

попередженні та лікуванні хвороб його внутрішніх резервів, викликаних через вимушену гіподинамію. Засоби лікувальної фізичної культури – це пасивна гімнастика, що являє собою мануальну терапію, загартовування, фізичні вправи, масаж та трудові процеси – стали невід’ємними компонентами лікувального процесу, відновного лікування у всіх лікувально-профілактичних установах і реабілітаційних центрах.

Лікувальна фізкультура – являється терапією регуляторних механізмів, яка використовує найбільш адекватні біологічні шляхи мобілізації власних пристосувальних, захисних і компенсаторних властивостей організму для ліквідації патологічного процесу.

**Висновки:**

Фізична реабілітація дітей з ДЦП є основним аспектом у виконанні елементарних навичок самообслуговування, покращенні життєдіяльності та соціалізації у суспільстві.

### **Список використаних джерел:**

1. Дубровський В.І. Дитячий церебральний параліч. В кн .: Спортивна медицина: Підручник для студ. вищ. навч. закладів. – 2-е вид., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 425-426.

2. Єфименко М.М., Сермеев Б.В. Зміст і методика занять фізкультурою з дітьми, що страждають на церебральний параліч. – М.: Радянський спорт, 1991. – 56 с.

**Присяжнюк Т.В.**

*викладач,*

*ДВНЗ «Могилів-Подільський монтажньо-економічний коледж»*

## **ФІЗИЧНА ПРИРОДА ШВИДКОСТІ ЛЮДИНИ**

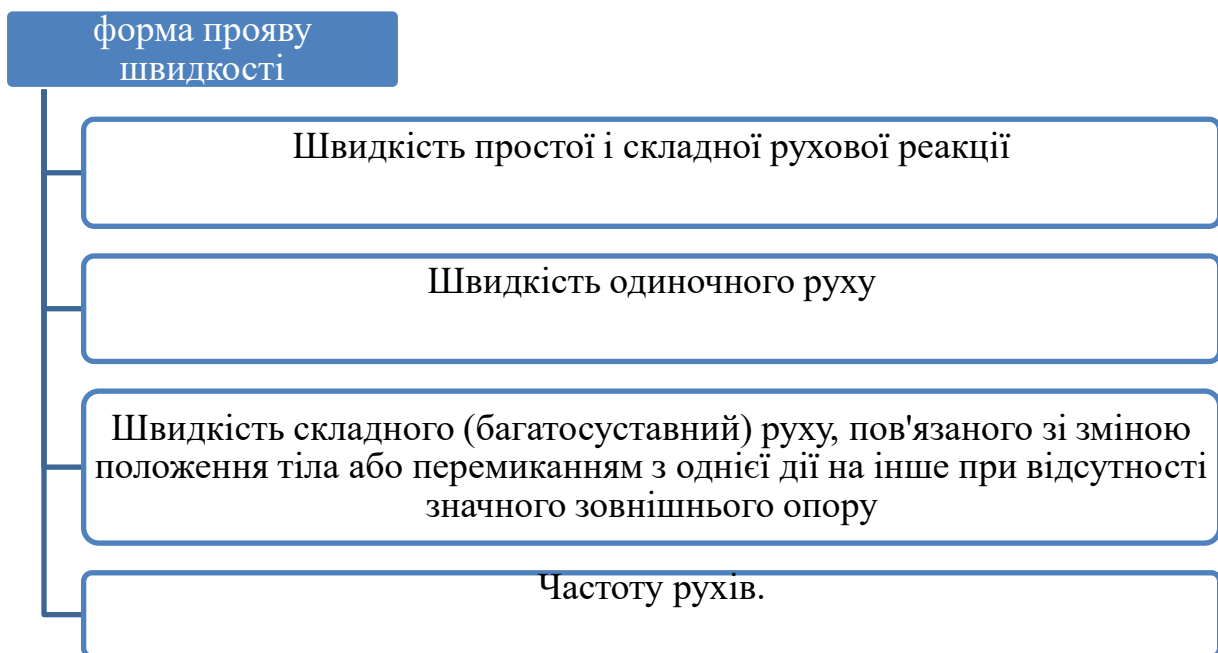
Аналіз світового досвіду показує, що в останні роки значно розширилася матеріально-технічна база бігових дисциплін. Побудовано закриті стадіони в більшості країн світу, створені спеціально-тренувальні бази в регіонах з теплим кліматом і гірських районах світу, де є всі умови для якісного виконання змагальних і тренувальних вимог у будь-який час року. Ведеться безперервний пошук по вдосконалюванню спортивного взуття, покриттів бігових доріжок, створені тренажери для розвитку фізичних якостей й тестування спортсменів. Стандартно вважається що самим надійним способом підвищення спортивного результату є просте збільшення обсягу тренувальної роботи із всіх її параметрів. Зараз обсяги навантажень досягли значних величин, і, видимо, подальше їхнє збільшення для спортсменів високого класу далеко не єдиний, а найчастіше й просто неефективний шлях до підвищення спортивного результату. Тому тренерів важливо розібратися у всьому складному механізмі тренувальної системи, щоб проводити підготовку своїх учнів на сучасному рівні [1].

