

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка

**Плахтій П.Д.,
Коваль О.Г, Рябцев С.П., Марчук В.М.**

ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Навчальний посібник

Кам'янець-Подільський
Друкарня «Рута»
2012

УДК 796.011.3-057.87075.8

ББК 75.Іря 73

П 37

Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України
як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів
(протокол №1/11 2646 від 28.02.2012).

Рецензенти:

- **Б.М.Мицкан**, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, доктор біологічних наук, професор;

- **С.В. Страшко**, завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ життя і здоров'я КПНУ імені Н.П Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

Плахтій П.Д., Коваль О.Г., Рябцев С.П., Марчук В.М.

П 37 Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний

посібник: - К.П., Кам'янець-Подільський, 2012. ТОВ «Друкарня «Рута»,-312с.

ISBN 978-966-2771-01-5

В посібнику розкриваються особливості перебігу фізіологічних процесів в організмі студентів, що займаються оздоровчою фізичною культурою. Акцентовано увагу на змінах у системах організму під час м'язової діяльності, механізмах формування рухових навичок та особливостях розвитку фізичних здібностей студентів ВУЗів на заняттях з фізичної культури. Окремим розділом подано матеріал з проблем нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні та безпеки студентів під час занять фізичною культурою та спортом.

Для викладачів фізичної культури і студентів вищих навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, тренерів, методистів оздоровчих та реабілітаційних центрів, учителів фізичної культури.

УДК 796.011.3-057.87075.8

ББК75.Іря73

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка
(протокол № 7 від 30 червня 2011 року).

ISBN 978-966-2771-01-5

© П.Д.Плахтій

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
НАЙЧАСТІШЕ ВЖИВАНІ СКОРОЧЕННЯ.....	8
РОЗДІЛ I. ФІЗІОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	10
ТЕМА 1. КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	10
1. Фізіологічна класифікація фізичних вправ	12
2. Класифікація та загальна характеристика фізичних вправ з врахуванням шляхів енергопродукції та енерговитрат.....	15
3. Пози тіла та м'язова діяльність.....	18
4. Фізіологічна класифікація і характеристика спортивних вправ.....	20
5. Загальна характеристика динамічних і статичних вправ	22
6. Класифікація та характеристика циклічних вправ.....	28
7. Класифікація та загальна характеристика ациклічних вправ.....	38
8. Характеристика нестандартних вправ та вправ, які оцінюються за якістю їх виконання.....	40
ТЕМА 2. ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	50
1. М'язова діяльність як засіб підтримання гомеостазу, збереження і зміцнення здоров'я.....	52
2. Рухова активність - основна умова збільшення обсягу функціональних резервів організму людини.....	56
3. Фізіологічна природа впливу рухової активності та гіподинамії на організм людини.....	58
4. Рухова активність і тривалість життя.....	64
5. Функціональні ефекти фізичного тренування.....	71
6. Функціональні ефекти адаптації окремих систем організму до фізичних навантажень.....	77
6.1. Зміни складу і фізико-хімічних властивостей крові в умовах фізичних	

навантажень.....	79
6.2. Особливості адаптації системи кровообігу до фізичних навантажень.....	83
6.3. Функціональні ефекти адаптації дихальної системи до фізичних навантажень.....	89
6. 4. Особливості адаптації системи травлення та обміну речовин до фізичних навантажень.....	94
6. 5. Функціональні ефекти адаптації систем нейрогуморальної регуляції до фізичних навантажень.....	105
РОЗДІЛ II. ОСНОВИ НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ПРИ ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ.....	119
ТЕМА 1. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВУЗУ.....	119
1. Поняття фізичного тренування, натренованості, підготовленості та спортивної форми.....	120
2. Особливості використання основних загальнодидактичних принципів у фізичному тренуванні студентів.....	122
3. Фізіологічні механізми розвитку натренованості. Перенатренованість....	131
4. Генетична обумовленість розвитку натренованості.....	136
5. Фізіологічні основи дозування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів.....	139
6. Чинники обмеження працездатності спортсменів.....	145
ТЕМА 2. ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВУЗІ.....	154
1. Різновиди занять з фізичної культури та їх складові компоненти.....	156
2. Фізіологічне обґрунтування проведення підготовчої, основної та заключної частини заняття з фізичної культури.....	160
3. Нормування навантажень на заняттях з фізичної культури.....	163
4. Організація позаурочних форм фізичного вдосконалення	167

