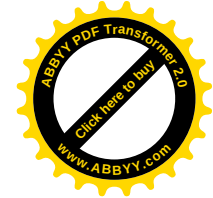
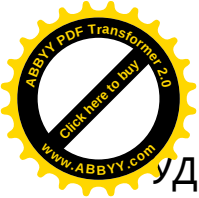


Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчально-методичні рекомендації

Суми
Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
2013



УДК 796.011.3–057.875:796.012
ББК 75.1я73
О 60

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
(протокол № 7 від 20 лютого 2013 р.)

Рецензенти:

І. О. Калиниченко – завідувач кафедри спортивної медицини та валеології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка, доктор медичних наук, професор

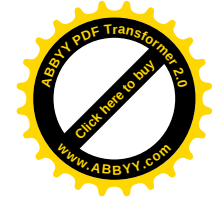
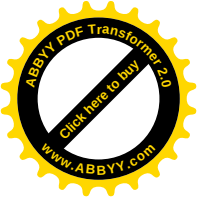
Л. П. Пилипей – завідувач кафедри фізичного виховання Державного вищого навчального закладу Української академії банківської справи Національного банку України, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент

О60 Оптимізація рухової активності та розвиток фізичних якостей студентів засобами фізичного виховання : навчально-методичні рекомендації [для студ. вищ. навч. закл.] / [уклад. : Н. А. Кулик, Н. Д. Шошура]. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 36 с.

Методичні рекомендації містять комплекс заходів щодо сприяння розвитку фізичних якостей та оптимізації рухової активності засобами фізичного виховання у студентів філологічних спеціальностей. Висвітлюється фізіологічне питання втоми та її вплив на організм людини.

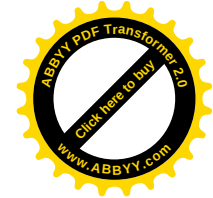
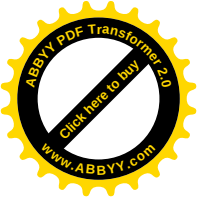
Призначені для студентів і вчителів філологічних спеціальностей з метою використання індивідуального підходу до розвитку особистості.

УДК 796.011.3–057.875:796.012
ББК 75.1я73



ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Загальна характеристика втоми	6
2. Фізична підготовленість як основа життєдіяльності студента.....	8
3. Оптимізація рухової активності студентів-філологів засобами фізичної культури	11
4. Особливості опорно-рухового апарату	13
4.1. Вправи для м'язів шиї	15
4.2. Вправи для м'язів таза	17
4.3. Вправи для м'язів спини	18
4.4. Вправи для черевного преса	20
4.5. Вправи для розслаблення.....	21
4.6. Спеціальні вправи для очей	23
4.7. Вправи для мовного апарату	26
5. Ранкова гігієнічна гімнастика	28
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	30
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	33



ВСТУП

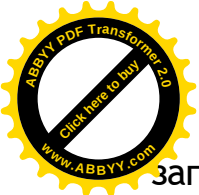
Здоров'я і здоровий спосіб життя студента є головним якісним чинником майбутньої самореалізації молодих людей, умовою створення сім'ї, продовження роду та їх професійного довголіття. Проте на сьогодні зростає кількість студентів, які мають хронічні відхилення у здоров'ї, що негативно проявляється у навчальній діяльності [6]. Причиною, що призводить до цієї проблеми є: умови навчання, режим дня студента, зниження рухової активності.

У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594) зазначається, що одним із завдань вітчизняної системи фізичного виховання є проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у навчальних закладах різних рівнів акредитації.

На підставі рішення виконавчого комітету Сумської міської ради від 15 жовтня 2002 року № 604 «Про міську комплексну програму “Здоров'я нації” на 2002-2011 роки в розділі XIX “Формування здорового способу життя” відзначено, що в кожному навчальному закладі викладаються спецкурси “Основи здоров'я”, “Основи безпеки життєдіяльності”, “Фізична культура і здоров'я”, “Навколишній світ”, метою яких є опрацювання з учнями тем про здоровий спосіб життя. Однак більшою мірою ці програми впроваджені в школу. У коледжах та ВНЗ робота фізкультурно-оздоровчого спрямування потребує негайної оптимізації.

Зростаючі вимоги до фізичного здоров'я молоді, яка у майбутньому має скласти працездатну частину населення країни, розширення стійкості організму людини до небезпечних факторів навколишнього середовища, цілеспрямоване підвищення фізичної підготовленості людини за допомогою засобів фізичної культури є складовими елементами здорового способу життя та має важливий соціальний сенс.

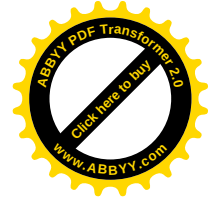
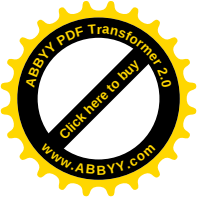
Упровадження сучасних програм з фізичного виховання та комплексів фізичних вправ у вищому навчальному закладі передбачає різнобічні форми організації занять, які можуть повною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого



загальноосвітнього процесу. Програми розробляються за новими вимогами кредитно-модульної системи викладачами кафедри фізичного виховання, де функціонує лише одна форма занять фізичною культурою (урочна), що проводиться двічі на тиждень. Але разом з цим недостатньо з'ясована проблема профілактики захворювань та підвищення рухової активності студентської молоді на обов'язкових заняттях фізичною культурою та самостійних, що визначає актуальність даної роботи.

Протягом останніх років серед студентської молоді набувають поширення шкідливі звички, прогресують захворювання, пов'язані з неактивним способом життя, розладами нервової, серцево-судинної систем та опорно-рухового апарату, органів зору та ін. Це вимагає негайного перегляду ставлення молоді до здорового способу життя оскільки фізична культура, як складова загальнолюдської культури, має на меті творити фізичну гармонію суспільства, пропагувати здоровий спосіб життя, попереджувати розвиток захворювань, формувати гуманістичні цінності, забезпечувати дозвілля людей, формувати гармонійно розвинену особистість [14; 17; 18; 21].

Новітні технології у фізичному вихованні в контексті вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах розглядалися С. Войтенком, Б. Зубрицьким, В. Льовкіним (2008); перспективи підвищення ролі самостійних занять з фізичної культури відображені у працях Т. Дегтярьової, Т. Лосік, В. Флінкова (2004); формування мотивації до рухової активності у студентів вивчали Є.Захаріна (2008), В. Марчик, О. Порохненко (2007); нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм описали Н. Москаленко (2005), Н. Корж, О. Черненко, О. Гордєйченко (2006), Д. Воропаєв (2007).



