

## **Розвиток рухової активності студентської молоді**

Фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та розумової працездатності, збільшення тривалості життя. Але найголовніше завдання – формування свідомого розуміння необхідності власного фізичного вдосконалення. Лише тоді заняття з фізичного виховання матимуть належний ефект для розвитку студентів.

Величезний потенціал щодо вдосконалення роботи з фізичного виховання закладений в самостійних заняттях студентів. Крім збільшення частоти своїх рухових дій студенти здобувають навички планування та проведення фізичних вправ, контролю за своїм фізичним станом, розвитком та підготовленістю.

Самоконтроль за станом власного організму має бути постійний. Сприяє цьому одна з тем самостійної роботи «Правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню».

## ВСТУП

Самостійна робота студентів є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних дисциплін і регламентується Положенням про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах України, затвердженим наказом Міністерства освіти України від 02.06.93р. № 161.

Основними завданнями самостійної роботи студентів є засвоєння в повному обсязі основної освітньої програми та послідовне вироблення навичок ефективної самостійної професійної (теоретичної й практичної) діяльності на рівні галузевих стандартів. **Завдання самостійної роботи спрямовані на:** засвоєння нових знань (теоретичне); формування навичок і вмінь (емпіричне); застосування знань, вмінь і навичок (практичне); узагальнення і систематизацію (узагальнююче); підготовку до засвоєння нових знань (підготовче, пропедевтичне); проєктивне завдання для самостійного виконання.

Самостійна робота студентів передбачає:

- підготовку до аудиторних занять (лекцій, практичних тощо).
- виконання відповідних завдань з навчальної дисципліни протягом семестру.
- самостійну роботу над окремими темами навчальних дисциплін відповідно до навчально-тематичних планів.
- підготовку до всіх видів контрольних випробувань, у тому числі до модульних, комплексних контрольних робіт.
- роботу в студентських наукових гуртках, товариствах тощо.
- участь у науково-методичній роботі циклових комісій і відділень технікуму.
- участь у студентських науково-практичних конференціях, семінарах тощо.

*Залежно від особливостей дисципліни студенту надаються різні види завдань самостійної роботи:*

- *переробка інформації, отриманої безпосередньо на обов'язкових навчальних заняттях;*
- *робота з відповідними підручниками та особистим конспектом лекцій;*
- *самостійне вивчення окремих тем або питань із розробкою конспекту;*
- *робота з відповідною літературою;*
- *написання рефератів, повідомлень тощо;*
- *творчі завдання (доповіді, проєкти, огляди тощо);*
- *виконання підготовчої роботи до практичних занять;*
- *виконання індивідуальних графіків, розрахункових завдань;*
- *підготовка письмових відповідей на проблемні питання;*

# Самостійна робота

## «Правила запобігання фізичній втомі, перетренуванню»

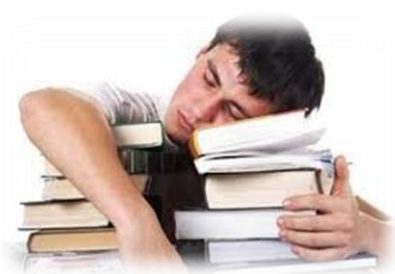
### 1. Ознайомтесь з інформацією

**Втома** — це фізіологічний стан організму, що настає внаслідок напруженої чи тривалої роботи, що виявляється в порушенні координації функцій і тимчасовому зниженні працездатності організму.



Біологічна роль втоми полягає у своєчасному захисті організму від виснаження при тривалій чи напруженій роботі.

Є кілька різновидів втоми. Залежно від переважного змісту роботи розрізняють *розумове* і *фізичне* стомлення.



**Перетренування**— це хронічна втома, яка виникає внаслідок великого надлишку фізичного навантаження.

При першому ступені перетренування припиняється зростання спортивних результатів або спостерігається їх зниження, з'являються скарги на порушення сну, загальну млявість, небажання тренуватися; особливо виражено порушення пристосування до навантажень швидкісного характеру.

