

Державний університет телекомунікацій
Інститут проблем виховання НАПН України
Київський національний університет будівництва
та архітектури

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ
НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ТА АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ
СТУДЕНТСТВА**

Наукова монографія
під заг. ред. приват-професора, доктора педагогічних наук
С. І. Присяжнюка

*за матеріалами
1-ї Міжнародної науково-методичної конференції*

*13-14 жовтня 2016 року
м. Київ*

Київ
НУБіП України
2016

causes the state of hypokinesia, characterized by many significant violations not only in the functional activity of various physiological systems, but also in the social behavior of a person.

It is very important to motivate students during intensify usage of physical culture means. Physical trainings should cause a "functional" satisfaction from their performance ("muscle joy"). Daily physical exercises with a gradual increase of loading become more needed, if they are pleasant and interesting for students.

The movement and mental human activities are interconnected. During strenuous mental work people usually have a concentrated expression of the face, tense neck and clamped lips. A muscle tension is stronger, the more difficult the task is. Impulses that go from tense muscles to the central nervous system, stimulate the brain and help it to maintain the desired tone.

Thus, the nervous system tries to activate the cortex of the brain to keep the working capacity. If this process is steadily and takes a long time, the cortex gets used to these stimuli and begins the process of its inhibition, and consequently, the efficiency is reduced. In order to limit the formation of monotonous tension, active movements are required. They inhibit a nervous tension and release muscles from excessive stress. The state of the human muscular system is important in this case because it helps to cope with intelligent workloads. If a person was sleeping less than usual, the tonic tension of the muscles increases. Overdriven brain mobilized to combat with overtired muscles. Therefore, an effective mental work requires not only trained brain, but also trained body.

Key words: *hypokinesia, movement activity, students of higher education, means, muscles, physical culture, physical exercises, central nervous system.*

ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ У СПОРТСМЕНІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ІДЕОМОТОРНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тупиця Ю.І.

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Розглянуті питання підвищення рівня гнучкості спортсменів не фізкультурних вищих навчальних закладів за допомогою ідеомоторного тренування.

Ключові слова: *ідеомоторне тренування, гнучкість.*

Актуальність. Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, здебільшого через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль вона не може повністю реалізувати ці можливості, не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій [2, 4].

Ступінь розвитку гнучкості спортсменів є одним із основних чинників, які забезпечують рівень спортивної майстерності у багатьох видах спорту [1]. За умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється та уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних та координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова і міжм'язова координація [2]. Отже, актуальним є ефективний розвиток гнучкості у процесі загальної фізичної підготовки не лише спортсменів, але й студентів вищих навчальних закладів під час занять з фізичного виховання не фізкультурних вищих навчальних закладів.

Два діючі початки містять самі різні види рухової активності, що використовуються під час занять фізичними вправами, інформацією та енергією. Робота м'язів – не тільки механічні дії, що допомагають організму подолати силу ваги. У кожній дрібній дії, у будь – якому скороченні м'язових волокон, із яких складаються кісткові м'язи, у кожнім напружені зв'язок, сухожиль – джерело нервових імпульсів, що надходять по нервових волокнах до центральної нервової системи, а відтіля поширяються по всіх без винятку внутрішніх органах. Робота м'язів є джерелом інформації, що сприймає кожен орган і кожна клітина організму. Внаслідок дії цих імпульсів поліпшується стан і підвищується життєдіяльність організму людини. Рефлекторні впливи від м'язів, що скорочуються, і інших ланок рухового апарату – називають моторно – вісцеральними рефлексами – роблять трофічний, тобто стимулюючий вплив, внаслідок чого підвищується функціональна діяльність організму. В цьому їх винятково важливе значення для організму (І.В.Муравов, 1991).

Таким чином, м'язи і руховий апарат в цілому являють собою самий великий орган почуттів – адже тільки м'язи складають майже половину (блізько 2/3) маси всього тіла, а якщо врахувати ще й кістки, зв'язки і сухожилля, то ця величина перевищує 50%. Інформація, що виникає в процесі м'язової діяльності, дуже важлива для життя. Хибно думати, що моторно – вісцеральні рефлекси не несуть змістової інформації і зміст властивий лише тим сигналам, що мають визначене вираження – словесне, образне або музичне. Інформація, що надходить від м'язів, зв'язок і сухожиль, має сенс – однак це зміст біологічний, його „прочитують” клітини, тканини й органи.

„Мова”, на якій обмінюються інформацією м’язи з внутрішніми органами при виконанні фізичних вправ, на рідкість насищена, причому це, поза всяким сумнівом, самий древній із усіх видів інформації, це мова внутрішнього спілкування органів і тканин між собою. Важливе значення сигналів, що надходять від моторно – вісцеральних рефлексів, полягає в тому, що м’язи стимулюють обмін речовин і енергії, підвищують економічність життедіяльності тканин, їхню працездатність і, нарешті – решт, поліпшують стан здоров’я.

М’язи – це могутній генератор енергії, що нагромаджує енергію у всіх органах і тканинах організму. Моторно-вісцеральні рефлекси відіграють роль своєрідних „приводів”, через які тканинам передаються стимули, що активізують енергетичні процеси у всіх тканинах організму. Працюючи, стомлюючись і відновлюючись, органи і тканини піднімаються на більш високий енергетичний рівень. В основі виходу на новий рівень енергії лежить стимуляція віdbудовних процесів під впливом зв’язаного з виконанням фізичних навантажень стомлення [3].

Рухова активність проникає своїми впливами в самі основи життєвих процесів. „В основі життя лежить сполучення трьох потоків: потоку речовини, потоку енергії і потоку інформації”, – відзначав біохімік академік В.А.Енгельгард, – вони якісно глибоко різні, але зливаються в деяку єдність вищого порядку, яку можна б охарактеризувати як „біотичну триєдність”, що складає динамічну основу життя”.

Всі три складові потоки життя потоку підкоряються впливам засобів фізичної культури. Рухова активність сприяє повноцінному використанню речовин, що надходять в організм з їжею, фізичні вправи забезпечують використання цих речовин для підвищення енергетичного рівня, на якому реалізується життедіяльність організму, і нарешті, вправи з факторами, що гарячують, приносять тканинам організму найціннішу в біологічному відношенні інформацію, що стимулює життедіяльність всіх органів і тканин.

Таким чином, під контролем і керуванням рухової активності знаходяться всі три основних компоненти біотичної триєдності, що є динамічним фундаментом життєвих процесів. Це, однак, не означає, що кожен із засобів, а також кожен визначений спосіб їхнього впливу на організм відрізняється істотною своєрідністю свого впливу. Так, вплив фізичних вправ забезпечують енергетичні і пластичні придбання – в результаті цих впливів зростає енергетичний рівень організму, тобто його здатність протистояти впливам, що руйнують, змінюються клітинні структури тканин і органів. Вправи виявляються

також своєрідними „кatalізаторами” нагромадження корисних і усунення небезпечних речовин в організмі.

Все відоме нам про вплив засобів фізичної культури і спорту на організм свідчить про те, що сутністю всіх цих реакцій є збільшення негентропії організму, його життєздатності, протистояння будь-яким несприятливим факторам зовнішнього і внутрішнього середовища.

У розвитку гнучкості велике значення набуває ідеомоторне тренування. За свідченням багатьох фахівців [1, 2, 4], за допомогою раціонально організованих занять засобами ідеомоторного тренування можна досить швидко досягти бажаних результатів у розвитку гнучкості.

Мета дослідження – визначити основи ідеомоторного тренування для підвищення рівня гнучкості спортсменів нефізкультурних вищих навчальних закладів.

Методи та організація дослідження: аналіз наукової спеціальної літератури, узагальнення наукових та спеціальних літературних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із головних напрямів ідеомоторного тренування є рухові уявлення спортсменів [1, 2]. Процес безпосередньої роботи над покращенням гнучкості має починатися з формування рухового уявлення. Упровадження у навчально-тренувальний процес з видів спорту нефізкультурних вищих навчальних закладів засобів ідеомоторного тренування дозволяє вирішувати проблему підвищення рівня гнучкості спортсменів і досягти кращої координації рухів того чи іншого виду спорту. Методи ідеомоторного тренування для розвитку гнучкості, суть якого полягає у розвитку здатності спортсмена викликати та аналізувати м'язово-рухові уявлення про дію, вносити необхідних коректив і на основі цього управляти рухами, відмінно зарекомендували себе як на початкових етапах засвоєння складних технічних елементів, так і під час відновленні навичок, що були втрачені у результаті тривалої перерви у тренуванні [1]. Вправи для розвитку гнучкості, виконання яких супроводжується подумки, надають можливість спортсмену вийти за межі безпосереднього досвіду і провести аналіз явищ на теоретичному рівні, визначити приховані можливості та шляхи їх реалізації у практичній діяльності під час навчально-тренувального процесу.

Висновки

Розглянуті основи ідеомоторного тренування та положення, що стосуються його організації дають можливість зробити певні висновки: спортсмен повинен чітко уявляти собі виконання рухових дій,

спрямованих на виховання гнучкості, свідомо та мислено завершувати дію, яка зустрічає супротив м'язів, зв'язок і сухожиль.

Перспектива подальших досліджень. Перспективним напрямом наших подальших досліджень є експериментальне обґрунтування засобів ідеомоторного тренування з метою підвищення рівня гнучкості не тільки спортсмені, але й студентів під час навчального процесу з фізичного виховання нефізкультурних вищих навчальних закладів.

Література

1. Найдиффук Р. Мысленная тренировка спортсменов / Р. Найдиффер // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 8-20.
2. Секреты гибкости: полная амплитуда движений / Пер. с англ. В. Орехова. – К.: ТЕРРА, 1997. – 144 с.
3. Присяжнюк С.І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв, Ю. М. Парчевський. -К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
4. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

Summary. Questions of increase of a level of flexibility of sportsmen not sports higher educational institutions with the help of means ideamotor trainings are considered.

Key words. Ideamotor trainings, flexibility.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКІЙ ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЗАГАРТОВУВАННЯМ ЗА СИСТЕМОЮ П. К. ІВАНОВА

Хорошуха М.Ф.

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,
(м. Київ, Україна)*

У статті відображаються результати багаторічних дослідженів автора щодо динаміки змін психофізіологічних показників у людей різного віку під впливом систематичних тренувань загартовуванням за системою Порфирія Іванова. Під нашим спостережені