносять елемент зацікавлення і емоційності. Крім цього, ЗРВ в парах мають широкий спектр дії на організм тих хто займаються. В цьому можна переконатися ознайомившись із результатами спеціально проведених досліджень по вивченню впливу вправ в парах на серцево-судинну систему (ССС).

При вивченні цього питання стояла задача визначити реакцію ССС на виконання простих і складних вправ різного напрямку при активній і пасивній протидії партнерів.

Дослідження проводились із студентами 1-Ш –х курсів віком 17-20 років. За показник реакції ССС ми взяли ЧСС.

Реєстрація ЧСС проводилась під час виконання вправ студентами з допомогою радіо-телеметричної системи "Спорт" і пристрою Н-327-5.

В результаті проведених досліджень нам вдалось виявити:

1. Приріст ЧСС при виконанні вправ в парах на гнучкість незначний, а при виконанні вправ на силу і вправ подвійного направлення (махові вправи) – більш виражений.

Найбільша реакція ССС на навантаження спостерігається при виконанні інтенсивних вправ загального впливу (біг, стрибки, присідання).

2. Значної різниці між реакцією ССС на виконання складних (3 головних рухи) і простих (1 головний рух) вправ не спостерігається. Найбільше підвищення ЧСС ми помічаємо при виконанні вправ із 2 головними рухами.

Отже, складнокоординаційні вправи не викликають значного перевантаження ССС і дозволяють вносити елементи новизни ЗРВ у парах.

3. Реакція ССС залежить від активної чи пасивної дії (протидії) партнерів. При виконанні вправ у парах з активною протидією показники ЧСС значно більші (присутність елементів силової роботи), ніж при виконанні цих же вправ із пасивними діями партнерів. При виконанні вправ з активною співдією партнерів – зміни ЧСС незначні.

Отримані дані дають можливість правильно розподіляти ЗРВ у парах в підготовчій частині, виходячи з особливостей впливу вправ на ССС.