

**ПРОГРАМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП
ЗАЛЕЖНО ВІД ХАРАКТЕРУ
І ТЯЖКОСТІ ЗАХВОРЮВАННЯ
для студентів спеціальних медичних груп
вищих навчальних закладів**

**Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Національний університет «Львівська політехніка»**

**ПРОГРАМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ЗАЛЕЖНО
ВІД ХАРАКТЕРУ І ТЯЖКОСТІ ЗАХВОРЮВАННЯ**

для студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів

Львів 2011

Блавт Оксана Зіновіївна

Програма диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання: для студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів / Львів: Національний університет «Львівська політехніка», 2011

Укладач Блавт О. З., старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка»

Рецензенти:- Михайлов В.В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка»;

- Козіброда Л. В. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка»

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка». Протокол № 17 від 29.06.2011 року.

Затверджено на засіданні науково-методичної ради Інституту гуманітарних та соціальних наук Національного університету «Львівська політехніка». Протокол № 11 від 05.07.2011 року.

Вступ

Інтенсивне оновлення соціально-економічної, науково-технічної сфери та духовного життя сучасного суспільства обумовлює високі та всезростаючі вимоги до дієздатності особистості студентської молоді, покликаної приймати активну участь в ініціюванні та організації цього процесу. Студентський вік – це вік заключного етапу розвитку психофізичних і рухових можливостей організму. Проте спостерігається складна ситуація постійного зростання кількості захворювань серед студентської молоді. Майже 85% студентів, які вступають на перший курс вищих навчальних закладів України, мають відхилення у стані здоров'я, близько 70% мають низький рівень фізичного розвитку. Внаслідок чого спеціальні медичні групи постійно поповнюються. Вчені зауважують те, що це певною мірою відображає ситуацію в країні загалом.

Проблеми покращання стану здоров'я студентів спеціальних медичних груп під час навчання у вищому навчальному закладі постійно перебувають у центрі уваги спеціалістів фізичного виховання. В умовах вищої освіти вирішення цієї проблематики забезпечується системою фізичного виховання, яка, водночас, повинна компенсувати брак рухової активності під час курсового навчання та сприяти ефективному вирішенню питання захворюваності студентів.

Підвищення рівня здоров'я студентів є одним із пріоритетних напрямків соціального розвитку країни. Державна політика у сфері фізичного виховання передбачає вирішення питання зміцнення стану здоров'я студентства засобами фізичного виховання. На підставі державних вимог до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів, провідним критерієм ефективності цього процесу є здоров'я сучасного студентства, що визначається рівнем функціонально-структурної інтеграції організму. Пріоритетним завданням фізичного виховання у системі вищої освіти є виховання у студентів відповідального ставлення до свого здоров'я, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності, задля досягнення мети фізкультурно-оздоровчого виховання, що задовольняє запити сучасного суспільства.

Обов'язкові вимоги до організації навчальних занять з фізичного виховання зокрема у спеціальних медичних групах, обумовлені у навчальній програмі «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України. В ній зазначено, що виконання вимог передбачає диференційований підхід до розподілу студентів по навчальних відділеннях з урахуванням стану здоров'я, рухового розвитку, фізичної та спортивної підготовленості.

Організація практичних навчальних занять передбачає розподіл студентів по групах навчального відділення. До спеціальної медичної групи належать студенти з відхиленнями у стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру (що не перешкоджає трудовій діяльності) та низьким рівнем фізичної підготовленості. Ці студенти неспроможні повною мірою використовувати засоби та можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання вузу та потребують обмежень фізичних навантажень.

Фізичне виховання студентів із порушеннями в стані здоров'я – це педагогічна система, що передбачає виховання мотивації до систематичної рухової активності протягом усього життя, а також узагальнює досвід покращання стану власного здоров'я засобами фізичної культури та спорту.

Основним напрямком фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів є формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання, і, в такий спосіб, сприяння зниженню захворюваності з урахуванням того, що рухова активність та фізичні вправи є найважливішою умовою реалізації факторів, що формують здоров'я та здоровий спосіб життя.

Заняття з фізичного виховання у спеціальних медичних групах – це складова частина загальної системи оздоровлення. Вони є оптимальним засобом для досягнення змін, спрямованих на оптимізацію функціонування як усього організму, так і його окремих систем. Основне завдання цих занять – відновити працездатність студента та підтримати її у належному рівні в подальшому. Оздоровче спрямування системи фізичного виховання у спеціальних медичних групах є методологічною основою та провідним критерієм роботи у цих групах.

Особливості організації та проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп у вуз

Головною особливістю занять у спеціальному медичному відділенні є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання різноманітних засобів фізичної культури для покращання фізичного, психічного здоров'я шляхом корекції наявних у стані здоров'я відхилень, що дає змогу досягти основної мети занять у спеціальних медичних групах – переведення студента в основну групу з фізичного виховання.

В основі занять фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення лежать такі принципи: оздоровчо-профілактичний напрямок занять, диференційований підхід, створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою, професійно-прикладна спрямованість занять;

психологічна підготовка студентів спеціальних медичних груп до занять з фізичного виховання; поєднання урочних форм роботи із самостійною роботою студентів у позанавчальний час; оволодіння студентами спеціальних медичних груп навичками самоконтролю.

Хоча напрямок занять у спеціальних медичних групах є оздоровчо-профілактичним, вони не повинні бути тільки лікувальними. Водночас, на першому етапі вони містять чимало елементів лікувальної фізкультури. Проте спеціальні медичні групи являють собою самостійний навчальний підрозділ, основне завдання якого – підготовка студентів до занять в основній навчальній групі, тобто покращання стану здоров'я шляхом усунення наявних відхилень і, в такий спосіб, забезпечення високої розумової та фізичної працездатності, завдяки всесторонньому розвитку фізичних якостей. Отже, поряд із усуненням наявних вад у стані здоров'я, студенти повинні вдосконалювати свій фізичний стан та рівень фізичного розвитку. Доведено, що саме низький рівень фізичного розвитку і є головною причиною захворювань. Своєю чергою, хронічні захворювання викликають погіршення фізичного розвитку та функціональних можливостей організму. Зазначимо, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороби, але й певний рівень фізичної підготовленості та функціонального стану організму, який є основою фізичного та психічного благополуччя.

Пристаючи до занять у спеціальних медичних групах, слід визначити рівень фізичного розвитку студентів, рівень розвитку фізичних якостей, та ступінь існуючих відхилень, обумовлених характером і тяжкістю захворювання. Отримані результати тестування є підґрунтям для визначення засобів та методів фізичного виховання для подальшої роботи зі студентами цих груп у напрямку загального зміцнення та збереження здоров'я.

Вирішення основних завдань з фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні забезпечується диференційованим підходом до рухового режиму у фізичному вихованні залежно від характеру і тяжкості захворювань, чіткою організацією занять та сучасним методичним забезпеченням. Руховий режим у фізичному вихованні – це природна і організована діяльність студента, яка забезпечує його фізичний і психічний розвиток. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп передбачає використання засобів фізичного виховання залежно від характеру і прояву структурних і функціональних змін в організмі, зумовлених патологічними процесами.

Методи, засоби, форми занять на заняттях цих груп повинні підбиратися відповідно до медичних показань та протипоказань, раціонально збалансованими за спрямованістю, потужністю та обсягом у відповідності з

індивідуальними можливостями. Велика кількість засобів фізичного виховання і варіативність їх виконання дають змогу підібрати найефективніше їхнє поєднання у кожному конкретному випадку чим і забезпечується диференційований підхід у заняттях. Відсутність знань та невміння узгоджувати вибір методики занять із наявним патологічним процесом в організмі тих, хто займається, може привести до відсутності позитивного результату, тобто, нераціонально організований процес занять фізичними вправами не дає належного ефекту в зміцненні здоров'я.

Під диференціацією розуміють також вибір способів і прийомів на заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та розвитку їхніх фізичних якостей. У роботі зі студентами спеціальних медичних груп необхідно чітко дотримуватись індивідуального підходу до кожного студента, окремо визначати обсяг фізичного навантаження з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Диференціюючи вибір методики занять необхідно враховувати чітку закономірну залежність поставлених завдань від реальних можливостей того чи іншого студента.

Диференційованого підходу необхідно дотримуватись при дозуванні навантаження, визначенні його обсягу та інтенсивності. Дозування навантаження – це не тільки визначення його допустимої межі, це також встановлення мінімальної межі, яка забезпечує належний ефект занять. При цьому слід врахувати, що молодий організм дуже швидко пристосовується до нового навантаження. Інакше кажучи, берегти ушкоджений організм студентів під час занять необхідно не тільки від небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Значимо, що студенти спеціальних медичних груп мають значно більшу потребу в заняттях фізичним вихованням, ніж їхні однокурсники з основної групи.

Зміна засобів фізичного виховання у заняттях спеціальних медичних груп потребує поступового ускладнення компонентів кожного заняття та поступового підвищення рівня фізичних навантажень для досягнення оптимального результату занять. Поступово зростаючі навантаження в ході систематичних занять фізичним вихованням забезпечують зростання тренуваності організму, всіх його органів та систем, що і є основою відновлення стану здоров'я. Здійснення диференційованої корекції фізкультурної діяльності студентів є однією з найважливіших характеристик реалізації розробленої програми фізичного виховання спеціальних медичних груп. З покращанням фізичного стану організму студентів, необхідно збільшувати рухову активність у заняттях. У відповідності до цього поступове збільшення навантаження є основою методичної побудови занять. Це вимагає постійної корекції навантаження протягом курсу по мірі зростання фізичної підготовленості, з

урахуванням функціонального стану ушкодженого хворобою організму. Водночас необхідно враховувати характер і тяжкість захворювання та рівень фізичного розвитку.

Контроль фізичного навантаження у ході занять здійснюється шляхом контролю за реакціями-відповідями організму. Граничними рівнями навантажень у заняттях є визначені значення толерантних навантажень, які не викликають суб'єктивних ознак неадекватності, та рекомендовані фахівцями для роботи у спеціальних медичних групах. Критерієм толерантності навантажень є відсутність ознак перевтоми, задухи, відчуття дискомфорту в ділянці серця, руці, спині, запаморочення та неадекватне підвищення ЧСС.

В організмі за наявності певного захворювання здатність до адаптуватися до виконання фізичних навантажень знижена. У разі неадекватності навантажень функціональними можливостям студента можна спричинити серйозні ускладнення у стані здоров'я і нанести шкоду організму ураженому хворобою. Вплив на організм навантаження під час виконання м'язової роботи не є однозначним і підлягає корекції відповідно до характеру і тяжкості захворювання та індивідуальних особливостей. Диференціюючи навантаження у заняттях слід врахувати критичну величину ЧСС - 130 уд/хв., що відповідає межі тренувального навантаження, ефективно для підвищення функціональних можливостей органів ушкоджених хворобою.

Методика визначення оптимального навантаження у кожній нозологічній групі студентів така:

- фізичне навантаження та дозування повинні відповідати загальному стану здоров'я студентів та мірі їхньої натренованості;
- в плануванні занять чітко дотримуватись принципів поступовості та послідовності у підвищенні та зниженні фізичного навантаження;
- в курсі занять що заняття частково змінювати та ускладнювати вправи;
- використовувати принцип розсіювання фізичного навантаження на організм (чергуються вправи на різні частини тіла);
- обсяг занять, інтенсивність та складність фізичних вправ визначати з урахуванням характеру та тяжкості захворювання студента і рівня його фізичної підготовленості;
- забезпечення систематичності занять.

Істотне значення в регулюванні навантаження має щільність занять В перші дні занять вона повинна становити 25-30 %, поступово збільшуючись, у кінці курсу досягати 65 %. Збільшення цього рівня приводить до перенапруження діяльності серцево-судинної системи: несприятливих реакцій і змінах ЧСС, що недопустимо у заняттях спеціальних медичних груп. Інтенсивність навантаження визначається індивідуально (обсягом, швидкістю,

частотою). При цьому необхідно забезпечити такий рівень фізичних навантажень, що не перевищують функціональних можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоб досягти оздоровчо-лікувального ефекту.

Інтегруючи термінову діагностику реакції організму на задане навантаження здійснюється його корекція для підвищення ефективності тренувальних занять. У відповідності з цим підбираються оптимальні режими рухової режиму як головного компонента диференційованого підходу для керування адаптивним станом та позбавлення вад у стані здоров'я. З урахуванням диференціювання обсягу та інтенсивності навантаження за допомогою регулювання пульсового режиму, диференціюються програми занять у кожній нозологічній групі студентів, відповідно до характеру і тяжкості існуючих захворювань, для підвищення рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей організму.

У разі дотримання цих умов можна досягти бажаного результату фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні, що є одним із найважливіших завдань диференційованої програми.

Зміст програми диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп

Особливістю розробленої програми диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп (рис. 1), є те, що вона представлена в трьох аспектах:

Перший – використані засоби фізичного виховання спрямовані на відновлення втрачених у зв'язку з хворобою функцій організму, профілактику можливих загострень та ускладнень у вигляді супутніх захворювань.

Другий – в основу використаних методів та засобів покладено чітку диференціацію фізичних вправ за інтенсивністю, обсягом та спрямуванням, залежно від характеру і тяжкості захворювань.

Третій – використані засоби, які забезпечили фізичний розвиток студентів спеціальних медичних груп.

Розроблена програма дає змогу визначити технологію складання планів занять протягом впровадження програми, основа якої – визначення загального стратегічного завдання з врахуванням фізіологічних особливостей студентів за наявності хвороби в організмі. Програма диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп розрахована на три роки практичних занять: 1-ий та 2-ий рік заняття проводились у залі, на 3-ій рік було проведено курс занять плаванням.

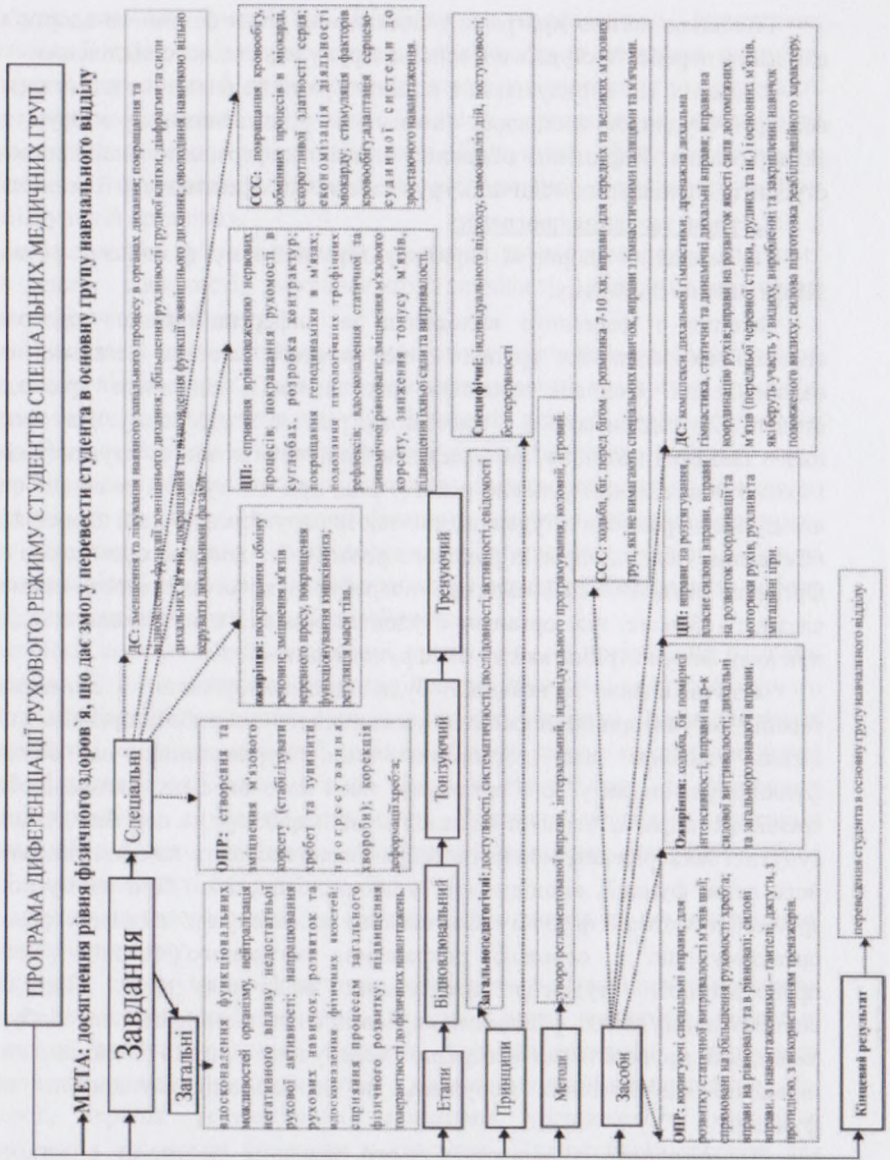


Рис. 1. Блок-схема програми диференціації рухового режиму у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп

Головною метою програми є досягнення рівня фізичного здоров'я, який дає змогу перевести студента в основну групу навчального відділення.

