

ВИКОРИСТАННЯ СТАТИЧНИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

USE OF STATIC EXERCISES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Протягом останнього десятиліття з'явилися численні дані про послаблення здоров'я, погіршення функціонального стану скелетної мускулатури і, як наслідок, про низьку фізичну підготовленість молоді. Серед інших з основних причин є неповна мобілізація засобів фізичної культури.

Роботи учених показують необхідність серед інших методів зміцнення здоров'я звертати увагу на формування оптимального стану скелетної мускулатури. Особливе значення раціонально організований руховий режим, що враховує біологічні закономірності розвитку організму, має в юнацькому віці, коли закладається база фізичного здоров'я на все подальше життя, розвиваючи та вдосконалюючи обидві ці системи. Закономірне переважання в сучасних методиках фізичного виховання студентів динамічних вправ аеробного характеру не сприяє повній мірі тренуванню та вдосконаленню генетично більш давньої енергетичної системи анаеробного характеру.

З урахуванням того факту, що кількість студентів, що мають різні функціональні порушення та захворювання хребта, збільшується з кожним роком, а у студентів, які займаються в умовах спеціальних медичних груп, дані відхилення посідають друге місце після серцево-судинних захворювань, використання статичних вправ у процесі фізичного виховання має бути розширене.

Ефективність використання статичних вправ на заняттях з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи багато в чому залежить від правильного підбору вправ, методів та методичних прийомів організації студентів під час їх виконання.

На заняттях зі студентами доцільно дотримуватися загальноприйнятої структури заняття з фізичного виховання, що складається з трьох частин. У ході заняття рекомендується підтримувати високий емоційний настрій, впевненість у корисності та необхідності вправ, забезпечити усвідомлене та активне виконання дій.

Ключові слова: розвиток мускулатури, аеробні навантаження, силові вправи, ізометричні вправи, дихальні вправи.

Over the last decade, there have been numerous reports of deteriorating health, deteriorating skeletal muscle function, and, as a result, low physical fitness of young people. Among other main reasons is the incomplete mobilization of physical culture.

The work of scientists shows the need, among other methods of improving health, to pay attention to the formation of the optimal state of skeletal muscles. Of particular importance is a rationally organized motor regime, taking into account the biological patterns of development of the organism, is in adolescence, when the basis of physical health is laid for the rest of life, developing and improving both of these systems. The natural predominance in modern methods of physical education of students of dynamic aerobic exercises does not fully contribute to the training and improvement of a genetically older energy system of anaerobic nature.

Given the fact that the number of students with various functional disorders and diseases of the spine is increasing every year, and in students who are engaged in special medical groups, these deviations are second only to cardiovascular disease, the use of static exercises in the process of physical education should be expanded. The effectiveness of the use of static exercises in physical education classes for students of special medical groups largely depends on the correct selection of exercises, methods and techniques of organizing students during their implementation.

In classes with students, it is advisable to adhere to the generally accepted structure of physical education classes, which consists of three parts. During the lesson it is recommended to maintain a high emotional mood, confidence in the usefulness and necessity of exercise, to ensure conscious and active performance.

Key words: muscle development, aerobic loads, strength exercises, isometric exercises, breathing exercises.

УДК 796.015.58

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/46.11>

Кучеренко Г.В.,

канд. пед. наук,
ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів є найважливішим соціальним завданням у системі підготовки молодих спеціалістів. Фізичне виховання спрямоване на вдосконалення фізичного розвитку людини, гармонізацію її функціонального стану, що є запорукою високої фізичної працездатності та соціальної активності, адекватної якості життя.

Фізичний розвиток, у тому числі стан скелетної мускулатури, є одним із показників здоров'я та істотно залежить від характеру рухової активності. Відомо, що для сучасної студентської молоді типові гіпокінезія (зниження рухової активності) та

гіподинамія (зниження м'язових витрат), що супроводжується детренованістю м'язової системи, ослабленням зв'язку моторики з внутрішніми органами (моторно-вісцеральні рефлекси).

