

20.10.2021 р.

Група № 22

Урок № 3

Тема уроку: Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

Мета уроку: Пояснити важливість впливу відпочинку між виконанням вправ на організм.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищеннем (відносно стану спокою) рівнем 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 біляграницю швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об’ємів 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 належать його обсяг та інтенсивність.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм.

Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті: наприклад, в силовому тренуванні обсяг навантажень визначається кількістю повторень та загальною масою піднятого вантажу; в спортивних іграх та поєдинках – часом рухової активності.

Досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному

випадку слід забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається. Таке навантаження називають впливовим.

Інтенсивність можна регулювати, змінюючи:

- ✓ швидкість пересування;
- ✓ величину прискорення;
- ✓ координаційну складність вправ;
- ✓ темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- ✓ величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі;
- ✓ амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);
- ✓ опір навколошнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо);
- ✓ величину додаткового обтяження;
- ✓ психічну напруженість під час виконання вправи.

Якщо інтенсивність знаходитьсь на нижній межі впливової зони то відповідні фізичні якості розвиваються повільно, але досягають високого рівня міцності. Впливи високої інтенсивності дають відносно швидкий приріст рухових якостей, але досягнуті адаптації не такі стабільні.

Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок.

Чим вища сила впливу на організм високоінтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиться і змушена буде припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне, або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи.

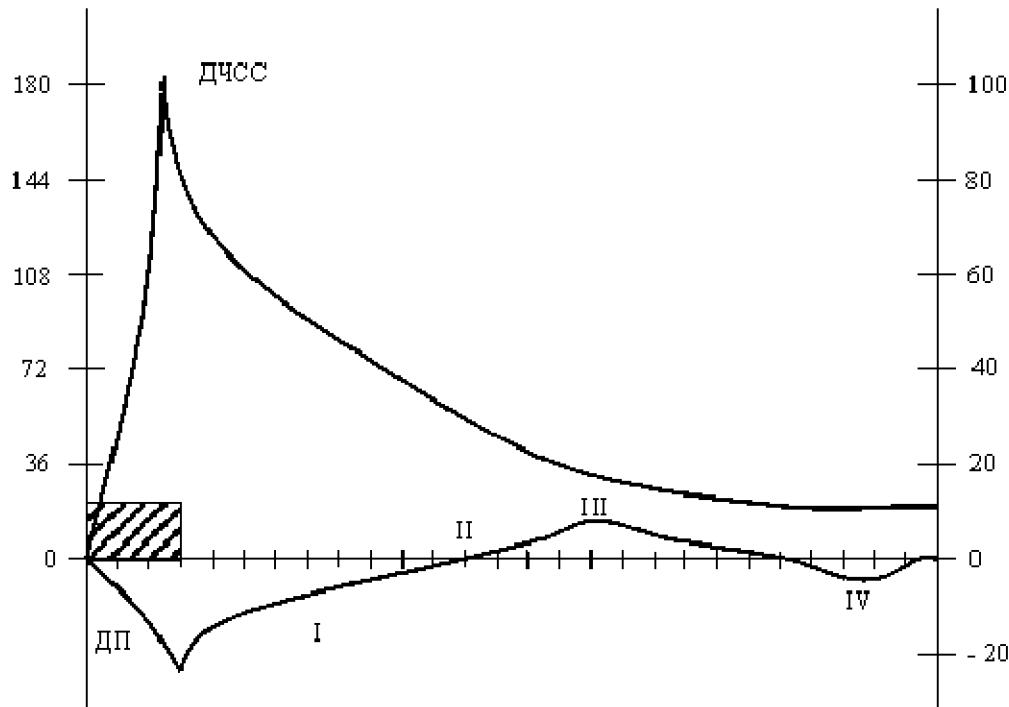
Учитель повинен також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дійовим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг.

Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження слід керуватись метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується. Так, наприклад, при застосуванні бігу з метою вдосконалення загальної витривалості в учнів інтенсивність може бути визначена за ЧСС (120-140 уд/хв), що характеризує нижню межу впливової зони інтенсивності), а тривалість буде зумовлена індивідуальними можливостями.