При другому ступені вираженість перерахованих ознак наростає, наголошується погана пристосовність до всіх видів навантажень.

При третьому ступені у спортсменів наголошуються безсоння, підвищена дратівливість або апатія, погіршення апетиту, огида до тренування, страх при виконанні складних вправ, боязнь змагань, погіршуються вестибулярна стійкість і точність відтворення заданих рухів, нерідко з'являються болі або неприємні відчуття в області серця, порушення серцевого ритму, задишка, відчуття тяжкості з віддачею в підребер'я, виникають значні зміни електрокардіограми.



Нижче перераховані **10 найбільш поширених симптомів**, що виникають при перевантаженні:

- ✘ постійний недолік енергії;
- ✘ постійна хворобливість м'язів або суглобів;
- ✘ почастішання пульсу в спокійному стані при ходьбі;
- ✘ підвищений уранішній кров'яний тиск;
- ✘ дратівливість;
- ✘ безсоння;
- ✘ втрата апетиту;
- ✘ порушення координації рухів;
- ✘ втрата бажання тренуватися;
- ✘ травми або хвороби.



Якщо Ви знайшли у себе більш 2-х симптомів, вказаних в переліку, то ви знаходитеся на межі перетренування

Для того, щоб ефективно боротися з перетренуванням необхідно усунути самі причини появи цього стану, а не заліковувати сліdstва пігулками і пілюлями.

**Основними ж причинами появи перетренування є:**

- 1.** Одноманітний і монотонний тренінг.
- 2.** Постійне недосипання.
- 3.** Недолік води.

### **Значення води для організму**

**Вода** це джерело життя. Людський організм на 55-70% складається з води. Навіть якщо ви втратите всього 3% вод свого організму, ви вже не зможете бігати. Якщо 5% – не зможете тренуватися з обтяженням. Ну, а якщо всі 15%, то це призведе до дуже серйозних наслідків і навіть смерті.





## **Функції води в організмі**

Вода виконує в організмі безліч функцій. Вона наповнює тканини і клітини, бере участь в біохімічних реакціях, забезпечує транспорт більшості поживних речовин, продуктів розпаду, забезпечує підтримку температури тіла і об'єму крові на постійному рівні, а також виводить з організму надлишок тепла.

## **Роль води в спорті**

Значення води в спорті величезне, оскільки вода є учасником накопичення в м'язах глікогену, а це головне джерело енергії. Так само потіючи на тренуваннях, ми втрачаємо багато води і певну кількість мінеральних речовин, таких як натрій, калій і магній, які надзвичайно важливі для організму. Тому потрібно своєчасно поповнювати їх запаси, приймаючи воду, що містить ці мінерали.

Пам'ятаєте, вже при двоцентному зневодненні тренування буде млявим і малоефективним. Не орієнтуйтеся на відчуття спраги. Інтенсивні тренування пригнічують роботу рецепторів спраги в горлі і шлунково-кишковому тракті, так що до моменту, коли вам захочеться пити, ваше тіло вже буде зневоднено понад міру.

## **Орієнтовна схема прийому води при інтенсивних тренуваннях**

За 2 години до навантаження – 300 мл

За 10-15 хвилин – 100 мл

Під час роботи – літр в годину дрібними порціями

Пийте не менше 2 л води в день.



4. Постійні стреси в повсякденному житті.
5. Дуже часті тренування, які не дозволяють організму нормально відновитися.
6. Дуже тривалі тренування за часом.
7. Наявність інших проблем із здоров'ям.

Визначившись з причинами, за якими виник стан перетренування необхідно негайно їх усунути. Один з найефективніших методів в лікуванні перетренування - це відпочинок.



Необхідно відмовитися на деякий час від тренувань і замінити їх прогулянками на свіжому повітрі, спати не менше 8-9 годин на добу, причому необхідно налагодити сам режим сну (лягати і прокидатися в один і той же час).

Вживати більше фруктів і овочів, а також пити не менше 2-3 літрів чистої води в день. Як тільки Ви відчули прилив сил і бажання працювати, можете почати поступово збільшувати навантаження, починаючи з малої інтенсивності, плавно вийшовши на попередній максимум.



Як відомо, кращим лікуванням від перетренування є його профілактика. Тому прагніть не доводити організм до такого стану, адже він у Вас один.

**Завжди необхідно дотримуватися наступних правил:**

- **Періодизація навантаження** - постійно змінюйте ступінь навантаження у Вашій тренувальній програмі, а також робіть її різноманітною. Сміливо замінюйте звичні вправи на аналогічні вправи, благо їх предостатньо.

- ⦿ **Здоровий сон** - перш за все! Постійно висипайтеся, навіть в збиток особистому часу. Знаходьте додатковий час для сну вдень.
- ⦿ **Збалансуйте раціон харчування.** Від загальної калорійності раціону 50% повинно доводитися на вуглеводи, 35% - на білки і 15% на жири.
- ⦿ **Обмежте** вживання сечогінних продуктів, таких як міцний чорний чай, сіль, кава.
- ⦿ Ведіть Ваш власний **щоденник тренувань**, куди Ви записуватимете всі свої підходи і повтори, порядок вправ і реакцію на них свого організму. Дивлячись на загальну тенденцію тренінгу Ви завжди знатимете, коли варто припинити тренування на якийсь час.



- ⦿ І, звичайно ж, необхідно прислухатися до **сигналів Вашого організму**. Іноді варто пропустити тренування, щоб потім не втратити цілий місяць.

Я щиро сподіваюся, що вище викладений матеріал допоможе Вам краще зрозуміти свій організм і значно підвищить результативність в тренінгу. Успіху Вам в досягненні бажаних результатів!

**2. Впишіть пропущені слова та проаналізуйте стан власного організму за наступними питаннями (max 2 бали)**

1. Ви почали погано прокидатися вранці?  
 Ви спите 12-14 годин на добу, але все одно постійно хочеться спати?  
 У Вас раптово розвинулося безсоння?  
 Ви прокидаєтеся до світанку і безрезультатно намагаєтеся заснути наново?  
 Після сну Ви відчуваєте втому і розбитість, хоча лягли вчасно і достатньо спали?

**Навіть одна позитивна відповідь говорить про**

2. Ви не можете справитися зі своєю раптово виниклою дратівливістю?  
У Вас почалися регулярні напади гніву?  
Ви почали постійно нервувати?  
У Вас постійний поганий настрій останнім часом?  
Ви стали часто плакати?

**Навіть одна позитивна відповідь свідчить про**

---

3. Вам стало важко освоювати звичну програму тренувань?  
Вам здається, що звичне навантаження стало більш важким?  
Ви почали довше відновлюватися після тренувань?  
Після тренувань у Вас почав з'являтися біль в м'язах і ниючі суглоби?

**Позитивні відповіді на питання цієї групи говорять про**

---

4. Ви почали частіше хворіти на простуди, ОРЗ або герпес?  
Одужання триває довше, чим раніше?

**Позитивні відповіді на питання цієї групи говорять про**

---



### 3. Дайте відповіді на наступні запитання (тах 3 бали)

1. Що може стати причиною перетренування? Коротко: насильство над власним тілом. Поясніть докладніше.
2. Назвіть 10 найбільш поширених симптомів, що виникають при перевантаженні.
3. Основні прийоми лікування та профілактичні прийоми у разі перетренування.
4. Заведіть щоденник тренувань. Які показники варто у ньому відзначати? Для чого?
5. «Голодний організм не може бути здоровим!» Поясніть цей вислів.
6. Пийте більше води. З якою метою?

### 4. Для отримання додаткової оцінки, за бажанням, можна підготувати повідомлення (доповідь, реферат, презентацію та інше) за однією із темо:

- «Народні методи попередження перевтоми для людей переважно фізичної праці»;
- «Народні методи попередження перевтоми для людей переважно розумової праці»