Протягом останнього десятиліття з'явилися численні дані про послаблення здоров'я, погіршення функціонального стану скелетної мускулатури і, як наслідок, про низьку фізичну підготовленість молоді. Серед інших з основних причин є неповна мобілізація засобів фізичної культури.

Роботи учених показують необхідність серед інших методів зміцнення здоров'я звертати увагу на формування оптимального стану скелетної мускулатури. Особливе значення раціонально організований руховий режим, що враховує

біологічні закономірності розвитку організму, має в юнацькому віці, коли закладається база фізичного здоров'я на все подальше життя. розвиваючі та вдосконалюючі обидві ці системи. Закономірне переважання в сучасних методиках фізичного виховання студентів динамічних вправ аеробного характеру не сприяє повній мірі тренуванню та вдосконаленню генетично більш давньої енергетичної системи анаеробного характеру [2].

Анаеробний ресинтез багатих на енергію фосфатних сполук є біохімічною основою таких рухових якостей, як швидкість, швидкісно-силові та власне-силові можливості.

Упереджене ставлення до таких засобів фізичної культури, як ізометричні вправи, звужує можливості на гармонійний розвиток організму людини.

Необхідність удосконалення методики фізичного виховання студентів з акцентом на підвищення функціонального стану скелетної мускулатури для досягнення гармонійного фізичного розвитку як одного з показників здоров'я людини є дуже актуальною.

Крім цього, у сучасних програмах фізичного виховання молоді не враховуються інші біологічні закономірності, а саме конституційні особливості організму (зокрема, соматичний тип), що суперечить принципу індивідуально-типологічного підходу при розвитку та оцінці рухових здібностей. У фізичному вихованні, як і в медицині, нині переважає середньостатистичний підхід до людини, що стає гальмом на шляху наукового пізнання і, як наслідок, ефективність вирішення практичних завдань оздоровчих програм знижується.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вправами, що збільшують анаеробну потужність скелетних м'язів і надають ефективний тренуючий вплив на швидкісно-силові, силові якості, статичну витривалість та інше є статичні (ізометричні) вправи. Ці вправи, як зазначено, мають пролонгований фізіологічний ефект, що є важливим фактором в умовах академічних занять у ЗВО.

Навчальний процес обов'язкового курсу фізичного виховання студентів вузів має специфічні особливості, що ускладнюють досягнення кумулятивного тренувального ефекту швидкісних, силових, швидкісно-силових навантажень, роботи на витривалість як у педагогічному мікроциклі, так і в мезо- та макроциклах. Зимові та літні канікули, екзаменаційні сесії утворюють різкі та тривалі перерви у навчальному процесі та знижують його ефективність. В результаті процес носить дискретний (переривчастий) характер зі стандартними за обсягом та інтенсивністю навантаженнями, що, з одного боку, ускладнює їхнє послідовне збільшення, а з іншого – призводить до стійкої адаптації до основних фізичних навантажень [1].

Адаптація студентів до навчальної діяльності багато в чому визначає успішність їхнього

навчання та виховання. Для характеристики адаптаційного періоду важливе значення має вивчення особливостей перебігу психічних процесів та властивостей особистості, тому що під впливом вимог, які пред'являє студентам виш, перебудовується вироблений у середній школі «динамічний стереотип», відбувається розбудова психічних процесів та функцій організму. Кожен вид навчальної діяльності студентів вимагає від них адекватної мобілізації психологічних та фізіологічних резервів організму, оперативної зміни рівня напруги адаптаційних механізмів.

Низький рівень рухової активності студентів є фактором, який значно обмежує функціональні можливості організму. Рухова активність супроводжує людину на протязом усього життя, тому що більш адаптованим до неї виявиться індивід, тим вища якість його життя [3].

