

## РОЗДІЛ 3 ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З РІЗНИМИ ГРУПАМИ НАСЕЛЕННЯ

### ОСОБЛИВОСТІ МОДУЛЬНОЇ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ІРИНА ВОЙТОВИЧ

*Львівський банківський інститут Національного банку України.*

Заняття фізичними вправами відіграють значну роль у працездатності молоді, саме тому знання й уміння їх регламентації повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі грають вищі навчальні заклади, де в основу викладання покладені сучасні методи. Вони у сукупності вибудовують добре організовану і налагоджену методику навчання і фізичного виховання студентів.

Загальновідомо, що програми фізичного виховання студентів мають загальнодержавну базову основу і складаються з теоретичних, практичних та контрольних занять, котрі визначаються майже єдиною методикою і концепцією викладання. Але в конкретному вищому навчальному закладі ми спостерігаємо відмінності в оціночних засадах та пропорціях до обов'язкових вимог. Як результат – різна результативність, різні показники ефективності праці викладачів.

Розкриваючи всі ці розділи, відзначимо, що кожний з них має свою особливість, виконує визначені цілі та спрямований на конкретний результат. І звичайно ж має свою особливу методику.

Будь-яка навчальна програма передбачає наявність обов'язкового теоретичного розділу. Ця частина фізичного виховання викладається нашим студентам у формі лекцій у логічній послідовності. Тим самим формується теоретичний блок знань з фізичної культури, який стає основою для формування умінь у студентів по виконанню фізичних вправ, прокладає шлях для виконання завдань наступного розділу.

Практичний розділ складається з двох частин: методико-практичного і навчально-тренувального. Він послідовно регламентується, оцінюється, аналізується за окремою схемою і корегується залежно від попередніх результатів.

У кожному семестрі система практичних занять, що має методичну й навчально-тренувальну спрямованість, будується як закінчений модуль, відповідно вимогам програми. Ці модулі завершуються виконанням студентами на заняттях контрольних завдань і тестів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію. Наприкінці семестру і навчального року студенти, що виконали навчальну програму отримують залік з фізичного виховання за виконання трьох розділів:

1. Теоретичні і методичні знання, оволодіння методичними умінями і навичками;
2. Загальна фізична і спортивно - технічна підготовка;
3. Життєво - необхідні уміння і навички по зміцненню здоров'я і ведення здорового способу життя.

Отже, реалізуючи всі розділи фізичного виховання і навчання студентів ми переконались, що без чітко сформованої й відпрацьованої системи викладання і

навчання важко дотримуватись методики занять фізичними вправами. Іншими словами чітке дотримання послідовності проходження всіх трьох розділів обумовлює якість і високу результативність виховання і навчання.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. -К.: 1994. -34с.
2. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання –здоров'я нації" .-К.: 1998, -48с.
3. Кряж В.Н., Проблемы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи. – Гомель:1983. – 98 с.
4. Лубышев Л.И., Грузных Г.М. О программных основах вузовского физического воспитания // Теория и практика физической культуры, № 3 – 1990. – С. 42-46.

### ДЕЯКІ ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЄВГЕН ЯРЕМКО, ПЕТРО ДАЦКІВ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Для більш глибокого дослідження проблеми зміцнення здоров'я необхідні об'єктивні фізіологічні критерії формування здорового способу життя (ЗСЖ) з охопленням всіх вікових груп населення. Серед багатьох факторів в цьому процесі істотно значення має рівень резервних адаптаційних можливостей основних систем організму. Вказані можливості змінюються протягом життя і пов'язані з руховою активністю (РА) і віковим адаптаційним потенціалом кардіореспіраторної системи (КРС).

Фізична активність є одним з основних засобів оздоровлення та підвищення фізичної працездатності (ФП) людини. Нами (Яремко Є.О., 1998) розроблена модель оцінки змін функціональних можливостей і стану здоров'я під впливом різних фізичних навантажень (ФН) з врахуванням толерантності до них, стану імунної системи та ліпідного обміну. В основі оздоровчого впливу рухової активності лежить оптимізація можливостей киснетранспортної системи та удосконалення нейрогуморальних механізмів регуляції.

Одним з основних чинників зміцнення здоров'я є регулярні заняття фізичними вправами (ФВ) аеробної спрямованості, які підвищують ефективність резервних адаптаційних реакцій КРС. Аеробна робота визначається можливостями споживання кисню, супроводжується зменшенням ризику розвитку ішемічної хвороби серця (ІХС) та гіпертензії (ГТ). Використання аеробних вправ є ефективним лише при врахуванні стану здоров'я, фізичного розвитку та можливостей КРС.

Для використання в оздоровчих цілях аеробні навантаження рекомендуються на рівні 60-70% пульсового резерву, 75% від  $Vo_2 \max$  та ЧСС 130 – 140 уд./хв. Більш високий рівень ЧСС це верхня межа оздоровчих ФН і відповідає порогу анаеробного обміну. Особливої уваги заслуговує той факт, що при помірних (оптимальних) ФН аеробної спрямованості зростає вміст імуноглобулінів IgA і IgG в крові; рівень її антиоксидантної активності та виявляється гіпотензивний ефект.

У зв'язку з пошуками немедикаментозних методів лікування гіпертензії інтерес представляють дослідження про корисний вплив систематичних, оптимальних динамічних вправ аеробної спрямованості на величину артеріального тиску (АТ). При легких та лабільних формах гіпертензії систематичні ФВ аеробної спрямованості