Завдання, які вирішуються в ході програми поділяються на загальні – для всіх груп студентів і спеціальні – визначені з урахуванням характеру і тяжкості захворювання. Вирішення основних завдань диференційованої програми для студентів спеціальних медичних груп забезпечує ефективність її реалізації.

Загальні завдання програми:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму.

Заняття з фізичного виховання за диференційованою програмою у спеціальних медичних групах – це складова частина загальної системи оздоровлення. Основне завдання цих занять - відновити працездатність студента та підтримати її у належному рівні в подальшому. Для виконання цього завдання потрібно, насамперед забезпечити кожному студенту кількісно і якісно повноцінний руховий режим. Слід при цьому врахувати, що серйозну шкоду в оздоровленні студентів, які мають порушення у стані здоров'я, носить обмеження певних вправ із рухового режиму без достатніх для цього підстав. Організм студентів цієї категорії потребує рухової активності не менше, а частіше і більше, ніж організм студентів основного навчального відділення, причому йому потрібна якісно інша рухова активність.

Фізичні вправи за наявності будь-якого захворювання – це, насамперед, терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму. Вони є дієвим засобом для досягнення змін, спрямованих на оптимізацію функціонування як усього організму, так і його окремих систем. Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від характеру та перебігу основного та супутніх захворювань, можна цілеспрямовано впливати на організм, змінювати його певні функції, відновлюючи ушкоджені системи. При цьому поступово зростаючі дозовані фізичні навантаження забезпечують загальну тренуваність організму, що є основою покращання загального фізичного стану та працездатності студентів спеціальних медичних груп. Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі поступово відбуваються зміни, які приводять до своєрідної перебудови органів і систем, внаслідок ліквідації фізіологічних порушень та нормалізації патологічно змінених функцій.

Ще є одним із напрямків цього завдання програми є загартування. Зазначимо, що ефективність загартування значно зростає, якщо воно поєднується з руховою активністю. Загартування – це комплекс міроприємств, спрямованих на підвищення стійкості організму до інфекцій та несприятливих умов зовнішнього середовища (насамперед холоду та різких коливань

температур), що має величезне значення у профілактиці простудних захворювань. Гострі респіраторні захворювання не тільки знижують опірність організму але й провокують приховано протікаючі захворювання та призводять до загострення існуючих хронічних. Стійкість організму є динамічним процесом, тобто на нього можна впливати. Тренуючий ефект загартування виражається в підвищенні фізичної та енергетичної потужності систем регуляції функцій організму.

2. Напрацювання рухових навичок, розвиток та вдосконалення фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості; сприяння процесам загального фізичного розвитку.

Хоча напрямок диференційованої програми є оздоровчо-профілактичним, він не є тільки лікувальним. Поряд із усуненням наявних вад у стані здоров'я, студенти повинні вдосконалювати свій фізичний стан та рівень фізичного розвитку. Відомо, що між станом здоров'я і рівнем фізичного розвитку існує пряма пропорційна залежність: захворюваність зростає паралельно зниженню рівню фізичного розвитку. Належний фізичний розвиток визначає сукупність окремих складових, головні з яких: кардіореспіраторна витривалість, м'язова сила і витривалість, гнучкість. Своєю чергою це передбачає ефективну роботу нервової, кардіореспіраторної та м'язової систем.

Наявність захворювання в організмі призводить до погіршення фізичної підготовленості. Впровадження диференційованої програми у курс фізичного виховання спеціальних медичних груп має на меті створити умови для таких змін в організмі, які впливають на її розвиток. Своєю чергою покращання рівня фізичної підготовленості дає значний ефект в оздоровленні та фізичному зміцненні організму студентів цих груп. Завдання реалізації програми диференціації рухового режиму – досягти максимально можливого рівня фізичної підготовленості для кожного студента.

3. Підвищення толерантності до фізичних навантажень та компенсаційних можливостей організму.

Оздоровче спрямування фізичного виховання у спеціальних медичних групах є методологічною основою та провідним критерієм програми диференціації рухових режимів. Основне завдання програми - відновити працездатність студента та підтримати її у належному рівні в подальшому. Це, насамперед, терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму, які є потужним фактором у лікуванні. Оптимальним засобом для досягнення змін, спрямованих на оптимізацію функціонування як усього організму, так і його окремих систем є поступово зростаючі фізичні навантаження. При цьому дозовані фізичні навантаження забезпечують

загальну тренованість організму, що є основою покращання фізичного стану та працездатності студентів спеціальних медичних груп.

В основі оздоровчого впливу занять за диференційованою програмою лежить розвиток таких змін в організмі, які сприяють підвищенню його компенсаційних можливостей, розгортанню механізмів загальної адаптації та ефективності виконання визначених завдань. Вплив оздоровчих навчально-тренувальних занять за розробленою програмою на стан здоров'я студентів реалізується через дію механізмів адаптації, внаслідок чого їхня ефективність зростає. Основне біологічне завдання адаптації полягає у мінімізації фізіологічних та психологічних витрат і максималізації корисного для ушкодженого хворобою організму. Процес адаптації – це процес морфо-функціональних перетворень, пов'язаний із підвищенням компенсаційних можливостей, спрямованих на збереження здоров'я. Під час систематичних занять фізичними вправами відбувається тренування організму під стійким впливом чинників зовнішнього середовища.

4. Позитивна зміна психоемоційного стану.

Провідним аспектом впровадження програми диференціації рухового режиму у заняття з фізичного виховання спеціальних медичних груп є правильна психологічна підготовка студентів до занять. Успішність її реалізації значною мірою залежить від переконання студента в необхідності та корисності систематичних занять із фізичного виховання для покращення стану свого здоров'я. Існує необхідність удосконалювати правильний підхід до роботи зі студентами цих груп і найголовніше – сприяти формуванню у студентів мотивації та бажання позбутись хвороби. Систематичні заняття з фізичного виховання повинні ставити студента в умови активної та свідомої участі у позбавленні наявних вад у стані здоров'я, що, своєю чергою, має великий вплив на його психічний стан і підвищує впевненість у своїх силах та можливості швидкого одужання. Насамперед студентові необхідно вийти із психологічного стану хвороби, виявити бажання позбутись її засобами фізичного виховання. Кожен студент повинен зрозуміти, що чим уважніше він ставиться до занять, тим кращі будуть результати, а також і те, що в сучасних умовах розвитку суспільства, недостатньо мати високий рівень освіти та професійними знаннями і навичками, необхідно ще й бути здоровим.

Позитивна зміна психоемоційного стану є найкращим показником впливу занять на організм студентів занять. Заняття повинні викликати відчуття м'язової бадьорості, припливу енергії, доброго настрою, бажання покращити стан свого здоров'я.

5. Вироблення навичок здорового способу життя.

Першочерговою умовою формування у свідомості студентів спеціальних медичних груп навичок здорового способу життя для реабілітації та збереження здоров'я є формування у них потреби в руховій активності. Раціональна організація та забезпечення здорового способу життя набувають особливої актуальності внаслідок чіткої переваги в студентському середовищі шкідливих звичок над здоровим способом життя. Відсутність елементарних знань про рухову активність та її значення для здоров'я, про вплив фізичних вправ на розвиток і діяльність організму є визначальними факторами у формуванні негативного ставлення студентів до занять фізичним вихованням та небажання займатись будь-яким видом фізичної активності під час навчання у вищому навчальному закладі. Зважаючи на все вище сказане, беззаперечною умовою успішної реалізації програми є повне виключення тих впливів, які можуть порушити нормальну життєдіяльність організму студентів.

Долучення студентів до здорового способу життя починається з формування мотивації здоров'я. Завдання програми є конкретними і посильними, що є певним гарантом їх досягнення. Своєю чергою це призводить до розуміння студентами необхідності здорового способу життя для покращання стану свого здоров'я та збереження його і надалі.

Спеціальні завдання програми:

1. Для студентів із порушенням опорно-рухового апарата:
 - створення найкращих фізіологічних умов для усього опорно-рухового апарата;
 - створення та зміцнення м'язового корсету, тим самим стабілізувати хребет, та зупинити прогресування хвороби;
 - корекція деформації хребта;
 - розвиток рухових можливостей опорно-рухового апарата.
2. Для студентів, хворих на ожиріння:
 - покращання функціонування центральних та периферичних нервових механізмів регуляції функцій обміну речовин;
 - зміцнення м'язів черевного преса, підвищення тонусу гладкої мускулатури органів черевної порожнини;
 - покращання кровообігу в черевній порожнині;
 - попередження застою жовчі та нормалізація її відтоку (ліквідація застійних явищ);
 - покращання функціонування кишківника;
 - регуляція маси тіла.
3. Для студентів із неврологічними захворюваннями:

- сприяння врівноваженню нервових процесів;
- покращання рухомості в суглобах, розробка контрактур;
- покращання гемодинаміки в м'язах;
- корекція згинально-провідної постановки кистей рук;
- подолання патологічних трофічних рефлексів і встановлення нових;
- вдосконалення статичної та динамічної рівноваги;
- зміцнення м'язового корсету, зниження тону м'язів, підвищення їхньої сили та витривалості.

4. Для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи:

- покращання коронарного та периферичного кровообігу, обмінних процесів в міокарді, скоротливої здатності серця;
- економізація діяльності міокарду з метою зниження потреб у кисні;
- стимуляція факторів кровообігу;
- запобігання прогресуванню атеросклерозу та розвитку таких ускладнень, як інфаркт міокарда, порушення ритму та провідності, недостатність кровообігу, тощо;
- адаптація серцево-судинної системи до зростаючого навантаження.

5. Для студентів із захворюваннями дихальної системи:

- зменшення та лікування наявного запального процесу в органах дихання;
- покращання та відновлення функції зовнішнього дихання;
- збільшення рухливості грудної клітки, діафрагми та сили дихальних м'язів;
- запобігання розвитку плевральних спайок, а в разі їх наявності розтягненню;
- підвищення прохідності бронхіального дерева, виділенню слизу мокротиння, тобто відновлення дренажної функції бронхів;
- відновлення газообміну;
- покращання та відновлення функції зовнішнього дихання;
- оволодіння навичкою вільно керувати дихальними фазами, паузами, та глибиною дихання для його оптимізації;
- стимулювання лімфо- та кровообігу в уражених ділянках легень.

Всі вищевказані завдання є взаємозв'язаними, вирішення їх забезпечує ефективність диференційованої програми фізичного виховання студентів із послабленим здоров'ям. Їхнє виконання втілюється поступово і комплексно.

Розроблена програма диференціації рухового режиму у фізичному вихованні спеціальних медичних груп складається з трьох етапів:

1. Перший рік занять – відновлювальний етап: передбачає стабілізацію та адаптацію організму до фізичних навантажень та розширення фізичних можливостей. У цей період всі зусилля мобілізуються на ліквідацію порушень у стані здоров'я, викликаних захворюваннями. Основний зміст занять першого етапу складають лікувально-профілактичні засоби.

2. Другий рік занять – тонізуючий етап: спрямований на тренування послаблених функцій. З цією метою застосовуються диференційовані спеціальні вправи у кожній нозологічній групі студентів, визначені з урахуванням характеру і тяжкості захворювання. Крім того, використовуються елементи лікувальної фізкультури, засоби оздоровчої фізкультури і загартовування.

3. Третій рік занять – тренуючий етап: режим загальної фізичної підготовки для покращання фізичної підготовленості.

Програма передбачає реалізацію загальнопедагогічних принципів фізичного виховання:

1. свідомості і активності: реалізація цього принципу передбачає формування у студентів знань та переконань у необхідності занять фізичним вихованням для позбавлення існуючих вад у стані здоров'я. Активність у вигляді прагнення до самостійних занять повинна виражатися у потребі регулярних самостійних фізичних навантажень. Своєю чергою, виховання такої потреби дає змогу вирішити проблему дефіциту рухової активності під час навчання у виш;
2. наочності: передбачає застосування викладачем засобів наочної демонстрації;
3. доступності: передбачає урахування в плануванні занять індивідуального рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та характеру і тяжкості захворювання;
4. індивідуалізації: передбачає диференціацію рухового режиму, використаних засобів та методів у відповідності з індивідуальними особливостями та можливостями студентів;
5. систематичності: систематичність занять забезпечує вплив реалізації програми на оздоровчий процес;
6. послідовності: передбачає підвищення складності занять, засобів і методів фізичного виховання як у межах одного заняття, так і у межах кожного етапу загалом;
7. динамічності: передбачає наявність системи взаємопов'язаних методів та засобів занять, які забезпечують динамічність фізкультурної діяльності студентів.

Поряд з тим у програмі реалізуються специфічні принципи фізичного виховання:

1. індивідуального підходу: велика кількість засобів фізичного виховання і варіативність їх виконання дають змогу підібрати найефективніше їхнє поєднання у кожному конкретному випадку чим і забезпечується індивідуальний підхід до кожного студента. Окрім того, засоби у заняттях підбираються на підставі медичних показань і протипоказань;
2. поступовості: передбачає прогресуванні вимог у процесі реалізації програми;
3. безперервності: будь-яка тривала перерва у заняттях може звести нанівець всі досягнуті результати;
4. самоаналізу дій: передбачає, що кожен студент регулярно аналізуючи стан свого здоров'я, отримує можливість вносити необхідні зміни у вибір засобів підвищення розумової та фізичної працездатності, коригувати обсяг розумової праці та відпочинку, тобто правильно будувати свій руховий режим.

З урахуванням усього вищесказаного, реалізувати диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп для досягнення оздоровчо-профілактичного ефекту на заняттях фізичним вихованням можливо за умови систематичності, поступовості й адекватності (індивідуалізації) фізкультурної діяльності.

Основною формою фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів є обов'язкові академічні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальними планами і внесені до загального розкладу занять. Необхідною умовою цих занять є наявність зв'язку із змістом попередніх і наступних занять.

Розроблена загальна структура занять для реалізації програми. В основу покладено традиційну трьохчастинну форма занять. Підготовча частина складає 10-15 %, основна – 70-75 %, заключна – 10-15 % загального обсягу заняття.

У підготовчій частині вирішуються завдання оптимальної психофізичної підготовки студентів до виконання головного завдання заняття. Основним завданням цієї частини є активація фізіологічних процесів в організмі та підготовка його до фізичних навантажень. Використовуються комплекси легких, з точки зору енергетичних трат, загальнорозвиваючі та дихальні вправи. Послідовність та характер вправ, які входять до цієї частини заняття, визначаються необхідністю поступового збільшення навантаження та залежить від характеру наступної роботи.