Ключове значення на формування рівня здоров'я має стан аеробних механізмів. Процес окисного фосфорилування характеризується найбільшою ефективністю процесів енергоутворення. У зв'язку з цим показники аеробної продуктивності часто пов'язують із рівнем здоров'я. Очевидно, що будь-яка програма фізичного виховання повинна містити компонент аеробного тренування для вдосконалення механізмів утилізації кисню та, зокрема, підвищення активності окисних ферментів. У літературі значно більше дискусій викликає питання можливості застосування силових вправ як засобів оздоровчої спрямованості для осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Наявні в літературі дані, накопичені за останні роки, змушують переглянути думку про негативні наслідки застосування силових і, зокрема, ізометричних напружень м'язів при соматичних захворюваннях.

На думку фахівців у галузі фізичної культури, збільшення рівня статичної витривалості у період адаптації до навчальних навантажень сприятливо позначається на показниках розумової роботи. Вправи ізометричного характеру, створені задля збільшення сили, сприятливо позначаються на здоров'ї, підвищують фізичну підготовленість, сприяють збільшенню щільності кісткової тканини. Систематичні фізичні вправи підвищують ефективність окисного фосфорилування в скелетних м'язах і збільшують кровопостачання м'язів, що призводить до збільшення споживання кисню тканинами [1, 2].

Оскільки для студентів характерна повсякденна низька фізична активність, вправи, що сприяють підвищенню сили, дають змогу збільшити масу та витривалість м'язів. У цьому спостерігається істотне зменшення жирової маси в жінок. У поєднанні з вираженим підвищенням антиоксидантної активності крові, яке відзначається при регулярних фізичних навантаженнях, цей ефект має ключове значення з погляду профілактики

атеросклерозу. Наведені дані свідчать про можливість використання силових вправ не тільки для вдосконалення фізичних якостей, але і як потужний засіб лікувальної фізичної культури. Зарубіжні фахівці також відзначають сприятливий вплив статичних вправ при гіпертонічній хворобі, гострому інфаркті міокарда. Фізичні вправи сприяють зниженню рівня тривожності.

Під час навантаження збільшується активація передньої області в порівнянні з правою передньою областю. Таким чином, зниження тривожності при фізичному навантаженні може бути зумовлене церебральною латералізацією.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Нерідко має місце навіть серед фахівців негативне ставлення до вправ в ізометричному режимі, що склалося, мабуть, на основі механічного перенесення фізіологічних даних про зміну вегетативних функцій під дією значних статичних навантажень, а також на досвіді деяких фахівців, які, застосовуючи неадекватні за інтенсивністю та тривалості вправи в ізометричному режимі, спостерігали несприятливу реакцію з боку системи дихання та кровообігу. Загально-відомо, як і динамічні вправи, застосовувані без відповідного дозування, зумовлюють виражену негативну динаміку вегетативних функцій. Отже, провідним чинником отримання необхідних сприятливих зрушень у функціях внутрішніх органів не тип м'язової діяльності, а адекватне дозування фізичних вправ.

Важливим є ще один аспект. Анаеробний режим роботи скелетних м'язів призводить до накопичення в них і подальшого викиду в системний кровотік великої кількості метаболітів, що зумовлюють комплекс фізіологічних реакцій, відомих як феномен Ліндгарда, та розвитку втоми. Суть цих змін полягає у більш вираженому рівні вегетативних функцій (дихання, кровообіг) після закінчення статичної напруги. Було доведено, що феномен Ліндгарда має місце лише після інтенсивної та тривалої м'язової діяльності у ізометричному режимі. Дуже важливо, що тренування до статичних зусиль забезпечує зменшення виразності або повне зникнення феномену Ліндгарда.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Останнім часом на тлі зростання автоматизації життя різко знизилася рухова активність людей, при зростанні кількості статичної роботи, що виконується. Це потребує підвищення рівня адаптації до виконання статичних навантажень. Будь-яка м'язова діяльність поряд з динамічною роботою включає як обов'язковий компонент та статичні напруження. Саме тривала статична напруга забезпечує збереження робочої пози при виконанні різноманітних рухових дій. Статична (ізометрична) напруга м'язів є істотним компонентом загальної м'язової активності. Забезпечуючи

