

ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

Корзун В. М.

Коростишівський педагогічний фаховий коледж імені І.Я.Франка

Анотація. У статті розглядаються фізіологічні закономірності функціонування організму, що визначають його працездатність при виконанні фізичної (м'язової) роботи в підготовчій частині заняття. Урахування фізіологічних механізмів та деяких організаційно-методичних особливостей дозволить вибірково та цілеспрямовано впливати на учнів засобами фізичного виховання.

Вступ. На думку багатьох вчителів-практиків та теоретиків фізичного виховання сьогодні недостатньо уваги приділяється важливим теоретичним знанням та методичній підготовці майбутнього вчителя (тренера). При цьому наголошується на існуванні розриву між рівнем теоретичних знань студентів та вмінням застосовувати їх при розв'язанні педагогічних завдань. Багато хто з авторів досліджень погоджується з думкою, що врахування морфологічних, функціональних та психологічних особливостей (у практиці навчально-тренувальних занять). учнів з декларованого рівня повинно переходити у площину практичної реалізації [5,6].

Педагогічну побудову уроку визначає фізіологічна закономірність, пов'язана з фазовою зміною працездатності учнів при виконанні фізичних вправ. Біологічні закономірності функціонування організму визначаючи його працездатність в підготовчій частині навчально-тренувального заняття відповідають зонам передробочого стану та впрацьовування. [1].

Мета дослідження: полягає у науковому обґрунтуванні фізіологічних механізмів та їх значенні у функціональній підготовці організму учня в підготовчій частині заняття.

Завдання дослідження. Проаналізувати літературні джерела і передовий досвід учителів-практиків щодо особливостей проведення підготовчої частини навчально-тренувального заняття.

Результати дослідження та їх обговорення. Основним елементом змісту підготовчої частини навчально-тренувального заняття є розминка. Розрізняють звичайну(загальну) і спортивну розминку. Звичайна розминка складається із загальної і спеціальної частин. Вправи загальної розминки повинні здійснювати різнобічний вплив, у тому числі створювати позитивний емоційний настрій. Мета цих вправ — підвищення функцій центральної нервової системи, посилення обміну речовин, активізація діяльності систем дихання і кровообігу. Для цієї частини заняття підбирають переважно прості та вже вивчені вправи. Підготовча частина уроків фізичної культури у школі може бути обмежена загальною розминкою.

Які ж особливості спортивної розминки? Головна її відмінність від звичайної полягає в тому, що вона складається з трьох частин.

У першій частині спортивної розминки особливу увагу приділяють підготовці до майбутньої роботи суглобів, зв'язкового апарату, сухожилів і м'язів. У цілому на першу частину розминки відводять близько 5 хв.

У другій частині спортивної розминки впродовж 5-10 хв доцільно використовувати біг помірної інтенсивності. (При цьому частота серцевих скорочень — ЧСС — підвищується до 120—160 уд/хв).

Третя, спеціальна, частина включає вправи, близькі за своєю біомеханічною структурою до вправ, що виконуються в основному розділі спортивного тренування. Проте інтенсивність таких вправ і тривалість пауз між ними повинні відповідати режиму помірної інтенсивності. Тривалість цієї частини розминки — 15-20 хв.

При плануванні спортивного тренування іноді вилучають першу частину, пов'язану з підготовкою опорно-рухового апарату, або через недооцінку фізіологічної суті та спрямованості цих компонентів розминки різко скорочують другу частину. Це робить процес розминки неповноцінним. Як уже відзначалося, розминка безпосередньо впливає на стан центральної нервової системи учня (юного спортсмена). Це дуже важливо, оскільки виконання фізичних вправ і на уроці, і під час тренувального заняття відбувається на тлі значного її збудження. Між тим нервова система має відносну інертність і перехід від спокою до робочого стану відбувається поступово, суворо індивідуально в кожній людині. Цей перехід нервових процесів на новий рівень функціонування і забезпечує розминка. У результаті збільшується рухливість нервових процесів, покращуються сприйняття й обробка інформації, досягається велика координація регуляції всіх ланок рухової й інших систем, що забезпечують оптимальну діяльність фізіологічних функцій під час виконання фізичних вправ.