Основна частина заняття – тривалість до 60 хвилин, спрямована на вирішення індивідуальних завдань, обумовлених наявністю основного

захворювання, з цілеспрямованим використанням спеціально розроблених методик для кожної нозологічної групи студентів. Інтенсивність ЧСС регулюється у відповідності до нозології. У цій частині заняття використовуються аеробні, силові, спеціальні вправи, елементи спортивних ігор, естафети.

Завдання заключної частини заняття – виведення організму із стану підвищеної рухової активності і приведення його в порівняно спокійний стан, створення умов для розгортання відновних процесів. Це досягається поступовим зменшенням інтенсивності виконуваних справ, переключенням на дії, що дають ефект активного відпочинку. Використовуються вправи на розслаблення, комплекси дихальних вправ та інших вправ, що сприяють активізації відновних процесів.

Структура, методична побудова кожного заняття залежить від змісту та засобів, що використовуються. Комплекси фізичних вправ змінюються один раз на 1,5-2 місяці для забезпечення нарощування величини навантаження з урахуванням досягнутих результатів.

Побудова програми ґрунтується на адекватному розширенні функціональних можливостей організму, ушкодженого хворобою, за умов зростання толерантності до фізичних навантажень, підвищенні адаптаційних можливостей кардіореспіраторної системи та забезпечення зростання рівня фізичного розвитку. Адекватність використаних навантажень відповідно до індивідуальних можливостей студентів, забезпечує цілеспрямоване удосконалення фізичних якостей.

Окремо розроблена програма для кожної нозологічної групи студентів мала на меті реалізацію завдання навчального процесу, залежно від наявних патологічних змін в організмі. Методологічною основою вибору засобів занять у спеціальних медичних групах було визначено урахування характеру і тяжкості захворювань. Засоби фізичного виховання, які використовуються у програмі, не відрізняються від засобів, які використовуються в основному навчальному відділенні. Різниця полягає лише в методиці їх застосування. Вправи підбираються на підставі медичних показань і протипоказань відповідно до характеру і тяжкості захворювання. Для досягнення максимального оздоровчого ефекту під час занять використовуються суворо диференційовані (залежно від порушень та обсягу пристосувальних можливостей організму) методи та засоби у кожній нозологічній групі студентів. Більша частина засобів використовується не лише під час академічних занять з фізичного виховання, але й у самостійних заняттях студентів.

Характерною особливістю програми диференціації рухового режиму фізичного виховання в спеціальних медичних групах є гнучкість її побудови з урахуванням відсутності тренуваності кардіореспіраторної системи, низького рівня розвитку фізичних якостей та чіткому узгодженні стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів Інновацією є те, що вибір засобів у заняттях визначався характером і тяжкістю захворювання для забезпечення стійкого цілеспрямованого та ефективного процесу зміцнення здоров'я.

Зміст програми диференціації рухового режиму для студентів із порушеннями опорно-рухового апарата

У цій програмі враховано, що порушення в опорно-руховому апараті не є захворюванням, це стан, який є оборотним процесом. В її основі є корекція деформації хребта, за рахунок зменшення його викривлення, і стабілізація досягнутої корекції, за рахунок покращання функціонального стану м'язового апарату, адаптованого до досягнутих змін у формі хребта.

Основна мета роботи зі студентами із порушеннями опорно-рухового апарату – створення міцного м'язового корсету.

Методика роботи зі студентами з порушенням опорно-рухового апарата:

1. Застосовується коловий метод та метод суворо регламентованої вправи.
2. Загальнорозвиваючі вправи виконуються поточним методом.
3. Силкові вправи виконуються в режимі пониженого статичного навантаження на хребет для забезпечення стабільності і рухливості хребта.
4. Обсяг навантаження зростає за рахунок збільшення кількості вправ.
5. Інтенсивність навантаження – помірна.
6. Не використовуються силкові вправи, які навантажують хребет, і вправи, які викликають сильний струс (стрибки), значно збільшують рухливість хребта (елементи художньої гімнастики та акробатики), обтяжують хребет.

У програмі використані такі засоби:

1. Вправи для формування правильної постави:
 - a) спеціальні вправи цілеспрямованого впливу на хребет, які виконуються з різних вихідних положень та з використанням предметів (м'ячі, обручі, гумові стрічки, скакалки, гантелі, палиці) (рис 1, 2)
 - b) вправи для стабілізації окремих хребетно-рухових сегментів (застосовується гімнастика йогів).
2. Вправи для шийного відділу хребетного стовпа (для профілактики остеохондрозу) для розвитку статичної витривалості м'язів шиї (рис. 3, 4).
3. Вправи на мобілізацію та витягування хребетного стовпа, спрямовані на збільшення рухомості хребта.
4. Вправи на рівновагу та в рівновазі.

5. Загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на покращання кровообігу та дихання, а також трофічних процесів. Виконуються поточним методом.

6. Загальнозміцнюючі вправи на всі м'язові групи.

7. Дихальні вправи статичного та динамічного характеру: підвищують функціональні можливості кардіо-респіраторної системи, сприяють активній корекції хребта і грудної клітки.

8. Вправи на розслаблення.

9. Коригувальні вправи для максимальної мобілізації хребта, на фоні чого проводиться корекція дуги викривлення за допомогою спеціальних противикривлювальних (коригувальних) вправ. Ці вправи виконують регуляторну функцію на етапі посилення компенсаторних та відновлюючих реакцій. Використовуються такі види коригувальних вправ:

а) симетричні – сприяють вирівнюванню м'язової тяги з обох сторін. Вони прості у виборі і виконанні, не призводять до розвитку проти викривлень. Ці вправи, зберігаючи серединне положення хребта, сприяють вирівнюванню м'язової тяги з обох боків. Внаслідок м'язи на опуклому боці хребта зміцнюються, а на протилежному розтягуються, їх тонус знижується. Завдяки цьому усувається або зменшується асиметрія м'язової тяги і створюється рівномірний м'язовий корсет;

б) асиметричні – прицільно діють на певні ділянки хребта. Вони оптимально впливають на кривизну хребта, помітно розтягуючи м'язи і зв'язки на увігнутій дузі викривлення, диференційовано зміцнюють послаблені і розтягнуті м'язи на випуклому боці хребта та тренують їх. Виконуються з різних вихідних положень стоячи, лежачи, в упорі стоячи на колінах і в русі;

с) деторсійні (ротаційні) вправи – застосування їх дає змогу досягти: обертання хребців у бік, протилежній торсії, корекції сколіозу з вирівнюванням таза, розтягненням скорочених і зміцнення розтягнутих м'язів у поперековому та грудному відділах хребта. Виконуються з вихідного положення лежачи на похилій площині, упорі стоячи на колінах, стоячи, у висі на гімнастичній стінці.

8. Силкові вправи в режимі пониженого статичного навантаження на хребет для забезпечення стабільності і рухливості хребта:

а) власне силкові;

б) з навантаженнями – гантелі, джугути;

с) з протидією;

д) швидко-силового характеру;

е) статичного і динамічного характеру;

ф) з використанням тренажерів.

Перший рік занять: основними засобами занять є загальнорозвиваючі та загальнозміцнюючі вправи, силові вправи, вправи ігрового характеру, з протидією, з елементами гімнастичних вправ.

Другий рік занять: додані вправи з гантелями, ациклічні вправи з переміщенням власного тіла, статичні, вправи цілеспрямованого локального впливу на м'язи спини, вправи на тренажерах.

Зважаючи на причини виникнення порушень опорно-рухового апарата, враховуючи складності захворювання та можливі негативні наслідки щодо здоров'я студентів, розроблені комплекси спеціальних фізичних вправ, які використовуються в заняттях з цією групою студентів (див. табл. 1, 2; рис.2-5).

Таблиця 1

Орієнтовний план заняття для студентів зі сколіозом 1-2 ступеня

№з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ	ДОЗУВАННЯ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			
1	Ходьба з прискоренням по залу	3-4 хв.	Повільно
2	Біг	3 хв.	Повільно
3	Вправи на відновлення дихання	4-6 разів	
4	Ходьба на п'ятках, носках, ша зовнішній, внутрішній стороні стопи, пережат з п'ятки на носок	2-3 хв.	Повільно
5	В.п. – стійка, рука на поясі. Повороти голови в ліву та праву сторони в поєднанні з правильним диханням	4-6 разів	Повільно
6	В.п. – стійка, руки за голову в замок. 1-4 – пружні відведення ліктів назад	6-8 разів	Дихання рівномірне
7	В.п. – стійка, руки перед грудьми. 1-2 – пружні відведення ліктів через сторони назад; 3-4 – відведення прямих рук через сторони назад	6-8 разів	Дихання рівномірне
8	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 – колові рухи тулубом вліво; 5-8 – те ж вправо	8-10 разів	Повільно
9	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 – з невеликим нахилом тулуба вперед зсутулитися, намагаючись з'єднати лікті перед собою; 5-8 – відхилиючись назад, прогнутися, намагаючись з'єднати лікті за спиною	6-8 разів	Повільно
10	В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1-8 – почергові колові рухи лівою і правою рукою вперед. 9-16 – те ж назад	8-12 разів	Повільно

11	В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-3 – нахили тулуба вліво, торкнутися лівою рукою ступні лівої ноги, праву руку вгору; 4-в.п.; 5-7 – нахили тулуба вправо. торкнутися правою рукою ступні правої ноги, ліву руку вгору	8-12 разів	Повільно
12	В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-3 нахили тулуба вперед. торкаючись руками підлоги; 4-в.п.	6-8 разів	Повільно
ОСНОВНА ЧАСТИНА			
1	В.п. – стійка, руки в сторони. 1 – мах лівою ногою до правої руки; 2 - в.п.; 3 – те ж правою ногою; 4 – в.п.	6-8 разів	Повільно
2	В.п. – стоячи на колінах, руки вгору. 1-2 – опускаючи руки вправо, сісти на підлогу, зліва від ніг; 3-4 – в.п.; 5-8 – те ж у другу сторону.	8-10 разів	Повільно
3	В.п. – сидячи на підлозі, руки вгору. 1-3 нахили тулуба вперед; 4 – в.п.; 5-7 – опираючись ззаду на випрямлені руки, витягнути тулуб, прогнутись; 8 – в.п.	8-10 разів	Темп середній
4	В.п. – сидіння, ноги зігнуті; руки, перекотитись на спину, у групуванні, повернутися у в.п.	4-6 разів	Повільно
5	В.п. – лежачи на спині, руки вгору. 1-2 – прогинаючись у попереку, перевернутись на живіт; 3-4 – поворот на спину; 5-8 – те ж у зворотній бік	4-6 разів	Повільно
6	В.п. – лежачи на підлозі, руки в сторони. 1-2 – підняти праву ногу вперед; 3-4 – перевести її у правий бік, торкнутись носком підлоги; 5-6 – перевести ногу вперед; 7-8 – в.п.; 9-16 – те ж другою ногою	8-10 разів	Темп середній
7	В.п. – лежачи на правому боці, права рука вгору, ліва зігнута перед собою на підлозі. 1-2 – зігнути ліву ногу в коліні; 3-4 – випрямляючи ногу мах назад; 5-8 – те ж другою ногою	8-10 разів	Повільно
8	В.п. – опора сидячи ззаду. 1-2 – випрямляючи тіло прогнутися, підняти голову; 3-4 – в.п.; 5-6 – нахилитися вперед; 7-8 – в.п.	6-8 разів	повільно
9	В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті вгору на підлозі; 1-2 – випрямити руки, прогнутися; 3-4 – зігнути ноги; 5-8 – в.п.	6-8 разів	темп середній
10	В.п. – упор, лежачи на зігнутих руках. 1 – випрямити руки; 2 – підняти ліву руку в сторону; 3-4 – в.п.; 5-8 – те ж другою рукою	6-8 разів	темп середній
11	В.п. – стоячи на колінах. 1-2 – ліву руку підняти вперед і вгору, праву ногу – назад і вгору; 3-4 – в.п.	4-6 разів	темп середній

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА			
1	В.п. – основна стійка. Ходьба у спокійному темпі	30-40 секунд	повільно
2	В.п. – стійка ноги разом, руки на пояс. Лікті і голову назад, прогнутися – вдих, лікті вперед, голову вниз – видих	4-5 разів	повільно
3	В.п. – основна стійка. Руки в сторони – вдих, розслаблено руки вниз – видих	3-4 рази	повільно

Комплекс вправ для виправлення сколіозу

1. В.п. – о.с. Ходьба на місці з високим підніманням стегна і широкими вільними рухами рук. Звертати увагу на поставу. Дихання помірне. Темп середній. Виконувати вправу протягом 60 с.
2. В.п. – о.с., пальці рук переплетені за спиною. 1 -2 – піднятися навшпиньки і енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3 -4 – в.п. (видих). Темп середній. Повторити 10-12 разів.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – руки вгору – назад, ліву ногу назад на носок, прогнутися (вдих); 2 – в.п. (видих); 3 – руки вгору – назад, праву ногу на носок, прогнутися (вдих). Темп середній. Повторити 8-10 разів кожною ногою.
4. В.п. – присід на п'ятах, тулуб нахилений вперед, руки вперед, руки вперед, долоні на підлозі. 1 -3 – ковзаючи грудьми над підлогою, згинаючи і розгинаючи руки, перейти в упор лежачи на стегнах, голову відхилити назад, прогнутися (вдих); 4 – в.п. (видих). Темп повільний. Повторити 10-12 разів.
5. В.п. – упор лежачи на зігнутих руках. 1 -2 – перейти в упор лежачи на стегнах, прогнутися (вдих); 3 -4 – в.п. (видих). Темп повільний. Повторити 10-12 разів.
6. В.п. – о.с. 1-2 – піднятися навшпиньки, руки дугами через сторони вгору (вдих); 3-4 – упор присівши (видих). Темп повільний. Повторити 8-10 разів.
7. В.п. – лежачи на грудях, руки зігнуті у ліктях, кисті під підбор підборіддям. 1 -2 – руки в сторони, підняти голову, плечі і ноги, прогнутися «ластівка» (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Темп середній. Повторити 8-10 разів.
8. В.п. – лежачи на грудях, ноги нарізно, руки в сторони. 1 – підняти ноги вперед і з'єднати їх (вдих); 2 – зігнути ноги в колінах(видих); 3 – випрямити ноги вперед (вдих); 4 – в.п. (видих). Спину і голову від підлоги не піднімати. Темп середній. Повторити 8-10 разів.
9. В.п. – упор сидячи ззаду. 1 – підняти ноги вперед, руки в сторони «кут» (вдих); 2-3 – тримати положення кута; 4 – в.п. (видих). Темп середній. Повторити 10-12 разів.

10. В.п. – лежачи на спині, ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1-2 – спираючись на п'яти, потилицю і руки, прогнутися і підняти тулуб вгору (вдих); 3-4 – в.п. (розслабитися, видих). Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

11. В.п. – о.с. Ходьба з виконанням різних рухів руками. Дихання помірне. Темп середній. Вправу виконувати протягом 60 с.

12. В.п. – о.с. Біг в повільному темпі з переходом на ходьбу і виконанням дихальної вправи з підніманням рук вгору та опусканням вниз. Дихання помірне. Темп середній з переходом на повільний. Вправу виконувати протягом 1-2 хв.

13. В.п. – лежачи на спині, ліва рука на грудях, права на животі. 1 – на вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 – в.п. (видих). Повне і глибоке дихання. Повторити 6-8 разів.