реалізацію пізніх і тонічних реакцій, вони є найважливішим чинником адаптації організму до повсякденної життєдіяльності. Оскільки усунути статичні навантаження з повсякденної діяльності неможливо, виникає необхідність розвитку статичної витривалості у учнів. З урахуванням того факту, що кількість студентів, що мають різні функціональні порушення та захворювання хребта, збільшується з кожним роком, а у студентів, які займаються в умовах спеціальних медичних груп, дані відхилення посідають друге місце після серцево-судинних захворювань, використання статичних вправ у процесі фізичного виховання має бути розширене.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів. Основні завдання, які ставить перед собою викладач, навчаючи студентів вправ статичного характеру, можуть бути сформульовані таким чином:

1. Нормалізація порушених функцій та підвищення адаптаційної здатності організму студентів, а також окремих його систем та органів.

2. Загальне зміцнення та оздоровлення організму, підвищення його силових якостей, а також працездатності та емоційного тону.

3. Тренування всіх органів і систем, особливо серцево-судинної та м'язової систем.

4. Зменшення суб'єктивних проявів захворювання, вироблення та вдосконалення низки життєво необхідних моторних навичок, умінь та якостей (правильне дихання, довільне розслаблення м'язів, м'язова сила, статична витривалість та ін.).

Для статичних вправ характерні:

- глибока біологічність та адекватність вправ в ізометричному режимі;
- універсальність (розуміємо під цим широкий спектр дії – немає жодного органу чи системи органів, які б не реагували на статичне зусилля);
- відсутність побічної дії (при правильному дозуванні та раціональному методичному оформленні заняття);
- можливість тривалого застосування, яке має обмежень, надає як спеціальне, і загальне вплив на організм.

Для підвищення ефективності занять та підтримки інтересу у студентів до статичних вправ необхідно використовувати різноманітні засоби та методичні прийоми.

Інтенсивність і тривалість статичного зусилля, що розвивається, найбільш тісно пов'язані між собою. У практичній роботі зі студентами спеціальної медичної групи ці параметри знаходяться у зворотному співвідношенні: чим вище інтенсивність статичного зусилля, тим менша його тривалість, і, навпаки, чим більша тривалість статичної напруги, тим менша його інтенсивність. Фактично середня і велика тривалість допустимі лише

статичних зусиль малої і помірної інтенсивності. Навантаження ж середньої та вище інтенсивності виконуються лише короткочасно (3-5 секунд). У цьому слід враховувати як неадекватність тривалих статичних зусиль високої інтенсивності, а й їх малу ефективність.

Ефективність використання статичних вправ на заняттях з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи багато в чому залежить від правильного підбору вправ, методів та методичних прийомів організації студентів під час їх виконання. Статичні вправи в навчальному процесі мають бути спрямовані на розвиток м'язових груп плечового пояса, м'язів рук, черевного преса, тулуба, а також рухливості суглобів з урахуванням розвитку сили, статичної витривалості, швидкісних силових якостей та гнучкості. Характер і кількість повторень визначаються програмним матеріалом та основними завданнями заняття. При застосуванні статичних вправ необхідно використовувати метод спрямованих м'язових навантажень. У цьому методі на кожному етапі вибираються такі статичні навантаження, які впливають цілеспрямовано певну групу м'язів. На черговому етапі основне навантаження дається іншій групі м'язів і у зв'язку з новою педагогічною ситуацією підбираються відповідні статичні вправи.

Насамперед за допомогою статичних вправ потрібно впливати на м'язи, менш завантажені на занятті, а також на ті, які відповідно до навчальної програми необхідно розвивати для освоєння поточного розділу. Плануючи застосування статичних вправ на заняттях, потрібно враховувати нерівномірність розвитку окремих м'язових груп у студентів спеціальної медичної групи, а також статеві відмінності. Для розвитку слабких м'язів (живота, розгиначів тулуба, плечового пояса) слід неухильно збільшувати число повторень статичних вправ, а сильніших м'язових груп це число має бути майже незмінним при періодичній зміні вправ. Все це сприяє гармонійному розвитку м'язового апарату.