1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВТОМИ

Втома – широко відомий феномен у живому світі. Визначають різні ступені втоми: у фізіології знають втому “амебних”, рухи лейкоцитів, мерехтливих волосків, епітелію, бронхів і бронхіол, м’язову втому.

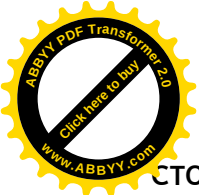
Втома у здорової людини – це зниження функціональних можливостей організму, що викликане надмірною працею і супроводжується характерним почуттям недуги.

Втома є функціональним станом організму, зумовленим розумовою, або фізичною роботою, за якого можуть спостерігатися тимчасове зниження працездатності, зміни функцій організму і виникнення суб’єктивного відчуття втоми [1]. Прийнято виділяти два основні види втоми: фізична і розумова. Процес стомлення характеризується ще однією ознакою – суб’єктивним симптомом втоми (важкість голови і кінцівок, загальна слабкість, “розбитість” тощо).

У людини швидше стомлюються посмуговані м’язові волокна, ніж гладкі. М’язова втома людини характеризується зниженням чи повною втратою скорочення м’язів.

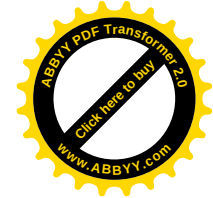
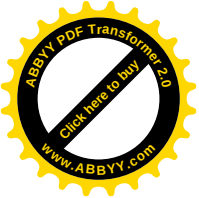
Втома – виникає під час виснаження внутрішніх ресурсів і розбалансованості системи забезпечення діяльності організму і особистості. Одна з головних особливостей даного стану полягає в тому, що він має різні рівні походження. Адже на фізіологічному рівні втома проявляється в збільшенні інертності нервових процесів. На психологічному рівні при втомі відбувається зниження чутливості. Крім цього спостерігається порушення таких психологічних процесів, як пам’ять, увага і т. д. Відбуваються відповідні зміни в емоційній і мотиваційній сфері. На поведінковому рівні втома виражається у зниженні продуктивності праці, зниженні швидкості і точності виконання операції [9].

Характер прояву втоми залежить від виду навантаження і часу його дії. Навантаження може бути інформаційним (у випадках вирішення інтелектуальних задач) і фізичним (у випадках виконання фізичної праці). Тому прийнято виділяти інтелектуальне і фізичне



стомлення. Залежно від інтенсивності і локалізації навантаження втома може бути гострою або хронічною. Як правило, втома – це тимчасовий стан, який супроводжується суб'єктивним відчуттям стомлення, виявляється у відчутті слабкості, фізіологічного дискомфорту, усвідомленні порушення перебігу психічних процесів, втраті інтересу до праці тощо. Після більш тривалого відпочинку втома зникає і відновлюється оптимальний робочий стан. Але у випадку, коли відпочинок був недостатнім, коли втома набуває систематичного, характеру навантаження збільшуються і зменшити їх немає можливості, може виникнути патологічний стан. Цей стан, як правило, не розглядається у рамках класифікації функціонального стану, оскільки є особливим класом стану людини, що призводить до погіршення пам'яті, мислення, відчуття, сприймання, а також виникнення різних захворювань.

Специфіка навчання студентів різних факультетів педагогічного університету має певні відмінності методів, форм і засобів, що пов'язані з проведенням аудиторних занять, шкільних та виробничих практик. Саме визначення факторів, які спричиняють прояв втоми як у студентів філологічного факультету, так і у викладачів-філологів та розробка оптимального рухового режиму визначили актуальність підготовки науково-методичних рекомендацій.



2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЯК ОСНОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТА

Фізична підготовленість складає основу життєдіяльності людини. Вона визначається станом соціально-економічного і культурного розвитку, залежить від способу життя, індивідуальних, психологічних особливостей людини, обсяг вільного часу та раціонально його використання, а також клімато-географічних умов тощо.

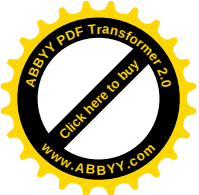
Високий рівень фізичної підготовленості є однією з умов доброго здоров'я. Зі зниженням цього рівня погіршується не тільки фізична, але і розумова працездатність людини. Тому кожній людині необхідно систематично займатися фізичними вправами, виконання яких потребує належної системи контролю за функціональним станом організму.

Фізична підготовленість – це показник розвитку основних рухових якостей та навичок, результат фізичної підготовки.

У практиці фізичного виховання фізичну підготовленість поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних якостей і навичок, необхідних в усіх видах життєдіяльності людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності тощо).

Спеціальна фізична підготовленість характеризує рівень розвитку основних фізичних та спеціальних якостей, які необхідні під час виконання спеціальної і конкретної рухової діяльності (спортивна, професійна тощо).

Фізичні якості людини – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання значного зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна швидкість і спритність; для тривалого і ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість, а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.



Фізичні здібності – це стійкі, вроджені і набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких зумовлює ефективність виконання рухових дій. При цьому одна фізична якість може розвиватися на основі різних задатків і, навпаки, на основі одних і тих самих задатків можуть виникати різні фізичні можливості. Реалізація фізичних здібностей у рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей окремих органів і структур організму. Тому окремо взята фізична здібність не може бути єдиним підґрунтям відповідно фізичної якості.

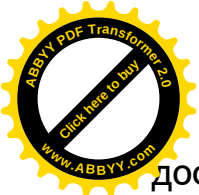
Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати «переносом». Важливо зауважити, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається в дітей до настання статевої зрілості.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівня його функціонування.

Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (швидкість 3 км/год) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з майже граничною швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Говорити про фізичне навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'єму серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для вчителя можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належить його обсяг та інтенсивність.

Провідну роль у розвитку рухових якостей відіграє адаптація організму, яка проявляється в його пристосованій реакції на неодноразово застосований подразник. Процес адаптації дозволяє



досягнути не тільки вищого рівня розвитку фізичних якостей, але й розширює фізичні і психічні можливості перенести навантаження.

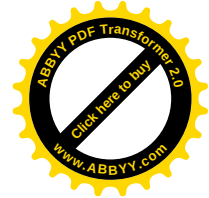
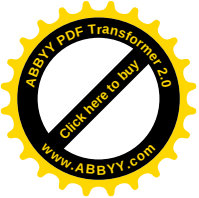
Закономірний процес адаптації вимагає систематичного підвищення навантаження та удосконалення засобів і методів покращення фізичних якостей, що полягає у наступному: збільшенні обсягу вправ і інтенсивності їх виконання; застосуванні нових вправ; зміні співвідношення інтенсивності та обсягу роботи та відпочинку тощо.

Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей.

Науково-технічний прогрес, технологізація, автоматизація та комп'ютеризація багатьох сфер діяльності суспільства не знижують, а навпаки, підвищують вимоги до фізичної підготовленості людини.

На сьогодні виняткового значення набувають такі фізичні і психічні якості, як статична витривалість, точність і економічність рухів, спритність пальців рук, швидкодія, оперативне мислення, емоційна стійкість до різних видів стресів.

Систематичне виконання засобів фізичного виховання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращує функціональний стан організму, який є інтегральним показником мобілізації працездатності.



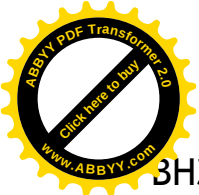
3. ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ФІЛОЛОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності людини, яка займається розумовою працею, в тому числі вчителів-філологів. Їх праця, як правило, пов'язана зі значним напруженням уваги, зору, слуху, інтенсивної інтелектуальної діяльності та обмеженою руховою активністю. Отже, під час підготовки студентів до роботи в школі, істотною і невід'ємною частиною навчально-виховного процесу у ВНЗ є фізкультура, систематичні заняття фізкультурою і спортом сприяють фізичному розвитку студентів, зміцненню їхнього здоров'я, підвищенню стійкості організму до різних захворювань, є засобом активного відпочинку, знімають втому нервової системи та всього організму, підвищують розумову працездатність. Праця та відпочинок студентів і вчителів мають бути пов'язані між собою в навчальній, виробничій та інших сферах діяльності.

Проблема розвитку фізичних якостей та оптимізація рухової активності студентів педагогічних вузів засобами фізичного виховання з урахуванням майбутньої спеціальності досліджена недостатньо, а тому є актуальною. Вивчаючи літературу, проводячи педагогічні спостереження бесіди з студентами-філологами і вчителями, було виявлено, що їх рухова активність характеризується наступними факторами:

- 1) фіксованими позами;
- 2) статичним напруженням м'язів;
- 3) застійними явищами крові в органах малого тазу, черевної порожнини, ногах;
- 4) погіршеним постачанням кисню до головного мозку;
- 5) погіршенням обміну речовин;
- 6) напруженням зорового апарату.

Це також підтверджується анкетними даними в роботі авторів Кулик Н. А., Шошури Н. Д. [13] та спостереженнями під час відвідування уроків вчителів-філологів у школах, а також занять студентів-філологів



ЗНЗ. Було проведено анкетування серед студентів та вчителів-філологів. В анкетуванні брало участь 45 вчителів-філологів та 150 студентів 1–4-х курсів філологічного факультету.

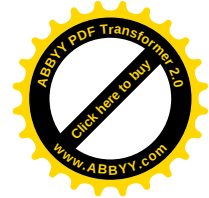
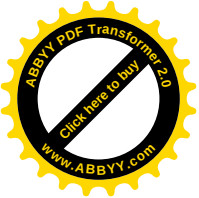
Аналіз даних анкетування показав, що навантаження на мовний та зоровий апарат (вчителі – 77,8%, студенти – 80%), опорно-руховий апарат, м'язи тазу, шиї (вчителі – 50%, студенти – 80%), ослаблення уваги (вчителі – 68,5%, студенти – 97%). З цього випливає, що найбільше навантаження у ході роботи, чого дня та занять одержують:

- 1) зоровий апарат;
- 2) мовний апарат;
- 3) опорно-руховий апарат;
- 4) нервова система.

Узагальнені анкетні дані свідчать про необхідність перебудови занять з фізкультури в інтересах підвищення спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки та рухової активності майбутніх вчителів-філологів.

Для цього студентам та вчителям рекомендовано тижневий руховий режим та внесено корективи в проведення занять з фізичного виховання. Здійснювати контроль за виконанням тижневого рухового режиму студентів можна за індивідуальними паспортами здоров'я, які розроблені на кафедрі фізичної культури СумДПУ ім. А.С.Макаренка. Для того, щоб полегшити професійну діяльність вчителя-філолога і знизити стомлюваність було запропоновано включити в режим трудового дня систематичне виконання розроблених спеціальних комплексів фізичних вправ, а також комплекси вправ на розслаблення.

Рекомендовано студентам та вчителям під час активного відпочинку у вихідні дні використовувати рухливі та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, теніс, футбол та ін.). Вони різнобічно впливають на організм тих, хто активно ними займається, включаючи різноманітні форми рухової активності (біг, ходьба, стрибки, удари, кидки). Спортивні ігри розвивають точність та швидкість рухів, м'язову силу, сприяють розвитку серцево-судинної, нервової, дихальної систем, покращують обмін речовин, зміцнюють опорно-руховий апарат.



4. ОСОБЛИВОСТІ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Існує безпосередній взаємозв'язок між м'язовою роботою і діяльністю внутрішніх органів та нормальним функціонуванням центральної нервової системи. Тому зниження рухової активності призводить до порушення функціонального стану організму і може бути причиною виникнення різних захворювань.

Регулярне застосування фізичних вправ стимулює основні функціональні системи організму і тренує їх. Також дозволяє пристосовуватися організму до збільшення фізичних навантажень. Фізичні вправи сприяють покращанню: нормалізують судинний та м'язовий тонус, урівноважують процеси збудження та гальмування у ЦНС, нормалізують іннервацію паретичних м'язів. Усе це загально зміцнює, тонізує, оздоровлює організм в цілому.

Тонізуюча дія фізичних вправ на організм людини здійснюється через нейрогуморальні механізми. Під час виконання фізичних вправ у людини виникають позитивні емоції, з'являється впевненість у собі. Спеціально підібрані вправи активізують процеси збудження чи гальмування у центральній нервовій системі, врівноважують нервові процеси, покращують регуляторну їх функцію.

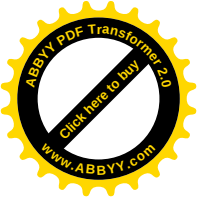
Постава – правильне положення тіла людини, яка стоїть невимушено, без зайвого напруження м'язів.

Деякі анатомічні особливості хребетного стовпа

1. Хребетний стовп виконує такі функції:

- захисну – для спинного мозку;
- опорну – для всього тіла;
- ресорну – для органів і сегментів діла;
- депонуючу – для фосфору та кальцію;
- продукуючу – кістковий мозок хребців виробляє еритроцити.

