

Львівський державний університет внутрішніх справ

М. М. Кость, О. А. Чичкан,
М. О. Червоношапка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Навчально-практичний посібник

Львів
2013

УДК 796.011.3 (075.8)
ББК 75.1 я 73
Ф48

Рекомендовано до друку Вченою радою
Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол № 9 від 24 квітня 2013 року)

Рецензенти:

А. М. Ковальчук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, начальник кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання Львівського державного університету безпеки життєдіяльності;

Г. І. Шутка, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної підготовки Навчально-наукового інституту права, психології та економіки Львівського державного університету внутрішніх справ.

Ф48 **Фізичне виховання:** навчально-практичний посібник /
М. М. Кость, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка. – Львів:
ЛьвДУВС, 2013. – 92 с.

У навчально-практичному посібнику подано методичні матеріали з дисципліни «фізичне виховання» для студентів Львівського державного університету внутрішніх справ. Висвітлено питання організації самостійних занять у вищому навчальному закладі, вимоги техніки безпеки та профілактики травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання, а також гігієнічні вимоги до занять фізичною культурою та спортом, що дозволить поглибити теоретико-методичні знання з галузі фізичної культури та спорту, а також відповідальніше ставитися до свого здоров'я, розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Рекомендовано викладачам та студентам вищих навчальних закладів, а також тим, хто прагне до фізичного самовдосконалення.

УДК 796.011.3 (075.8)
ББК 75.1 я 73

© Кость М. М., Чичкан О. А.,
Червоношапка М. О., 2013
© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2013

ЗМІСТ

Передмова.....	5
<i>Розділ 1.</i> Методичний комплекс дисципліни «фізичне виховання»	6
1.1. Значення дисципліни в навчальному процесі.....	6
1.2. Мета і завдання навчальної дисципліни «фізичне виховання»	7
1.3. Основні положення реалізації програми з фізичного виховання	8
1.4. Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання.....	13
1.5. Формування фізичних якостей засобами та методами фізичного виховання.....	18
1.6. Гімнастичні комплекси та комплекси загальнорозвивальних вправ	34
1.7. Завдання практичних занять для студентів першого курсу	41
1.8. Завдання практичних занять для студентів другого курсу	47
<i>Розділ 2.</i> Організація самостійних занять фізичними вправами в умовах вищого навчального закладу	54
2.1. Вплив самостійних занять фізичними вправами на організм людини	54
2.2. Вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами	57
2.3. Форми самостійних занять фізичними вправами.....	59
2.4. Контроль та самоконтроль у процесі самостійних занять фізичними вправами	61
<i>Розділ 3.</i> Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання.....	66
3.1. Обов'язки студентів на заняттях з фізичного виховання	66
3.2. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Легка атлетика».....	67

3.3.	Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Спортивні ігри»	69
3.4.	Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Гімнастика»	71
3.5.	Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Лижний спорт».....	71
3.6.	Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Плавання».....	72
3.7.	Надання першої долікарської допомоги	74
<i>Розділ 4.</i>	<i>Гігієна та її значення у галузі фізичної культури і спорту</i>	<i>79</i>
4.1.	Завдання гігієни на заняттях фізичною культурою та спортом	79
4.2.	Гігієнічні основи занять фізичною культурою та спортом студентської молоді.....	80
4.3.	Гігієнічні основи планування фізичних навантажень.....	84
4.4.	Особиста та загальна гігієна студента.....	85
	Список використаних джерел.....	89

ПЕРЕДМОВА

Фізичне виховання є обов'язковою складовою навчального процесу студентів денної форми навчання вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації усіх форм власності та має на меті задовольнити потреби сучасного суспільства у формуванні здорових, гармонійно розвинених особистостей та сприяти підвищенню рівня їх життєдіяльності.

Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямовані на зміцнення здоров'я майбутніх фахівців та підвищення функціональних можливостей їхнього організму шляхом дозованих рухових навантажень та раціонального використання природних умов навколишнього середовища, на оволодіння руховими вміннями та навичками, важливими для безпечної життєдіяльності людини, на засвоєння студентами системи знань у галузі фізичної культури і навчання їх прикладного застосування, на формування у студентів мотивації до фізичного і духовного самовдосконалення.

У навчально-практичному посібнику розкривається структура та зміст навчальної дисципліни «фізичне виховання» для студентів Львівського державного університету внутрішніх справ, що були розроблені на підставі аналізу та узагальнення даних сучасної науково-методичної літератури. Сформульовано мету і завдання навчальної дисципліни, подано характеристику засобів та методів фізичного виховання, розкрито організацію самостійних занять фізичними вправами в умовах вищого навчального закладу, описано техніку безпеки та профілактику травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання. Подано рекомендації щодо актуальних питань галузі фізичної культури та спорту, що дозволяють сформувати та поглибити теоретико-методичні знання студентів. Сформульовано загальну характеристику фізичних якостей (швидкість, спритність, гнучкість, координацію, силу, витривалість) та основи методики їх розвитку. Запропоновано типові приклади комплексних завдань з розвитку фізичних якостей, які можна застосувати у процесі самостійної роботи студентів.

МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

1.1. Значення дисципліни в навчальному процесі

Фізичне виховання як навчальна дисципліна виконує освітні, виховні та оздоровчі завдання, формує загальну культуру студентів. Лише фізично здорові й загартовані студенти здатні оволодіти професійно-прикладними навичками, необхідними для успішного виконання поставлених завдань.

Актуальність фізичного виховання зумовлюється соціальним спрямуванням сучасного суспільства на розвиток гармонійної особистості, яка має належний рівень здоров'я, фізичну підготовленість та спроможна до фізичного удосконалення.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що фізична культура – складова загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

У формуванні особистості важливу роль відіграє фізична культура, завдяки якій людина привчається свідомо впливати на стан свого здоров'я, а досягнувши успіхів у цьому, набуває ще більшої впевненості в своїх силах, стає активнішою й життєрадіснішою, з повним почуттям власної гідності. Для досягнення високого рівня всебічного гармонійного розвитку Законом України «Про фізичну культуру і спорт» та Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації» передбачені різноманітні спортивно-оздоровчі заходи у навчально-виховній сфері: заняття з фізичного виховання, секційні заняття та спортивні змагання.

Фізичне виховання на I–II-му курсах у Навчально-науковому інституті права, психології та економіки Львівського державного університету внутрішніх справ є складовою навчального процесу. Його мета – засвоєння студентами теоретичних знань, оволодіння методичними та практичними вміннями і навичками з галузі фізичної культури.

1.2. Мета і завдання навчальної дисципліни «фізичне виховання»

Мета викладання дисципліни «фізичне виховання» – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця, сприяння вищій школі у підготовці інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених кадрів, готових до довголітньої високопродуктивної праці й захисту інтересів держави кадрів.

Головними критеріями ефективності фізичного виховання випускника університету є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-практичної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне виконання таких завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, у сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного розвитку, працездатності протягом усього періоду навчання;

– оволодіння системою практичних умінь і навичок, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

– розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність випускників університету до життєдіяльності й обраної професії;

– набуття досвіду творчого використання занять фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості для досягнення особистих і професійних цілей;

– розвиток здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні освітньо-кваліфікаційних вимог.

1.3. Основні положення реалізації програми з фізичного виховання

Навчальний процес з фізичного виховання здійснюється у таких формах: навчальні заняття (практичні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

Основні види навчальних занять з фізичного виховання: практичні, індивідуальні та консультації.

Засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання здійснюється в навчальних відділеннях відповідно до робочих програм.

Під час засвоєння теоретичного і методичного матеріалу передбачається: з'ясування головних понять, термінів, провідних наукових ідей, головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують переконання.

Матеріал практичних розділів засвоюється на навчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітні за організацією і методичним забезпеченням і містити доступні засоби і методи.

Головна форма засвоєння практичного розділу програми – навчально-тренувальні заняття, що проводяться під керівництвом викладача кафедри фізичної підготовки.

Засвоєння практичного матеріалу базового компонента програми ґрунтується на застосуванні технології загальної кондиційної фізичної і професійно-прикладної психофізичної підготовки.

Засвоєння елективних компонентів програми відбувається на основі загальних науково обґрунтованих положень методики фізичного виховання.

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента програми ґрунтується на реалізації ідей, застосуванні принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму.

Для перевірки засвоєння програми фізичного виховання застосовують систему контрольних заходів, до якої входить оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкова атестація.