Таблиця 2

Комплекс вправ для студентів зі сколіозом 1-2 ступеня

№ п/п	Вихідне положення	Характер вправ	Мета вправ
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА			
1	В.п. – основна стійка, на голові мішечок з піском	Надати тулубу симетричного положення, відхилення тулуба виправити	Навчити правильної постави
2	В.п. – основна стійка	Ходьба на пальцях, руки на потилиці. Ходьба з мішечком на голові. Ходьба з палицею (палиця перед собою, над головою, за спиною)	Навчити правильної постави і ході. Стежити за правильною поставою
3	В.п. – основна стійка	Руки через сторони вгору – вдих, повернутись в в.п., - видих. Вдих носом, видих подовжений - ротом	Збільшити екскурсію легень
4	В.п. – основна стійка	Повторити з гумовою стрічкою. Темп повільний	Те саме
5	В.п. – основна стійка	Руки через сторони з гумовою стрічкою звести перед грудьми – вдих; повернутись у в.п., - видих. Опустити плечі, підняти лікті	Зміцнити м'язи. Гумова стрічка в опущених руках
6	В.п. – основна стійка	Ходьба з напіввипадами, руки зігнуті в ліктях, поворот тулуба в бік ноги, яка стоїть попереду. Дихання довільне	Деторсійна вправа
7	В.п. – основна стійка	Ходьба, руки в сторони, руки вгору, на потилицю. Дихання довільне	Навчити правильної постави і ходи

8	В.п. – основна стійка	Руки вгору – вдих, повернутись в в.п., - видих. Видих подовжений	Збільшити екскурсію легень
9	Лежачи на спині	Упором на лікті – п'ятки, прогнутися – вдих; повернутись у в.п., - видих. Дихання не затримувати	Загальнозміцнююча вправа
10	Те саме	Підняти ліву ногу, утримати – вдих; повернутись у в.п., - видих. Нogu в коліні не згинати	Зміцнити м'язи живота
11	Лежачи на лівому боці, ліва рука над головою, права – на попереку	Руки через сторони за голову, підтянутися – вдих; повернутись у в.п., - видих. Видих подовжений	Посилити екскурсію легень
12	Лежачи на лівому боці, ліва рука зігнута в лікті над головою, права вздовж тулуба	Підняти праву ногу, утримати – вдих; повернутися у в.п., - видих. Тягнути носок, не падати	Зміцнити м'язи спини
ОСНОВНА ЧАСТИНА			
13	Лежачи на животі, права рука витягнута вперед, ліва зігнута в лікті, кисть під підборіддям	Підняти праву руку, ліву ногу, потягнутися – вдих; повернутись у в.п., - видих	Зміцнити м'язи спини
14	Лежачи на животі	Імітація плавання брасом. Дихання не затримувати. Слідкувати за симетричним положенням тулуба	Загальнозміцнююча вправа
15	Лежачи на животі, кисть правої руки під підборіддям, ліва рука витягнута вперед	Прогнутися, підняти ліву руку – вдих; повернутись у в.п., - видих	Зміцнити м'язи спини
16	Лежачи на спині	Прийняти напівсидячи положення, утримати його; повернутись у в.п. Дихання не затримувати	Зміцнити м'язи живота і грудей
17	Лежачи на животі	Підняти вгору праву ногу, прогнутися – вдих; повернутись у в.п., - видих	Загальнозміцнююча вправа
18	Лежачи на животі, кисть правої руки під підборіддям, ліва рука витягнута вперед	Підняти вгору ліву руку і праву ногу, прогнутися – вдих, утримати таку позицію, повернутись у в.п., - видих	Зміцнити м'язи спини
19	Стоячи на напівзігнутих нозі	«Ластівка» на правій нозі; утримати таку позицію, повернутися у в.п. Дихання довільне	Тренувати м'язи спини і виробити координацію рухів
20	Лежачи на животі, кисті під підборіддям	Прогнутися, підняти вгору ноги, утримати їх, повернутись у в.п., - видих	Зміцнити м'язи спини
21	Лежачи на животі,	Підняти вгору ліву ногу, утримати -	Зміцнити м'язи

	кисті під підборіддям	вдих, повернутися у в.п., - видих. Ліву ногу в коліні не згинати	спини
22	Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	Підняти голову, притиснути до грудей. кисті рук покласти на живіт – вдих; повернутись у в.п., - видих	Зміцнити м'язи спини
23	Лежачи на спині, руки вздовж тулуба	Підняти прямі ноги, утримати їх, повернутися у в.п. Дихання довільне, коліна не згинати	Зміцнити м'язи живота
24	Лежачи на животі	Трохи піднявшись, двома руками нарівні грудей перекичувати м'яч вперед-назад. Дихання довільне	Зміцнити м'язи живота
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА			
25	Стоячи на колінах і ліктях	Ходьба «вперед», ходьба «інохіддю» (однойменною рукою і ногою). Темп повільний, голову не опускати	Загальнозміцнююча вправа
26	Стоячи навприсядки з упором ззаду	Ходьба вперед – назад, лівим, правим боком. Темп повільний	Загальнозміцнююча вправа
27	Стоячи навприсядки з упором ззаду	У ходьбі руки через сторони вгору, стати на носки – вдих, повернутись у в.п., - видих. Темп повільний	Загальнозміцнююча вправа
28	Стоячи, руки вгору	Стати на носки, присісти на повні ступні повернутись у в.п. Дихання довільне	Загальнозміцнююча вправа
29	Стоячи	Руки через сторони вгору – вдих носом, повернутись у в.п., - видих ротом	Розслабляюча вправа

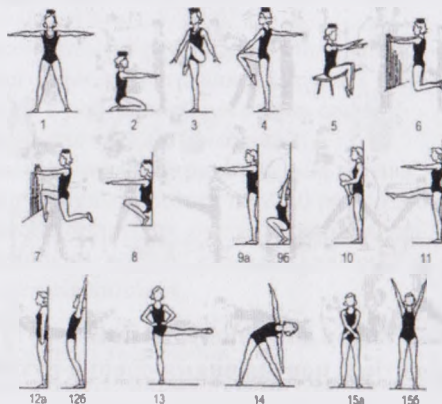


Рис. 2. Комплекс вправ для формування правильної постви для студентів із порушеннями опорно-рухового апарата

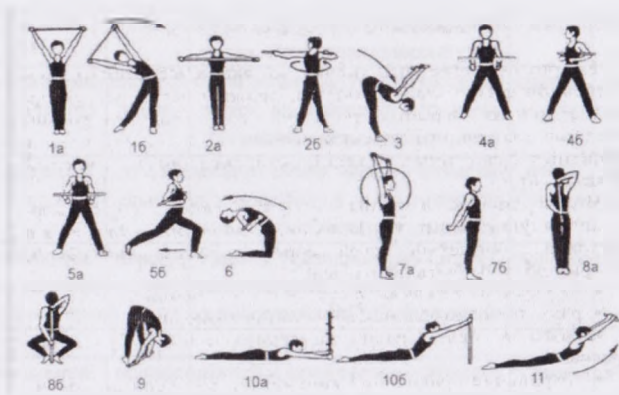


Рис. 3. Комплекс вправ з гімнастичною палицею для формування правильної постави для студентів із порушеннями опорно-рухового апарата

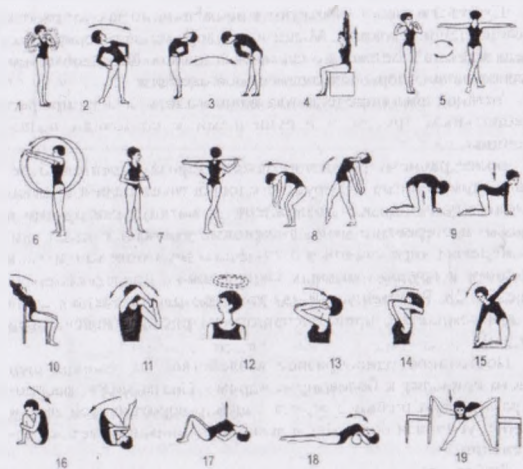


Рис. 4. Комплекс вправ для зміцнення шийного і грудного відділів хребта для студентів із порушеннями опорно-рухового апарата

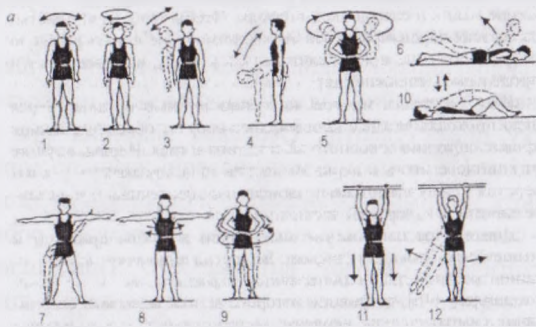


Рис. 5. Комплекс вправ рекомендований для студентів із порушеннями опорно-рухового апарата

Зміст програми диференціації рухового режиму для студентів, хворих на ожиріння

Методика програми для студентів, хворих на ожиріння:

1. Застосовуються методи колового та інтервального тренування з заданою кількістю повторів.
2. Заняття починаються з ходьби та бігу.
3. Біг виконується в помірному темпі. Це забезпечує адаптацію серця до зростаючих фізичних навантажень, покращання стану кардіореспіраторної системи та активізацію жирового обміну.
4. Дихальні вправи виконуються спокійно, ритмічно, з середнім м'язовим напруженням.
5. Силкові вправи виконуються з рівномірною швидкістю.
6. Вправи спеціального призначення виконуються в положенні стоячи, лежачи, сидячи. Найдоцільніше є положення лежачи на спині
7. Інтенсивність виконання вправ – помірна.
8. Між серіями вправ - активний відпочинок, або вправи на розслаблення.
9. Статичні силкові вправи виконуються по 8-10 раз по 5-6 серій.
10. Обмежується виконання різких рухів, а також вправ, які викликають різкі струси організму (стрибки у висоту, підскоки) та тривале осьове навантаження на хребет і суглоби нижніх кінцівок.
11. Рухливі та спортивні ігри застосовуються із суворо дозованим часом.
У програмі використані такі засоби:
 1. Ходьба з різним положенням і рухами рук і тулуба.
 2. Біг.
 3. Загальнорозвиваючі вправи.

4. Комплекси дихальних вправ для зміцнення м'язів живота та покращання перистальтики кишківника.

4. Спеціальні силові вправи (виконуються з рівномірною швидкістю):

а) переважно статичні, для досягнення позитивної динаміки фізичного розвитку цих студентів. Особливе значення при ожирінні має розвиток сили, оскільки при цьому захворюванні значною мірою послаблені м'язи, які сприяють утриманню правильної постави та ходьби – м'язи черевного преса, стоп тощо. Тому основним напрямком роботи визначено вдосконалення статичної силової витривалості. При цілеспрямованому використанні це сприяє одночасно з втратою ваги, лікуванню ряду захворювань (покращується функціональний стан нервової та кардіореспіраторної систем), з подоланням опору: набивні м'ячі, гантелі (рис. 6);

б) з протидією: амортизатор, партнер (рис. 7);

с) власне силові: для мілких і великих м'язових груп.

5. Вправи спеціального призначення для м'язів черевної порожнини, особливо передньої стінки (рис. 8).

6. Вправи на гнучкість та координацію.

7. Рухливі та спортивні ігри.

Перший рік занять: основними засобами занять є загальнорозвиваючі та загальнозміцнюючі дозовані вправи в поєднанні з вправами на гнучкість, силові вправи, вправи ігрового характеру, ходьба в середньому темпі (100 кроків у хвилину) починати з 15 хвилин, поступово збільшуючи тривалість, біг починати з 3 хвилин в рівномірному темпі помірної інтенсивності.

Другий рік занять: додані вправи для вдосконалення витривалості в поєднанні з вправами швидко-силового характеру (метання набивних м'ячів, пробігання коротких відрізків), біг на невеликі підйоми, використання легкоатлетичних снарядів, вправи змагального характеру, швидка ходьба (130 кроків на хвилину).

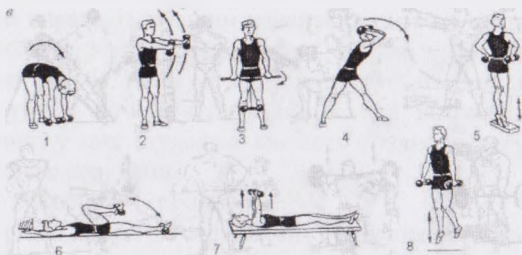


Рис. 6. Комплекс силових вправ з гантелями для студентів, хворих на ожиріння

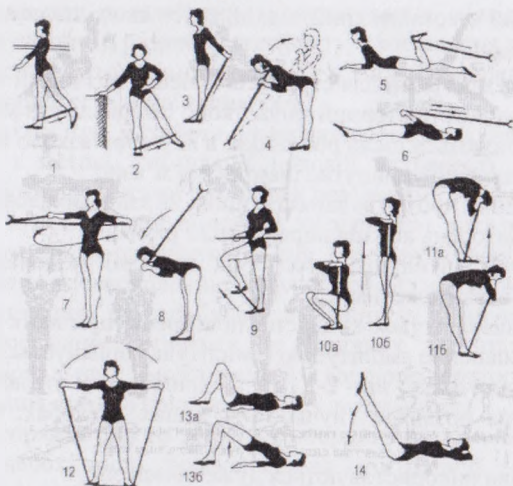


Рис. 7. Комплекс силових вправ з гумовою стрічкою для студентів, хворих на ожиріння



Рис. 8. Орієнтовний комплекс вправ спеціального призначення для студентів, хворих на ожиріння

Зміст програми диференціації рухового режиму для студентів із неврологічними захворюваннями

Вихідною концепцією програми для студентами з неврологічними захворюваннями є комплексний підхід, зміст якого полягає у поєднанні вправ різної спрямованості.

Методика програми для студентів із неврологічними захворюваннями:

1. Використовується повторний та частково інтервальний метод.
2. Вправи виконуються після розминки, в яку обов'язково включаються вправи на розслаблення, щоб уникнути гіпертонусу м'язів.
3. Співвідношення протягом заняття інших вправ з дихальними - 1:1.
4. Кількість повторень кожної вправи до 20 разів.
5. Повільні рухи виконуються серіями, до серії включаються 2-3 вправи з розсіюванням навантаження.
6. Дозування визначається кількістю повторень, при яких можливе виконання вправ з максимальною амплітудою (амплітуда збільшується поступово).
7. Інтервал відпочинку від 2-3 до 8 хвилин (за умови виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості в інших суглобах, чи зміни характеру вправ).
8. Силкові вправи використовуються дуже обмежено.
9. При ознаках втоми чи прояву больових відчуттів в м'язах – виконання закінчується.
10. Складні координаційні вправи виконуються у середньому темпі, ритмічно.

11. Виключені вправи із значним навантаженням на вестибулярний апарат: вправи на рівновагу, різкі рухи головою; вправи з фіксованим положенням нижньої частини тулуба, що супроводжуються статичним навантаженням на великі м'язові групи ніг. Не допускається при виконанні вправ тривалих затримок дихання: у цих студентів викають труднощі регулювання дихання при узгодженні його із рухами.

У програмі використані такі засоби:

1. Дихальні вправи: протягом заняття для сприяння нормалізації дихання; для відновлення і стабілізації режиму подиху – в заключній частині.
2. Загальнорозвиваючі вправи, танцювальні елементи та рухи зі зміною темпу та включенням елементів новизни.
3. Вправи для розвитку гнучкості: повільні махові і пружні рухи, примусове розтягування. Поступово вільні і махоподібні рухи ускладнюються додатковим навантаженням, опором.
4. Силкові вправи динамічного і статичного характеру, що характеризуються підвищеним м'язовим напруженням.
5. Вправи на розвиток координації, моторики, спритності, швидкості реагування і орієнтації.
6. Вправи на формування правильної постави тіла для зменшення осьового навантаження на хребет. Спеціальні гімнастичні вправи спрямовані на поступову мобілізацію хребта для збільшення його рухливості, сили та витривалості.
7. Коригуючі вправи для розслаблення контрагованих м'язів (відновлення нормальної м'язової ізотонії), розробку контрактур, зменшення тугорухливості в суглобах та усунення патологічних позицій в них. Ці вправи враховують фізіологічні закономірності рухової активності.
8. Рухливі та імітаційні ігри, естафети з передачею м'яча та інших предметів. Використовуються з метою стимуляції рухової активності, ініціативи та емоцій, що є основними перевагами ігор перед дозованими вправами.

