

ЛЕКЦІЯ 12

Під час виконання самостійних занять фізичними вправами і в процесі відновлення студенти повинні відчувати і контролювати відповідність отриманих навантажень власним функціональним можливостям, навчитись порівнювати реакцію свого організму із зовнішніми параметрами навантажень, тобто зі швидкістю (інтенсивністю) виконання вправи, її об'ємом або величиною обтяження.

При цьому необхідно розуміти, що виконання фізичних вправ супроводжується трьома видами внутрішніх процесів організму, що плавно перетікають один в інший та які ми звикли називати відновленням: терміновий руховий ефект, слідовий ефект і адаптаційний ефект. Ці різновиди відновлювального процесу мають свої відмінності та способи оцінки ефективності. У терміновому руховому ефекті розрізняють реакції організму на стандартне навантаження і максимальне - чим менша реакція функціональних систем організму на стандартне навантаження і чим більша на максимальне, тим кращі наші функціональні можливості і в той же час - чим менше термін повернення функціональних систем до робочого рівня, незалежно від характеру навантаження, тим краще. Після закінчення тренувального навантаження упродовж двох-трьох діб відбувається не просто процес відновлення до вихідного рівня, а з деяким його перевищенням (фазою суперкомпенсації). У слідовому ефекті, згідно з теорією адаптації, кожне фізичне навантаження залишає свій слід у функціонуванні систем та органів організму, які накопичуються і сприяють морфологічній, функціональній і психологічній перебудові нашого організму, що у сукупності становить адаптаційний ефект. Тому самоконтроль повинен бути спрямований не тільки на відповідь організму на окреме навантаження, але і на оцінку відновлювальних процесів у перервах між заняттями, своє самопочуття та настрої до подальших занять.

Найбільш відомими і доступними є тести і формули оцінки самопочуття за показниками серцево-судинної системи. Наприклад, формула Руф'є та інші формули, але навряд чи ви знайдете студента, який буде користуватись цими формулами, до того ж вони всі далеко не ідеальні. Найбільш простим для використання буде підрахунок частоти серцевих скорочень пальпаторно у стані спокою та через хвилину після виконання стандартного навантаження, тобто вправи, що виконується з однаковою інтенсивністю (швидкістю) та обтяженням за один і той же час. Наприклад, подолання сходинок на декілька поверхів вгору або певна кількість присідань. Ці вправи легко стандартизувати – достатньо їх виконувати за один і той же час, до того ж вони доступні усім бажаючим вдома або на роботі. Якщо показники пульсу будуть потроху зменшуватись, значить тренування та навантаження оптимальні. Наприклад, студент у стані спокою підраховує свій пульс за 30 с, потім виконує 20 присідань за 30 с та реєструє пульс у перші 30 с другої хвилини відновлення, тобто через одну хвилину відпочинку. Підсумовуємо частоту серцевих скорочень спокою та відновлення. Одержаний показник до 66 скорочень за хвилину буде свідчити про високий рівень функціонального стану серцево-судинної системи, 67-74 про рівень вище середнього, 75-82 – середній рівень, 83- 90 – нижчий за середній, 91 і більше скорочень за хвилину сигналізує про низький рівень. Якщо ж зафіксувати термін повернення частоти серцевих скорочень до вихідного рівня, то тривалість відновлення за 1 хвилину буде відповідати високому рівню, 3 хвилини – середньому, 5 хвилин і більше – низькому рівню функціонального стану серцево-судинної системи. Зауважимо, що ці показники дуже варіабельні в залежності від контингенту обстежуваних, тому необхідно більшу увагу приділяти їх змінам впродовж року.

Другим способом самотестування буде приріст результатів у будь якому випробуванні, наприклад у виконанні тесту Купера, тобто приріст

подоланих метрів за 12 хвилин бігу (не має сенсу їх прискіпливо вимірювати). Якщо дистанція, яку ви долаєте за 12 хвилин, потроху збільшується, значить ваша витривалість невпинно зростає. Все ж наведемо для орієнтиру такі критерії: до 2200 метрів – низький рівень витривалості, до 2450 – нижче за середній, до 2700 – середній, до 2950 – вище за середній, 3050 і вище – високий рівень витривалості та фізичної працездатності.

Третім напрямком самоконтролю буде слідкування за такими показниками під час виконання вправ, як задишка, почервоніння або збліднення шкіряного покриву, нудота, запаморочення, біль і відчуття важкості у ділянці потилиці, шум у вухах, біль за грудниною, під лопаткою, що віддає у ліву руку, тощо, або відчуття радості, бадьорості, легкості під час ходьби, бажання стрибнути, заспівати. У процесі відновлення спостерігаються зміни таких показників: самопочуття – добре, погане; сон – добрий, порушення, безсоння; настрій – оптимістичний, бадьорий, поганий; апетит та бажання займатись – є, немає; стомлюваність – знижена, підвищена; головні болі у м'язах та інші критерії, визначення яких не потребує інструментальних методик, а необхідно тільки прислуховуватись до своїх почуттів.

Функції самоконтролю відповідає також ведення щоденника, який слугує для реєстрації антропометричних показників, функціональних проб та контрольних іспитів з фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму, обліку самостійних занять фізкультурою і спортом. Підтримуючи ідею ведення щоденника, в той же час не потрібно перетворювати її на обов'язкову формальність з наданням оцінок за цей вид діяльності студента, що може перетворитись на оковамилювання, де щоденник є, а самостійних занять немає. Підтвердженням реальних самостійних занять є підвищення функціонального стану серцево-судинної системи студента, що легко перевірити з допомогою стандартного тесту з присіданнями та підрахунком ЧСС або виконання відповідних тестів.

Регулярне ведення щоденника все ж надає можливість на індивідуальних консультаціях визначити ефективність самостійних занять, застосованих засобів і методів, оптимальність планування величини та інтенсивності фізичних навантажень, відпочинку у тому чи іншому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму, як вони відбиваються на самопочутті, загальній працездатності та на спортивних результатах.

1. Самостійна робота студентів є суттєвим резервом і складовою навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з поліпшення власного здоров'я і фізичної підготовленості, які їм знадобляться у подальшому житті та професійній діяльності.

2. Індивідуальні (домашні) завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи для студентів 1-2 курсів, причому головним критерієм контролю за виконанням цієї роботи є виконання відповідних тестів, а підставою для планування та складання домашніх завдань є визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості.

3. Контроль за самостійною роботою студентів краще здійснювати не виконанням тестів зі строго визначеними нормативами, а націлювати студентів на індивідуальний приріст показників їх виконання.

4. Робота з планування самостійної роботи студентів повинна бути підкріплена відповідним науково-методичним забезпеченням, у вигляді кафедральної програми самостійних занять, індивідуальних завдань та відповідної системи тестування, розробленими провідними фахівцями кафедри з урахуванням специфіки навчального відділення та його матеріальної бази, стану фізичної підготовленості контингенту студентів, завдань, особливостей та оздоровчих спроможностей обраного виду спорту.

5. Функціонування збірних команд факультетів з окремих видів спорту вносить конкретику у спортивно-оздоровчу роботу на факультетах,

надає можливість підготувати студентів старших курсів до змагань, підтримувати та розвивати їх фізичну і технічну підготовленість, проводити методично обґрунтовані змагання з першості університету, факультетів, курсів.

6. Застосування самостійної роботи у тренуванні збірних команд факультетів надає можливість оптимізації тренувально-навчального процесу, поліпшення результатів та покращення фізичної підготовленості студентів-спортсменів.

7. Документація з планування самостійної роботи студентів-спортсменів повинна мати варіанти індивідуальних завдань з урахуванням специфіки тижневих мікроциклів кожного виду спорту, матеріальної бази навчального відділення, стану фізичної підготовленості студентів, що тренуються у збірних командах факультетів, а також відповідні тести та показники контролю.

8. Вміння застосовувати прості елементи самоконтролю є важливою та обов'язковою частиною виконання і безпеки самостійних занять кожного студента.

9. Серед інноваційних технологій фізичного виховання заслуговує на увагу середовищно орієнтований підхід залучення молоді до самостійних занять певними видами рухової активності, суть якого є в актуалізації фізкультурно-спортивних потреб молоді через включення їх в особистісну значиму діяльність функціонування поведінкових сеттінгів, що регламентують поведінку людини фізичним оточенням (спортивний майданчик, зала, тощо), правилами видів спорту чи рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі спортсменів та аматорів і який має такі переваги як добровільність, безпечність, бажана безкоштовність відвідування подібних, спеціально обладнаних місць для занять спортом чи видами рухової активності.