Головна ціль цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- ставлення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоєння програмного матеріалу;
- ступінь адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- рівень фізичної та психічної готовності студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Завдання поточного контролю – визначити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання застосовується модульна форма підсумкового контролю. Результати модульного контролю впливають на підсумкову оцінку з дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих завершених етапах за результатами виконання залікових вимог тестів і нормативів з фізичної підготовки, оцінками рівня теоретичної і методичної підготовки, відвідуванням занять з фізичного виховання. Підсумковий контроль відбувається у формі заліку. Залік може зараховуватися автоматично за умови відвідування студентами усіх практичних занять та успішного складення ними всіх нормативів.

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

**Нормативи оцінки фізичної підготовки
студентів першого курсу**

№ з/п	Тема	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали					
				5	4	3	2	1	
1.	Розвиток швидкісних якостей	Човниковий біг 4 x 9 м, с	х	9,0	9,4	9,9	10,4	10,9	
			д	10,4	10,8	11,3	11,7	12,2	
2.		Стрибок у довжину з місця, см	х	250	231	214	197	180	
			д	200	186	174	162	150	
1.		Розвиток координаційних якостей	Комплекс ЗРВ	х	3	2	1	-	-
д									
2.	Гімнастичний комплекс		х	Чітке виконання	Виконання з незначними помилками	Виконання зі значними помилками	-	-	
			д						
3.	Нахил тулуба вперед, см		х	18	15	12	9	6	
			д	20	17	13	9	6	
1.	Розвиток силових якостей	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	х	42	36	30	24	18	
			д	22	17	13	9	5	
2.		Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	х	51	45	38	32	26	
			д	45	40	35	31	26	
3.		Підтягування на перекладині, разів	х	14	12	10	8	7	
4.		Вис на зігнутих руках, с	д	20	16	12	8	4	

1.	Розвиток витривалості	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	х	48	44	40	38	36
			д	38	34	30	28	26
2.		Тест Купера	х	2600–2800	2400–2600	2100–2400	1950–2100	<1950
			д	2100–2300	1900–2100	1800–1900	1550–1800	<1550

Нормативи оцінки фізичної підготовки студентів другого курсу

№ з/п	Тема	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
				5	4	3	2	1
1.	Удосконалення швидкісних якостей	Човниковий біг 4 x 9 м, с	х	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
			д	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
2.		Стрибок у довжину з місця, см	х	260	241	224	207	190
			д	210	196	184	172	160
1.	Удосконалення координаційних якостей	Комплекс ЗРВ	х	3	2	1	-	-
д								
2.	Гімнастичний комплекс		х	Чітке виконання	Виконання з незначними помилками	Виконання зі значними помилками	-	-
д								

3.		Нахил тулуба вперед, см	х	19	16	13	10	7	
			д	20	17	14	10	7	
1.	Удосконалення силових якостей	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	х	44	38	32	26	20	
			д	24	19	16	11	7	
2.		Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	х	53	47	40	34	28	
			д	47	42	37	33	28	
3.		Підтягування на перекладині, разів	х	16	14	12	10	8	
			д						
4.		Вис на зігнутих руках, с	д	21	17	13	9	5	
			х						
1.		Удосконалення витривалості	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	х	50	46	42	40	38
				д	40	36	32	30	28
2.	Тест Купера		х	2750–3000	2500–2750	2200–2500	2100–2200	<2100	
			д	2300–2400	2100–2300	1900–2100	1600–1900	<1600	

1.4. Загальна характеристика засобів та методів фізичного виховання

У процесі фізичного виховання студентів застосовуються традиційні й нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюють викладачі, зважаючи на фізкультурні і спортивні інтереси та індивідуальні особливості студентів, рівень їхнього здоров'я, фізичну підготовленість, наявність умов для занять.

У системі фізичного виховання важливе місце посідають комплексні заняття, зміст яких становлять вправи, прийоми та дії, які належать до різних тем практичного розділу в різних поєднаннях і спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координованості рухів, а також забезпечують розвиток професійних, морально-вольових та психологічних якостей.

Конкретні варіанти комплектування вправ визначає викладач відповідно до періодів та завдань навчання, рівня фізичної підготовленості студентів з огляду на матеріально-технічне забезпечення.

Висока ефективність комплексних занять пояснюється збільшенням моторної щільності в основній частині заняття, рухових вмінь та навичок, що вдосконалюються на одному занятті, та зменшенням перерв у тренувальній вправі.

Засоби розвитку та вдосконалення швидкісних якостей

(бистроті реагувань та рухів)

Розвиток бистроті простої реакції відбувається за допомогою вправ з елементами ігор та єдиноборств, що передбачають швидку відповідь заздалегідь обумовленою дією на відомий подразник. Розвиток бистроті реакції на рухомий об'єкт – за допомогою спортивних та рухливих ігор з м'ячем, що вимагають вміння утримувати об'єкт в полі зору, визначати просторові і часові параметри його переміщення та оперативно підбирати адекватні рухи-відповіді. Розвиток бистроті реакції вибору – застосуванням вправ з елементами ігор та єдиноборств, що передбачають швидкий добір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

Для розвитку бистроті рухів застосовуються циклічні та ациклічні вправи з граничною та біляграничною інтенсивністю: спортивні та рухливі ігри за спрощеними правилами, естафети, біг та плавання з пришвидшеннями.

Засоби розвитку та вдосконалення координаційних якостей

*(здатності до орієнтування у просторі, координованості рухів
(спритності), здатності до збереження рівноваги)*

Розвиток здатності до орієнтування у просторі передбачає формування вміння оперативно оцінювати просторові умови ситуації та реагувати на них раціональними діями. Застосовуються вправи, що пов'язані з виконанням рухових завдань в ускладнених умовах дефіциту простору і часу: бігові вправи по місцевості з перешкодами, вправи з м'ячами та іншими предметами, вправи з елементами спортивних ігор та єдиноборств.

Розвиток координованості рухів (спритності) – вдосконалення здатності до швидкого оволодіння новими рухами та раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до змін обставин на основі наявного запасу рухових вмінь і навичок. Це передбачає розширення рухового досвіду шляхом засвоєння техніки широкого кола вправ (гімнастичних комбінацій, загальнорозвивальних вправ з предметами тощо), а також застосування вправ, що пов'язані з виконанням рухових завдань в незвичних умовах (легкоатлетичних вправ з незвичних вихідних положень, у змінених просторових межах, із додатковими рухами; гімнастичних комбінацій зі зміною ритму виконання, зі незвичними поєднаннями рухів; спортивних та рухливих ігор з застосуванням різних тактичних комбінацій).

Удосконалення здатності до збереження рівноваги – поліпшення можливостей сомато-сенсорної та вестибулярної систем за допомогою вправ, що вимагають збереження рівноваги: гімнастичних та загальнорозвивальних вправ на підвищеній або обмеженій опорі, вправ зі збереженням пози після швидких рухів, різких поворотів та нахилів тулуба і голови, елементів спортивних та рухливих ігор.

Засоби розвитку та вдосконалення силових якостей

*(максимальної сили, швидкокісно-силових якостей,
силової витривалості)*

Для розвитку максимальної сили необхідно застосовувати вправи статичного та динамічного характеру в долаючому та поступливому режимах для м'язових груп рук, тулуба та ніг з обтяженням вагою предметів або вагою власного тіла, з протидією партнера, вправ на тренажерах, які супроводжуються значними проявами м'язових зусиль (40–80% від максимуму в конкретній вправі).

Розвиток швидкісно-силових якостей (швидкісної та вибухової сили) м'язових груп рук, тулуба та ніг відбувається за допомогою вправ з проявами помірних та значних м'язових зусиль за мінімальний час (бігових та стрибкових вправ, метань та штовхань спортивних снарядів тощо).

Силову витривалість доречніше віднести до одного з різновидів витривалості. Однак у спеціальній літературі ця якість розглядається як силова. Для розвитку силової витривалості застосовуються тривалі (понад 15 повторів у серії) силові вправи з помірними м'язовими зусиллями (20–40% від максимуму у конкретній вправі): вправи з обтяженням вагою предметів або вагою власного тіла, вправи з протидією партнера, вправи на тренажерах та вправи, де навантаження створюється опором зовнішнього середовища (рельєфу місцевості, снігу, піску тощо).

