



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

ШЛЯХИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ППФП

Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
natali.dolgova70@ukr.net

Вступ. ППФП є спеціалізованим видом фізичного виховання у ЗВО, який здійснюється в узгодженості з особливостями і вимогами до майбутньої професії. Більшість видів професійної діяльності передбачають розумову працю, яка виконується сидячі та в умовах малої рухової активності при тривалому збереженні одноманітної статичної пози. Це призводить до виникнення умов для зниження активної працездатності, підвищеної втомлюваності і та суттєво погіршує самопочуття людини[1; 2]. Різні напрями підготовки спеціалістів характеризуються як загальною подібністю, так й відмінністю між спеціальностями (навіть одного напрямку), специфічними професійними вимогами до різних напрямів підготовки, які повинні враховуватися при розробці системи ППФП у ЗВО.

Мета дослідження. Визначити практичну забезпеченість максимальної результативності використання засобів ППФП для досягнення професіонального довголіття.

Виклад матеріалу дослідження. Всі відомі до теперішнього часу факти вказують на те, що різні по структурі рухового акту, характеру розвиваючих м'язових зусиль, інтенсивності роботи і загальної величини навантаження забезпечують варіюючі в широких межах і досить диференційовані впливи м'язової діяльності на організм. Ці впливи поширюються на всі без винятку органи і тканини, проте їх переважна вираженість, а в певних умовах і сама спрямованість розвиваючих реакцій дозволяють розглядати фізичні вправи як фактор спрямованого, в значній мірі спеціалізованого впливу на функції організму. У цьому впливі може досягатися не тільки стимуляція, посилення функцій, а й протилежні зміни –

полегшення їх, що забезпечує більш економну діяльність окремих органів чи систем.

Як приклад можуть бути наведені ефекти полегшення діяльності серцево-судинної системи, які розвиваються безпосередньо при виконанні фізичних вправ (табл.№1). Підкреслимо, що основні можливості полегшуючого впливу здійснюються через тривалий час після початку занять фізичними вправами – вони відносяться до добре відомого економізуючого впливу фізичного тренування, яке характеризується скороченням ритму серцевих скорочень в стані спокою і при виконанні дозованих навантажень (спортивна брадикардія), зниженням в тих же умовах рівня артеріального тиску (спортивна гіпотонія) та іншими ознаками.

Однак значно менше відомо про іншу властивість засобів фізичної культури, зокрема полегшення окремих сторін діяльності серцево-судинної системи, яке виникає не тоді, коли розвивається стан тренуваності, а відразу ж при виконанні певних фізичних вправ або впливів загартовуючих факторів.

Таблиця №1 – Деякі можливості термінового полегшення діяльності органів кровообігу за допомогою засобів ФК

Ефект, що розвивається	Метод його досягнення
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Полегшення роботи всієї серцево-судинної системи ➤ Полегшення роботи серця периферійного кровообігу, зниження частоти серцевих скорочень ➤ Полегшення роботи серця за рахунок подовження діастолічної паузи, зниження частоти серцевих скорочень ➤ Зниження приросту частоти серцевих скорочень, економізація роботи серця ➤ «Розвантаження» роботи серця за рахунок стимуляції периферійного кровообігу ➤ Полегшення периферійного кровообігу 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Пасивні рухи ➤ Виконання вправ у воді в горизонтальному положенні тіла (повільне плавання) ➤ Виконання вправ, з супроводжуючим глибоким і повільним диханням; повільне плавання брасом з диханням на два цикли ➤ «Розсіювання» навантаження на великі м'язи тулуба та кінцівок; чергування роботи ➤ Холодові впливи помірної інтенсивності ➤ Ряд прийомів масажу, посилюючих відлив крові ід кінцівок

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Полегшення периферійного кровообігу, особливо притоку венозної крові до серця ➤ Полегшення роботи судинної системи, зниження тонуусу судин, зниження артеріального тиску ➤ Полегшення кровообігу в одній з кінцівок ➤ Полегшення артеріального приливу при утрудненні венозного відтоку крові в кінцівках ➤ Прискорене відновлення реакцій кровообігу після фізичної або розумової роботи ➤ Економізація діяльності серцево-судинної системи при наступних навантаженнях ➤ Полегшення кровотоку в судинах головного мозку ➤ Полегшення приливу крові до головного мозку 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Дихальні вправи, особливо з посиленням вдихом при напівзакритій голосовій щілині ➤ Виконання вправ з елементами пружистості ➤ Виконання вправ іншою кінцівкою в умовах спокою стимулюючої руки або ноги (активуюча діяльність) ➤ Махові вправи руками (ногами) ➤ Активуюча діяльність в перерві при початкових признаках втоми ➤ Короткочасне виконання вправ в потягуванні; короткочасна розминка з подальшим відпочинком ➤ Масаж зони потилиці; вправи для м'язів шиї ➤ Дозоване застосування антиортостатистичних поз
--	---

Додамо, що розвиток станів полегшення в діяльності кровообігу вивчено набагато менше, ніж в інших функціональних системах організму, наприклад, в дихальній системі, де завдяки довільній регуляції дихання може бути легко «перерозподілене» навантаження, що виконується зовнішнім диханням, між окремими «складовими частинами» цієї функції. Проте щодо органів кровообігу є немало способів такого полегшення за допомогою засобів фізичної культури.

Весь рівень сьогоднішніх знань про специфічність впливів м'язів на центральну нервову систему, внутрішніх органи і, головне, встановлення принципової можливості досягнення за рахунок певних фізичних вправ спеціалізованих ефектів переконують нас в тому, що в засобах фізичної культури ми маємо величезний арсенал впливів, кожен з яких, впливаючи на весь організм, характеризується певною специфічністю. Число таких впливів практично безмежне. Адже різних поєднань, комбінацій в діяльності 639 м'язів, що складають разом з

кістками, зв'язками і сухожиллями руховий апарат людини (причому за умови, що м'яз може бути лише в двох станах: повністю напруженому і повністю розслабленому, тоді фактично між ними є ще десятки проміжних станів).. Це число більше, ніж кількість атомів у Всесвіті та вже, звичайно, перевищує кількість усіх відомих і здатних бути в доступному для огляду майбутньому створених лікарських засобів.

Висновки. Весь рівень відомих сьогодні знань про специфічність впливу фізичних вправ, що дозволяє використовувати їх для цілеспрямованого, в значній мірі диференційованого, причому без побічних ефектів, впливу на функції організму, робить фізичну культуру, рух засобом, який, опиняючись незамінним, саме здатним замінювати лікувальні засоби. Значення ППФП, що сформувалось під час навчання у ЗВО, зростає у майбутній професійній діяльності, коли в силу вікових особливостей підвищується чутливість організму до впливу багатьох медикаментозних засобів, а спокій, пов'язаний з перебуванням в клініці, стає вкрай небажаним. Найкраще практично забезпечити максимальну результативність використання засобів ППФП для досягнення професіонального довголіття, та визначити яка методика занять найбільш доцільна й ефективна для різних спеціальностей.

Література

1. Долгова Н. О., Михайліченко К. В. До питання системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. IV Міжнар. наук.-метод. конф. 14–15 квіт. 2017 р. Суми : СумДУ, 2017. С. 85–88.
2. Долгова Н. О., Федорчак А. Ф. Професійно-прикладне значення фізичного виховання у фаховій підготовці студентів спеціальності «Інформатика». Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доп. VI Міжнар. наук.-метод. конф. 18–19 квіт. 2019 р. Суми : СумДУ, 2019. С. 32–35.