Використання дихальних вправ сприяє тренуванню дихального апарату, яке дозволяє знизити тонус дихальних м'язів і уникнути його перенапруги. Вони також сприяють удосконаленню рефлекторно-гуморальних механізмів регуляції функції дихання, що необхідно в роботі із цими студентами, та розширюють пристосування організму до фізичних навантажень, завдяки збільшення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Обов'язкове чергування вправ з напруженням із дихальними.

В ході роботи спрямованої на розвиток координації рухів особливу увагу слід звертати на необхідність удосконалення контротатації – одночасного повороту плечей в один бік і тазу – в інший, що є важливим компонентом вертикального утримання тулуба.

Для розвитку координації та спритності використовуються рухливі ігри з координаційним навантаженням, на швидкість і якість засвоєння нових рухів.

Вправи на розвиток моторики виконуються з використанням паралонових, гумових, пружинних пристосувань та пристроїв.

Основним завданням занять є поступове навчання таких студентів виконанню вправ у повільному темпі, без поспіху. Починати навчання необхідно з найпростіших вправ, які не вимагають особливого зосередження уваги. Складніші за координацією вправи додаються поступово, ступінь загального напруження повинен зростати також поступово. Вправи виконуються у середньому темпі, ритмічно, обов'язково чергуючи їх з вправами на відновлення дихання. Використовуються різні вихідні положення: стоячи на місці, на колінах, сидячи, лежачи, в русі та ін. Робота повинна бути спрямована на вироблення навички диференційовано контролювати стан м'язів, необхідно удосконалювати вміння розслабляти одні групи м'язів, при одночасному напруженні інших, відчувати їх стан як у спокої, так і під час виконання роботи.

Збільшення показників гнучкості проходить за рахунок збільшення навантаження, поступового збільшення тривалості розтягнутого стану м'язово-зв'язочного апарату.

Характерною особливістю прояву неврологічних захворювань є підвищена втомлюваність, тому особливу увагу необхідно звертати на дозування вправ, використовуючи розроблену методику контролю навантаження в заняттях з цими студентами.

Нижче наведені орієнтовні комплекси вправ, які рекомендовані до використання зі студентами із неврологічними захворюваннями (рис. 9-11).

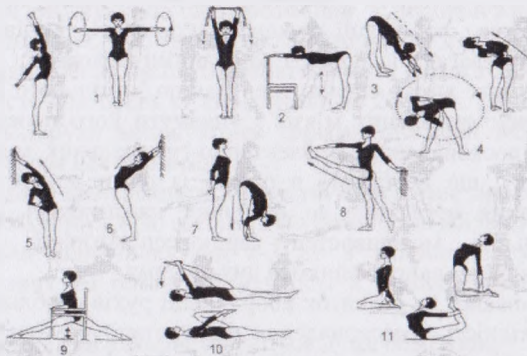


Рис. 9. Комплекс вправ для розвитку гнучкості для студентів із неврологічними захворюваннями



Рис. 10. Комплекс вправ для розвитку рівноваги студентів із неврологічними захворюваннями



Рис. 11. Комплекс вправ для розвитку гнучкості з елементами контрагції для студентів із неврологічними захворюваннями



Рис. 12. Комплекс вправ для розвитку рівноваги студентів із неврологічними захворюваннями:

1. Поставити стопу зігнутої ноги на коліно опорної ноги, руки вперед, чи на пояс. Стояти на одній нозі 10-15 с з відкритими чи заплющеними очима (рис. 1).

2. Поворот вліво, правим ліктем торкнутись коліна лівої ноги, зігнутої вперед, руки до плечей чи за голову. Те саме вправо (можна тримати за спиною палку) (рис. 2).

3. Притиснути руками по чергово коліно правої та лівої зігнутої ноги (можна за допомогою палиці).

4. «Ластівка» назад і в сторони з різним вихідним положенням. Для полегшення вправи можна поставити спочатку ногу назад на носок і виконувати рівновагу. При цьому можна підтримуватись за опору чи спиратись палицею до підлоги.

5. Глибокий випад вправо, руки за голову. Товчком правої, стійка на лівій, праву ногу в сторони, руки в сторони. Приставити праву ногу, руки вниз. Те саме в іншу сторону (рис. 3).

6. Покласти кисть правої руки на внутрішню сторону коліна зігнутої вперед правої ноги, ліва рука на пояс. Відведення стегна назовні. Те саме

іншою ногою. Через певний час цю вправу виконують з вантажем на голові (рис. 4).

7. Переступаючи на місці, повернутись в бік на 360 гр., голова опущена, очі заплюшені. Стати на іншу ногу, друга нога зігнута, руки на поясі, голова прямо, очі заплюшені (рис. 5).

8. В.п. – сидячи на диску, очі заплюшені, диск на стільці. Пересувати стопи вправо, вліво (рис. 6).

9. В.п. – стоячи, руки в сторони, ліва нога вперед, носок вперти в опору на висоті 20-25 см. Поворот вправо, поворот у в.п., те саме вліво (рис. 7).

10. В. п. – сидячи на диску, руки за голову, ноги закріплені під нерухому опору. Повороти тулуба вправо-вліво (рис. 8).

11. В.п. – сидячи на диску. Одночасно перебирати руками і ногами вправо-вліво (рис. 9).

Комплекс вправ для зміцнення вестибулярного апарата:

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки опущені. 1-Руки вперед – вгору (вдих); 2- в. п. (видих). Темп середній. Повторити 6-8 разів.

2. В. п. – те саме. 1-2 руки вперед-вгору-в сторони, прогнутися (вдих); 3-4 в.п. (видих). Рухи рук супроводжуються поглядом. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

3. В.п. – о.с. Виконання ковзаючи, рухів ногами і руками (ходьба на ліжках). Дихання помірне. Темп середній. Виконувати вправи протягом 30-40 с.

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – нахил голови вперед-донизу (видих); 3-4 – в.п. (вдих). Виконання вправи супроводжуються поглядом. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. – те саме. 1 – праву ногу праворуч на носок; 2 – в.п.; 3 – ліву ногу ліворуч на носок; 4 – в.п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8-10 разів кожною ногою.

6. В. п. – те саме. 1 – ліву руку вгору, праву ногу, зігнуту у коліні, до живота (видих); 3 – праву руку вгору, ліву ногу зігнуту у коліні, до живота (видих); 4 – в.п. (вдих). Темп середній. Повторити 6-8 разів кожною рукою і ногою.

7. В.п. – те саме. 1-4 – колові оберти головою ліворуч; 5-8 – колові оберти головою праворуч. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

8. В.п. – те саме, руки вперед – в сторони. 1 – зігнути руки у ліктях і пальці рук (поглядом супроводжується згинання пальців); 2 – в.п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10-12 разів.

9. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – поворот голови праворуч, підборіддям торкаючись плеча; 3-4 – в.п.; 5-6 – поворот голови ліворуч

підборіддям торкаючись плеча; 7-8 – в.п. Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10-12 разів в кожную сторону.

10. В.п. – сидячи на стільці, руки на пояс, голова опущена на груди. 1-4 – повільне вставання зі стільця, з підніманням голови та рук вперед-вгору (вдих); 5-8 – в.п. (видих). Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

11. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – права рука праворуч; 2 – ліва рука ліворуч; 3 – права рука у в.п.; 4 – ліва рука у в.п. Руки рук супроводжуються поглядом. Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 6-8 разів кожною рукою.

12. В.п. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Виконання вправи «вітряк». Руки рук супроводжуються поглядом. Дихання помірне. Темп повільний. Виконувати вправу протягом 20-30 с.

13. В.п. – о.с. Повільна ходьба з різними рухами рук. Дихання помірне. Темп повільний. Виконувати вправу протягом 20-30 с.

Комплекс вправ на розтягування:

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз.

1-3 – права рука вгору, кисть якомога нижче за впину між лопатками, підборіддя опущене на груди, лівою рукою повільно притягувати лікоть лівої праворуч;

4 – в.п.;

5-7 – ліва рука вгору, кисть якомога нижче за впину між лопатками, підборіддя опущене на груди, правою рукою повільно притягувати лікоть лівої праворуч;

8 – в.п.

Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 8-10 разів кожною рукою.

2. В.п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті підшоفا до підшви і підтягнуті до сідниць, руки на внутрішній стороні колін.

1-3 – пружні натискування руками на коліна у напрямку до підлоги;

4 – в.п.

Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10-12 разів.

3. В.п. – сидячи, ноги витягнуті, руки на стегнах.

1-4 – пружні нахили тулуба вперед, руками торкатись носків ніг;

5 – в.п.

Дихання помірне. Темп повільний. Повторити 10-12 разів.

4. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 – підтягнути праву ногу, зігнуту в коліні, до грудей (видих);

2 – в.п.;

3 – підтягнути праву ногу, зігнуту в коліні, до грудей (видих);

4– в.п. (вдих).

Темп повільний. Повторити 8-10 разів кожною ногою.

5. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, права нога на шаблі на рівні пояса.

1-3 – пружні рухи тазом до гімнастичної стінки. Під час наближення таза до гімнастичної стінки праве коліно відводити праворуч;

4 – в.п., змінити положення ніг;

5-7 – пружні рухи тазом до гімнастичної стінки. Під час наближення таза до гімнастичної стінки ліве коліно відводити ліворуч;

8 – в.п., змінити положення ніг.

Дихання помірне. Темп середній. Повторити 8-10 разів з кожного в.п.

6. В.п. – упор на гімнастичну стінку, ноги на відстані двох кроків від гімнастичної стінки на носках. Біг на місці, не відриваючи носків від підлоги впродовж 2-3 хвилини, п яти піднімати якомога вище.

Дихання помірне. Темп середній.

7. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки, руками утримуватись за шабель.

1-4– махи правою ногою праворуч та ліворуч;

5-8 – те саме ліву ногою.

Дихання помірне. Темп середній. Повторити 10-12 разів кожною ногою.

8. В.п. – стоячи біля гімнастичної стінки у широкій стінці, руками утримуватись за шабель.

1. - присід на праву ногу (видих);

2. - в.п. (вдих);

3. - присід на ліву ногу (видих);

4. - в.п. (вдих).

Темп середній. Повторити 10-12 разів.

9.В.п. – сидячи, ліва рука на грудях, права на животі.

1– на вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути;

2– в.п. (вдих).

Повне і глибоке дихання. Повторити 6-8 разів.

Зміст програми диференціації рухового режиму для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи

Методика програми для студентами із серцево-судинними захворюваннями така:

1. Використовується повторний та частково інтервальний метод.

2. Співвідношення у заняттях аеробних вправ, спрямованих на розвиток витривалості до інших повинна становити 2:1: Перед бігом проводиться розминка 7-10 хвилин.
3. Після бігу обов'язкове виконання комплексу дихальних вправ.
4. Дихальними вправами розпочинається і закінчується заняття.
5. Співвідношення у заняттях загального обсягу вправ до дихальних має бути 2:1.
6. Навантаження у заняттях збільшується за рахунок подовження дистанції, збільшення кількості вправ, їх ускладнення та повторень, підходів та серій, далі – амплітуди і темпу рухів.
7. Збільшення навантаження здійснюється за рахунок змін вихідних положень та їх видозмінення.
8. Біг та ходьба виконується в режимі помірної інтенсивності.
9. Загалом інтенсивність навантажень визначається індивідуально.
10. Поступово збільшуються швидкісні параметри руху, починаючи з повільного темпу.
11. Тривалість ігор скорочена, ігри, пов'язані із бігом та стрибками, чергуються зі спокійнішими іграми.
12. Виключені вправи з різкою зміною положення тіла, статичні, з навантаженням, з напруженням (викликають негативні зрушення в гемодинаміці та дихальній системі), із затримкою дихання, вправи із використанням гравітаційного фактору (стійка на лопатках), в швидкому темпі, біг з високою інтенсивністю, низькі нахили.

У програмі використані такі засоби:

1. Оздоровчий біг та ходьба.
2. Вправи для середніх і великих м'язових груп, які не вимагають спеціальних навичок.
3. Вправи з гімнастичними палицями, гантелями, м'ячами
4. Силкові вправи в ізометричному режимі.
5. Вправи на розслаблення
6. Спеціальні дихальні вправи (статичного та динамічного характеру).
7. Вправи на тренування вестибулярного апарата (для зниження АТ).
8. Елементи спортивних ігор.

Особливу увагу слід акцентувати на виборі вихідних положень. Необхідно слідкувати щоб не створювати певних перешкод для нормального функціонування всіх систем організму, викликаючи фази напруження та перерозподілу крові. Ці факти потребують індивідуального підходу до студентів у визначенні методичної послідовності різних вихідних положень.

Швидкісні параметри рухів збільшують дуже обережно: швидкі рухи можуть викликати задуху, особливо при виконанні тих вправ, де бере участь одночасно велика кількість м'язів.

Ходьбу починають з 20 хвилин. Починати біг необхідно з бігу «підтюцем» та легких пробіжок. Це біг в полегшених умовах зі швидкістю 7

км/годину, суворо дозовано по тривалості – від 2-ох хвилин. Поступово збільшувати дистанцію бігу до 5-ти кілометрів, а час ходьби до 45 хвилин. На другому році занять застосовується чергування коротких відрізків ходьби і бігу: наприклад, 50 м бігу + 150 м ходьби, далі 100 м бігу + 150 м ходьби. При цьому слід чітко регулювати пульсовий режим.

Використання в програмі дихальних вправ ґрунтується на тому, що, сприяючи кровообігу вони полегшують роботу серцево-судинної системи, уповільнюють ЧСС, АТ, ХОД та попереджують виникнення задухи, сприяють відпочинку серця та зменшують загальну втоми. При їх виконанні дихання повинно бути глибоким і повним з одночасним розширенням і підйомом грудної клітки та випинанням живота при вдиху. Дихання потрібно виконувати через ніс, видих через рот. Вдих повинен бути дещо менший за видих, і тільки при прискоренні дихання обидві фази стають однаковими за тривалістю. На початку занять, поки дихання не стане автоматичним, його глибину і повноту слід контролювати руками, покладеними на груди і живіт під час виконання дихальних вправ.

Далі подаємо орієнтовний план заняття при проведенні занять у спортивному залі (табл. 3) та комплекс вправ для середніх і великих м'язових груп з палицею для студентів із серцево-судинними захворюваннями (рис. 13).