Гармонійне зміцнення всіх м'язових груп рухового апарату, розвиток здатності раціонально застосовувати силові якості в різних видах діяльності досягається широким колом засобів фізичного виховання (загально-розвивальних, легкоатлетичних та гімнастичних вправ, елементів спортивних ігор та єдиноборств тощо).

Засоби розвитку та вдосконалення витривалості

(загальної та швидкісної витривалості)

Розвиток загальної витривалості – вдосконалення аеробних механізмів енергозабезпечення відбувається за допомогою довготривалих (від 10 до 60–90 хв.) циклічних вправ (бігу, плавання, ходьби на довгі дистанції), спортивних ігор.

Розвиток швидкісної витривалості – вдосконалення анаеробних (креатинфосфатного та гліколітичного) механізмів енергозабезпечення реалізується застосуванням серій швидкісних циклічних вправ: біг на 30–60 м та 200–600 м, плавання на 8–20 м та 50–200 м тощо.

Засоби розвитку та вдосконалення гнучкості

(активної та пасивної гнучкості)

Для розвитку гнучкості необхідно збільшувати рухливість в суглобах хребта, а також у плечових, променево-зап'ясткових, кульшових, колінних та гомілковостопних суглобах і застосовувати силові вправи для вдосконалення внутрішньом'язової та міжм'язової координації; активних, пасивних та комбінованих вправ на розтягування м'язів, зв'язок і сухожиль; вправи на розслаблення м'язів.

Методи розвитку фізичних якостей

Метод вправи – це організаційно-методична форма виконання тренувального завдання. До методів розвитку фізичних якостей, за даними М. М. Линця, В. М. Платонова, Л. П. Матвеева та інших, належать методи *ігрової, змагальної та суворо регламентованої вправи*.

Метод ігрової вправи – форма організації тренувального завдання, характерною ознакою якої є сюжетна організація і за якої рухові дії виконуються у межах прийнятих правил. Ігровий сюжет може бути запозичений із дійсності та образно відтворювати певні життєві явища, ситуації, взаємовідносини (наприклад, імітація полювання, виробничих або побутових дій в елементарних рухливих іграх для дітей), або ж він спеціально створюється як умовна схема взаємодії учасників (що характерно для сучасних спортивних ігор) відповідно до потреб фізичного виховання. До особливостей методу ігрової вправи належать різноманітність способів досягнення результату та комплексний характер діяльності; самостійність дій учасників, високі вимоги до їхньої ініціативності та наполегливості; моделювання напружених міжособистісних і міжгрупових стосунків та підвищена емоційність; обмежені можливості точного дозування навантажень.

Метод змагальної вправи – форма організації тренувального завдання, характерною ознакою якої є зіставлення рухових можливостей в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість або якнайвищий результат. Фактор суперництва у процесі виконання вправи створює особливе емоційне тло, що посилює вплив фізичних вправ та сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму. Функціональні зсуви, що спостерігаються під час застосування змагального методу, як правило, суттєвіші, ніж під час виконання аналогічних вправ суворо регламентованим методом. Метод змагальної вправи характеризується також уніфікацією предмета змагання, правил боротьби та способів оцінки досягнень, яка, однак, не регламентує всіх деталей діяльності. Зміст рухової діяльності визначається насамперед логікою змагальної боротьби. Це обумовлює обмеженість можливостей точного дозування навантажень та безпосереднього керівництва тренуванням.

Група *методів суворо регламентованої вправи* характеризується чіткою регламентацією структури і змісту тренувального завдання. За наявністю (або відсутністю) інтервалів відпочинку в

процесі виконання тренувального завдання ця група методів поділяється на *методи безперервної вправи* та *методи інтервальної вправи*.

Методи безперервної вправи – методи, особливістю яких є тривале виконання тренувального завдання без інтервалів відпочинку (наприклад, кросовий біг тривалістю 0,5–1,5 год. або безперервне виконання комплексу вправ з аеробіки). До цих методів належать такі:

– *метод безперервної стандартизованої вправи*, характерною ознакою якого є незмінність сили тренувального впливу (швидкості, величини зусиль, темпу, ритму, амплітуди рухів тощо) протягом усієї вправи;

– *метод безперервної варіативної вправи*, що характеризується багаторазовою зміною інтенсивності навантаження впродовж виконання вправи;

– *метод безперервної прогресувальної вправи*, для якого характерне поступове підвищення інтенсивності навантаження від початку до кінця виконання вправи;

– *метод безперервної регресувальної вправи*, що характеризується найвищою інтенсивністю роботи на початку і поступовим зниженням її до кінця вправи.

Методи інтервальної вправи – група методів, які характеризуються наявністю робочих фаз та інтервалів відпочинку в процесі виконання певного тренувального завдання. В такому разі чітко регламентуються обсяг та інтенсивність навантаження робочих фаз, а також тривалість і характер інтервалів відпочинку. До цієї групи методів належать такі:

– *метод інтервальної стандартизованої вправи*, характерною ознакою якого є незмінність усіх параметрів навантаження протягом усієї вправи;

– *метод інтервальної варіативної вправи*, що характеризується багаторазовою хвилеподібною зміною величини тренувального впливу впродовж виконання завдання, що може досягатися і зміною параметрів навантаження робочих фаз, і зміною тривалості інтервалів відпочинку;

– *метод інтервальної прогресувальної вправи*, для якого характерне поступове підвищення тренувального впливу від початку до кінця виконання вправи (шляхом збільшення параметрів навантаження робочих фаз або зменшення тривалості інтервалів відпочинку);

– *метод інтервальної регресувальної вправи*, що характеризується найвищою величиною тренувального впливу на початку і поступовим зниженням її до кінця вправи (шляхом зменшення параметрів навантаження робочих фаз або збільшення тривалості інтервалів відпочинку).

Різновидом методу суворо регламентованої вправи, що характеризується поєднанням в одному тренувальному завданні безперервності, інтервальності та різних режимів навантаження, є *метод комбінованої вправи*. Він створює практично безмежні можливості для поєднання в одному тренувальному завданні різних методів суворо регламентованої вправи, що сприяє ефективнішому виконанню педагогічних завдань та дозволяє підвищити емоційне тло занять.

Специфічною формою методу комбінованої вправи, що застосовується для розвитку певних фізичних якостей, є *метод колового тренування*. Характерною ознакою цього методу є почергове виконання 6–10 вправ, об'єднаних у комплекс. Кожна вправа виконується зазвичай 2–4 рази, після чого комплекс повторюється знову (по колу).

1.5. Формування фізичних якостей засобами та методами фізичного виховання

Фізичні якості – це соціально обумовлена сукупність біологічних і психічних властивостей людини, яка виражає її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність.

До основних фізичних якостей належать швидкість, спритність, гнучкість, силу, витривалість і т. д.

Рухові дії, що застосовуються для виконання рухової задачі, кожен може виконувати по-різному. Одним характерний вищий темп виконання, іншим – більша точність відтворення параметрів руху та ін.

Фізичні здібності – це стійкі, вроджені і набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефективність виконання рухових дій. Вроджені можливості визначаються відповідними задатками, набуті – соціально-екологічним середовищем людини. Одна фізична здатність може розвиватися на основі різних задатків і, навпаки, на основі одних задатків можуть виникати різні здібності. Реалізація фізичних здібностей у рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей окремих органів і структур організму. Тому певна фізична здатність не може відтворити цілком відповідну

фізичну якість. Тільки сукупність фізичних здібностей визначає ту чи іншу фізичну якість. Наприклад, не можна робити висновки про фізичну витривалість людини, якщо вона здатна довгостроково підтримувати швидкість бігу тільки на дистанції 800 м. Говорити про витривалість можна лише тоді, коли сукупність фізичних здібностей забезпечує тривалу підтримку рухових дій у різноманітних режимах їх виконання. Розвиток фізичних здібностей зумовлюють два основні фактори: спадкова програма індивідуального розвитку організму і соціально-екологічна його адаптація (приспособування до зовнішніх впливів). Тому процес розвитку фізичних здібностей визначають як єдність спадкового та педагогічного спрямування зміни функціональних можливостей органів і структур організму.

