

Д.б.н. Христова Т.Є., студ. Риженков В.Г.

Мелітопольський державний педагогічний університет

імені Богдана Хмельницького, Україна

Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студентів спеціальних медичних груп

Важливе місце на заняттях із фізичної культури займає правильне визначення фізичного навантаження, оскільки недостатнє навантаження не сприяє оздоровчому та тренувальному ефекту, а перенавантаження може спричинити значну шкоду здоров'ю студентів. Особливо це стосується молодих людей із наявністю відхилень у стані здоров'я [1].

Навантаження під час занять з фізичного виховання зі студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи, дозується за рахунок:

- встановлення необхідної тривалості проведення фізичних вправ (протягом першого семестру збільшується тривалість вступної і заключної частин, зменшується час для проведення ігор тощо);
- вибору вихідних положень індивідуально, у відповідності з даним фізичної підготовленості кожного окремого студента;
- встановлення кількості повторень окремих вправ для студента;
- врахування інтенсивності виконання вправ [2].

До вище перерахованих орієнтирів визначення фізичного навантаження додають наступні:

- підбір фізичних вправ;
- амплітуда рухів (від обраної амплітуди залежить результат впливу фізичної вправи на організм того, хто займається);
- ступінь м'язових напружень (при цьому одна й та ж фізична вправа може бути виконана з максимальним напруженням або без напруження);
- емоційний фактор – оскільки м'язова робота, що виконується на тлі позитивного емоційного стану, є більш корисною.

Важливо пам'ятати, що підвищення фізичного навантаження як на кожному окремому занятті, так і протягом усього періоду навчання, необхідно здійснювати дуже обережно. Слід дотримуватися диференційованого підходу до кожного студента під час визначення фізичного навантаження на заняттях.

Диференційований підхід у фізичному вихованні зі студентами спеціальної медичної групи вимагає обліку особливостей реакції організму на навантаження у зв'язку з обмеженням функціональних можливостей, високої реактивності і функціональної лабільності систем дихання і кровообігу у молодих людей із слабким здоров'ям. При визначенні фізичного навантаження необхідно зважати на відхилення у стані здоров'я студентів, функціональний стан їхнього організму, рівень фізичного розвитку, ступінь тренуваності, а також семестр навчального року, у якому проводиться дане заняття.

На заняттях із ослабленими студентами мають використовуватись такі фізичні вправи, які викликають допустимі реакції фізіологічних систем, відповідають функціональним можливостям організму. Міра навантаження у спеціальній медичній групі повинна ретельно регламентуватися і контролюватися. Так, у початковому періоді занять застосовуються вправи малої інтенсивності, що збільшують ЧСС на 25-30% від вихідного рівня. Згодом включають дозовані навантаження середньої інтенсивності, що підвищують ЧСС на 70–80%. Максимальні фізичні навантаження на заняттях із студентами спеціальної медичної групи не застосовують!

У фізичному вихованні молодих людей із ослабленим здоров'ям доцільно застосовувати тренуюче навантаження – таке, що передбачає поступове підвищення фізичних навантажень від заняття до заняття так, щоб викликати в кінці заняття незначне стомлення.

Збільшення навантаження здійснюється поперемінно за рахунок об'єму або інтенсивності. При цьому слід пам'ятати, що підвищення загального об'єму навантаження на 20% за енерговитрати еквівалентно збільшенню його інтенсивності на 2,5%. Відповідно до принципу диференціально-інтегральних оптимумів, об'єм і інтенсивність навантаження необхідно зберігати до тих пір,

поки не відбудеться стабілізація ЧСС на рівні планованих енергетичних зон. Потім інтенсивність збільшується, і організму знадобиться деякий час для того, щоб пристосуватись до нових умов рухової діяльності.

Залежно від загального стану навантаження з помірною фізіологічною реакцією повинні займати від 15–20 хв. до 30–40 хв. Функціональні можливості організму, досягнувши певного рівня, перестають удосконалюватися. Тому для того, щоб фізична вправа і надалі викликала помірну фізіологічну реакцію, необхідно постійно збільшувати фізичне навантаження.

При оцінці адекватності навантаження функціональним можливостям організму студентів використовуються наступні показники: зовнішні ознаки стомлення, пульс, дихання, проби на тривалість затримки дихання на видиху, координація та ін.

Отже, на сьогоднішній день пропонується дозувати навантаження на заняттях з фізичного виховання за фізіологічною кривою, частотою серцевих скорочень, яка змінюється у широкому діапазоні. В інших випадках фізичне виховання розглядається тільки як чинник оздоровлення студентів спеціальних медичних груп. Фізичні вправи для розвитку витривалості можуть виконуватися студентками спеціальних медичних груп в спокійному темпі протягом тривалого часу для розвитку серцево-судинної системи. Загальні фізичні вправи сприяли відновленню правильної статури (постави) та оптимального дихання, що в свою чергу полегшує функцію серця, розвиває силу і координацію рухів. Разом з тим, доцільно скоротити кількість фізичних вправ, які потребують виконання їх у швидкому темпі, високих вимог до організму та силових вправ, які викликали довготривалі зусилля.

Література

1. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 367 с.

2. Христова Т.Є. Основи лікувальної фізичної культури / Т.Є. Христова, Г.П. Суханова. – Мелітополь: Колор Принт, 2015. – 142 с.