Підготовка суглобів досягається за рахунок того, що під час виконання відповідних вправ посилюється виділення в порожнину суглоба синовіальної рідини (так званого мастила), що зменшує тертя суглобових поверхонь і тим самим оберігає їх від ушкоджень. У результаті розминки підвищується еластичність зв'язок, сухожилів і м'язів, покращується гнучкість суглобів. Усе це запобігає травмам, розривам, розтягненням окремих м'язів (ахіллові сухожилки спринтерів і стрибунів, плечові та ліктьові суглоби гімнастів, зап'ясні, гомілкові, колінні суглоби гравців тощо) [3].

При розминці, як правило, підвищується температура тіла, особливо робочих м'язів, і тому розминку іноді називають розігріванням. Підвищення температури сприяє зниженню в'язкості м'язів, що полегшує виконання рухів з більшою амплітудою і більш високою швидкістю

скорочення і розслаблення. Спеціальні дослідження показали, що при підвищенні в результаті розминки температури тіла на 2⁰С швидкість скорочення м'язів може збільшуватися до 20%.

Підвищення температури м'язів сприяє також активізації ферментів і збільшенню швидкості метаболічних (обмінних) процесів, що створює сприятливі умови для перенесення кисню, що міститься у крові, тканинам, сприяє швидшій і повнішій його утилізації.

Розминка мобілізує всі ланки систем дихання і кровообігу. Якщо ж основна робота починається без попередньої розминки, то деякий час організм працює в умовах недостатнього кровообігу.

Під впливом розминки розкриваються капіляри м'язів, збільшується їх просвіт, і кровопостачання м'яза збільшується в десятки разів. Стимулюючи роботу м'язів, розминка покращує кровообіг за рахунок того, що м'язи, які виконують роль «м'язового насоса», полегшують повернення крові до серця.

При розминці відбувається стискування судин «депо крові» селезінки, печінки, підшкірної клітковини. У результаті цього збільшується загальний об'єм циркулюючої крові, що також покращує кровообіг працюючих органів, і в першу чергу м'язів.

Одним з найважливіших ефектів розминки є посилення роботи серця. Для підвищення ефективності роботи серця потрібне збільшення не лише частоти серцевих скорочень, але і його ударного об'єму(викид крові за кожне скорочення), що призводить до збільшення хвилинного об'єму крові. Значно інтенсифікуються при розминці й функції дихання: зростає частота та об'єм дихання, збільшується мережа працюючих у легенях капілярів, тим самим забезпечується більше споживання кисню і краще виведення з організму продуктів обміну.

Розминка сприяє підвищенню обміну речовин та оптимізації терморегуляції, що теж дуже важливо, оскільки посилення обмінних процесів призводить до підвищення температури тіла, іноді надмірного. Одним з ефективних шляхів регуляції тепловіддачі та підтримки комфортної температури тіла є потовиділення. Тому розминку рекомендується проводити «до поту», щоб під час виконання основного фізичного навантаження механізми терморегуляції включалися швидше.

Слід підкреслити, що роль розминки полягає не лише в посиленні готовності фізіологічних систем до роботи, але і в покращенні їх взаємозв'язку. Це необхідно для ефективнішого виконання рухових дій різної складності та інтенсивності.

Тривалість та інтенсивність розминки визначаються зовнішніми умовами, фізичним та емоційним станом того, хто займається. Рекомендувати єдину за характером, тривалістю та інтенсивністю навантаження для всіх випадків недоцільно [3]. Якщо має відбутися засвоєння або виконання складнокоординаційних рухових дій, то у підготовчу частину включають подібні вправи. Завдяки цьому в основній частині уроку підвищується точність, координація

рухів, швидкість рухових реакцій різної складності. Покращується стан психофізіологічних функцій, результативність виконання циклічних та ациклічних вправ.

До кінця розминки ЧСС у школярів не повинно перевищувати 140-160 уд/хв. До початку основного тренування або основної частини уроку в тренуваних вона може скласти 100-110 уд/хв., а у тих, що не займаються фізичними вправами систематично — 110-115 уд/хв. [5].