Після виконання фізичних вправ в організмі розгортаються різні **реакції відновлення**. При цьому швидкість відновлення працездатності на різних етапах післядії навантаження не однакова. Спочатку відновлення протикає швидко, потім уповільнюється, а далі затягується і протікає хвилеподібно. Поряд з цим існує й інша закономірність: різні функції мають власні динаміки відновлення (**гетерохронність** відновних процесів). У дітей і підлітків спостерігається велика неузгодженість відновлення окремих функцій.

Тривалість відновлення залежить від величини та характеру навантаження. При цьому відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком (**“суперкомпенсація”**). Явище суперкомпенсації виникає тоді, коли тренувальні впливи відповідають потенційним можливостям організму. Внаслідок суперкомпенсації зростає тренованість. Якщо тренувальні впливи систематично перевищують потенційні можливості організму, то витрачені енергоресурси не встигають поновлюватись, і наступає виснаженість організму. Як наслідок, тренованість значно знижується і нарешті, якщо тренувальні впливи значно нижчі за потенційні можливості, то зростання тренованості не спостерігається.

Одержані необхідні тренувальні впливи і сприяти вирішенню конкретних педагогічних завдань дозволяє також визначення правильної **тривалості та характеру відпочинку** між повтореннями вправ в занятті. Встановлено, що відновлення енергоресурсів протикає хвилеподібно за типом згасаючої кривої



Динаміка працездатності та ЧСС під час виконання навантаження та в період відпочинку (за Лінцем М.М.)

Примітка:

Н - навантаження; ДП - динаміка працездатності; ДЧСС - динаміка ЧСС;

I - фаза неповного відновлення;

II - фаза відносно повного відновлення;

III - фаза суперкомпенсації;

IV - фаза незначного зниження працездатності і хвилеподібного повернення

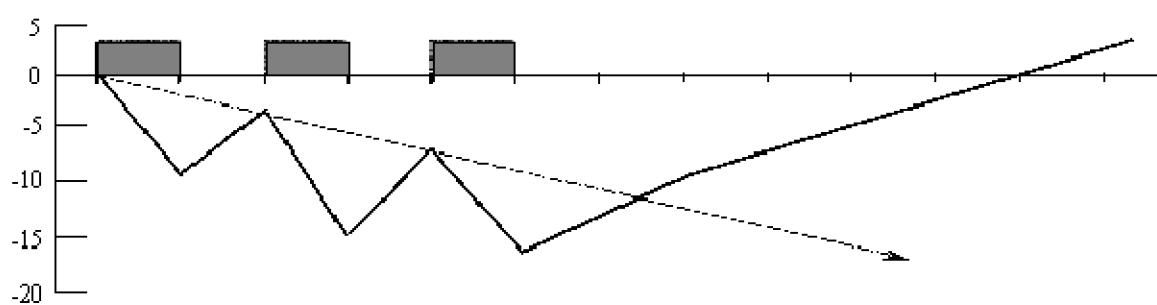
її до вихідного рівня.

Відповідно до динаміки відновлення після навантаження за тривалістю розрізняють такі різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю: “жорсткий” (I), відносно повний (П), екстремальний (Ш), повний (IV).