На цих уявленнях про суть фізичних якостей і фізичних здібностей ґрунтуються висновки:

а) в основі виховання фізичних якостей лежить розвиток фізичних здібностей. Що більше розвинені здібності, які відображають цю фізичну якість, то стійкіше вона проявляється у виконанні рухових завдань;

б) розвиток фізичних здібностей обумовлюється вродженими задатками, що визначають індивідуальні можливості функціонального розвитку окремих органів і структур організму. Що надійніша функціональна взаємодія органів і структур організму, то стійкіше відображаються відповідні фізичні здібності у рухових діях;

в) виховання фізичних якостей та розвиток фізичних здібностей відбувається шляхом виконання різноманітних рухових завдань. Можливість виконання різноманітних рухових завдань характеризує всебічність виховання фізичних якостей, а можливість виконання різноманітних рухових дій з необхідною функціональною активністю органів і структур організму свідчить про гармонійне виховання фізичних якостей.

Швидкість проявляється сукупністю швидкісних здібностей, що містить:

а) швидкість рухових реакцій;

б) швидкість одиночного руху, не обтяженого зовнішнім опором;

в) частоту (темп) рухів. Багато фізичних здібностей, що характеризують швидкість, – це складові інших фізичних якостей, особливо спритності. Швидкість виховують за допомогою різнома-

нітних рухових завдань, успіх виконання яких визначається мінімальним часом рухової дії. Вибір рухових завдань для виховання швидкості диктує дотримання низки методичних положень, які вимагають, з одного боку, досконалого володіння технікою рухової дії (навченості рухів), а з іншого – оптимального функціонального стану організму, що забезпечує високу фізичну працездатність. Перша група вимог передбачає ускладнення завдань шляхом зменшення часу виконання рухових дій, але за умови, що техніка володіння руховою дією не лімітує його швидкісних параметрів. Друга група вимог передбачає виконання рухових завдань до появи першої ознаки втоми, пов'язаної зі збільшенням часу рухів, а, отже, закріпленням інших часових параметрів його виконання.

Швидкість рухової реакції характеризується мінімальним часом від подачі будь-якого сигналу до початку виконання руху і є сенсорною реакцією. Розрізняють прості і складні рухові реакції. Час простих реакцій значно коротший, ніж час складних. Проста реакція – це відповідь заздалегідь певним рухом на очікуваний сигнал.

Складні реакції поділяються на реакції вибору і реакції на об'єкт, що рухається. Реакція вибору – це відповідь певним рухом на один з декількох сигналів. Необхідні умови для виховання швидкості – підвищена працездатність і висока емоційність людини, бажання виконувати вправу на заданий результат.

Особливістю фізичної якості швидкості є відсутність зв'язку між фізичними здібностями, які її виражають. Встановлено, що час рухової реакції не пов'язаний зі швидкістю одиночного скорочення, а останнє не завжди визначає максимальну частоту рухів. Можна мати хорошу реакцію на зовнішній сигнал (подразник), але малу частоту рухів і навпаки.

Комплекси для розвитку та вдосконалення швидкості

Комплекс 1

1. Прискорення з високого старту на 10, 15, 20 метрів.
2. Ловля м'яча (волейбольного, футбольного, тенісного) з відскоком від стіни.

Комплекс 2

1. Біг зі згинанням ніг назад.
2. Стрибки на двох ногах з обертанням скакалки вперед.

Комплекс 3

1. Біг із високим підніманням стегна (з вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені донизу).
2. Ловля предмета, який падає, за командою партнера (предмет: м'яч, гімнастична палиця тощо).

Комплекс 4

1. Біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи зі схрещеними ногами, спиною в напрямку бігу тощо).
2. Біг під скакалкою, що обертається.

Комплекс 5

1. Біг по прямій із перешкодами, встановленими на відстані 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки вгору за командою партнера з діставанням предмета.

Комплекс 6

1. Біг через набивні м'ячі на відстані 5, 10, 15, 20 метрів.
2. Стрибки через гімнастичну лаву (вперед–назад).

Комплекс 7

1. Біг із прискоренням за сигналом.
2. Лежачи на спині махові рухи ногами (педальовання) з прискоренням.

Комплекс 8

1. Передача м'яча в парах сидячи – лежачи.
2. Серія стрибків на місці: два стрибки на малу висоту, третій – на максимальну.

Комплекс 9

1. Біг перехресним кроком.
2. Стрибки через скакалку в швидкому темпі.

Комплекс 10

1. Біг на місці біля опори.
2. Біг зі зупинкою за сигналом.

Спритність виражається сукупністю координаційних здібностей, а також здібностей виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів (рухливістю в суглобах). Спритність виховуємо

за допомогою навчання рухових дій та виконання рухових завдань, що вимагають постійної зміни структури дій. У навчанні обов'язковою вимогою є новизна: розуміємо вправи та умови їх застосування. Елемент новизни підтримується координацією дій і створенням зовнішніх умов, що ускладнюють виконання вправи. Виконання рухових завдань передбачає виконання освоєних рухових дій в незнайомих ситуаціях.

Координаційні здібності пов'язані з можливостями управління рухами в просторі та часі й містять:

а) просторову орієнтацію;

б) точність відтворення руху за просторовими, силовими і тимчасовими параметрами;

в) статичну і динамічну рівновагу.

Просторова орієнтація передбачає: 1) збереження уявлень про параметри зміни зовнішніх умов (ситуацій); 2) уміння перебувати рухову дію відповідно до цих змін.

Людина не просто реагує на зовнішню ситуацію, а й має зв'язати на можливу динаміку її зміни, здійснювати прогнозування майбутніх подій і в зв'язку з цим будувати відповідну програму дій, спрямовану на досягнення позитивного результату.

Відтворення просторових, силових і часових параметрів рухів проявляється точністю виконання рухових дій. Їх розвиток визначається вдосконаленням сенсорних (чутливих) механізмів регуляції рухів. Точність просторових переміщень у різних суглобах (проста координація) прогресивно збільшується під час застосування вправ на відтворення поз, параметри яких задаються заздалегідь. Точність відтворення силових і часових параметрів рухової дії характеризується здатністю диференціювати м'язові зусилля за завданням або за необхідності, пов'язаної з умовами виконання цієї вправи. Розвиток точності часових параметрів рухів спрямований на удосконалення почуття часу, тобто вміння диференціювати часові характеристики рухової дії, забезпечується вправами, що дозволяють змінювати амплітуду рухів у великому діапазоні, а також циклічними вправами, що виконуються з різною швидкістю пересування за допомогою технічних засобів (наприклад, електролідера, метрономів і т. д.). Розвитку цієї якості сприяють вправи, що дозволяють змінювати тривалість рухів у великому діапазоні.

У цілісній руховій дії всі три провідні координаційні здібності – точність просторових, силових і часових параметрів – розви-

ваються одночасно. Правильно вибраний засіб (вправа) дозволяє, акцентовано впливати на одну з них. Зростання втоми призводить до різкого збільшення кількості помилок в точності відтворення і, якщо виконання вправи триває, то можливе закріплення помилок. Збереження стійкості тіла (рівновага) необхідне під час виконання будь-якої рухової дії. Розрізняють статичну і динамічну рівновагу. Перша виявляється під час тривалого збереження певних поз (наприклад, стійка на лопатках в гімнастиці), друга – під час збереження спрямованості переміщень, коли пози безперервно змінюються (наприклад, під час пересування на лижах). Вдосконалення динамічної рівноваги здійснюється за допомогою вправ циклічного характеру (наприклад, ходьба або біг по похилій площині зі зменшеною шириною опори). Вестибулярна стійкість характеризується збереженням пози чи спрямованості рухів після подразнення вестибулярного апарату (наприклад, після обертання). З цією метою застосовують вправи з поворотами у вертикальному та горизонтальному положеннях, перекиди, обертання (наприклад, ходьба по гімнастичній лавці після серії шкереберть). Навички збереження статичної рівноваги формують за допомогою поступової зміни координаційної складності рухової дії, а динамічної – поступово змінюючи умови виконання вправ.

Комплекси для розвитку та вдосконалення спритності

Комплекс 1

1. Кидок м'яча (волейбольного, баскетбольного, футбольного) на точність у квадрат чи коло, що намальовані на стіні (з відстані 3, 4, 5 метрів).
2. Стрибок у довжину з місця у вихідному положенні спиною до напрямку руху.

Комплекс 2

1. Кидання п'яти м'ячів із максимальною швидкістю (м'ячі біля ніг) у ціль лівою рукою знизу на відстань 3, 4, 5 метрів.
2. Біг із вихідного положення спиною до напрямку руху за сигналом.

Комплекс 3

1. Подолання перешкод (гімнастичні лави, м'ячі тощо) стрибки на лівій-правій ногах.