Багаторазове повторення статичних вправ на заняттях для розвитку одних і тих же груп м'язів формує і закріплює рухову навичку, забезпечує довгострокові пристосувальні механізми функціональних систем організму, на основі яких відбувається розвиток фізичних якостей; створюються передумови підвищення фізичних можливостей. Однак стандартне повторення одних і тих же вправ знижує у студентів інтерес до заняття, сприяє їх швидкому стомленню, а надалі призводить до стабілізації та зупинки зростання результатів. Це більшою мірою притаманно статичним вправам, які під час занять фізичної культури застосовуються рідко. Для підвищення ефективності занять та підтримки інтересу у студента до статичних вправ необхідно використовувати різноманітні засоби та методичні прийоми.

Рекомендується виконувати статичні вправи в опорі (у парах), з утриманням різних поз, з предметами (палками, скакалками, набивними м'ячами, обручами), на снарядах (лавках, гімнастичній стінці). Вправи краще виконувати з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, у висі), включаючи різноманітні гімнастичні пози (стійки, сиди, присіди, упори, рівноваги).

У ході навчального процесу статичні вправи доцільно виконувати в наступній послідовності: у розімкненому строю без предмета, а потім із предметами, на гімнастичній лаві, у колі без предмета, у парах, у два кола, у гімнастичної стінки (з положень обличчям до стінки, спиною, боком, у висі), з гантелями або набивними м'ячами. Потім цикл повторюється.

Для підвищення якості занять, вироблення сталого інтересу у студентів виконання статичних вправ, а також для розвитку швидкості реакції, уваги, виховання вольових якостей потрібно застосовувати такі методичні прийоми: додаткові звукові та зорові орієнтири, варіювання умов, фіксацію вправ під різним кутом нахилу, різне поєднання динамічних та статичних вправ.

Перед тим як включати статичні вправи у заняття фізичною культурою, необхідно викликати у студентів інтерес та сформувати свідоме ставлення до них. З цією метою рекомендується провести бесіду про роль статичних вправ для фізичної підготовки та розвитку фізичних можливостей людини та вплив їх на основні функції організму. Включаючи статичні вправи у заняття, слід дотримуватися двох вимог: по-перше, вправа має бути доступною; по-друге, для виконання студент повинен докласти зусилля. На наступних заняттях необхідно поступово ускладнювати умови виконання цих вправ за рахунок зміни вихідних положень, дозування напруги, запровадження нових поз.

Відомо, що основна складність виконання статичних вправ полягає в недостатньому вмінні напружувати необхідний м'яз або групу м'язів у заданій позі. Правильне виконання статичних вправ потребує певного рівня фізичної підготовленості студента, гармонійного розвитку всіх груп м'язів. З огляду на це вводити в заняття статичні вправи потрібно поступово, починаючи з найпростіших вихідних положень. Попередньо студенти повинні кілька разів виконати динамічні вправи, що починаються з того вихідного положення, яке ви маєте намір використовувати як статичну вправу. Такий підхід забезпечує правильне та точне його подальше виконання. При виконанні статичних вправ дотримується певна послідовність: на перших заняттях включаються гімнастичні пози зі знайомих вихідних положень, потім запроваджуються складніші вправи з метою збереження працездатності та активності студентів; легкі вправи чергуються із важкими, нові з добре засвоєними.