Рис. 13. Комплекс вправ для середніх і великих м'язових груп з палицею для студентів із серцево-судинними захворюваннями

Орієнтовний план заняття для студентів із серцево-судинними захворюваннями у спортивному залі

Частина заняття	Вихідне 40н.40ж ено	Вправи	Тривалість, хв	Методичні вказівки
Вступна	Стоячи	Ходьба звичайним кроком з поступовим прискоренням і сповільненням. Елементарні фізичні вправи для рук і тулуба чергувати з ти з динамічними дихальними вправами у співвідношенні 1:3	15 -15 – 20	Ходьба ритмічна в спокійному темпі. Вправи виконувати без напруження
Основна	Сидячі на стільці	Елементарні вправи для рук, ніг, тулуба за різними осями	10 – 12	Вправи чергувати з дихальними, динамічними
	Стоячи	Вправи в метанні і передачі м'ячів та медичних куль, на розслаблення м'язових груп рук, ніг. Використовуються різні способи передачі м'ячів	10 – 12	Чергувати з дихальними вправами для нижніх кінцівок
	Сидячі і стоячи	Вправи для рук, ніг, тулуба чергувати із вправами на гімнастичній стінці (за типом змішаних осей) із дихальними	8 – 10	Виконувати в середньому темпі
	Стоячи	Малорухливі ігри з м'ячем (естафети, перекидання та інш.), пробіжки	20 – 25	Регулювати емоційну реактивність, включати паузи для відпочинку
Заключна	Стоячи	Ходьба звичайним кроком і ускладнена і вправами на розслаблення м'язів тулуба, рук, ніг; дихальні статичні вправи	15 -20	Ходьба ритмічна в спокійному темпі

Зміст програми диференціації рухового режиму для студентів із захворюваннями дихальної системи

Для студентів із захворюваннями дихальної системи програма побудована на принципі максимально можливого використання ресурсів дихальної системи, що сприяє відновленню її порушеної функції.

Методика програми для студентів із захворюваннями дихальної системи:

1. Використовується інтервальний метод та метод індивідуального програмування.
2. Величину навантаження у дихальних вправах слід чітко регулювати.
3. Кожна вправа повторюється 4-8 разів.
4. Темп на початкових етапах повільний, далі середній.
5. Амплітуда рухів повна.
6. Біг помірної інтенсивності.
7. Силова підготовка реабілітаційного характеру.
8. Не використовуються вправи зі складною координацією рухів в швидкому темпі, з перенапругою при натужуванні.

У програмі використані такі засоби:

1. Комплекси дихальної гімнастики:
 - a) елементи дренажної дихальної гімнастики (сприяє відтіканню мокротиння) (табл. 4);
 - b) респіраторна гімнастика: поєднання загальноорозвиваючих і дихальних вправ (табл. 5);
 - c) статичні: відбуваються лише за участі діафрагми та міжреберних м'язів;
 - d) динамічні: поєднуються з рухами руками, плечового пояса, тулуба з різних вихідних положень (лежачи, сидячи, стоячи);
 - e) елементи дихальної гімнастики Єпіфанова та Стрельнікова (комплекс вправ наведено нижче);
 - f) релаксійна респіраторна гімнастика.
2. Вправи на координацію рухів, з м'ячем, палицею, на гімнастичній стінці.
3. Експіраторна гімнастика: вправи на розвиток сили допоміжних м'язів (передньої черевної стінки, грудних) і основних м'язів, які беруть участь у видиху, виробленні та закріпленні навичок подовженого видиху. Ця гімнастика втілена в простих правилах і прийомах, використання яких можливе не тільки з лікувальною метою, але й як засобу оздоровчого тренування.
4. Силові вправи для зміцнення загального фізичного стану організму.
5. Дозована ходьба: ускладнені види, з прискоренням, з нахилами тулуба.
6. Біг на свіжому повітрі для оптимізації діяльності кардіореспіраторної системи.

Під час складання комплексу силових вправ було враховано, що не всі м'язи розвиваються однаково. Діафрагма – основний дихальний м'яз, який забезпечує вентиляцію на 75-90 %, розвивається особливо повільно. М'язи шиї, спини та грудей, що також беруть участь у диханні, без тренувань атрофуються і не можуть повноцінно виконувати дихальну функцію. Під час виконання дихальних вправ відбувається нормалізація нервової регуляції дихання, підвищується тонус дихального центру, настає саморегуляція акту дихання, внаслідок чого ліквідуються порушення в діяльності дихальних органів. Вправи повинні бути спрямовані на формування повного дихання у спокої та під час

рухів, збільшення глибини дихання та активізації видиху, що дає змогу цілеспрямовано втручатися в дихальний цикл.

Величина навантаження у дихальних вправах регулюється так:

1. поступовим збільшенням тривалості вдиху і видиху;
2. збільшенням кількості повторів заданих режимів дихання;
3. збільшенням тривалості пауз між вдихом та видихом;
4. зміною дихального ритму (для збільшення вентиляції легень): затримка і форсування дихання;
5. створення опору на вдиху чи видиху (видих через трубочку у воду);
6. включення пауз на вдиху чи видиху.

Таблиця 4

Комплекс вправ дренажної гімнастики

№	Вихідне положення	Опис вправи	Дозування, разів	Методичні вказівки
11	Лежачи на спині	1-2. Стиснути пальці в кулак – вдих. 3-4-6. Видих, пальці розтиснути	5-6	Темп повільний
22	Лежачи на спині	Колові рухи стопою. Вдих – при напруженні м'язів і зменшенні об'єму грудної клітки, видих – під час розслаблення	4-6	Темп середній. Дихання повільне
33	Лежачи на спині	1. Грудне дихання, короткий вдих, через ніс. 2-3-4. Видих через рот	4-6	Темп повільний
Продовження табл. 4				
44	Лежачи на спині	Згинання і розгинання рук в ліктьових суглобах	5-6	Темп середній. Дихання повільне
55	Лежачи на спині	1. Підняти плечі вгору – вдих. 2-3-4. Опустити плечі – видих з вимовою звука «о-о-о»	5-6	Темп повільний
66	Лежачи на спині	1. Зігнути ноги в колінних суглобах – вдих. 2-3-4. Ноги випрямити – видих	5-6	Темп повільний
77	Лежачи на спині	1. Зігнути ноги в колінних суглобах –	5-6	Темп повільний

			вдих. 2-3-4. Руки вниз із вимовою звука «у-у-у»		
88	Лежачи на спині	на	1 Підняти голову від подушки – вдих. 2-3-4. Опустити голову – видих.	6-8	Темп повільний
99	Лежачи на спині	на	Черевне дихання. 1.Втягнути живіт – вдих. 2-3-4. Надути живіт - видих	6-8	Темп повільний
110	Лежачи на спині	на	Стискання та розтискання пальців з одночасним згинанням та розгинанням ніг у гомілкостопному суглобах	6-8	Темп середній, дихання повільне
111	Лежачи на спині	на	Грудне дихання. 1.Короткий вдих через ніс. 2-3-4. Довгий видих через рот.	5-7	Темп повільний

Таблиця 5

Комплекс вправ експіраторної гімнастики

№	Вихідне положення	Опис вправи	Дозування, разів	Методичні вказівки
1	Сидячи, руки на поясі	1 – відвести плечі назад (вдих); 2-4- в.п., тулуб нахилити вперед (видих)	4-6 разів	Темп повільний
2	Сидячи, руки на поясі	1-2 – праву руку вгору-назад, поворот тулуба праворуч(вдих); 3-4 – нахили тулуба донизу (видих); 5 – ліву ногу вгору - назад, поворот тулуба ліворуч (вдих); 6-8 – нахилити тулуб донизу (видих)	4-6 разів	Темп повільний
3	Сидячи, ноги парізно	1-2 – праву руку вгору (вдих); 3-4 – нахил тулуба до лівої ноги (видих); 5 – ліву ногу вгору (вдих); 6-8 - нахил тулуба до правої ноги (видих);	6-8 разів до кожної ноги	Темп повільний

4	Сидячи, на нарізно	ноги	1-2 – руки в сторони (вдих); 3-4 – нахил тулуба ліворуч, руки вгору (видих); 5-6 – руки в сторони (вдих); 7-8 – нахил тулуба праворуч, руки вгору (видих).	6-8 разів у кожную сторону	Темп повільний
5	Сидячи, на нарізно	ноги	1-2 – відвести лікті назад, прогнутися (вдих); 3-4 – нахил тулуба вперед -праворуч, лівим ліктем дістати коліно правої ноги (видих)	6-8 разів у кожную сторону	Темп повільний
6	Сидячи, на стегнах	руки на	1-2 – руки вгору-назад, прогнутися (вдих); 3-4 – нахил тулуба вперед, руки розслаблено опустити донизу (видих)	6-8 разів	Темп повільний
7	Сидячи, на голову	руки за	1-2 – поворот тулуба ліворуч, ліва рука в сторону-назад; 3-4 – в.п. (видих); 5-6 – поворот тулуба праворуч, права рука в сторону-назад; 7-8 – в.п. (видих)	6-8 разів у кожную сторону	Темп повільний
8	Присід на ятах, руки на пояс	на п'яти, руки на	1-2 – поворот тулуба праворуч, правою рукою доторкнутись лівої п'яти, ліва рука вгору (вдих); 3-4 – руки на пояс, нахил тулуба вперед (видих); 5-6-7-8 – те саме в ліву сторону	6-8 разів у кожную сторону	Темп повільний
9	Лежачи на спині	на спині	1-2 – зігнути ноги у колінах, покласти їх на підлогу праворуч (вдих); 3-4 – в.п. (видих); 5-6-7-8 – те саме в ліву сторону	6-8 разів у кожную сторону	Темп повільний
Продовження табл. 5					
10	Лежачи, рука на грудях	ліва на	1 – на вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 – в.п. (видих)	6-8 разів	Повне і глибоке дихання

Комплекс вправ дихальної гімнастики за Єпіфановим

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-2 – лікті звести вперед, голову опустити на груди (видих); 3-4 – в.п. (видих).

2. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – одна рука долонею притиснута до однойменної бокової поверхні грудної клітки, другою рукою стиснути лікоть чи передпліччя, нахилиючись у бік – (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Повторити в інший бік.

3. В.п. – сидячи на стільці, руки на стегнах. 1-2 – руками підтягнути зігнуту у коліні ногу до грудей (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Повторити в інший бік.

4. В.п. – стоячи, рушник на рівні нижнього краю лопатки, з протилежної сторони грудної клітки утримується за кінці руками. 1-2 – стягнути рушником грудну клітку (вдих); 3-4 – розслабити рушник (видих).

5. В.п. – сидячи на стільці, ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – відвести руку назад-в сторону(вдих); 3-4 – в.п. (видих). Повторити в інший бік, 6-8 разів. Темп повільний.

6. В.п. – сидячи на стільці, ноги нарізно, руки вниз. 1-2 – нахил в бік, протилежну руку через сторони вгору (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Повторити в інший бік, 6-8 разів. Темп повільний.

7. В.п. – те саме. 1-2 – нахил тулуба вперед-вниз, пальці обох рук до носка правої ноги (вдих); 3-4 – в.п. (видих). Повторити в лівий бік, 6-8 разів.

8. В.п. – сидячи на стільці, ноги нарізно, руки вниз. 1-2 – руки в сторони-назад (вдих); 3-4 – підтягнути ліву ногу, зігнуту в коліні до грудей (видих). Повторити в правий бік, 6-8 разів. Темп повільний.

9. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – поворот голови вправо, підборіддя підняти (вдих); 3-4 – голову прямо (видих). Повторити вліво , 6-8 разів. Темп повільний.

10. В.п. – стоячи, ліва рука на грудях, права на животі. 1 – на вдиху розширити грудну клітку, живіт втягнути; 2 – в.п. (видих). Повторити 6-8 разів. Повне і глибоке дихання.

Методика впровадження курсу плавання до програми диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп

До розробленої експериментальної програми фізичного виховання в рамках курсу спеціальних медичних груп на третьому році занять впроваджуються заняття з плавання. Цей етап у програмі визначено як тренуючий для закріплення досягнутих результатів роботи попередніх дворічних занять та сприяння переходу студентів в основну групу навчального відділення.

Головною особливістю занять із плавання студентів з порушенням в стані здоров'я є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання плавання для покращення функціональних можливостей організму та позбавлення наявних патологій для покращення їхнього фізичного, психічного здоров'я. Цим було забезпечується оздоровчий напрямок занять плаванням.

Методологічна основа включення занять з плавання в курс фізичного виховання ґрунтується на визначенні плавання як:

- методу неспецифічної оздоровлення, що втягує у відповідний процес організм на всіх його рівнях;
- методу спеціального оздоровлення, що впливає на стан ушкодженої хворобою системи та на перебіг патологічного процесу;
- методу функціональної оздоровлення, що стимулює роботу органів і систем організму;
- реабілітаційно-педагогічний процес, що передбачає свідому та активну участь студента у процесі оздоровлення, та використанні набутих навичок у подальшому житті.

Розроблена експериментальна програма курсу плавання складається з:

1. Теоретичного розділу:

- інформація про басейн, де проводяться заняття;
- правила поведінки та безпеки на заняттях коригуючим плаванням з метою попередження простудних захворювань, травмувань і нещасних випадків;
- гігієнічні правила та вимоги до занять у басейні;
- правила та методика допомоги потопаючому;
- лікувально-оздоровче та спортивне плавання і їхнє значення для людини;
- вплив плавання на патологічний процес в організмі.

2. З розділу практичних навичок техніки стосовно характеру і тяжкості захворювання:

- загальна характеристика імітаційно-підготовчих та підготовчих вправ, техніка їх виконання;
- основні групи вправ звикання до води;
- особливості методики початкового навчання плаванню та вивчення спортивних стилів з урахуванням характеру і тяжкості захворювання.

3. З розділу спеціальних вправ, призначаючи які враховується характер і тяжкість захворювання.

4. Ігрові вправи та розваги у воді.

Основною формою організації занять з плавання є заняття з фізичного виховання, які проводяться двічі на тиждень, тривалістю 45 хвилин у воді та 15 хвилин на суші.

Перший період (протягом першого семестру навчання): спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості, набуття та закріплення раніше засвоєних навичок плавання та спеціальних вправ, формування правильної статури, покращення функціональної підготовленості; зміцнення м'язового корсета та ліквідацію м'язового дисбалансу, стабілізацію деформації хребта та

трудної клітки, вдосконалення техніки плавання, рекомендованого відповідно до тяжкості ураження опорно-рухового апарата, загального рівня фізичної підготовленості, засвоєння та вдосконалення індивідуально рекомендованих спеціальних вправ; покращення функціональної підготовленості серцево-судинної системи; оволодіння навичкою правильного дихання під час плавання; розвиток стійкості кардіореспіраторної системи до анаеробних навантажень, наслідком чого є підвищення адаптаційних можливостей організму; покращення кровообігу в черевній порожнині; збільшення енерговитрат та зменшення маси тіла; розширення рівня знань та умінь в області самоконтролю на заняттях плаванням.

Другий період (протягом другого семестру навчання): спрямований на закріплення досягнутих результатів занять; підтримання функціонального рівня та фізичної підготовленості, набутих впродовж першого періоду занять; самоаналіз ефективності процесу реабілітації; об'єктивний аналіз змін рівня функціональної підготовленості та параметрів позитивних зрушень у перебігу наявної хвороби; підготовку рекомендацій для індивідуальних занять плаванням під час канікул; поглиблення мотиваційної основи для потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Методика занять з плавання визначається з погляду поставлених завдань у програмі засобами та формами, що добираються для їх вирішення в ході реалізації експериментальної програми.

Величина, складність, обсяг та міра плавальних навантажень – усе це підбирається індивідуально, з урахуванням проявів основного захворювання та рівня фізичної підготовленості.

Методика занять з плавання:

- фізіологічне навантаження та дозування повинні відповідати стану здоров'я студентів та мірі їхньої натренованості;

- у заняттях застосовуються загальні плавальні вправи та спеціальні, вправи для впливу на ушкоджену хворобою систему організму;

- у плануванні занять необхідно чітко дотримуватись принципів поступовості та послідовності в підвищенні та зниженні фізичного навантаження;

- на кожному занятті слід частково змінювати та ускладнювати вправи;

- обсяг заняття, інтенсивність та складність повинні відповідати загальному стану кожного студента.

Методика поступового збільшення навантаження, без перевантаження організму, а навпаки, з можливістю його адаптації, до інтенсивніших і складніших завдань:

- збільшення щільності занять. На перших заняттях щільність становить 45-50%. В міру адаптації організму до фізичних навантажень вона досягає 60-65% загального часу заняття;

- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому пропливаються певні дистанції;

- ускладнення завдань.