2. Кидання м'яча в цілі після колового обертання вправо-вліво. На рахунок: 1, 2, 3 – обертання, 4 – кидок м'яча з відстані 3, 4, 5 метрів.

Комплекс 4

1. Кидання м'яча в ціль (волейбольного, баскетбольного, футбольного) із вихідного положення сидячи на підлозі, стільці, гімнастичній лаві (відстань до цілі – 2, 3, 4 метри).

2. Біг з оббіганням предметів на відстані 10–15 метрів (4–5 фішок чи набивних м'ячів).

Комплекс 5

1. Швидкісне ходіння по гімнастичній лаві – зіскок, перекид уперед, кидання м'ячів (3, 4, 5 шт.) у ціль із відстані 6, 7, 8 метрів.

2. Стрибки по «грудках» на одній, двох ногах (з обруча в обруч).

Комплекс 6

1. Кидки м'ячів у ціль (3, 4, 5 шт.) після «човникового» бігу (10x2).

2. З вихідного положення основної стійки кидок м'яча вгору, перейти в положення лежачи на спині, зловити м'яч.

Комплекс 7

1. З вихідного положення основної стійки м'яч біля ніг, на підлозі. За сигналом – кидання м'яча партнеру з відстані 2, 3, 4 метри.

2. Кидання м'ячів з-за голови з нестійкого предмета (гімнастичної лави, «кося», «козла» тощо).

Комплекс 8

1. З вихідного положення основної стійки кидок м'яча вгору, перейти в положення лежачи на спині, зловити м'яч.

2. Стрибки на одній нозі парами з вихідного положення, руки на плечі партнера, ліва – права нога вперед.

Комплекс 9

1. Стрибки на двох, лівій – правій нозі через набивні м'ячі (відстань 10–12 метрів), тримаючи в руках м'яч.

2. Подолання смуги перешкод кроком, бігом (наприклад: пройти по гімнастичній лаві; зробити перекид, перестрибуючи через планку, піднятися і опуститися по гімнастичній стінці і т. д.).

Гнучкість визначається як фізична здатність виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів. Вона характеризує ступінь рухливості в суглобах і стан м'язової системи. Останнє пов'язано і з механічними властивостями м'язових волокон (опірність їх розтягування), і з регулюванням тону м'язів під час виконання рухової дії. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів, лімітує можливості просторових переміщень тіла і його частин.

Гнучкість поділяють на пасивну та активну. Пасивна гнучкість визначається за амплітудою рухів, що здійснюються під впливом зовнішніх сил. Активна гнучкість виражається амплітудою рухів, що здійснюються під впливом напруги власних м'язів, які «обслуговують» той чи інший суглоб. Пасивна гнучкість завжди більша. Під впливом стомлення активна гнучкість зменшується, а пасивна збільшується. Рівень розвитку гнучкості оцінюють за амплітудою рухів, яка вимірюється або кутковими градусами, або лінійними заходами. У практиці фізичного виховання визначають загальну і спеціальну гнучкість. Перша характеризується максимальною амплітудою рухів у найбільших суглобах опорно-рухового апарату, друга – амплітудою рухів, відповідною технікою конкретної рухової дії.

Гнучкість розвивають в основному за допомогою повторного методу, вправи на розтягування виконують серіями. Активна і пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Рівень розвитку гнучкості повинен перевершувати ту максимальну амплітуду, яка необхідна для оволодіння технікою рухової дії. Так створюється так званий запас гнучкості. Досягнутий рівень гнучкості необхідно підтримувати повторним відтворенням необхідної амплітуди рухів.

Комплекси для розвитку та вдосконалення гнучкості

Комплекс 1

1. З вихідного положення – стійка ноги нарізно нахили тулуба вперед–назад.
2. Присідання: ноги нарізно.
3. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук максимально назад (виконується за допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 2

1. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки.
2. Повільне відведення прямих та зігнутих рук у різні боки.

3. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки донизу, в руках гімнастична палиця. Піднімання рук вгору – максимально назад (виконується за допомогою і без допомоги партнера).

Комплекс 3

1. Присід в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік – пружинні присідання на лівій, правій ногах.

2. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, колові рухи тулубом–тазом вліво–вправо.

3. Вихідне положення – основна стійка. Нахили вперед за допомогою партнера чи з вагою на плечах.

Комплекс 4

1. Випад лівою, права позаду на носок. Пружинні погойдуння (між стегном і гомілкою, кут 90°) зі зміною положення ніг.

2. Нахили прогнувшись. Згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'яток.

3. Колові рухи руками в різних напрямках.

Комплекс 5

1. Махи ногами (лівою–правою) в різних напрямках.

2. Хвилеподібні рухи тулубом у передньо-задній фронтальній площині.

3. Вихідне положення стійка ноги нарізно, руки вперед. Повороти рук до середини та назовні.

Комплекс 6

1. Вихідне положення обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ліву–праву ногу покласти на опору. Нахили вперед до прямої ноги із захопленням гомілки руками.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину руками вверху. Нахил прогнувшись, випрямляючи ноги.

3. Вихідне положення стійка ноги нарізно, руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук максимально назад – тримати 3–4 секунди.

Комплекс 7

1. Пружні погойдуння у положенні гімнастичного напівшпагату, шпагату.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані одного кроку, нахили прогнувшись, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу.

3. Згинання, розгинання та відведення вбік лівої–правої ніг.

Комплекс 8

1. Пасивні згинання та розгинання ніг за допомогою партнера з утриманням статичного положення.
2. Нахили прогнувшись за допомогою партнера до положення гімнастичного моста.
3. Повороти рук до середини та максимально назовні.

Комплекс 9

1. Пружні погойдування в положенні ноги нарізно (якнайширше).
2. Сід на килимі, лаві нахили вперед під натиском рук партнера.
3. Вихідне положення стійка ноги нарізно, руки донизу, в руках гімнастична палиця. Піднімання гімнастичної палиці вгору та її опускання назад, за спину, потроху зменшуючи відстань між захопленням руками.

Комплекс 10

1. Лежачи на спині піднімання ніг торкаючись підлоги за головою.
2. Вихідне положення – основна стійка. Тримаючись руками за опору, махи ногами вбік, уперед, назад зі зміною вихідного положення.
3. Вихідне положення основна стійка, руки вгору. За допомогою партнера відведення рук максимально назад.

Комплекс 11

1. Стати обличчям до опори й поставити на неї ліву–праву ногу на рівні пояса. Нахили вперед за допомогою партнера.
2. Лежачи на спині, максимальне зведення та розведення ніг.
3. Вихідне положення – основна стійка. Відведення рук у кроці назад, у руках гімнастична палиця, набивний м'яч тощо.

Комплекс 12

1. Випад лівою–правою, відведення рук назад за допомогою партнера.
2. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера нахили вперед з підніманням партнера.
3. З вихідного положення лежачи на спині згинання прямих ніг у кульшовому суглобі за допомогою партнера.

Сила як фізична якість виражається сукупністю силових здібностей, що забезпечують міру фізичного впливу людини на зовнішні об'єкти.

Силові здібності проявляються силою дії, розвиваються за допомогою м'язових напружень. Сила дії вимірюється в кілограмах.

Величина прояву сили дії залежить від зовнішніх факторів (величини обтяжень, зовнішніх умов, розташування тіла і його частин у просторі) й від внутрішніх – функціонального стану м'язів і психічного стану людини.

Розташування тіла і його частин у просторі впливає на силу дії неоднаковим розтягуванням м'язових волокон у різних вихідних позах людини: що більше розтягнутий м'яз, то більше проявляється сила.

Прояв сили дії людини залежить також від співвідношення фаз руху та дихання. Найбільша величина сили дії проявляється під час напруження, а найменша – під час вдиху.

Розрізняють абсолютну і відносну сили дії. Абсолютна сила визначається максимальними показниками м'язових напружень, незважаючи на масу тіла людини, а відносна – відношенням величини абсолютної сили до власної маси тіла.

Силові здібності визначаються м'язовими напруженнями та відповідають різним формам зміни активного стану м'язів. М'язове напруження виявляється в динамічному і статичному режимах скорочення, де перший характеризується зміною довжини м'язів і переважно швидко-силовими здібностями, а другий – сталістю довжини м'язів під час напруги і є прерогативою власне силових здібностей. У практиці фізичного виховання ці режими скорочення м'язів позначаються термінами «динамічна сила» і «статична сила» – прикладом прояву статичної сили може бути утримання ваги штанги на витягнутих руках, а динамічної – стрибок вгору. Власне силові здібності проявляються переважно під час ізометричного напруження м'язів, забезпечуючи утримання тіла і його частин у просторі, збереження поз під час дії на людину зовнішніх сил.