Для поступової підготовки організму студента до роботи в статичному режимі спочатку включають у підготовчу частину уроку 2–3 статичні вправи, що охоплюють як дрібні, і великі м'язові групи. Необхідно акцентувати увагу на правильному виконанні вправ при дотриманні наступного дозування: тривалість напруги 4-6 секунд, кількість повторень 5-6 разів з паузою відпочинку між напругою 2-3 секунди (для повернення тіла у вихідне положення та розслаблення м'язів) та паузою перед зміною вправ тривалістю 5-10 секунд (для пояснення викладача). При виконанні статичної вправи зусилля має розвиватися плавно з напругою, що поступово наростає. Під час виконання вправи увага студентів має бути спрямована на ті м'язи, які забезпечують утримання пози, при цьому викладач використовує словесні вказівки, що допомагає студентам краще виконувати вправу, а викладачеві – коригувати цей процес. Статичні вправи повинні виконуватися після динамічних у пропорції 1:2 (одне статичне та дві динамічні).

При виконанні статичних вправ студенти перебувають у дещо незвичному положенні. Тут немає рухів, швидкості зміни положень рук, ніг, інших частин тіла. Відсутність динамічного компонента у статичній вправі може знизити інтерес щодо нього і прискорити розвиток втоми. Щоб уникнути цього, необхідно постійно підтримувати емоційний тонус у студентів зміною ритму рахунку, заміною кожному занятті одного статичного вправи новим чи зміною вихідного становища.

Після 5–6 занять студенти адаптуються до цього виду навантаження, що можна визначити за точністю виконання вправ, їх амплітудою (легко та вільно), ритмом дихання (без затримок), зменшенням пульсової реакції у відповідь на статичне зусилля. Для адаптованих студентів у підготовчу частину уроку вводиться комплекс із 6–8 статичних вправ. Тривалість кожної статичної напруги від 3 до 6 секунд, числом повторень 4-8 разів з паузою відпочинку між ними 2-3 секунди та інтервалом для зміни вправ 5-10 секунд. У паузах відпочинку виконуються дихальні вправи, і навіть вправи розслаблення м'язів. Перед цим комплексом студенти повинні протягом 5 хвилин виконувати від 10 до 13 динамічних вправ у русі. Вони є розминкою перед статичними зусиллями з метою профілактики пошкоджень м'язів і зв'язок. До них відносяться ходьба, біг, стрибки, вправи для м'язів плечового пояса, махи, випади, нахили. Потім студенти перебувають та виконують на місці статичні вправи в наступній послідовності: вправи для м'язів плечового пояса та рук, для м'язів шиї та тулуба, для м'язів ніг, для м'язів всього тіла. Комплекс закінчується вправою на поставу та вправою на дихання.

Підбір вправ у комплексі будується за принципом їхнього загального впливу з урахуванням

всебічного, приблизно однакового впливу на окремі групи м'язів. Починати виконання комплексу слід із вправ на поставу. Вправи мають бути різноманітні як за змістом, а й у характеру виконання.

Вправи статичного характеру не вимагають великих витрат енергії та можуть впливати на більшість скелетних м'язів. Виконання різних гімнастичних поз у комплексі та багаторазове їх повторення не лише «розігрівають» організм, а й сприяють розвитку рухових якостей. Після 6-7 занять з використанням статичних вправ у підготовчій частині заняття вони включаються до його основної частини. Характер статичних вправ тут спрямований на розвиток статичної витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості та сили. Протягом 5 хвилин наприкінці основної частини заняття виконується 2–4 статичні вправи на кшталт «кругового» тренування. На кожній «станції» студенти виконують статичні вправи протягом 30–50 секунд тривалістю напруги 6–10 секунд, кількістю повторень 2–3 рази, паузою відпочинку між напругою 5–15 секунд. Інтервал між вправами становить 30-60 секунд. У цей час студенти виконують вправи на дихання, розслаблення м'язів та приймають вихідне положення для нової вправи. Дозування вправ залежить від цього, яке фізичне якість розвивається, і навіть від складності гімнастичної пози. Час утримання зусилля не повинен перевищувати 10 секунд кількістю повторень до 3 разів.

На статичні вправи необхідно відводити до 15% часу заняття (у підготовчій частині до 10%, переважно – до 5%).