Дозування плавального навантаження є індивідуальним залежно від функціонального стану студентів та збільшується лише за обов'язкової умови виконання без напруження вправ попереднього етапу. Плавальні завдання підбираються окремо для кожного студента. У заняттях оскільки для студентів спеціального медичного відділення недопустима перевтома. Винятком при цьому є студенти, хворі на ожиріння. Найвищий результат зниження маси тіла досягається після плавання на витривалість, менший – після плавання на швидкість; найменший – після плавання швидко-силового характеру.

Підготовча частина заняття проводиться на суші. Використовуються вправи для загального розвитку, імітаційні плавальні та спеціальні дихальні вправи. Під час виконання всіх видів вправ особлива увага приділяється диханню. Протипоказані вправи з натужуванням та затримкою дихання для студентів із серцево-судинними захворюваннями. Дихальні вправи добираються простими для виконання, а також у невеликому дозуванні (оптимальна кількість повторень 4-6 разів). Використовуються такі дихальні вправи, які допомагають засвоїти техніку дихання у воді. На це слід звернути особливу увагу, оскільки дихання у воді значно відрізняється від звичайного. Якщо студент не володіє технікою дихання у воді, не вистачить кисню на повний цикл рухів, внаслідок чого він буде поспішати, збільшувати темп рухів, що, своєю чергою, спричинить перевтому, недопустиму в заняттях зі студентами смг.

В основній частині вирішується основне завдання заняття – вправи з вивчення техніки різних способів плавання з виконанням індивідуальних завдань.

Велика кількість плавальних вправ і варіативність їх виконання дають змогу підібрати та використати найдоцільніші поєднання вправ у кожному конкретному випадку чим і забезпечується диференційований підхід у заняттях.

На різних стадіях деформації хребта лікування та методика диференційовані. На 1-шій та 2-гій стадіях сколіозу варто намагатися стабілізувати процес та коригувати викривлення. Особливістю занять з плавання із студентами із порушеннями в опорно-руховому апараті є створення та підтримка компенсацій анатомічних порушень із використанням вправ,

спрямованих на розвиток і зміцнення м'язів живота та спини, і які не пов'язані з перевантаженням нижніх кінцівок та ведуть до стабілізації процесу деформації, зняття болів у м'язах та суглобах та підвищення можливостей всього опорно-рухового апарату. Важливим моментом у заняттях плаванням студентів з порушенням опорно-рухового апарату є формування навички правильного утримання тіла. Враховується, що у віці 17-18 років продовжується ріст м'язової маси та збільшення м'язової сили, що є позитивним фактором утворення м'язового корсету, необхідного для утримання правильного положення хребта.

Застосовуються такі засоби:

- у розминці поряд із загальноорозвиваючими вправами використовуються вправи на гнучкість, оскільки саме вони збільшують рухливість хребта і суглобів;

- при грудному сколіозі - 40 % часу занять відводиться плаванню брасом, що полегшує навантаження на вигнуту сторону дуги хребта;

- плавання на спині, що сприяє формуванню правильної постави;

- при деформації хребта в сагітальній площині - під живіт підкладається підтримуючий на воді засіб;

- використовуються вправи для витягувальної дії на хребет: ковзання та плавання брасом на грудях: симетричні плавальні рухи рук і ніг виконуються в одній площині з виключенням коливання хребта навколо поздовжньої вісі, з максимальною подовженою паузою в ковзанні;

- плавальні вправи на зміцнення м'язів живота виконуються в ізометричному режимі;

- при викривленнях у поперековому відділі використовують плавання «зірочкою», яке передбачає відведення ніг у бік випуклості;

- при прогресуючому сколіозі використовувалось плавання на витривалість для підвищення силової витривалості м'язів, що підтримують хребет;

- при сколіозі 1-го ступеня використовуються тільки симетричні плавальні вправи: брас, кроль, ковзання, пропливання швидкісних відрізків під контролем ЧСС;

- при сколіозі 2-го ступеню – завдання корекції деформації хребта зумовлює необхідність використання асиметричного плавання з навантаженням на відстаючі у своєму розвитку м'язові групи;

- вправи на ковзання, під час яких м'язові зусилля є оптимальними сприяють постановці рівноваги та стійкого горизонтального положення тіла;

- застосовуються підтримуючі засоби: ласта, надувні круги, м'ячі, дошки з пінопласту, які фіксують на рівні тазу, що розвантажують хребет та не дозволять прогинатись йому у поперековій ділянці;

- повністю виключені вправи, які пов'язані з обертами хребта та рухом в передньо-задньому напрямку, вправи, які мобілізують хребет, а також плавання стилем батерфляй (активне згинання-розгинання в поперековому відділі хребта);

- враховуючи порушення координації у студентів хворих на сколіоз, обов'язково попередньо всі плавальні рухи опрацьовувати на суші;

- деторсійні вправи використовуються дуже обмежено. Це пояснюється тим, що їх виконання технічно складне і неправильне виконання нанесе шкоду у збільшенні торсії та нестабільності хребта.

Для засвоєння вміння правильно приймати стійке горизонтальне положення для подальшого виконання рухів та утримувати рівновагу у цьому положенні використовуються вправи на ковзання (рис. 14). Ці вправи рекомендовані при роботі зі студентами із порушеннями опорно-рухового апарата, так як для них важливим моментом у заняттях плаванням є формування навички правильного утримання тіла. Виконання цих вправ вимагає певного напруження рук та ніг. Студентам необхідно пояснити, що вони повинні тягнутись вперед в напрямку ковзання. Оволодіння ковзанням рекомендується починати зі спини, при чому руки повинні бути вздовж тулуба, а кисті виконувати легкі рухи коло стегна (долонями назовні та до стегна).

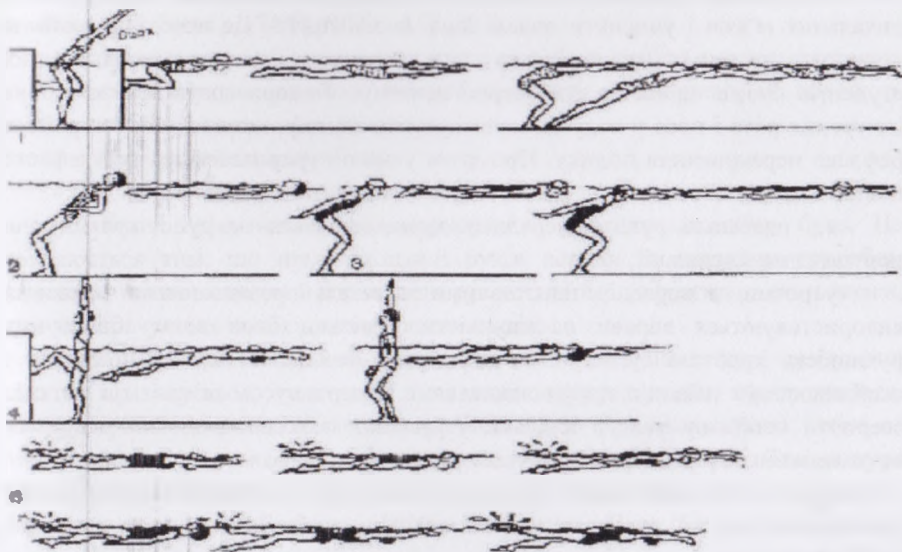


Рис. 14. Вправи на ковзання:

1. Ковзання на грудях - стоячи на мілкій частині басейну, піднявши руки вгору, з'єднати кисті, голова між руками - зробити вдих, затримати дихання, прісісти відштовхнутись ногами від стінки басейну та лягти на воду.

2. Ковзання на спині: стоячи обличчям до стійки басейну, руки вздовж тіла - зробити вдих, затримати дихання, відштовхнутись ногами, лягти на спину. Відразу підняти вище живіт, притиснути підборіддя до грудей. Не відати. Стійкому положенню на спині допомагають руки кистями разом, долоні - вниз.

3. Ковзання на грудях з різними положеннями рук - вздовж тіла, одна попереду, друга коло стегна. Різні положення рук змінюють положення центру ваги плавучості, що сприяє засвоєнню рівноваги і горизонтального положення тіла у воді.

4. Ковзання на спині з різним положенням рук.

5. Ковзання на грудях з наступними поворотами на бік, спину, груди і т.д.

6. Ковзання на грудях і на спині з різними положеннями рук і рухів ногами кролем.

У роботі зі студентами із неврологічними захворюваннями слід дотримуватись наступних методичних вказівок:

- надається перевага простим вправам на коротких плавальних дистанціях;

- обов'язкове тренування дихального апарату, яке дозволяє знизити тонус дихальних м'язів і уникнути надалі його перенапруги. Це необхідно щоб не допустити затримки дихання, яка при високому м'язовому тонусі у цих студентів може привести до ларингоспазму. Використовується методика занурення рота і носа у воду на початку фази видиху, що дає змогу виробити рефлекс перекривання подиху. Протягом усього курсу плавання цей рефлекс повинен закріплюватись;

- всі плавальні рухи попередньо опрацьовуються на суші, враховуючи порушення координації;

- у розминці поряд із підготовчими та загальнорозвиваючими вправами використовуються вправи на гнучкість, оскільки саме вони збільшують рухливість хребта і суглобів, та вправи на розслаблення, що пов'язане з особливостями наявних порушень, а саме, гіпертонусом м'язів. На це слід звернути особливу увагу, оскільки утримання тіла на воді забезпечується оптимальним та рівномірним тонусом м'язів;

- переходячи до нової плавальної вправи, перевіряємо, чи немає патологічної анергії, що заважають виконанню даної дії. Якщо є, то знижуємо її вплив положеннями тіла або змінюється вихідне положення даної вправи.

У роботі зі студентами із неврологічними захворюваннями використовуються наступні засоби:

- досягти найбільшого корекційно-реабілітаційного ефекту у разі захворювань неврологічного профілю можна плаванням брасом та асиметричним плаванням з навантаженням на відстаючі у своєму розвитку м'язові групи;

- плавання на витривалість використовується у повільному темпі без ривків для підвищення силової витривалості м'язів, що підтримують хребет;

- плавання на ковзання, яке сприяє постановці рівноваги, при цьому м'язові зусилля є оптимальними;

- плавання на спині: сприяє формуванню правильної постави.

Базовою основою роботи зі студентами, хворими на ожиріння, в курсі плавання є розвиток витривалості. Плавальні заняття будуються на поєднанні вправ на розвиток сили з плаванням на витривалість, враховано те, що плавання є оптимальним дійовим засобом для розвитку витривалості. В заняттях зі студентами з надлишковою масою тіла це дає змогу, незважаючи на низький рівень фізичного розвитку, підібрати такий темп виконання вправ, який забезпечить тривалий стійкий стан роботи основних систем ушкодженого хворобою організму. Методичні вказівки по роботі зі студентами, хворими на ожиріння:

- під час виконання плавальних вправ на витривалість інтенсивність повинна становити до 70 %, ЧСС – 130 уд/хв;

- як вправи спеціального призначення у роботі із цією групою студентів використовується плавання «на ногах» батерфляєм з дощечкою, які сприяють зміцненню м'язів черевної порожнини;

- використання аквааеробіки;

- виконання бігових, стрибкових вправ у воді;

- особливо ефективним є використання плавання способом брас. Це пояснюється тим, що при виконанні рухів ногами за вказаним способом плавання, органи черевної порожнини рухаються до діафрагми, а не навпаки, чим забезпечується необхідна терапевтична дія;

Для студентів із серцево-судинними захворюваннями при плануванні занять враховується, що при плаванні тренувальний ефект кардіо-респіраторної системи досягається при ЧСС 60 % від максимальної, тобто не нижче 120 уд/хв, враховуючи наявність патології в цій системі. Так як курс плавання проводиться на 3-му році занять за експериментальною програмою, навантаження допускались до ЧСС – 135 уд/хв. При цих навантаженнях, визначеними як тренуючі для підвищення фізичної працездатності, відбувається і нормалізація АТ.

Використовуються наступні засоби:

- плавання способами кроль на грудях та кроль на спині з першого коротких дистанцій помірної інтенсивності;

- інтервальне проливання з перемінною швидкістю коротких відрізків чергувати з плаванням на розслаблення;

- не використовується плаванням способом батерфляй, що пов'язано із напруженням та фазами перерозподілу крові;

- плавання на витривалість застосовується у кінці основної частини заняття;

- не використовуються пірнання та занурення у воду, вони є протипоказані у роботі із цими студентами.

У роботі зі студентами із захворюваннями дихальної системи застосовуються такі засоби:

- плавання брасом чи кролем на грудях, що є найефективнішим для цієї групи захворювань;

- пірнання та занурення у воду які тренують стійкість до гіпоксії;

- вправи на створення опору на вдиху чи видиху (видих через трубочку у воду);

- на другому етапі занять застосовуються плавання на короткі дистанції з дихальною трубкою;

- протипоказані вправи з натужуванням та затримкою дихання та плавання батерфляєм.

Дуже важливо навчити студентів цієї групи навчити виконувати правильно вдих. Цим студентам протипоказано затримувати дихання на вдиху на тривалий час. Затримку дихання на вдиху необхідно тренувати поступово, від заняття до заняття, враховуючи самопочуття на кожному занятті. Затримка дихання не повинна перевищувати 5 секунд. Вправи, за допомогою яких студенти навчаються техніки правильного дихання, сприяють подоланню негативних для плавання дихальних реакцій. Вправи подано на рис. 15.

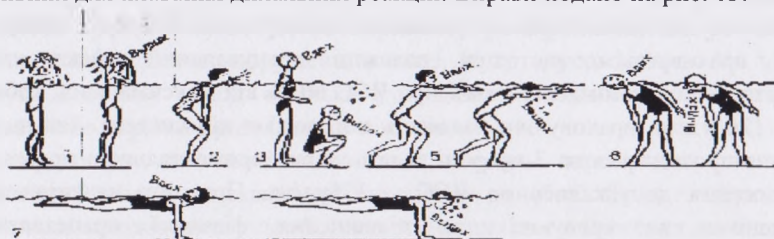


Рис. 15. Вправи на навчання видихів у воду:

1. Видих у воду - стоячи на місці, підборіддя біля поверхні води, відкрити рот і подути на воду, як на гарячий чай, теж саме опустивши рот у воду. Виконати підряд не менше 20 видихів, не відриваючи підборіддя від води.

2. Зробити вдих, присісти під водою і виконати тривалий неперервний видих через рот.

3. Видихи у воду 5-10 разів. Видих повинен бути неперервним і тривалим (приблизно в 3 рази довшим за вдих) і виконуватися тільки через рот. Велика кількість бульок на поверхні води - критерій правильності видиху.

4. Пересування по дні з зануреним у воду обличчям, розплющеними очима і видихами у воду. Видих виконується на три кроки, вдих - під час зупинки.

5. Стоячи, ноги нарізно, нахилена вперед одна рука впирається в коліно, голова в положенні вдиху, щока лежить на воді - відкрити рот, зробити вдих, повернути обличчя у воду і виконати видих. Цю ж вправу виконати пересуваючись по дну.

6. Лежачи на грудях тримаючись руками за борт, ноги біля поверхні води - зробити вдих і опустити обличчя у воду. В цьому положенні зробити 10-15 видихів у воду, спочатку піднімаючи голову, потім з поворотом голови для вдиху.

У заключній частині проводяться ігри на воді у поєднанні із вільним купанням для приведення організму у порівняно спокійний стан та підвищення інтересу до занять.