Ступінь прояву власне силових здібностей людини залежить від кількості м'язів, залучених до роботи, або від їх скорочувальних властивостей. Відповідно до цього розрізняють два методи розвитку силових здібностей: застосування вправ з максимальними вимогами та вправ з неграничними обтяженнями. Вправи з максимальними зусиллями припускають виконання рухових дій з граничними або пограничними (90–95% від максимальної величини) обтяжен-

нями. Це забезпечує максимальну мобілізацію нервово-м'язового апарату і найбільший розвиток силових здібностей. Гранична напруга м'язів вимагає прояву великої психічної напруги, призводить до надмірного збудження нервових центрів, у результаті чого до роботи додатково залучаються «зайві» для виконання цієї вправи м'язові групи, що ускладнюють вдосконалення техніки рухів.

Вправи з неграничними обтяженнями характеризуються виконанням рухових дій з максимальною кількістю повторень за відносно невеликих обтяжень (до 50–60% від граничних). Це дозволяє виконувати великий обсяг роботи і забезпечує прискорене зростання м'язової маси. Крім того, помірні навантаження не ускладнюють контроль за технікою рухів. У цьому режимі роботи тренувальний ефект досягається упродовж тривалого часу.

Швидкісно-силові здібності проявляються в різних режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла в просторі. Найбільш поширеним їх вираженням є так звана вибухова сила, тобто розвиток максимальних напружень за мінімально короткий час (наприклад, стрибок).

Для розвитку швидкісно-силових здібностей застосовують вправи з подоланням ваги власного тіла (наприклад, стрибки) і з зовнішніми обтяженнями (наприклад, метання набивних м'ячів). Найбільш поширеними методами розвитку швидкісно-силових здібностей є методи повторного виконання вправи і кругового тренування. Метод повторного виконання вправи дозволяє вибірково розвивати певні групи. Метод кругового тренування забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи підбирають так, щоб під час кожної наступної серії залучати нову м'язову групу, значно підвищити обсяг навантаження в умовах строгого чергування роботи та відпочинку. Подібний режим забезпечує значний приріст функціональних можливостей систем дихання, кровообігу і енергообміну, але на відміну від повторного методу можливість локально спрямованого впливу на певні м'язові групи в ньому обмежена. Вправи, спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей, умовно поділяють на два типи: вправи переважно швидкісного характеру і переважно силового характеру.

Під час виконання вправ обтяження може бути або постійне, або мінливе. Для цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей необхідно застосовувати методичне правило: всі вправи незалежно від величини і характеру обтяження потрібно виконувати в максимально можливому темпі.

Комплекси для розвитку та вдосконалення сили

Комплекс 1

1. Пересування вперед стрибками на двох ногах, руки па поясі. (Під час виконання вправи в колоні – руки на плечах партнера, що стоїть попереду).

2. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, у руках над головою набивний м'яч – кидок об стіну чи іншу перешкоду. (Відстань 3–4 метри).

Комплекс 2

1. Сидячи на лаві, ноги закріплені, нахили вперед–назад.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві.

Комплекс 3

1. Нахили в парах сидячи.

2. Лежачи на спині один до одного по черзі згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.

Комплекс 4

1. Стоячи спиною один до одного, тримаючи руки в замку на рівні ліктів, поперемінно нахилитися вперед, піднімаючи один одного.

2. Тримаючись за руки, присісти і встати.

Комплекс 5

1. Поперемінні присідання на лівій–правій нозі з опорою рукою об стіну.

2. Вис на перекладині на зігнутих руках 5–10 сек.

Комплекс 6

1. Із положення стоячи тримаючись за перекладину, вистрибування у вис на зігнутих руках, зафіксувавши положення на 3–4 секунди.

2. Імітація веслування.

Комплекс 7

1. У положенні сидячи – ноги разом нахилити тулуб уперед за допомогою партнера.

2. У положенні лежачи на підлозі, тримаючи набивний м'яч двома ногами, піднімати і опускати прямі ноги з набивним м'ячем.

Комплекс 8

1. Лазіння по канату довільним способом.
2. Присідання з обтяженням на спині (партнер, мішок із піском) біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору–вниз стінних перекладин.

Комплекс 9

1. Лежачи на спині, тримаючи у руках інвентар вагою до 3 кг (набивний м'яч, мішок із піском, гантелі), перейти в положення сід, руки підняти вгору.
2. Стоячи один до одного, тримаючи руки на плечах партнера, кожний старається відтіснити суперника назад.

Комплекс 10

1. Ходьба на руках із вихідного положення лежачи, ноги підтримує партнер (коли втома збільшується, партнери міняються).
2. Стоячий нахилиється вперед і опирається руками у підшви зігнутих піднятих ніг партнера. Лежачий випрямляє ноги, а стоячий – руки (час від часу міняються).

Витривалість виражається сукупністю фізичних здібностей, підтримкою тривалості роботи в різних зонах потужності: максимальної, субмаксимальної (максимальної), великих і помірних навантажень. Кожній зоні навантажень властивий своєрідний комплекс реакцій органів і структур організму.

Тривалість механічної роботи до повного стомлення можна поділити на три фази: початкового стомлення, компенсованої і некомпенсованої втоми. Перша фаза характеризується появою початкових ознак втоми, друга – прогресивно поглиблюється втомою, підтриманням заданої інтенсивності роботи додатковими вольовими зусиллями і частковою зміною структури рухової дії (наприклад, зменшенням довжини і збільшенням темпу кроків під час бігу). Третя фаза характеризується високим ступенем стомлення, що призводить не лише до зниження інтенсивності роботи, а й до її припинення.

У теорії і практиці фізичного виховання визначають загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість – це тривале виконання роботи з оптимальною функціональною активністю основних органів і структур організму. Цей режим роботи забезпечується переважно здібностями виконувати рухові дії в зоні помірних навантажень. Спеціальна витривалість характеризується тривалістю роботи, яка визначається залежністю ступеня стомлення від

виконання рухового завдання. Спеціальна витривалість класифікується: а) за ознаками рухової дії, за допомогою якої виконується рухове завдання (наприклад, стрибкова витривалість); б) за ознаками рухової діяльності, в умовах якої виконується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість); в) за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), необхідними для успішного виконання рухового завдання (наприклад, силова витривалість).

Виховання витривалості здійснюється за допомогою виконання рухових завдань, що вимагають мобілізації психічних і біологічних процесів у фазі компенсаторного стомлення або наприкінці попередньої фази, але з обов'язковим виходом на фазу компенсаторного стомлення. Умови виконання завдань повинні забезпечувати варіативний характер роботи з обов'язково мінливими навантаженнями і структурою рухової дії (наприклад, подолання перешкод під час бігу по пересіченій місцевості).

До провідних фізичних здібностей, що виражають якість витривалості, належить витривалість до навантажень в максимальній, субмаксимальній, великій і помірній зонах навантажень. Всі ці здібності мають єдиний визначник – граничний час роботи до початку зниження її потужності.

Провідним у розвитку витривалості є метод строго регламентованої вправи, що дозволяє точно задавати величину і обсяг навантаження. Повторне виконання вправи або серій можна починати у разі, якщо ЧСС – 110–120 уд/хв. У паузах для відпочинку виконують вправи на дихання, розслаблення м'язів і розвиток рухливості в суглобах. Розвивати витривалість під час субмаксимальних навантажень доцільно після вправ на розвиток координації рухів або навчання рухових дій на початку стомлення. Тривалість вправ, їх кількість та інтервали для відпочинку між ними повинні співвідноситися з характером попередньої роботи. Розвиток витривалості в умовах великих навантажень здійснюється методами строго регламентованих та ігрових вправ. За допомогою останніх завдяки підвищеній емоційності можна збільшувати обсяг роботи.

Комплекси для розвитку та вдосконалення витривалості

Комплекс 1

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1, 2, 3 метрів.
2. Рівномірний біг.

Комплекс 2

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи до втоми.
2. Біг з прискоренням на відстань до 60–80 метрів.

Комплекс 3

1. Багаторазове кидання набивного м'яча з-за голови.
2. Біг через перешкоди на відстані до 40–60 метрів.

Комплекс 4

1. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).
2. Біг із подоланням перешкод (3–4 перешкоди на відстані 30 метрів).

