**Навчальна дисципліна «Методика навчання основ здоров’я»**

 **Спеціальність 227 Фізична реабілітація**

**Практичне заняття № 10**

***Тема:* Клініко-фізіологічні основи фізичного оздоровчого тренування**

**Мета:** ознайомити студентів з поняттям клініко-фізіологічних основ фізичного оздоровчого тренування, гіподинамії, як чинника ризику.

**Теоретичні відомості**

Стиль життя сучасної людини характеризується гіпокінезією (зниженням кількості рухів), гіподинамією (зниженням зусиль при русі), зменшенням амплітуди рухів та їх швидкості. Все це входить у глибоку суперечність з її біологічною природою, призводить до зниження резервів функцій і розвитку захворювань. Зберегти своє місце в «безпечній зоні» здоров’я сучасна людина не в змозі, якщо не приділятиме достатньої уваги спеціально організованій руховій активності. Отже, оздоровче фізичне тренування показане всім.

Принцип повторності грунтується на вченні про слідові явища у тканинах і регулюючих утвореннях. А. А. Ухтомський порівнював оди­нокий нервовий імпульс з кометою, хвіст якої стає причиною слідових процесів після різних подразників, у тому числі фізичних навантажень. Принцип повторності передбачає систематичне використання фізичних вправ тими, хто займається у відповідності з функціональними можли­востями організму.

Принцип поступовості полягає у зміні тренувального навантаження у відповідності з динамікою функціонального стану індивіда. У цьому ви­падку допускається збільшення навантаження, його стабілізація і знижен­ня. Проте загальна тенденція — поступове підвищення навантаження до досягнення належних вікових статевих характеристик резервів функцій.

Принцип індивідуалізації — полягає в строгій відповідності фізично­го навантаження до функціональних можливостей організму в тих, хто за­ймаються фізичними вправами. Індивідуальний підхід — головна вимога оздоровчого тренування. При цьому важливо пам’ятати, що немає фізично­го навантаження великого або малого, є навантаження, що відповідає або не відповідає функціональним можливостям індивіда.

Дозування фізичного навантаження в оздоровчому тре­нуванні грунтується на врахуванні функціональних можливостей інди­віда. Існує кілька способів дозування навантаження за потужністю, заснованих на цьому принципі:

1) за відносною потужністю — у відсотках до максимального рівня фі­зичної працездатності;

2) за частотою серцевих скорочень;

3) за показниками максимальної кількості повторення вправ;

4) емпіричний — за суб’єктивними відчуттями;

5) за рівнем соматичного здоров’я індивіда.

***Практичне завдання***

***Завдання 1***

*Уважно розглянути запропоновані питання та надати відповідь*

* 1. Зазначити роль фізичної культури як профілактики розвитку гіподінамічного сидрому.
	2. Назвіть добову норму рухової активності дітей різного віку.

***Завдання 2:***

* + - 1. *Ознайомитися з м’язевою релаксацією по Джекобсону, законспектувати, виконати та зробити висновки.*

Мета вправи – збереження і зміцнення здоров’я, здорового способу життя.

Психофізіологічна готовність – це оптимальний стан здатності до певної діяльності, котрий характеризує фізичний та психологічний розвиток людини; наявність необхідних резервних фізичних і психічних можливостей організму для своєчасної адаптації до умов середовища, об’єму та інтенсивності праці; здатність до певної праці у визначених умовах (обмеженому ліміті часу і т.д.), що грунтується на фізичних, а також на психічних якостях людини.

Здоровий спосіб життя – це вид, спосіб діяльності, спрямований на збереження та зміцнення здоров’я людей.

*Прогресивна м’язева релаксація по Джекобсону.*

Метод запропонований лікарем з Чикаго Джекобсоном в 1922 р. Джекобсон брав за основу загальновідомий факт, що емоційна напруга супроводжується напругою поперечно-смугастих м’язів, а заспокоєння – їх релаксацією. Займаючись реєстрацією об’єктивних ознак емоцій, Джекобсон помітив, що різному типу емоційного реагування відповідає напруга певної групи м’язів. Наприклад, депресивний стан супроводжується напругою дихальної мускулатури; страх – спазмом м’язів артикуляції і фонації і т.д. На думку Джекобсона, знімаючи за допомогою довільного самонавіювання напруженість певної групи м’язів («диференційована релаксація»), можна вибірково впливати на негативні емоції.

Умовно виділяють три етапи освоєння техніки прогресивної м’язової релаксації.

Перший етап. Особа згинає руки в ліктьових суглобах і різко напружує м’язи рук, викликаючи тим самим чітке відчуття м’язевої напруги. Потім руки розслабляються і вільно падають. Так повторюється декілька разів. При цьому треба зафіксувати увагу на відчутті м’язевої напруги і розслаблення. Друга вправа – скорочення і розслаблення біцепсів. Скорочення і напруження м’язів повинно бути спочатку максимально сильним, а потім все більш і більш слабким (і навпаки). В цій вправі необхідно зафіксувати увагу на відчутті найслабкішої напруги м’язів і повного їх розслаблення. Після цього особа навчається напружувати і розслабляти м’язи згиначів і розгиначів тулуба, шиї, плечового поясу, а також м’язів обличчя, очей, язику, гортані, що беруть участь в міміці та мовленні.

Другий етап (диференційована релаксація). Особа в положенні сидячи вчиться напружувати і розслабляти мускулатуру, що не бере участь в підтримці тіла у вертикальному положенні; далі – розслабляти при письмі, читанні, мовленні м’язи, що не беруть участь в цих актах.

Третій етап. Особа шляхом самоспостереження встановлює, які групи м’язів у неї більше всього напружуються при різних негативних емоціях (страх, тривога, хвилювання, гнів, образа) чи хворобливих станах (болі в ділянці серця, підвищення артеріального тиску і т.д.).

Таким чином, за допомогою релаксації локальної м’язевої напруги людина може попереджати чи долати негативні емоції або хворобливі прояви. Сеанси самонавчання вправам прогресивної м’язової релаксації по Джекобсону можна проводити самостійно 1–2 рази в день.

**Література**

1. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпмйская литература, 2003. – 424 с.
2. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Рекомендовано наук-метод комісією з валеології НМР Міністерство освіти України / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. . – 324 с.
3. Сущенко Л.П. Сучасні оздоровчі системи та програми / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя ЗДУ, 1998. – 70 с.
4. Хочу быть здоровым: Справочное издание / Под ред. П. Г. Отрощенко, Чумаков Б.Н. Валеология : [учебное пособие] / Б. Н. Чумаков. – М.: Педагогическое общество России, 2001 – 407 с.