Необхідність ігор та розваг на воді зумовлюється тим, що плавання має всі негативні якості циклічного виду фізичної активності, пов'язане з одноманітністю рухів, які виконуються безперервно. Використання ігор надає емоційної розрядки заняттям та допомагає налагодженню контактів у групі студентів, сприяє корекції психічних порушень. У разі правильного проведення ігри на воді є дійовим засобом розвитку необхідних якостей і навичок (сили, спритності, швидкості реакції, координації тощо).

При проведенні ігор в спеціальних медичних групах необхідно враховувати наступне:

- ігри повинні бути цікавими та захоплюючими, а також відповідали фізичній підготовленості студентів;

- ігри використовуються для повторення та вдосконалення раніше вивчених плавальних рухів;

- інтенсивність ігор повинна бути середньою;

- використовуються прості безсюжетні ігри, які не потребують попередньої підготовки;

- застосовуються ігри для повторення та вдосконалення раніше вивчених плавальних вправ;

- ігри використовуються систематично, послідовно ускладнюються;

- тривалість ігор повинна бути чітко дозованою.

Під час гри студенти виконують достатньо велику інтенсивну фізичну роботу, але внаслідок високої емоційності та захоплення грою легко переносять навантаження.

Далі додаємо певні приклади ігор, які пропонуємо використовувати. Їх виконують у мілкій частині басейну.

Хто вище

Студенти в шеренгу розташовуються обличчям до викладача. За його командою студенти повинні присісти, відштовхнутись ногами від дна, а руками від води, вистрибнути як можна вище з води. Після кожної спроби оголошується переможець. Руки необхідно підіймати одночасно з відштовхуваннями ногами.

Переправа

Пресування за допомогою гребних рухів руками від бортика до бортика.

Хто швидше

Біг у воді на задану відстань, допомагаючи руками. Студенти пересуваються від бортика до бортика (поперек басейну): а) вперед грудьми; б) спиною назад; в) боком (лівим, правим).

Море хвилюється

Студенти шикуються у шеренгу по одному обличчям до бортика басейну та тримаються руками за нього. За командою викладача вони розходяться в довільному напрямку, виконуючи рухи руками. За сигналом студенти швидко займають вихідне положення біля бортика.

Хвилі на морі

Гравці шикуються обличчям до викладача, ноги на ширині плечей, руки на воді, пальці разом. По сигналу починаються рухи вправо-вліво. Руки тримати над поверхнею води.

Злови рибу

Студенти стоять на місці в шерензі чи у колі. За командою студенти занурюють руки у воду, з'єднують кисті рук і, зачерпнувши воду, піднімають руки з водою над поверхнею води. Викладач зауважує хто більше набрав води, у кого вода витікає з рук і тощо.

Карусель

Студенти утворюють коло тримаючись за руки. За командою вони починають бігти по колу в той чи інший бік.

Карасі та коропи

Студенти поділяються на дві групи та розміщуються спиною один до одного на відстані 1 м. За сигналом студенти однієї шеренги повинні якнайшвидше досягти стінки басейну. Одночасно студенти другої шеренги розвертаються та намагаються їх догнати. Ті студенти, яких догнали, зупиняються. До сигналу не можна повертати голову, а також виходити із шеренги вперед чи назад. Заборонено штовхати одне одного.

Риби та сітка

Студенти розходяться в довільному напрямку. Два студента тримаються за руки та намагаються зловити інших у «сітку». Для цього вони повинні розташуватись навколо них. Своєю чергою студенти, яких наздогнали, приєднуються, збільшуючи «сітку». Гра закінчується коли всі «риби» переловлені. Перемагає той, хто до кінця гри не попав в «сітку».

Доц

Студенти, зачерпують воду у долоні, підкидають її вгору та підставляють під неї обличчя. Очі закривати неможна.

Хто швидше сховається під воду

Студенти шикуються обличчям до викладача. За сигналом вони якомога швидше присідають та занурюються під воду. Перед зануренням необхідно здійснити глибокий вдих.

Хоровод

Студенти беруться за руки, йдуть по колу, рахуючи вголос до десяти, роблять вдих та занурюються у воду. Далі змінюють напрямок руху. Студенти повинні міцно триматись за руки та не витирати обличчя та очі.

Поїзд та тунель

Студенти шикуються у колону по одному і, поклавши руки на пояс попереднього, утворюють «поїзд». Двоє студентів стоять, обличчям один до одного, тримаються за руки і утворюють «тунель», опустивши руки на воду. Щоб «поїзд» пройшов через «тунель», студентам необхідно зануритись у воду. Далі студенти почергово міняються місцями.

Сядь на дно

По команді викладача студенти намагаються сісти на дно, занурившись у воду з головою.

Насос (рис. 16).

Студенти стоять парами обличчям один до одного та тримаються за руки. Присідаючи по черзі, вони занурюються з головою у воду. Як тільки один з'являється над поверхнею води, другий присідає.

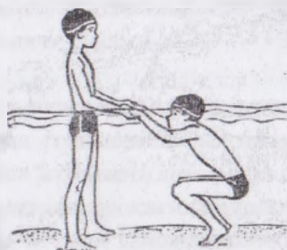


Рис.16. Гра «насос»

До п'яти.

За командою студенти роблять глибокий вдих та занурюються під воду. Викладач голосно рахує до п'яти. Ті, які винирнуть раніше, стають з одного боку басейну, решта – з іншого.

Сховайся.

Гравці стоять в колі, в центрі якого перебуває викладач. Студенти швидко занурюють голову під воду, водночас викладач проводить над їхніми головами шпурівкою з прив'язаним на кінці гумовим колом. Для того, щоб уникнути зіткнення з колом, кожний гравець намагається зануритись під воду, не рушивши з місця. Той, хто не встиг цього зробити, займає місце в центр кола.

Жабки.

Студенти утворюють коло. За одним сигналом вони підстрибують, а за іншим – присідають під воду. Той, хто не виконав команду, займає місце в середині кола.

Хто вище.

Студенти присідають. За сигналом викладача вистрибують з води, здійснюючи оберти вправо, вліво, кругом.

У кого більше бульбок

За командою викладача студенти занурюються у воду та виконують довгий видих через рот. Перемагає той, у кого було більше бульбашок при виконанні видиху, тобто той, хто зробив триваліший видих.

Викладач повинен нагадати студентам, що перед зануренням у воду необхідно зробити вдих.

Поїзд

Двоє студентів, тримаючись за руки, опускають руки на поверхню воду. Це – «тунель». Інші розміщуються в колону по одному та рухаються вперед. Пересуваючись, колона, підходить до «тунелю», студенти роблять вдих, а проходячи через «тунель» – занурюються у воду та виконують видих. Двоє студентів, які створювали «тунель», стають у кінець колони, а двоє перших утворюють новий «тунель».

Івани-покивани

Студенти поділяються на пари. Займають положення одне навпроти одного та тримаються за руки. За сигналом ті студенти, які стоять справа, занурюються у воду з розплющеними очима та виконують довгий видих. За другим сигналом під воду занурюються ті, які стоять зліва, а їхні партнери різко вистрибують з води та роблять вдих.

Перемагає та пара, яка найкраще чітко по сигналу виконує вправу.

Викладач повинен стежити, щоб студенти виконували тривалий та поступовий видих.

Гойдалки

Студенти розміщуються парами спиною один до одного та беруть один одного під руки. Почергово нахиляючись вперед до положення нахилу обличчям у воду, вони підіймають своїх партнерів за спину над водою. В

момент нахилу обличчя у воду виконується видих. Перемагає та пара, яка більше за інших декілька раз підряд виконає вдих та видих.

Викладачу необхідно стежити за тим, щоб студенти, які є на поверхні води не підіймали ніг.

Гра з видихом у воду

Студенти розмішуються в шеренгу по одному. По команді вони пересуваються по дну, допомагаючи собі руками. Водночас вони безперервно виконують вдих над водою та видих у воду до фінішу. Перемагає студент, який досяг фінішу першим та протягом дистанції правильно виконував завдання.

Фініш повинен бути розташований за 12-15 метрів від місця старту.

Виконуючи видих, студенти занурюють у воду тільки нижню частину обличчя до рівня очей.

Хто швидше дістане скарб

Студенти намагаються дістати який-небудь предмет, що кинув у воду викладач. Переміг той, хто дістав «скарб» швидше. Пірнати необхідно із розплющеними очима.

Морський бій

Студенти утворюють шеренги обличчям один до одного на відстані метра. За сигналом обидві шеренги починають бризкати водою в обличчя один одному. Протягом гри шеренги не наближаються одна до одної, гравці не торкаються один одного руками. Перемагає шеренга, яка виявиться стійкішою, тобто збереже до кінця гри рівний стрій та гравці якої менше відвертали обличчя від води і не закривали очей. Не дозволяється торкатись один одного руками. Студент, який повернувся спиною, вибуває з гри. Викладач стежить, щоб гравці не витирали обличчя руками.

Ловці

В цю гру може грати одночасно багато студентів. Один студент виконує роль «ловця». Він намагається зловити кого-небудь: студентів, які занурились у воду ловити не можна. Того кого спіймали приєднується до «ловця». «Ловців» стає більше і можна трохи ускладнювати завдання, наприклад, ловити гравців тримаючись за руки і утворивши коло. Студенти мають право проплисти під водою між «ловцями». Гра триває до останнього гравця. Перемагає той хто протримався довше за всіх.

Дуй щосили

Завдання цієї гри полягає у тому, що студенти повинні рухати повітряні кульки на певній дистанції лише своїм диханням. Дистанція визначається попередньо. Торкатись кульки не можна ні руками, ні ногами, якщо студент торкнувся – він програв. Можна плисти або йти по дну басейну. Бажано взяти різнокольорові кульки для кожного студента.

«Лисиця і курчата»

З одного боку басейна ставлять перешкоду. Це – «курник». На протилежному боці позначають нору для «лисиці». Середина майданчика – це подвір'я. Один студент є ведучий – «лисиця», решта – «курчата». Вони «ходять» по майданчику, шукають собі їжу. На сигнал керівника «Лисиця!» «курчата» тікають до «курника», ховаючись від неї. Гра закінчується, коли «лисиця» спіймає визначену кількість «курчат».

«Виклик номерів»

Група студентів поділяється на команди. Студенти кожної команди сідають на бортик басейну та розраховуються за послідовністю номерів. Навпроти кожної команди, з іншого боку басейна, стоїть буйок, до якого потрібно доторкнутися. Керівник називає номер. Студенти цього номеру мають якнайшвидше плисти до буйка і назад, щоб зайняти своє місце. Хто швидше це зробить, отримує виграшне очко, потім гра продовжується.

Виграє команда, студенти якої наберуть найбільшу кількість очок.

За м'ячем

Студенти стають в шеренгу на мілкій частині басейну або на бортику на відстані 1 м. На відстані 7-8м. від старту знаходяться плаваючі предмети (м'яч, круги тощо), кількість яких відповідає кількості студентів. За сигналом вони плывуть за предметами і повертаються на місце старту. Виграє той, хто першим впорається з завданням.

Передай сусіду

Студенти поділяються на 2, 3, 4. Команди шикуються у шеренгу й розмикаються на витягнуті руки. Перші номери (напрявні) мають в руках м'яч. За сигналом викладача студент кидає м'яч партнеру праворуч, той – далі. Коли м'яч дійде до останнього студента той переміщується на правий бік своєї команди, стає праворуч і так далі. Перемагає та команда, студенти якої першими закінчать естафету.

«Сніп-Снап»

Студенти шикуються у дві шеренги, на відстані 2-3м. одна від одної. Одна шеренга – «Сніп», друга – «Снап». Викладач кричить «Сніп» або «Снап», студенти названої команди - тікають. Студенти іншої команди намагаються їх наздогнати. Потім шеренги міняються. Викладач може називати одну і ту ж шеренгу 2 рази, щоб перевірити уважність.

ВИСНОВКИ

В експериментально створеній програмі диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп, в залежності від характеру і тяжкості захворювання, задіяні найоптимальніші форми організації процесу фізичного виховання цих студентів. Використання запропонованої програми у курсі фізичного виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я дає змогу досягти результативності проведеної роботи протягом навчання у вищому навчальному закладі на рівні сучасних вимог до стану здоров'я. Ефективність запропонованої програми полягає в розробці такої тактики занять, яка забезпечить досягнення позитивного оздоровчого результату.

Головний принцип побудови цієї програми - адекватність змісту фізичної підготовки та індивідуального функціонального стану студента відповідно до здібностей та фізичних можливостей кожного студента. Впровадження розробленої диференційованої програми у курс фізичного виховання в системі вищої освіти, повинне спрямовуватися на особисто-орієнтований індивідуальний вплив та адресність у відповідності зі станом здоров'я та функціональними можливостями організму студентів спеціальних медичних груп. Корекція занять у цих групах, на основі використання запропонованої програми, уможливує цілеспрямоване керування цим процесом з метою підвищення його ефективності для стійкого цілеспрямованого та ефективного процесу зміцнення здоров'я, сприяючи цим переведенню студента в основну групу фізичного виховання.

Розроблені методичні вказівки дають змогу ввести зміни та доповнення до програми занять навчального процесу спеціальних медичних груп для вдосконалення курсу «Фізичне виховання» у ВНЗ, що уможливує більш цілеспрямовано вирішити питання зміцнення стану здоров'я студентства в умовах сучасного життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булич Е. Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е. Г. Булич // М.: Вища школа, 1996. – 255 с.
2. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. // М.: Академия, 2005. – 432 с.
3. Краснов В. П. Основи оздоровчого тренування: метод. реком. для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський // К.: Аграрна освіта, 2005.- 42 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз вих і спорту / Т. Ю. Круцевич // К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – Т. 2. – 367 с.
5. Круцевич Т. Ю. Управління процесом фізичного виховання (підр.) / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський // К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 380 с.
6. Мухін В. М. Фізична реабілітація: навч. посібник / В. М. Мухін // К.: Орлан, 2005. – 239 с.
7. Плавання: навчальний посібник для студентів вищих учбових закладів / [під ред. Раєвського Р. Т.] // О.: Наука і техніка, 2005. – 326 с.
8. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук // Київ: Медицина, 2008. – 248 с.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк // Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 502 с.
10. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева // Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.
11. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян // Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 271 с. – Ч. 2. – 247 с.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Особливості організації та проведення занять зі студентами спеціальних медичних груп у ВНЗ.....	4
Зміст програми диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп.....	8
Зміст програми диференціації рухового режиму студентів із порушеннями опорно-рухового апарату.....	18
Зміст програми диференціації рухового режиму студентів, хворих на ожиріння.....	27
Зміст програми диференціації рухового режиму студентів із неврологічними захворюваннями.....	30
Зміст програми диференціації рухового режиму студентів із серцево-судинними захворюваннями.....	37
Зміст програми диференціації рухового режиму студентів із захворюваннями дихальної системи.....	40
Методика впровадження курсу плавання до програми диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп.....	45
Висновки.....	61
Список літератури.....	62

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ПРОГРАМА ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ РУХОВОГО РЕЖИМУ
СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ЗАЛЕЖНО
ВІД ХАРАКТЕРУ І ТЯЖКОСТІ ЗАХВОРЮВАННЯ

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

для студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів

Укладач:

Блават Оксана Зіновіївна

Редактор

Галина Клим

Комп'ютерне верстання

Галини Сукмановської

9Здано у видавництво 05.07.2011. Підписано до друку 10.08.2011.
Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк на різнографі.
Умовн. друк. арк. 3,66. Обл.-вид. арк. 2,88.
Наклад 150 прим. Зам. 100599.

Видавництво Національного університету “Львівська політехніка”
Ресстраційне свідоцтво серії ДК № 751 від 27.12.2001 р.
Поліграфічний центр Видавництва
Національного університету “Львівська політехніка”
вул. Ф. Колесси, 2, Львів, 79000
тел. +380 32 2582146, факс +380 32 2582136
vlp.com.ua, ел. пошта: vmr@vlp.com.ua