Зразкова схема заняття із загальної фізичної підготовки студентів:

1. Вправи у пересуванні є ходьбу (просту чи ускладнену) і біг. Виконуються вони у різному темпі. Ходьба застосовується для поступового підвищення чи зниження навантаження після спеціальних активних вправ силового чи швидкісно-силового характеру. Біг у повільному темпі є ефективним засобом загального тренування, а у прискореному темпі вирішує завдання спеціального тренування хворих

2. Силкові вправи є основною формою спеціального тренування студентів СМГ. У цю групу входять вправи з м'язовим зусиллям, з обтяжуючими снарядами (гантелі, набивні м'ячі), на снарядах (гімнастичні стінки), з еспандерами та амортизаторами, в опорі та ін. Усі вони виконуються у повільному темпі.

3. Вправи швидкісно-силові. У цю групу входять біг, стрибки, підскоки, темпові вправи для верхніх кінцівок (імітація роботи рук під час бігу, ходьби на лижах тощо), різні варіанти випадів, що виконуються швидкому темпі.

4. Статична напруга.

5. Дихальні вправи застосовуються з двома цілями: для навчання правильного повного

дихання та для зниження загального навантаження. Перше завдання вирішується поступовим навчанням «статичним» та «динамічним» дихальним вправам, а також поєднанням рухів із диханням, друге завдання – включенням дихальних вправ після найбільш навантажувальних вправ, і навіть ширшим їх застосуванням.

6. Вправи в розслабленні (активні та за допомогою) застосовуються після найбільш навантажувальних спеціальних вправ для зниження м'язового тону, підвищення функціональної здатності та живлення локомоторного апарату та рівня його рефлекторної регуляції.

7. Вправи у координації рухів, що проводяться з різних вихідних положень, сприяють підвищенню рівня рухової підготовки студентів спеціальної медичної групи.

8. Вправи у рівновазі. Використовуються різні варіанти – на місці та у русі, з відкритими та закритими очима. Під час проведення цих вправ необхідна страховка.

9. Ігри дома, рухливі ігри, ігри увагу, елементи спортивних ігор.

Висновки. На заняттях зі студентами статичними вправами доцільно дотримуватися загальноприйнятої структури заняття з фізичного виховання, що складається з трьох частин.

Підготовчу частину відводять для загально-розвивальних вправ, що виконуються спочатку в повільному, а потім у середньому темпі. Кожну вправу повторюють спочатку 4-5, а надалі 6-8 разів. Як загальнорозвиваючі вправи застосовують вправи для великих м'язів рук, ніг і тулуба, що залучають в рух не менше половини мускулатури. Одна з перших вправ підготовчої частини – потягування, що полегшує виконання наступних

фізичних навантажень, покращуючи пристосувальні можливості серцево-судинної системи до умов м'язової діяльності.

При виконанні загальнорозвивальних вправ особливу увагу слід звертати на глибоке та рівномірне дихання. Навантаження підвищується поступово; застосовуються такі вправи, які забезпечують підготовку всіх органів та систем до виконання вправ у основній частині заняття.

Основна частина заняття відводиться для навчання та тренування. У ній освоюються нові фізичні вправи та рухові навички, здійснюється розвиток рухових якостей і цим досягається вирішення основних завдань фізичного виховання.

Заключна частина заняття включає вправи на розслаблення та дихальні. Основне завдання заключної частини – сприяти відновленню зрушень функціонального стану організму студентів, спричинених фізичними навантаженнями в основній частині. У ході заняття рекомендується підтримувати високий емоційний настрій, впевненість у корисності та необхідності вправ, забезпечити усвідомлене та активне виконання дій.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Магльований А.В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Первый независимый научный вестник*. 2015. № 2. С. 50-54.
2. Мартин В.Д., Магльований А.В., Ревін П.П. Силова підготовка студентів та школярів : навч.-метод. посіб. Львів : Ліга-Прес, 2005. 108 с.
3. Каплинський В.С. Витривалість – важливий показник здоров'я людини. *Фізична культура в школі*. 1989. № 3. С. 7-9.