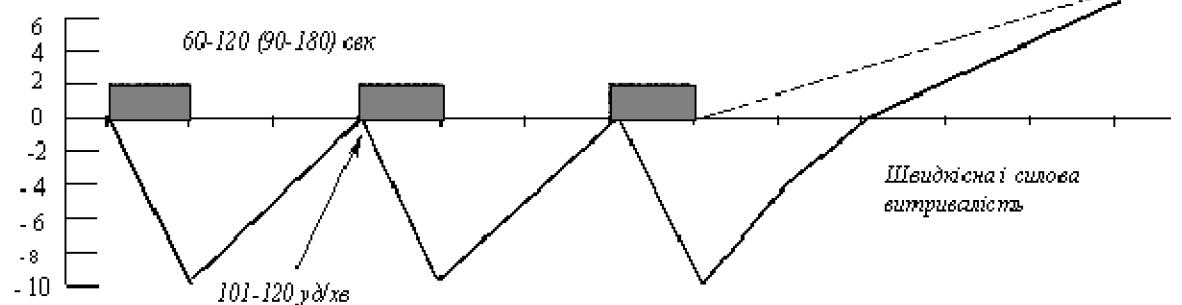
Жорсткий інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження через 45-90 – 60-120 с, що відповідає фазі недовідновлення оперативної працездатності. Якщо тренувальне завдання викликало частоту пульсу 180-200 уд/хв, то наступне буде здійснюватися на пульсі 140-120 уд/хв. Такий інтервал відпочинку застосовується при розвитку різних видів витривалості.

Відносно повний інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження після першого повернення працездатності до вихідного рівня (ЧСС 110-120 уд/хв). Його тривалість становить від 60-120 с до 90-180 с. Тренувальний ефект такого поєднання навантажень і відпочинку проявляється в суперкомпенсації як наслідку кумулятивного впливу виконання серії вправ із 4-6 поточень. Застосовується переважно для вдосконалення швидкісної і силової витривалості.

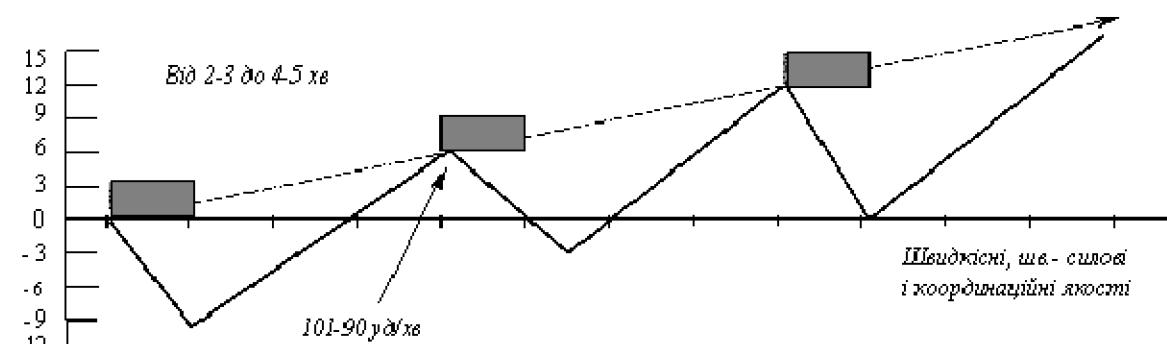
1. Жорсткий



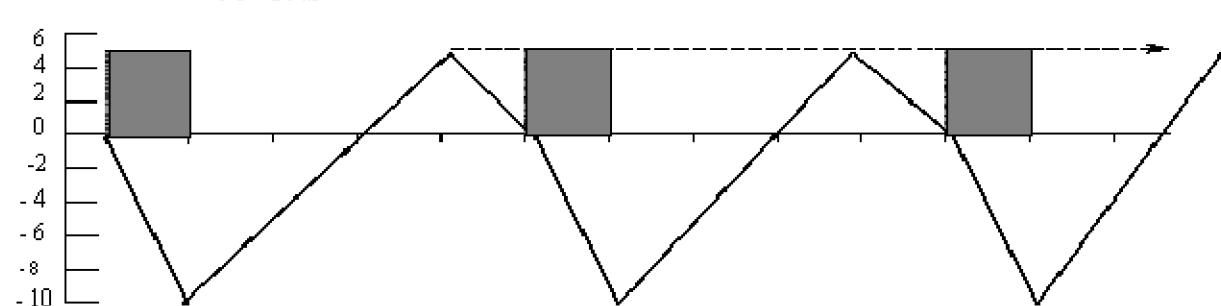
2. Відносно повільні



3. Екстремальний



4. Повний - ординарний



		- навантаження,
		- працездатність,
		- сумарний ефект.