Комплекс 5

1. Вис на зігнутих руках.
2. Сидячи на підлозі чи стільці, підняти прямі ноги і тримати «кут».

Комплекс 6

1. Стрибки на скакалці на двох, лівій-правій нозі зі зміною черговості ніг.
2. Біг зі зміною лідера.

Комплекс 7

1. Біг із обтяженням (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).
2. Утримання обтяження на прямих, витягнутих вперед руках (набивний м'яч, гантелі тощо).

Комплекс 8

1. Утримання обтяження на розведених у сторони руках (300, 400, 500 грамів).
2. Стрибки на скакалці з просуванням вперед. Просування стрибками вперед зі скакалкою.

Комплекс 9

1. Багаторазове підкидання та ловля набивного м'яча.
2. Біг у парах, руки на плечі партнера.

Комплекс 10

1. З вихідного положення «гімнастична палиця за спиною» біг з прискоренням на відстані до 60–80 метрів.
2. Ходьба на руках за допомогою партнера.

1.6. Гімнастичні комплекси та комплекси загальнорозвивальних вправ

Гімнастичний комплекс для студентів першого курсу

№ з/п	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1.	В. п. – основна стійка	Голова прямо, спина, руки прямі, п'ятки ніг торкаються одна одної, носки розведені в сторони (не більше 45°)
2.	Ліву (праву) ногу – вперед, рівновага на лівій (правій) нозі, нахил тулуба вперед, руки в сторони долонями донизу (вправа «Ластівка»)	Тримати рівновагу 3–5 секунд, руки, ноги прямі
3.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
4.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
5.	Перекид вперед	
6.	Упор присівши	
7.	Перекид на спину, стійка на лопатках, ноги вгору (вправа «Берізка»)	Плавний перекид, тулуб і ноги утворюють пряму лінію
8.	Опускаючи ноги, перейти в положення упор присівши (хлопці)	Ліва (права) нога зігнута, мах правою (лівою) ногою, стати на ноги
9.	Стійка на голові – (хлопці), мостик – (дівчата)	Тримати рівновагу 3–5 секунд, спина, ноги прямі (хлопці)
10.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
11.	Перекид назад	
12.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
13.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи

Гімнастичний комплекс для студентів другого курсу

№ з/п	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
1.	В. п. – основна стійка	Голова прямо, спина, руки прямі, п'ятки ніг торкаються одна одної, носки розведені в сторони (не більше 45°)
2.	Крок вперед, рівновага на лівій (правій) нозі, нахил тулуба вперед, руки в сторони долонями донизу (вправа «Ластівка»)	Тримати рівновагу 3–5 секунд, руки, ноги прямі
3.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
4.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
5.	Перекид вперед	
6.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
7.	Перекид на спину, стійка на лопатках, ноги вгору (вправа «Берізка»)	Плавний перекид, тулуб і ноги утворюють пряму лінію
8.	Ліву (праву) гомілку – назад, перейти в положення упор присівши	Ліва (права) нога зігнута, мах правою (лівою), стати на пряму ногу
9.	Рівновага на лівій (правій) нозі, нахил тулуба вперед, руки в сторони долонями донизу (вправа «Ластівка»)	Тримати рівновагу 3–5 секунд, руки, ноги прямі
10.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
11.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
12.	Стійка на голові (хлопці), мостик (дівчата)	Тримати рівновагу 3–5 секунд, спина, ноги прямі (хлопці)
13.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
14.	Перекид назад	
15.	Упор присівши (хлопці), півшапагат (дівчата)	Руки в сторони (дівчата)
16.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи

Комплекс № 1 на місці на 16 рахунків

№ з/п	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
1.	Руки вгору, піднятися на носки	Руки долонями до середини, рухи виконувати одночасно
2.	Руки до плечей	Руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей
3.	Руки в сторони	Руки прямі долонями донизу, ноги в колінах не згинати
4.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
5.	Руки вперед	Руки прямі долонями донизу
6.	Присід, руки вперед	Ноги зігнуті в колінних суглобах, руки прямі долонями донизу
7.	Нахил тулуба, руки донизу	Руки прямі, ноги в колінних суглобах не згинати
8.	Руки вгору-назад, нахил тулуба назад	Руки прямі долонями вгору, голова назад
9.	Ліва рука на поясі, права піднята вгору, нахил тулуба ліворуч	Права рука пряма
10.	Права рука на поясі, ліва піднята вгору, нахил тулуба праворуч	Ліва рука пряма
11.	Ліву ногу – в сторону, права рука на поясі, ліву руку – в сторону	Ноги прямі, ліва рука долонею вперед
12.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки на поясі	Ноги розставлені на відстані однієї стопи
13.	Праву ногу – в сторону, ліва рука на поясі, права рука – в сторону	Ноги прямі, права рука долонею вперед
14.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки на поясі	Ноги розставлені на відстані однієї стопи
15.	Стрибок перейти в положення – широка стійка, ноги нарізно, руки вгору, плеснувши в долоні	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
16.	Основна стійка	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, п'ятки ніг торкаються одна одної, носки розведені в сторони (не більше 45°)

Комплекс № 2 на місці на 16 рахунків

№ з/п	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс	Голова прямо, спина пряма, ноги розміщені на відстані більше одного кроку
1.	Нахил тулуба вліво, права рука вверх, кисть в кулак	Права рука над головою
2.	Широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони	Руки прямі, підняті під кутом 90°, долонями донизу
3.	Нахил тулуба вправо, права рука на поясі, ліву руку вверх, кисть в кулак	Ліва рука над головою
4.	Широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони	Руки прямі, підняті під кутом 90°, долонями донизу
5.	Нахил тулуба вперед – донизу, долоні на килим	Ноги в колінних суглобах не згинати
6.	Стрибком перейти в положення упор лежачи	Обличчям до килима з опорою на руки і носки, тулуб і ноги становлять одну лінію
7.	Глибокий випад лівою ногою	Ліву стопу приставити до лівої кисті, права нога пряма
8.	Тулуб випрямити, руки в сторони	Руки прямі, підняті під кутом 90°, долонями донизу, права нога зігнута під кутом 90°
9.	Нахил тулуба вперед, долоні на килим	Тулуб прямий, руки у ліктьових суглобах не згинати, пальці разом, права нога пряма
10.	Упор лежачи	Обличчям до килима з опорою на руки і носки, тулуб і ноги становлять одну лінію
11.	Глибокий випад правою ногою	Праву стопу приставити до правої кисті, ліва нога пряма
12.	Тулуб випрямити, руки в сторони	Руки прямі, підняті під кутом 90°, долонями донизу, ліва нога зігнута під кутом 90°
13.	Нахил тулуба вперед, долоні на килим	Тулуб прямий, руки у ліктьових суглобах не згинати, пальці разом, ліва нога пряма
14.	Упор лежачи	Обличчям до килима з опорою на руки і носки, тулуб і ноги становлять одну лінію
15.	Стрибком перейти в положення упор присівши	Спина пряма, голова прямо
16.	Вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи

Комплекс № 3 на місці на 16 рахунків

№ з/п	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки внизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
1.	Голова назад, руки вгору, піднятися на носки	Руки долонями до середини, рухи виконувати одночасно
2.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки до плечей	Ноги розставлені на відстані однієї стопи, лікті в сторони
3.	Глибокий випад вліво, тулуб скручений вліво, руки в сторони, голова вліво	Руки прямі долонями донизу
4.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки до плечей	Ноги розставлені на відстані однієї стопи, лікті в сторони
5.	Глибокий випад вправо, тулуб повернути вправо, руки в сторони, голову вправо	Руки прямі долонями донизу
6.	Вузька стійка, ноги нарізно, руки до плечей	Ноги розставлені на відстані однієї стопи, лікті в сторони
7.	Стрибком широка стійка, ноги нарізно, руки вгору в замок	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі долонями донизу
8.	Нахил тулуба вперед – донизу, руки вниз	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
9.	Широка стійка, ноги нарізно, тулуб повернутий вправо, руки в сторони	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі долонями донизу
10.	Нахил тулуба вперед – донизу, руки вниз	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
11.	Широка стійка ноги нарізно, тулуб повернутий вліво, руки в сторони	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі долонями донизу
12.	Нахил тулуба вперед – донизу, руки вниз	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі
13.	Присід, руки вперед	Руки прямі долонями донизу
14.	Присід, руки вперед	Руки прямі долонями донизу
15.	Стрибком перейти в положення широка стійка, ноги нарізно, руки в сторони	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прямі долонями донизу
16.	Основна стійка	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, п'ятки ніг торкаються одна одної, носки розведені в сторони (не більше 45°)