Щороку тренери знаходять щось нове й збагачують загальну методологію підготовки спортсменів. Однак, сучасний рівень розвитку спорту вимагає рекомендацій не про те, як готувати гарних спортсменів. А чому треба проводити підготовку саме так [3].

З огляду на вище сказане, можна говорити про те, що тема спортивного тренування для розвитку швидкості є актуальною й має потребу в нових дослідженнях.

Швидкість як рухова якість – це здатність людини здійснювати рухову дію в мінімальний для даних умов відрізок часу з певною частотою і імпульсивністю [1]. У питанні про природу цієї якості серед фахівців немає єдності поглядів. Одні висловлюють думку, що фізіологічною основою швидкості є лабільність нервово-м'язового апарату. Інші вважають, що важливу роль у прояві швидкості грає рухливість нервових процесів. Зустрічаються твердження, що швидкість – якість вроджене, що не можна, наприклад, стати бігуном на короткі дистанції, якщо немає відповідних природних даних. Однак практика підтверджує, що в процесі систематичного багаторічного тренування спортсмен може розвинути якість швидкості в дуже великій мірі.

Розрізняють декілька елементарних форм прояву швидкості.



**Рис. 1. Форми прояву швидкості**

Виділені форми прояву швидкості відносно незалежні один від одного і слабо пов'язані з рівнем загальної фізичної підготовленості.

Швидкість рухової реакції, як відповідь на раптово з'являється сигнал певним рухом або дією, має велике значення для рукопашного бою. В умовах поєдинку може бути один або декілька одночасних або послідовних подразників (дій супротивника), тому і виділяють просту і складну реакції (реакція на рухомий об'єкт або реакція вибору відповідно).

Тому завдання скоротити час подачі нервового імпульсу від подачі подразника до початку дій. У спорті розглядають в першу чергу здатність до комплексної рухової діяльності, адже не завжди швидка реакція гарантує швидке подолання дистанції. Наприклад у подоланні 100-метрівки людина може швидко відреагувати на свисток арбітра, але не прибігти першою до фінішу.

Фізіологічна природа імпульсів пов'язана з тим, що кожне нервово волокно пов'язано з групою м'язових волокон, складових так звану рухову одиницю. Якщо подавати дуже слабе роздратування на одне таке нервово волокно, то ніякої реакції з «боку рухової одиниці ми не виявимо. У міру збільшення сили роздратування ми досягнемо такого рівня, при якому вона почне скорочуватися, причому відразу з максимальною силою. Подальше збільшення сили роздратування нерву не підсилили скорочення. Це показує, що реакція окремих рухових одиниць підкоряється закону все або нічого: м'язове волокно або реагує, причому з максимальною силою, або не реагує зовсім. Сила скорочення не залежить від нервового імпульсу; останній діє як пусковий механізм, що призводять до акту скорочення.

Зрозуміло, що потрібно розглядати конкретний вид спорту та кожну особистість, але основні закономірності звичайно ж присутні.

Швидкість залишається найбільш непередбачуваною спортивною категорією, яка іноді дозволяє отримувати результати без належних тренувань або розчаровує результатом при систематичних навантаженнях. Тому при розвитку швидкості рухової реакції потрібно враховувати не лише стандартні методи тренувань, а й психологічні налаштування на результат.

### **Список використаних джерел:**

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху / О. Аксьонова // «Вчитель» Журнал у журналі «Теорія і методика фізичного виховання». – 2010. – № 12. – С. 29-34.
2. Конох О.Є. Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку Вісник Запорізького національного університету / Конох О.Є. // Фізичне виховання та спорт. – 2009. – № 2. – С. 60-66.
3. Мудрік В.І. Педагогічна сутність якостей особистості в фізичному розвитку / Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Збірник наукових праць. Випуск 15, книга 1. – 2011. – С. 414.