Екстремальний інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження на фазі суперкомпенсації (ЧСС 110-90 уд/хв). Його тривалість від 2-3 - 6-8 хв (відчуття суб'єктивної готовності до наступного виконання вправи). Для досягнення стану суперкомпенсації завдання виконують серіями. В одній серії роблять 3-4 повторення вправ. Кількість серій залежить від рівня тренованості людини. Між серіями інтервал відпочинку – повний. Застосовують експериментальні інтервали відпочинку при вдосконаленні силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних можливостей учнів.

Повний інтервал відпочинку передбачає хвилеподібне повернення працездатності до вихідного рівня. Залежно від характеру і величини втоми його тривалість складає від 6-8 до 20 хв. Застосовується в оздоровчих тренуваннях, що не передбачають великого зростання тренованості.

За характером розрізняють:

- **пасивний** відпочинок який передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ;
- **активний** відпочинок який передбачає виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи;
- **комбінований** відпочинок передбачає поєднання в одній паузі активну і пасивну його організацію. При застосуванні активного, або комбінованого відпочинку ефект відновлення працездатності збільшується, коли тренувальні вправи виконуються відразу ж після виконання вправ, які стимулюють відновлення. Пасивний і комбінований відпочинок більш ефективні при значній втомі.

Якщо відпочинок триває 2-4 хв, то ефективнішим є активний. При тривалих паузах більш ефективним є пасивний і комбінований відпочинок.

Оптимальною формулою організації комбінованого відпочинку є така: 25% - активного; 50% - пасивного; 25% - активного. Рухові дії в заключній частині комбінованого відпочинку повинні бути подібними до тренувальних вправ за формою і змістом.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - pavelmelynikvt@gmail.com

20.10.2021 р.

Група № 22

Урок № 4

Тема уроку: Усвідомлене значення фізичного здоров'я для життєдіяльності.
Тематична.

Мета уроку: Необхідно розглядати поняття фізичної культури, як сукупність фізичного розвитку студента, стану його здоров'я і психіки і власне «фізичної культури» як складової культурного розвитку особистості.

Значення фізичної культури в процесі формування особистості величезна – в цьому відношенні не застаріла пословиця – «У здоровому тілі – здоровий дух». Однак з'явилися такі бар'єри поширення фізичної культури, як недолік фінансування, малорухливий спосіб життя, слабка освітленість в ЗМІ.

Все це перешкоджає реалізації освітніх стратегій молоді в плані фізичної досконалості. Особливо актуальна ця проблема для студентів всіх коледжів, так як в цей час, в цьому віці формуються і закладаються основи здорового способу життя, а фізичне виховання не завжди є пріоритетним напрямком. У той же час величезна навчальне навантаження на студентів, що часто шкодить їх загальному фізичному і психічному стану, а це може особливо негативно позначитися на процесі формування особистості, який збігається за часом з періодом навчання в коледжі.

Актуальність такої постановки проблеми виникає з нового курсу соціальної та, зокрема, молодіжної політики, де головне місце відводиться усіх напрямках «оздоровлення суспільства». Сучасна ситуація така, що молодь часто не має реальної можливості підвищити рівень фізичної культури. Існує точка зору, відповідно до якої, відсутність належного рівня розвитку спорту і пропаганди фізичної культури породжує все більшого поширення таких «хвороб суспільства» як нікотинова залежність, алкоголізм, в тому числі т. Н. «Пивний алкоголізм», наркоманія – переважно в молодіжному середовищі. Висловлюються також думки про пряму залежність демографічної, а значить економічної ситуації в країні від рівня фізичної культури населення. Для вивчення впливу фізичної культури на процес формування особистості і вибір професійної діяльності необхідно враховувати як постійні, так і тимчасові умови, які ставлять перед людиною завдання вдосконалювати свій фізичний стан і здоров'я. До останніх ставиться розгляд значення і ролі фізичної культури з позицій соціальної та професійної орієнтації, оцінка фізичної культури в професійній діяльності. Але, важлива і оцінка фізичної культури протягом усього життя людини.

Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З ранніх років батьки, педагоги, засоби масової інформації – радіо і телебачення – вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом. У цьому віці заняття спортом проходять, як правило, під наглядом досвідчених тренерів і фахівців, що стежать за правильним і гармонійним розвитком організму, що росте. У шкільному віці цю роль в основному виконують вчителя фізичної культури в школі.

До 16-ти років самосвідомість людини досить сформіровується. Саме з цього моменту ігровий характер заняття спортом перетворюється в серйозне і повне усвідомлення індивіда всій корисності і радості, яку приносять йому заняття фізичною культурою і спортом. Позитивним аспектом є і те, що спорт сприяє розвитку комунікативності, позбавляє від комплексів і розкріпачує; фізичні навантаження, активний рух дуже благотворно позначаються на успіхах в розумовій праці, що аж ніяк не зайве для учнів, студентів. Разом з цим приходить і необхідність самостійної оцінки своїх фізичних можливостей і, відповідно до цього, реально розраховувати свої сили.

Предмет фізична культура, який викладається в коледжах, формує ще один пласт в загальному фізичному стані людини, його здоров'я, фізичної підготовленості і фізичну досконалість. Заняття фізичною культурою – це, перш за все, профілактика різних захворювань і в першу чергу гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Ці хвороби, часто спостережувані у фахівців технічного профілю, вимагають тривалого лікування. Але, на жаль, воно не завжди веде до одужання. Значно великий ефект дає їх профілактика. В процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це де свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З нарощанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і, перш за все сон використовується організмом повністю.

Професійна діяльність наших студентів має на увазі фізичну роботу, а значить, така людина повинна володіти хорошою фізичною формою і відмінним здоров'ям. А домогтися всього цього можна, регулярно займаючись спортом і фізичною культурою. Значимість фізичної підготовленості людини, обумовлена на даному етапі розвитку суспільства потребою в ефективній робочій силі, приймає все більшого значення. Крім того, заняття фізичною культурою і спортом дає людині не тільки відчуття фізичної досконалості, але і надає йому сили і формує його дух. Піднімає рівень моральних якостей людини, що так необхідно нинішньому суспільству.

Колосальне значення приймає фізична культура в процесі формування особистості, коли вона впливає на нього з різних сторін, вона і формує моральні якості, дух, і впливає на фізичний стан, стимулюючи новий підхід до життя і роботи, нові досягнення в житті і роботі – такий ефект фізичної культури. Для того щоб свідомо прийти до висновку і значущості фізичної культури і спорту, людина повинна зрозуміти її роль в своєму житті. І дуже добре, якщо він зрозуміє це не зовсім пізно, для того, щоб почати вести здоровий спосіб життя.

Спорт і фізична культура – це не тільки здоровий спосіб життя – це взагалі нормальні і здорові життя, яка відкриває все нові і нові можливості для реалізації сил і талантів. Це шлях, на який вступає зі здоровим глуздом, для того щоб прожите ім життя було б плідною, приносить радість йому самому і оточуючим.

Прогресивний ритм життя вимагає все більшої фізичної активності і підготовленості. Всі збільшуються навантаження, які лягають на наші плечі протягом усього життя вимагають більш високого фізичного досконалості, яке має досягатися за допомогою занять фізичною культурою.

Кожна розсудлива людина хоче прожити своє життя довго і щасливо. А ось здоров'я не купиш і не отримаєш в подарунок. І ніякої інтернет – магазин подарунків в цьому не допоможе. Тому потрібно робити все, щоб зберегти його, поки не стало, занадто пізно. Звичайно внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби, проблеми на роботі і вдома. Але ж потрібно просто задуматися: чи можливе ми робимо для збереження свого здоров'я? Адже часто походів до лікаря можна уникнути, якщо правильно вибудувати свій образ життя.

Зворотній зв'язок : електронна адреса - pavelmelynivkt@gmail.com