Спостерігаючи за уроками фізичної культури в середніх і старших класах, зазвичай можна помітити, що традиційний комплекс загальнорозвиваючих вправ підготовчої частини заняття не має чіткої фізіологічної установки, не пов'язаний зі змістом основної частини уроку. У цьому випадку ігноруються найважливіші правила методики навчання фізичним вправам - необхідність спеціальної функціональної підготовки в плані специфічного налаштування організму тих, хто займається до виконання основних вправ.

У початкових класах, враховуючи відносну простоту навчальних завдань, переважно ігровий зміст уроків, розігрівачого призначення цих комплексів звичайно достатньо. Але з переходом дітей у середню вікову групу, для якої програмою передбачається засвоєння техніки все більш складних легкоатлетичних, гімнастичних й інших вправ, коли підвищуються вимоги до навчальних нормативів і виконання тестів фізичної підготовленості, з'являється необхідність включати у підготовчу частину серії спеціальнопідготовчих вправ.

Виконання вправ у підготовчій частині слід індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання. Усі вправи доцільно виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. [6]

Висновки. Знання фізіологічних закономірностей розминки та організаційно-методичного змісту підготовчої частини заняття потрібне вчителю, тренеру для ефективної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення високої результативності заняття, зміцнення здоров'я учнівської молоді, підвищення її працездатності. Ця стаття може бути рекомендована для студентів, закладів передвищої фахової освіти та вчителів фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. - Кам'янець-Подільський: 2011. 111с.
2. Вілмор Дж.Х. Костілл Д.Л Фізіологія спорту. Київ: Олімп. Література, 2003 - 654с.
3. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів/ С.К. Голяка, С.С. Возний. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015 – 230с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання і 2 томах. /Т.Ю. Круцевич. Теорія і методика фізичного виховання Том 1. - К.: Олімп. Л-ра, 2008. - 303с.

5. Планування підготовчої сатини заняття з фізичного виховання: методичні вказівки/ В.В. Черняков, В.О. Зайцев, Т.П. Колодяжна, Т.В. Деряпкіна. – Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019 – 24с.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: в 2 частинах. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008 40с.

7. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ: навч. посіб Є.О. Яремко. - Вид. 2-ге, доопрац. і допов. - Львів: ЛДУФК, 2010. - 179с.

ОЦІНКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ВАГИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ляшенко В. М.¹, Розпутній О. П.²

¹Київський університет Бориса Грінченка

²Національний університет харчових технологій

Анотація. Проблема надлишкової ваги та її корекції є актуальною в сучасному світі особливо зважаючи на події останнього року та суттєве обмеження рухової активності через дистанційну форми роботи. Проведено діагностичне обстеження, яке спрямоване на визначення антропометричних показників, каліперометрію та ІМТ досліджуваних жінок зрілого віку. Встановлено, що надлишкова маса тіла жінок зрілого віку обумовлена високим вмістом жирового компоненту, а відсотковий вміст жиру в тілі обстежених був позитивно пов'язаний з ІМТ ($r = 0,781$, $p < 0,0001$). Визначено, що зі збільшенням ІМТ зростає відсоткове відношення жиру до маси тіла, а відсоткове відношення м'язів до маси тіла зменшується ($p < 0,0001$).

Вступ. Останнім часом серед населення збільшилась захворюваність на так звані хвороби цивілізації (атеросклероз, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда та ін.), що пов'язано з неправильним, нераціональним та незбалансованим харчуванням. Серед працездатного населення України надмірну масу тіла має кожний четвертий мешканець, а майже в 30 % випадках виявляють ожиріння. У зв'язку з тим, що для сучасного суспільства характерні малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, переїдання, приймання їжі у значній кількості на ніч, постійні психологічні стреси, зростає частота ожиріння серед осіб будь-якого віку, особливо молоді [1,3].

Мета дослідження. Корекція ваги тіла жінок другого зрілого віку засобами фізичного виховання.