2. Хребет має сегментарну будову та складається із 32 – 35 хребців. Він має 5 відділів:



а) *шийний* (церві кальний – “С”) нараховує 7 хребців. У поперечних відростках шийних хребців є отвори, через які проходить хребетна артерія, яка живить кров'ю значну частину головного мозку. Остистий відросток С₇ найбільше розвинений та помітно виступає назад під час нахилу голови вперед;

б) *грудний* (таракальний – “Т”, дорсальний “Д”) нараховує 12, іноді 13 хребців. Остисті відростки 1 – 8 хребців подовжуються та все більше нахиляються донизу, накладаючись один на одного у вигляді черепиці. Остисті відростки 9 – 12 хребців, навпаки, наближуються до вертикальної осі відносно тіла хребців;

в) *поперековий* (люмбальний – “L”) нараховує 5 масивних хребців, їх остисті відростки представлені потовщеними ззаду пластинами. Вони розташовуються вертикально до тіла хребців;

г) *крижовий* (сакральний – “S”) нараховує 5 (рідше 6) хребців, які повністю зрослися. Він має форму чотиригранної піраміди, основа якої з'єднується з L₅, а вершина – з Со₁. Тазова поверхня крижового відділу має з кожного боку по 4 тазово-крижових отвори, через які в порожнину малого таза проходять гілки крижових нервів та кровоносні судини;

д) *куприковий* (coccygis – “Со”) нараховує 4 – 5 куприкових хребців, які зрослися в дорослої людини в одну куприкову кістку. Вона має вигляд маленької, вигнутої, спрямованої вершиною вниз піраміди.

3. У сагітальній площі хребетний стовп має 4 фізіологічні вигини: 2 спрямовані опуклістю вперед – шийний та поперековий лордоз і 2 спрямовані опуклістю назад – грудний та крижово-куприковий кіфози.

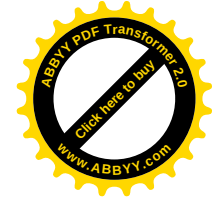
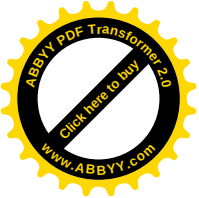
За нормою:

а) вершина шийного лордозу знаходиться на рівні С₄₋₅, її глибина – 1-2 см, залежно від зросту і віку людини;

б) вершина поперекового лордозу знаходиться на рівні L₄₋₅, її глибина – 2-4 см;

в) вершина грудного кіфозу знаходиться на рівні Т₆₋₇ (на рівні нижнього кута лопатки);

г) вершина крижово-куприкового кіфозу знаходяться на рівні S₅.



Вплив дефектів постави на функціональний стан організму людини

1. Грудна клітка знаходиться в положенні видиху, який відбувається під час фази видиху. Відповідно зменшується її екскурсія та сила дихальної мускулатури, що призводить до порушення газообміну.

2. Через низьке розміщення діафрагми порушується її екскурсія, зменшується присмоктувальна дія грудної клітини та коливання внутрішньочеревного тиску. Це погіршує кровообіг та перистальтику органів ШКТ.

3. При дефектах постави (особливо при плоскій спині) знижується ресорна та амортизуючі функції фізіологічних вигинів хребта, що призводить до різних деформацій хребта, що збільшує компресійне навантаження на поперековий відділ і суглоби нижніх кінцівок.

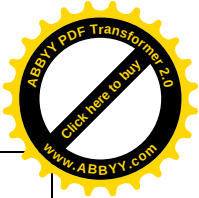
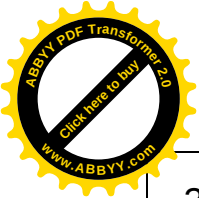
4. Погіршується рухливість хребетного стовпа у місцях його викривлення, що призводить до асиметрії м'язового тону.

4.1. Вправи для м'язів шиї

Пасивні рухи тулуба (нахили, повороти, кругові оберти). Рухи повинні виконуватися повільно і максимальною амплітудою. Амплітуда рухів залежить не тільки від функції суглобу та від стану зв'язкового апарату, а й від стану м'язів антагоністів.

Комплекс вправ для м'язів шиї

Вихідне положення	Вправа	Методичні вказівки
1. Стоячи, ноги разом, руки на поясі.	1-3 – підняти голову 4 – стоячи, ноги разом, руки на поясі	Вправу виконувати повільно. Повторювати 8–10 разів.
2. Стоячи, ноги разом, руки на поясі.	1-2 – повернути голову праворуч 3-4 – повернути голову ліворуч	Поворот голови повинен бути максимальним. Повторити 8 – 10 разів в кожную сторону.



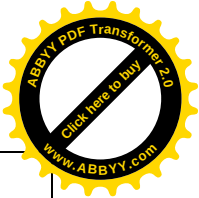
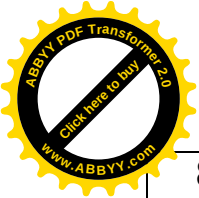
3. Стоячи, ноги разом, руки на поясі.	1-2 – нахилити голову праворуч 3-4 – нахилити голову ліворуч.	Повторити в кожний бік по 8–10 разів
4. Стоячи, ноги разом, руки на поясі.	1-2 – підняти голову праворуч вгору – в сторони 3-4 – в. п. 5-6 – в другу сторону 7-8 – в.п.	Дихання рівномірне. Шию витягнути. Повторити 8–10 разів
5. Стоячи, ноги разом, руки на поясі.	1-2 – поворот голови праворуч 3-4 – підборіддя опустити до плеча 5-6 – в.п. 7-8 – поворот голови ліворуч 9-10 – підборіддя опустити до плеча 11-12 – в.п.	Підборіддям доторкнутися обов'язково плеча. Повторити 6–8 разів в кожну сторону.
6. Ноги нарізно, руки в замку на потилиці	1-3 – відхиляємо голову назад 4 – в. п.	Руками робити опір. Повторити 6–8 разів
7. Ноги нарізно, руки в замку на голові.	1-3 – нахиляємо голову вперед 4 – в.п.	Руками робити опір. Повторити 6–8 разів
8. Ноги нарізно, руками тримати голову	1-3 – намагатися повернути голову в одну сторону 4 – в.п. 5-7 – в іншу сторону 8 – в.п.	Намагатися утримати голову. Повторити 6–8 разів в кожну сторону.
9. Ноги нарізно, руками тримати голову	1-3 – намагатися нахилити голову вправо 4 – в.п. 5-7 – намагатися нахилити голову вліво 8 – в.п.	Голову утримувати. Повторити 6–8 разів

4.2. Вправи для м'язів таза

Вправи, які виконують обертання тулуба в протилежну торсії сторону. Торсія – це обертання хребців навколо вертикальній вісі. Вправи можуть виконуватися в різних вихідних положеннях.

Комплекс вправ для м'язів таза

Вихідне положення	Вправа	Методичні вказівки
1. Лежачи на спині, руки вповодж тулуба	1-2 – зігнути праву ногу 3-4 – в.п. 5-6 – зігнути ліву ногу 7-8 – в.п.	Поперековий відділ хребта щільно притиснути до підлоги. Повторити 5-6 р.
2. Лежачи на спині, руки вповодж тулуба	Вправа «велосипед» (кругові рухи ногами, як на велосипеді).	Амплітуда виконання вправи максимальна. Повторити 6–8 разів
3. Лежачи на спині, руки вповодж тулуба	Рух ногами, як при плаванні способом «кріль на спині».	Ноги піднімати під кутом 45° . Повторити 6–8 разів
4. Лежачи на спині, руки вповодж тулуба	Піднімання та опускання ніг.	Ноги не згинати в колінах та піднімати їх до кута 45° . Повторити 6–8 разів
5. Лежачи на спині, руки подовж тулуба, м'яч затиснути між колінами	Піднімання та опускання ніг з м'ячем.	Ноги тримати прямими. Повторити 8-10 разів
6. Лежачи на спині, руки подовж тулуба, м'яч затиснути між колінами	Згинання ніг з затиснутим м'ячем між колінами.	Повторити 8–10 разів
7. Сидячи, ноги на руки зігнуті	Рухаючи ногами та руками просуватись вперед, назад.	Вправа виконується енергійно. Повторити 8–10 разів



8. Стоячи, ноги нарізно, руки в сторони.	1-4 – кругові оберти тазом вправо 5-8 – кругові оберти тазом вліво.	Ноги з місця не зрушувати. Повторити 6–8 разів
9. Стоячи, ноги нарізно, руки в сторони.	1-3 – пружні рухи стегнами вліво, руки вправо 4 – в.п. 5-7 – пружні рухи стегнами вправо, руки вліво; 8 – в.п.	Ноги не згинати, руки прямі. Повторити 6–8 разів

4.3. Вправи для м'язів спини

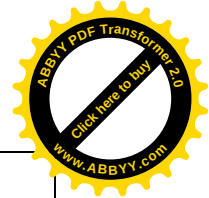
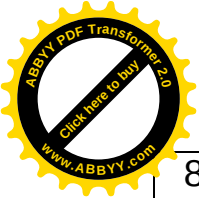
Метою виконання вправ для м'язів спини є збільшення сили і силовій витривалості ослаблених м'язів. відновлення рівноваги м'язового тону.

При викривленні застосовуються вправи для м'язів спини, черевного пресу, поясу верхніх кінцівок.

Комплекс вправ для м'язів спини

Вихідне положення	Вправа	Методичні вказівки
1. Основна стійка (ноги разом, руки втоль тулуба)	1-2 – стоячи на лівій нозі, праву назад на носок, праву руку вгору, ліву в сторону. 3-4 – в.п. 5-6 – стоячи на правій нозі, ліву назад на носок, ліву руку вгору, праву в сторону. 7-8 – в.п.	Ноги не згинати, руки прямі. Повторити 6–8 разів
2. Упор лежачи	1-2 – прогнутися в спині 3-4 – в.п.	Голову відкинути назад Повторити 8–10 разів

3. Стоячи на колінах, руки за головою.	1-2-3 – повернути тулуб вліво, лівою рукою торкнутися правої стопи 4 – в. п. 5-6-7 – повернути тулуб вправо, правою рукою торкнутися лівої стопи 8 – в.п.	Тулуб тримати рівно, ступні нарізно. Повторити 6–8 разів
4. Лежачи на животі, руками обхопити носки ніг, ноги зігнути в колінах.	1-3 – випрямляючи ноги, прогнутися 4 – в.п.	Прогинати спину максимально. Повторити 6–8 разів
5. Лежачи на животі, руки вгору	1-2 – прогнутися, підняти праву ногу назад, руки вгору 3-4 – в.п. 5-6 – прогнутися, підняти ліву ногу назад, руки вгору 7-8 – в.п.	Ноги не згинати в колінах, руки тримати прямими. Повторити 6–8 разів
6. Лежачи на животі, руки вгору	1-2 – вигнути спину, підняти праву ногу назад та ліву руку вгору 3-4 – в.п. 5-6 – вигнути спину, підняти ліву ногу назад та праву руку вгору 7-8 – в.п.	Повторити 6–8 разів кожною ногою.
7. Ноги разом, руки вперед	1-2 – стійка на носках, праву руку вгору – назад, ліву назад 3-4 – в.п. 5-6 – стійка на носках, ліву руку вгору – назад, праву назад 7-8 – в.п.	Руки прямі та відводяться максимально назад. Повторити 5–6 разів



8. Лежачи на животі, руки за головою.	1-2 – прогнутися, лікті розвести в сторони, голову відкинути назад. 3-4 – в.п.	Лопатки з'єднати. Повторити 8–10 разів
9. Сід – упор ззаду	1-2 – прогнутися 3-4 – в.п.	Голову відкинути назад. Повторити 8–10 разів
10. Основна стійка (О.С.)	1-2 – випад лівою ногою вперед, руки в сторони 3-4 – в.п. 5-6 – випад правою ногою вперед, руки в сторони 7-8 – в.п.	Випад глибокий, добре прогнутися. Повторити 5–6 разів
11. О.С.	Ходьба 1- 15 хв.	Стежити за положенням спини.

4.4. Вправи для черевного преса

Комплекс вправ для черевного преса

Вихідне положення	Вправа	Методичні вказівки
1. Лежачи на спині, ноги підняти, руки уздовж тулуба.	Вправа «велосипед».	Ноги підняти під кутом 45° . Вправу виконувати протягом 30 сек.
2. Лежачи на спині, ноги підняти, руки уздовж тулуба.	Піднімання й опускання ніг.	Ноги тримати разом та не згинати в колінах. Повторювати 10-12 разів.
3. Лежачи на спині, ноги підняти, руки уздовж тулуба.	Вправа «ножиці».	Ноги не згинати та тримати під кутом 45° . Вправу виконувати протягом 30 сек.

4. Лежачи на спині, ноги підняти, руки уздовж тулуба.	1-4 кругові оберти ногами вправо1-8 – в іншу сторону.	Ноги тримати під кутом 45 ⁰ Повторювати 6-7 разів.
5. Лежачи на спині, ноги підняти, руки уздовж тулуба.	1-4 ногами торкнутися за головою 5-8 – в.п.	Ноги тримати разом та прямі. Повторити 6-8 разів.
6. Лежачи на спині, ноги підняти, руки уздовж тулуба.	Вправа «берізка».	Тулуб тримати рівно. Повторити 6-8 разів.
7. Лежачи на спині, руки вгорі.	1-2 – сід кутом 3-4 – в.п.	Руками доторкнутися до стопи. Повторити 5-6р.
8. Стоячи на колінах,руки подовж тулуба.	1-2 – нахил назад 3-4 в.п.	Тулуб не згинати Повторити 6-8 разів.

4.5. Вправи для розслаблення

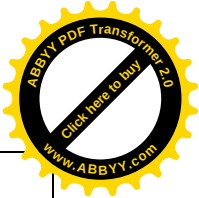
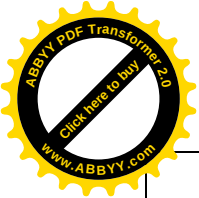
Вправи на релаксацію виконують для максимального зниження тонічного напруження в м'язах. Вони можуть мати загальний і місцевий характер. Вправи на релаксацію поділяються на: *статичні і динамічні*.

1. *Статичні вправи* на релаксацію – це вправи, коли для розслаблення приймають зручну позу, при якій місця прикріплення м'язів будуть максимально зближені.

2. *Динамічні вправи* на релаксацію – це вправи, при яких підбираються такі рухи, які ефективно розслабляють тонус м'язів. вони поділяються на *махові рухи, потряхування і “вільне падіння” кінцівки*.

Комплекс вправ для розслаблення

Вихідне положення	Вправа	Методичні вказівки
Для рук		
1. Стоячи, ноги разом, руки вперед.	1-4 – напружити м'язи рук, пальці зжати в кулаки 5-8 – розслаблено «кинути» руки вниз і виконати вільні маятникоподібні рухи.	Повторити 6-8 разів.
2. Стоячи, ноги разом, руки вперед.	Виконувати попередню вправу, тільки з нахилом тулуба.	Тулуб нахилиємо під час розслаблення рук. Повторити 6-8 разів.
3. Ноги разом, руки за спиною, пальці в замок.	1-2 – нахил вперед 3-6 – «кинути» розслаблені руки вниз. 7-8 – в.п.	М'язи рук напружувати Повторити 6-8 разів.
Для ніг		
1. Стояти на підвищенні на лівій нозі, лівою рукою триматися за опору.	1-2 – підняти праву ногу вперед, носок відтягнути 3-4 – «упустити» розслаблену ногу	Повторити 3-4 рази.
2. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, вільно розвести.	1-2 – напружуючи м'язи ніг, звести з зусиллям коліна 3-4 – в.п., м'язи розслаблені.	Стопи притиснути до підлоги. Повторити 3-4 рази.
3. Лежачи на правому боці, ноги зігнуті.	1-2 – ліву ногу підняти 3-4 – в.п.	М'язи розслабити. Повторити 3-4 рази.

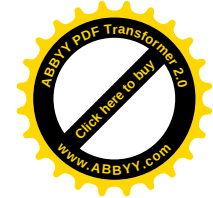
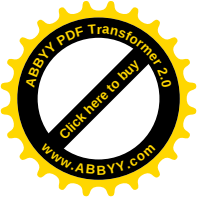


Для тулуба		
1. Лежачи на животі, руки вгору	1-2 – прогнутися 3-4 – в.п.	Напружуючи та розслаблюючи м'язи Повторити 4-5 разів.
2. Лежачи на спині, руки подовж тулуба	1-4 – злегка зігнути тулуб, підняти плечі і ноги 5-8 – в.п.	Напружуючи та розслаблюючи м'язи Повторити 4-5 разів.
Для обличчя		
1. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі.	1-2 – підняти брови, широко розкрити очі 3-4 – вільно опустити віка.	Напружуючи та розслаблюючи м'язи чола Повторити 6-7 разів.
2. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі.	1-2 – зажмуритись 3-4 – віка розслабити, очі залишити закритими	Повторити 6-7 разів.
3. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі.	1-2 – міцно зжати щелепи та губи 3-4 – вільно опустити нижню щелепу.	М'язи розслабити Повторити 5-6 разів.
4. Стоячи, ноги нарізно, руки на поясі.	1-2 – напружуючи язик, пригорнути його кінчик до піднебіння 3-4 – розслабити язик і щелепи.	Повторити 5-6 разів.

4.6. Спеціальні вправи для очей

Причини виникнення захворювання

1. Порушення постави, сколіози, читання в незручній позі.
2. Гіподинамія, особливо в підлітковому віці.
3. Перевтомлення м'язового апарату ока внаслідок поганого освітлення, читання дрібного шрифту та ін.
4. Вікові зміни в апараті ока.



М'язова система ока

Існує 3 пари м'язів, які рухають око, та цилиарний м'яз, який розташований навколо кришталика і бере участь в акомодациї.

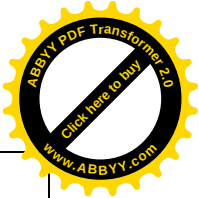
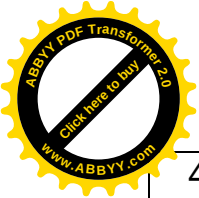
Акомодация – пристосування ока до бачення предметів, які знаходяться на різній відстані.

Механізм впливу фізичних вправ

1. Вправи поліпшують крово- і лімфообіг м'язів ока та сітківки.
2. Під час вправ збільшується циркуляція внутрішньоочної рідини, відновлюється еластичність м'язів ока.
3. Вправи сприяють розслабленню м'язів ока, знімають їх утому.
4. Розвивають: силу м'язів ока, координацію рухів очей, вестибулярний апарат та концентрацію.
5. Вправи зберігають пружність шкіри повік, затримуючи її старіння.
6. Покращують кровообіг кори головного мозку та зменшують розумову втому.

Комплекс спеціальних вправ для очей

Вихідне положення	Вправа	Методичні вказівки
1. Лежачи на спині, руки в сторони, у правій руці м'яч.	Праву випрямлену руку перевести вліво, перекласти м'яч у ліву руку. Повернутися в в.п., стежити очима за м'ячем.	Виконувати правильно, не повертаючи голови. Повторити 5-6 разів.
2. Лежачи на спині, м'яч у витягнутих опущених руках	Підняти руки нагору й опустити вниз. Очі стежать за м'ячем.	Поєднати з диханням. Максимальна амплітуда рухів, очі вгору – вниз. Повторити 5-6 разів.
3. Лежачи на спині, м'яч у витягнутих опущених руках	По черзі кругові рухи у фронтальній площині. Стежити очима за м'ячем.	Рухи виконувати по ходу годинникової стрілки і назад, ритмічною у спокійному темпі. Повторити 6-8 разів.

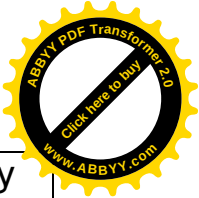
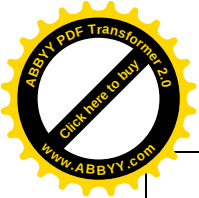


4. Лежачи на спині, дивитися прямо.	Міцно зажмурити очі на 3-5 с.	Число зажмурювань поступово збільшувати, доводячи їх до 8 разів.
5. Лежачи на спині, дивитися прямо.	Подивитися вгору-вправо-вниз-вліво, повернутись в в.п.	Виконувати в повільному і середньому темпі. Подих не затримувати.
6. Лежачи на спині, дивитися прямо.	Подивитися вгору-вліво - вниз-вправо, повернутись в в.п.	Виконувати в повільному і середньому темпі. Подих не затримувати.
7. Стоячи біля стіни	Подивитися на кінчик носа (можна прикласти палець до носа і дивитись на нього).	Виконувати в повільному темпі. Стежити за правильною поставою.
8. Лежачи на спині.	Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє віко. Через 1-2 с. зняти пальці з очей.	Хворобливих відчуттів не повинно бути.
9. Лежачи на спині.	Поморгати протягом 1-2 хв.	Темп швидкий.
10. Лежачи на спині.	При закритих очах підняти їх догори, опустити їх донизу, повернути вліво, вправо.	Подих не затримувати, по можливості вправу виконувати з максимальною амплітудою.
11. Стоячи біля вікна, відстань від очей до мітки на шибці 35см, діаметр мітки 3-5 мм.	Переводити погляд з мітки на шибці на предмет фіксації вдалині і навпаки.	Починати виконувати вправу протягом 3 хв., через три дні – протягом 5 хв., через три дні – протягом 7хв., через три дні – 10 хв.

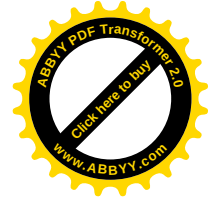
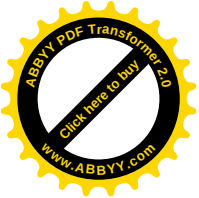
4.7. Вправи для мовного апарату

Комплекс вправ для мовного апарату

Вихідне положення	Вправа	Методичні вказівки
Вправи для язика без звуку		
1. Рот відкритий, язик «лопаткою»	В.п. – повернути язик «гачком», нагору і вниз	Вправи сприяють розвиткові рухливості, керованості. Не виводячи з порожнини рота, та виводячи на максимальну відстань.
2. Рот відкритий, язик «ребром»	В.п. – язик «ребром» рухати вгору-вниз	Вправи сприяють розвиткові рухливості, керованості. Не виводячи з порожнини рота, та виводячи на максимальну відстань.
3. Рот відкритий	Поглажування піднебіння кінчиком язика.	Поглажування плавне, з натисненням язика.
4. Рот відкритий	Поглажування кінчиком язика під язиком.	Поглажування ніжне, з зусиллям і без зусилля.
5. Рот закритий	Поглажування слизистої оболонки рота в області щік	Поглажування в горизонтальному положенні голови ніжно та з зусиллям.
Вправи для язика зі звуком		
6. Рот закритий, зуби зімкнуті	Вібраційне звучання, вимова шиплячих, голосних, приголосних.	Вправи виконуються під час тривалого та поштовхо подібному



7. Вправи для язика без звуку	Вібраційне звучання, вимова шиплячих, голосних, приголосних.	При фіксованій голові, у різних напрямках, не доводячи до стомлення.
Вправи для губ.		
8. Губи зімкнуті	Губи трубочкою. Губи вузькою щілиною.	Вправи чергувати.
9. Те ж.	Спроба дістати нижньою губою верхню, верхньою губою дістати нижню.	Вправи чергувати.
10. Губи трубочкою	«Задування свічки »	Змінюючи відстань і напрямки.
11. Вимови скоромовок	1. На дворі трава, на траві дрова. 2. Їхав Грека через ріку, бачить Грека в річці рак.	Прискорюючи темп.



5. РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) – форма, яка проводиться після нічного сну з метою прискорення усунення процесів гальмування кори головного мозку; підняття загального тону організму та активізації функціонального стану усіх органів і систем; для створення позитивного психоемоційного стану.

Кожен день повинен розпочинатися з ранкової гімнастики, що не дарма називається зарядкою, тому що знімає залишки сонливості і дає заряд бадьорості на весь день.

РГГ підсилює дихання та кровообіг, зміцнює м'язи і налаштовує центральну нервову систему на роботу протягом дня.

Гігієнічна гімнастика має користь лише тоді, коли нею займаються систематично, щодня, з місяця в місяць, і коли вона стає звичною потребою.

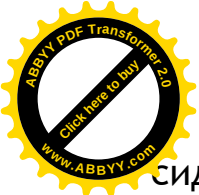
При підборі вправ передбачено ряд умов: вплив їх на групи м'язів та суглоби, визначена послідовність і черговість роботи різних частин тіла, що створює кращі умови для підвищення ефективності м'язових зусиль; поступове збільшення інтенсивності (навантаження), а також поступове, з урахуванням професії та віку, збільшення складності вправ.

В РГГ можна включати запропоновані спеціальні комплекси вправ для м'язів черевного преса та м'язів таза.

Слабкість цієї групи м'язів може привести до опущення внутрішніх органів, порушення функцій шлунку та кишечника. Потрібно стежити за тим, щоб грудна клітина була піднята, а живіт підтягнутим. Вправи матимуть значний ефект, якщо виконувати їх з м'ячем, гімнастичною палкою або маленькими гантелями, при цьому предмет можна тримати руками або ногами.

Вправи для м'язів передньої черевної стінки необхідно поєднувати з вправами для м'язів спини.

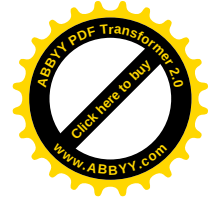
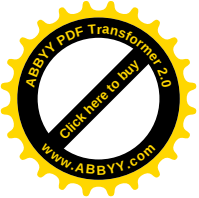
Комплекс вправ для м'язів шиї, плечових суглобів потрібно виконувати не лише під час РГГ, але і на перервах кілька разів за день. Він передбачений для вчителів-філологів, які тривалий час працюють



Сидячи за столом з опущеною головою, виконуючи при цьому одноманітні рухи руками (перевірка зошитів т.п.). Під час виконання вправ, потрібно опертися на спинку стільця, щоб полегшити навантаження на м'язи спини. Під час роботи не слід зайво нахилити голову. Відстань від очей до предмета повинна бути 30 – 35 см. Через кожні 1,5 – 2 години бажано робити фізкультпаузи, тривалістю 4-5 хвилин. Крім звичайних вправ необхідно включити і спеціальні рухи для голови і плечових суглобів. Їх потрібно виконувати в повільному і середньому темпі, поступово збільшуючи амплітуду рухів, деякі вправи необхідно виконувати з опором. Кожну вправу потрібно повторити 5-6 разів. Ці вправи можна виконувати, як сидячи на стільці, так і стоячи протягом робочого дня або вдома.

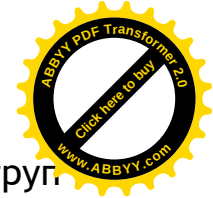
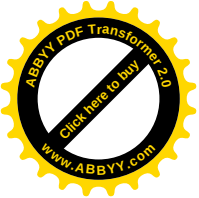
Методичні рекомендації РГГ

1. Тривалість комплексу РГГ – 5-20 хв. Він складається із 6-8 загально-розвиваючих вправ (ЗРВ) і дихальних вправ. Комплекс вправ виконують в повільному і середньому темпі. Кожні вправи повторюють 4-8 разів.
2. РГГ можна проводити в кімнаті, в спортивному залі, на свіжому повітрі.
3. При виконанні вправ використовуються всі вихідні положення (в.п.): лежачі на спині, на животі, на боці, полу – лежачи, сидячи, стоячи.
4. Вправи бажано виконувати під музику та поєднувати з ходьбою і водними процедурами.

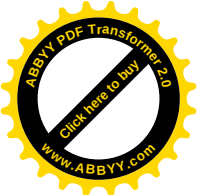


ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Байчурина А. Ш. Физкультурное образование студентов : тексты лекций / А. Ш. Байчурина, С. А. Ярушин. – Челябинск : Челябинский гос.ун-т, 2007. – 67 с.
3. Верблюдов І. Б. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів / І. Б. Верблюдов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Х. : ХДАДМ, 2002. – № 28. – С. 8 – 11.
4. Волков В. Формування структури професійних здібностей студентів вищих навчальних закладів в процесі фізичної підготовки / В. Волков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – № 1. – С. 3 – 6.
5. Гринь О. Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій студентської молоді / О. Гринь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – № 1. – С. 42 – 46.
6. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов : [учеб.пособ.] / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдова. – Краснодар : Феникс ; Ростов-на-Дону : Неоглори, 2008. – 700 с.
7. Дудкин В. Олимпийское образование в процессе подготовки специалистов сферы «Физическое воспитание и спорт» в специализированных учебных заведениях Украины / В. Дудкин // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Т. 4. – С. 57 – 61.
8. Конова Л. А. Вплив бігу на здоров'я студентів, що самостійно займаються оздоровчим бігом / Л. А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 70 – 73.
9. Коцур Н. І. Валеологія : [підручник] / Н. І. Коцур, Л. С. Гармаш, І. О. Калиниченко, Л. П. Товкун. – Корсунь-Шевченківський, 2011. – 581 с.



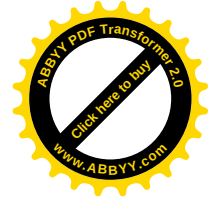
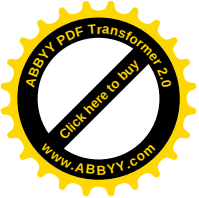
10. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
12. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 367 с.
13. Кулик Н. А. Стан втоми студентів і вчителів-філологів та шляхи її поліпшення / Н. А. Кулик, Н. Д. Шошура // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]: (Серія: Педагогічні наук. фізичне виховання та спорт) Т. III. Вип. 98 / Чернігівський національний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носок М. О. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 352 с.
14. Лейфа А. В. Система физической активности и здоровьесбережение студентов высших учебных заведений : [монография] / А. В. Лейфа. – Благовещенск : Изд-во Амурского гос. ун-та, 2004. – 260 с.
15. Литовченко Г. О. Основи здорового способу життя : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Г. О. Литовченко. – Чернігів : Чернігів. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка, 2006. – 195 с.
16. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – 423 с.
17. Перепічай Н. О. Стан здоров'я студентів філологічного факультету та шляхи його поліпшення / Н. О. Перепічай, Н. А. Кулик, Н. Д. Шошура // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеук. наук.-прак. конф. молодих учених з міжнародною участю (Суми, 28–29 квітня 2011 р.). – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – Т. 1. – С. 125 – 128.
18. Пилипей Л. П. Використання гуманістичного підходу при створенні умов для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Л. П. Пилипей // Молода спортивна наука. – Львів, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 299 – 304.



19. Про нормативні документи з фізичного виховання: Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді : наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 № 188 // Офіційний вісник України. – 1998. – № 132. – С. 156.

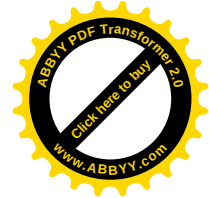
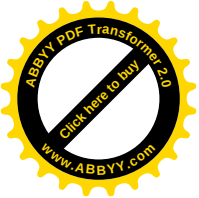
20. Современные образовательные технологии физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / [под ред. Г. Д. Дыляна, Б. Н. Крайко]. – Мн. : БГУФК, 2007. – 132 с.

21. Ушакова Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Социальные науки : Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197 – 202.



ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ВНЗ	<i>вищий навчальний заклад.</i>
ЧСС	<i>частота серцевих скорочень.</i>
ЦНС	<i>центральна нервова система.</i>
О. С.	<i>основна стійка.</i>
В. п.	<i>вихідне положення.</i>
РГГ	<i>ранкова гігієнічна гімнастика.</i>
ЗРВ	<i>загальнорозвиваючі вправи.</i>



Навчальне видання

Укладачі: Кулик Ніна Анатоліївна,
Шошура Наталія Дмитрівна

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчально-методичні рекомендації

Суми: Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск: **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерна верстка: **І. Є. Тріфонова**

Здано в набір 21.02.13. Підписано до друку 20.03.13.
Формат 60x84x16. Гарн. Trebuchet MS. Друк. ризогр. Папір друк.
Умовн. друк. арк. 2,1. Обл.-вид. арк. 1,9. Тираж 100. Вид. № 20.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ імені А. С. Макаренка