5. Використання окремих програм оздоровчих занять фізичними вправами в оздоровчому тренуванні студентів.....174

ТЕМА 3. ОСНОВИ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....192

1. Санітарно-гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд.....193

2. Санітарно-гігієнічні вимоги до відкритих спортивних майданчиків.....197

3. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та обладнання.....198

4. Особливості занять з студентами медичних груп.....200

5. Використання профілактора Євмінова як засобу профілактики і корекції порушень постави у студентів спецмедгрупи.....205

6. Контроль та самоконтроль за станом здоров'я студентів на заняттях з фізичної культури.....212

РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ.....229

ТЕМА 1. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ - ВАЖЛИВА ПЕРЕДУМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....229

1. Поняття фізичних здібностей, їх специфічність і згасання при відсутності тренувань.....230

2. Сила як рухова здібність та методи її розвитку.....233

3. Характеристика витривалості.....241

4. Фізіологічні механізми і методи розвитку сили, спритності і гнучкості.....249

ТЕМА 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ.....263

1. Ознаки і компоненти рухової навички.....264

2. Рівні побудови довільних рухів.....267

3. Роль свідомості у формуванні та управлінні довільними рухами. Поняття ідеомоторного тренування.....272

4. Фізіологічні механізми формування рухових навичок.....275

5. Функціональні системи та управління діяльністю людини.....	281
6. Роль мотивацій і емоцій в забезпеченні цілеспрямованої поведінки людини.....	283
ЛІТЕРАТУРА.....	295
ДОДАТКИ.....	300
ДОДАТОК 1. ВІДПОВІДІ НА ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ.....	300
ДОДАТОК 2. ГЛОСАРІЙ.....	303
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК.....	309

ВСТУП

На початкових етапах історичного розвитку суспільства людина мала б бути винятково витривалою і сильною, адже значні фізичні навантаження для неї були визначальним чинником у боротьбі за існування. Вони і обумовили відповідний розвиток інших функцій організму, підкоривши їх головній функції - руху.

Здатність тварин до руху в просторі - основна умова їхнього пристосування до постійно змінних умов довкілля, - передумова підтримання постійності складу і фізико-хімічних властивостей внутрішнього середовища. Стосовно людини, здатність до руху розглядається ширше. Рухаючись, людина активно впливає на навколишній світ, змінюючи його для своїх гомеостатичних потреб. При цьому рухова активність вже виступає не просто як засіб переміщення в просторі, що характерно для тварин, а як тонкий механізм реалізації усіх форм трудової і творчої (перетворюючої природу) діяльності.

Таким чином, фізична праця людини стала основою способу активного перетворення природи. Проте, активно перетворюючи довкілля для своїх досить часто егоїстичних потреб, людина час від часу допускає серйозні помилки. Забруднення води, повітря, харчових продуктів, порушення режиму праці і відпочинку (постійне недовідновлення з одного боку і гіподинамія з іншого), перезбудження нервової системи - усе це чинники, які призводять до зниження фізіологічної реактивності організму і зростання смертності від неінфекційних захворювань - хвороб цивілізації (порушення обміну речовин, атеросклероз судин, інфаркти, інсульты, неврози тощо). У виникненні цих захворювань значну роль відіграє гіподинамія як чинник ризику. Тому фізичні вправи за даних умов є ефективним засобом профілактики і оздоровлення.

Фізична робота завжди пов'язана з підвищенням енергетичних витрат, а це, в свою чергу, призводить до стимулювання функції всіх органів і систем організму і, в першу чергу, серцево-судинної, дихальної, нервової та ендокринної. Таким чином, скорочення скелетних м'язів, спричинене виконанням фізичних вправ, є основним чинником активізації механізмів,

спрямованих на збільшення обсягу функціональних резервів киснезабезпечуючих систем, основою високої продуктивності праці, збереження і зміцнення здоров'я людини.

Для того, щоб якнайповніше оптимізувати процес власного фізичного вдосконалення з врахуванням завдань тренування, рівня підготовленості і індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичною культурою, необхідні знання будови тіла людини, закономірностей функціонування окремих його тканин, органів і систем, особливостей перебігу фізіологічних процесів життєдіяльності.

Систематичні тренування є важливою запорукою нормального фізичного і духовного розвитку молоді в умовах фізичних навантажень і професійної діяльності, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на здоров'я, мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами.