

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

А.М. Буц, Т.В. Шепеленко

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕС У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я (СМГ)

Практичні заняття з фізичного виховання не викликають у студентів позитивних емоцій, що у подальшому приводить до зменшення рівня мотивації до занять фізичними вправами та прагнення до будь-якої фізичної активності, яка обов'язково їм необхідна. Виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичної реабілітації студентів, які даватимуть їм змогу зміцнювати здоров'я, підвищувати фізичну підготовленість у процесі практичних занять з фізичного виховання та прищепити їм тягу до самостійних занять після закінчення курсу фізичного виховання у виші.

На думку багатьох авторів, система курсу фізичної культури не здатна повною мірою ефективно вирішувати завдання фізичного виховання та оздоровлення студентів упродовж усього навчання у виші. Таким чином, важливим фактором підвищення рівня фізичної підготовки й функціонального стану організму є пошук нових методик.

У теперішній час фахівці пропонують нові методики та методологічні прийоми для підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням, тим самим підвищувати фізичний стан.

Одна з таких методик, яку ми пропонуємо, ввести до занять з фізичного виховання в УкрДАЗТ методику Пілатес.

Методика Пілатес зміцнює м'язи черевного пресу, спини. При постійних заняттях Пілатесом поліпшується постава, що особливо необхідно тим, хто має захворювання, пов'язані з опорно-руховим апаратом (сколіози, кіфози, лордози та ін.). Пілатес зміцнює м'язи-стабілізатори, які виконують роль такого собі корсета, фіксуючі нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів).

Основним принципом цієї методики є концентрація уваги, м'язовий контроль без напруги, виконання рухів без зупинок та пауз, правильне дихання. Пілатес – це ідеальна форма для тих, хто страждає від болю у суглобах чи слабких м'язах та уникає фізичних навантажень.

Крім того, Пілатес не потребує від тих, хто займається, дорогого обладнання. Цю методику можна використовувати в будь-якому місці та у будь-який час. Існує велика кількість різних вправ, які можна підібрати у комплекс індивідуально та у подальшому виконувати коротку або тривалу

програму. Вправи методики Пілатес багатопланові та включають у роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, при тому, що кількість повторень може бути невеликою. Рухи м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими, а людину стрункішою.

Фізіотерапевти, спортивні лікарі рекомендують цю систему як реабілітаційну програму.

М.І. Дорош

МОДЕЛЬ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ

У статті розглядаються питання фізичної підготовки футболістів пубертатного віку, пов'язаного із закінченням періоду інтенсивного росту й розвитку організму, з максимальним приростом його функціонального потенціалу, а також формуванням завершеної морфофункціональної структури. Спортивна майстерність футболістів цього вікового періоду багато в чому обумовлена високим рівнем розвитку спеціальної фізичної працездатності, що дає змогу виконувати досить великі обсяги тренувальної й змагальної роботи. Рівень фізичної працездатності футболістів цього віку пов'язаний з високим ступенем розвитку трьох енергетичних джерел організму – аеробного, анаеробного гліколітичного й анаеробного алактатного, які вже мають потребу в цілеспрямованому розвитку. Із цією метою нами розроблена модель процесу фізичної підготовки футболістів 16-17 років, яка дає змогу диференціювати навантаження за енергетичною спрямованістю й намітити шляхи розроблення оптимальної структури річного тренувального циклу, що спрямований на підвищення функціональних можливостей організму юного спортсмена без ризику перенавантаження та перевтоми.

Численними дослідженнями встановлено, що для футболістів, починаючи з 16 років, доцільно збільшувати обсяг і інтенсивність фізичних навантажень. Показано, що застосування значних різноспрямованих тренувальних впливів на даному етапі онтогенезу фізіологічно обґрунтоване, а поглиблений розвиток окремих фізичних якостей може бути досить ефективним.

Слід зазначити, що на початкових стадіях багаторічного тренування спортсменів основою при плануванні навантажень є питома вага вправ різної спрямованості.

У фізичній підготовці футболістів велика розмаїтість тренувальних засобів, що застосовуються, пояснюється, з одного боку, необхідністю різнобічного впливу на організм спортсмена, а з другого – неможливістю тільки за допомогою специфічних, наприклад безпосередньо ігрових