

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНО-
РОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Вероніка Завійська¹, Любов Лукасевич¹, Віра Семенюк²

¹*Львівський торговельно-економічний університет,*

²*ВСП Технологічного коледжу національного університету
«Львівська політехніка»*

Анотація. Стаття присвячена проблемі визначення інтенсивності навантаження окремих загально-розвивальних вправ на організм та систематизації цих вправ за рівнем інтенсивності та впливу на опорно-руховий апарат.

Досліджувалась реакція серцево-судинної системи та нервово-м'язового апарату на виконання вправ різного характеру.

Ключові слова: студенти, загально-розвивальні вправи, інтенсивність, класифікація.

Abstract. The article is devoted to the problem of determining the intensity of loading of certain general developmental exercises on the body and systematization of these exercises according to the level of intensity and influence on the musculoskeletal system.

The reaction of the cardiovascular system and the neuromuscular apparatus to perform exercises of various nature was investigated.

Key words: muscle, heart, tone, intensity, classification.

Постановка проблеми. У сьогоднішніх умовах рухова активність людини суттєво знижена, що спричинено цілою низкою об'єктивних факторів. А це, в свою чергу, призводить до виникнення порушень у стані здоров'я не лише дорослого населення, а й дітей та молоді. Зокрема, під час медичного огляду в Львівському торговельно-економічному університеті (ЛТЕУ) 16% усіх першокурсників з різними видами порушень у здоров'ї було скеровано лікарем у спеціальні медичні групи (СМГ) [1].

Систематичні заняття у СМГ сприяють покращенню здоров'я та працездатності студента, підвищенню імунної системи організму. Окрім того для визначення навантаження обов'язково враховуються стан здоров'я, вид захворювання, психічні та фізичні можливості, рівень фізичної підготовленості, функціональний стан та ін. [3].

Однак, дуже важливим фактором є підготовка організму людини до основного навантаження, адже будь-яка м'язова діяльність, яка виконується опорно-руховим апаратом, впливає не лише на його робочі ланки, а й

на всі системи організму людини, що активізують його функції під час роботи.

Одним із основних засобів підготовчої частини заняття є загально-розвивальні вправи (ЗРВ). У науково-методичній літературі використовується загальноприйнятий підхід до підбору та використанню ЗРВ. Вони класифікуються, в основному, за їхньою анатомічною ознакою, передбачаючи переважну спрямованість на розвиток рухових якостей (сили, гнучкості, спритності тощо) [3, 5].

Проте, при цілеспрямованому впливі на опорно-руховий апарат необхідно пам'ятати про реакцію серцево-судинної системи (ССС) на навантаження, яка лімітує рухову активність людини і її можливості при виконанні фізичних вправ [2].

Мета нашого дослідження - систематизувати класифікацію загально-розвивальних вправ за їхньою інтенсивністю. Для цього нам необхідно було визначити реакцію ССС та нервово-м'язового апарату студенток при виконанні ЗРВ різного характеру.

Методи дослідження. За показник інтенсивності навантаження ми взяли частоту серцевих скорочень (ЧСС) і показник м'язового тону. Реєстрація ЧСС здійснювалась безпосередньо під час виконання вправ студентками, після кожної вправи за допомогою тонометру ВЛРМ 29. Показник м'язового тону визначався спеціально сконструйованим пружинним міотометром механічної системи, яким ми вимірювали тону м'язів в умовах максимального напруження і при розслабленні, що дозволило кількісно характеризувати скоротливу функцію м'язів і здатність їх до розслаблення (еластичність, твердість, пружність) [3]. У дослідженні використовувались також методи математичної статистики.

В експерименті брали участь 46 студенток 1–2 курсу ЛТЕУ (експериментальна група (1) – 26 осіб зі СМГ та контрольна група (2) – 24 осіб з основної групи).

Результати дослідження. Проведене дослідження показало, що реакція ССС у студенток на різні за характером вправи є неоднаковою. Зокрема, при виконанні вправ на гнучкість та дихальні вправи із невеликою амплітудою руху реакція ССС була незначною в обох групах: показники ЧСС коливались у межах 110,1 - 130 уд./хв ($p < 0,05$), що віднесло ці види вправ до вправ найнижчої інтенсивності. При виконанні вправ з більшою амплітудою руху, навіть якщо ці вправи були також спрямовані на розвиток гнучкості, зміни у реакції ССС і тону м'язів реєструвалися суттєвіші ($ЧСС_{\text{сер.1}} = 150,2$ уд./хв, $ЧСС_{\text{сер.2}} = 141,8$ уд./хв, $p < 0,05$), що дає підстави віднести їх до вправ середньої інтенсивності. До середньої інтенсивності можна віднести також деякі вибіркові вправи на розвиток сили ($ЧСС_{\text{сер.1}} = 154,4$ уд./хв, $ЧСС_{\text{сер.2}} = 146,7$ уд./хв, $p < 0,05$). А всі присідання, махові вправи ногами, низка силових і стрибко-

вих ЗРВ - до вправ високої інтенсивності ($ЧСС_{сер.1} = 168,3$ уд./хв, $ЧСС_{сер.2} = 165,3$ уд./хв, $p < 0,05$).

Отже дані, отримані в дослідженні, дозволили систематизувати класифікацію ЗРВ за їхньою інтенсивністю. Така класифікація дає можливість індивідуально підходити до дозування навантаження у відповідності до завдань, що вирішуються. Характерною особливістю ЗРВ є те, що вони легко піддаються дозуванню. А поступово збільшуючи амплітуду і швидкість рухів, ступінь напруження, кількість повторень, змінюючи вихідні та робочі положення, ми можемо підвищувати вплив вправ на організм. Однак, при відхиленнях у стані здоров'я, збільшення інтенсивності вправ не завжди є прийнятним, особливо на початковому етапі. Тому, важливим є використання складних за своєю структурою вправ, але з низькою інтенсивністю. Оскільки, залучаючи значну кількість ланок опорно-рухового апарату, можна так скомпонувати вправу, щоб мати можливість варіювати її інтенсивність, одночасно здійснюючи різнобічний вплив на організм. А це особливо важливо на заняттях зі студентами з відхиленнями у здоров'ї.

Висновки. Отримані результати дозволяють спланувати і скомпонувати комплекс вправ для вирішення різноманітних завдань, зокрема, для занять зі студентами СМГ, при цьому вміло керуючи об'ємом та інтенсивністю навантаження.

Список використаних джерел:

1. Іваночко В. В. Аналіз сучасних проблем фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / Іваночко В. В., Грибовська І. Б., Яворський Т. І. // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 2(43)14. – С. 32–36.
2. Знак З. П. Реакція серцево-судинної системи на загально-розвиваючі вправи в парах / Знак З. П., Хитрий Л. К., Чмельов О. І. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 15.
3. Петренко К. Г. Уніфікація вимог при проведенні загальнорозвиваючих вправ на кафедрах теорії і методики гімнастики та фізичної реабілітації культури / Петренко К. Г., Славик М. І. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 46–47.
4. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин та енергозабезпечення м'язової діяльності в запитаннях, завданнях і відповідях: Навчальний посібник / П. Д. Плахтій, Д. П. Плахтій. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2013. – 464 с.
5. Сосіна В. Різновиди класифікацій вправ для загального розвитку / Сосіна В. // Перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2017. – С. 19–26.