Комплекс № 4 на місці на 16 рахунків

№ з/п	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
1.	Руки вперед, кисті в кулак	Руки прями
2.	Руки вгору, піднятися на носки	Руки прями, ноги в колінних суглобах не згинати
3.	Упор присівши	Спина пряма, голова прямо
4.	Упор лежачи	Обличчям до килима з опорою на руки і носки, тулуб і ноги становлять одну лінію
5.	Руки зігнути, ногу ліву назад	Грудьми торкаємося килима, ліва нога пряма
6.	Руки розігнути, ногу ліву опустити	Тримати положення упор лежачи
7.	Руки зігнути, праву ногу назад	Грудьми торкаємося килима, права нога пряма
8.	Руки розігнути, праву ногу опустити	Тримати положення упор лежачи
9.	Стрибком перейти в положення упор присівши	Спина пряма, голова прямо
10.	Стрибком перейти в положення широка стійка ноги нарізно, руки за голову	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки зігнуті в сторони
11.	Нахил тулуба вліво	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки зігнуті в сторони
12.	Нахил тулуба вправо	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки зігнуті в сторони
13.	Нахил прогнувшись, руки вгору	Руки прями
14.	Нахил тулуба вперед, руки вперед	Ноги в колінних суглобах не згинати, руки прями
15.	Присід, руки вперед	П'ятки від килима не відривати, спина пряма, руки прями в кулак
16.	Вузька стійка ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи

Комплекс № 5 на місці на 16 рахунків

№ з/п	Зміст вправ	Організаційно-методичні вказівки
	В. п. – вузька стійка, ноги нарізно	Голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи
1.	Руки в сторони	Руки прямі, долонями донизу
2.	Руки вгору, піднятися на носки	Руки прямі, долонями до середини
3.	Руки до плечей	Руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей
4.	Глибокий випад вліво, руки в сторони	Руки прямі, долонями донизу
5.	Вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей	Руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей
6.	Глибокий випад вправо, руки в сторони	Руки прямі, долонями донизу
7.	Вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей	Руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей
8.	Стрибком перейти в положення широка стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці в замок	Спина пряма
9.	Нахил тулуба вперед-донизу, руки в замку	Ноги в колінних суглобах не згинати
10.	Поворот тулуба ліворуч, руки в сторону	Руки прямі, долонями вперед
11.	Нахил тулуба вперед-донизу, руки в замку	Ноги в колінних суглобах не згинати
12.	Поворот тулуба праворуч, руки в сторони	Руки прямі, долонями вперед
13.	Нахил тулуба вперед-донизу, руки в замку	Ноги в колінних суглобах не згинати
14.	Присід, руки вперед	П'ятки від килима не відривати, спина пряма, руки прямі, долонями до середини
15.	Руки через сторони вгору, піднятися на носки	Руки прямі, долонями до середини
16.	Руки через сторони донизу, опуститися на носки – вузька стійка ноги нарізно	Руки прямі, голова прямо, спина пряма, руки донизу вздовж тулуба, ноги розміщені на відстані однієї стопи

1.7. Завдання практичних занять для студентів першого курсу

Тема 1

Розвиток швидкісних якостей

Заняття № 1, № 2, № 3

1. Теоретичні відомості: Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання та спорту.
2. Розвиток швидкості циклічних рухів засобами спортивних та рухливих ігор.
3. Розвиток швидкісних якостей засобами легкої атлетики.

Заняття № 4, № 5, № 6

1. Розвиток швидкості ациклічних рухів засобами легкої атлетики.
2. Розвиток швидкості простих та складних реагувань засобами спортивних і рухливих ігор.
3. Розвиток швидкісних якостей засобами легкої атлетики.

Заняття № 7

4. Контроль рівня розвитку швидкісних якостей. Задача нормативу: човниковий біг 4 x 9 м.

Заняття № 8, № 9, № 10

1. Розвиток швидкості циклічних та ациклічних рухів засобами спортивних і рухливих ігор.
2. Розвиток швидкості простих та складних реагувань засобами спортивних і рухливих ігор.
3. Розвиток швидкісних якостей засобами легкої атлетики.

Заняття № 11, № 12, № 13

1. Розвиток швидкості циклічних та ациклічних рухів засобами легкої атлетики.
2. Розвиток швидкості циклічних та ациклічних рухів засобами спортивних і рухливих ігор.
3. Розвиток швидкісних якостей засобами легкої атлетики.

Заняття № 14

1. Контроль рівня розвитку швидкісних якостей. Задача нормативу: стрибок у довжину з місця.

Заняття № 15, № 16, № 17

1. Розвиток швидкості простих та складних реагувань засобами спортивних і рухливих ігор.
2. Розвиток швидкості циклічних та ациклічних рухів засобами легкої атлетики.

Запитання для самоконтролю

1. Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання та спорту.
2. Загальна характеристика швидкісних якостей.
3. Засоби розвитку швидкісних якостей.
4. Засоби контролю швидкісних якостей.

Завдання для самостійної роботи

1. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісних якостей засобами легкої атлетики.
2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісних якостей засобами спортивних та рухливих ігор.

Тема 2

Розвиток координаційних якостей

Заняття № 1, № 2, № 3, № 4

1. Розвиток здатності до орієнтування у просторі засобами спортивних та рухливих ігор.
2. Розвиток здатності до підтримання рівноваги засобами спортивних та рухливих ігор.
3. Розвиток здатності до орієнтування у просторі засобами гімнастики.
4. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

Заняття № 5

1. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Здача нормативу: комплекс ЗРВ.

Заняття № 6, № 7, № 8, № 9

1. Розвиток координованості рухів (спритності) засобами гімнастики.

2. Розвиток здатності до підтримання рівноваги засобами гімнастики.
3. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

Заняття № 10

1. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Здача нормативу: гімнастичний комплекс.

Заняття № 11, № 12, № 13, № 14

1. Розвиток здатності до орієнтування у просторі засобами гімнастики.
2. Розвиток координованості рухів (спритності) засобами гімнастики.
3. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

Заняття № 15

1. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Здача нормативу: нахил тулуба вперед.

Заняття № 16, № 17

1. Розвиток координованості рухів (спритності) засобами гімнастики.
2. Розвиток здатності до підтримання рівноваги засобами гімнастики.
3. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.
4. Залік.

Запитання для самоконтролю

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Засоби розвитку координаційних якостей.
3. Засоби контролю координаційних якостей.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробка комплексів загальнорозвивальних вправ.
2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку координаційних якостей засобами гімнастики.
3. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку координаційних якостей засобами спортивних та рухливих ігор.

Тема 3
Розвиток силових якостей

Заняття № 1, № 2, № 3, № 4

1. Розвиток силових якостей засобами гімнастики.
2. Розвиток силових якостей засобами атлетизму.
3. Розвиток силових якостей методом колового тренування.

Заняття № 5

1. Контроль рівня розвитку силових якостей. Здача нормативу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Заняття № 6, № 7, № 8, № 9

1. Розвиток силових якостей засобами гімнастики.
2. Розвиток максимальної сили засобами атлетизму.
3. Розвиток максимальної сили методом колового тренування.

Заняття № 10

1. Контроль рівня розвитку силових якостей. Здача нормативу: піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Заняття № 11, № 12, № 13, № 14

1. Розвиток силових якостей засобами гімнастики.
2. Розвиток максимальної сили засобами атлетизму.
3. Розвиток максимальної сили методом колового тренування.

Заняття № 15

1. Контроль рівня розвитку силових якостей. Здача нормативів: підтягування на перекладині (хлопці), вис на зігнутих руках (дівчата).

Заняття № 16, № 17

1. Розвиток силових якостей засобами гімнастики.
2. Розвиток силових якостей засобами атлетизму.
3. Розвиток максимальної сили методом колового тренування.

Запитання для самоконтролю

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Засоби розвитку координаційних якостей.
3. Засоби контролю координаційних якостей.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробка комплексів вправ для вдосконалення силових якостей.
2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісно-силових якостей засобами спортивних та рухливих ігор.
3. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку силових якостей методом колового тренування із застосуванням тренажерних пристроїв.

Тема 4

Розвиток витривалості

Заняття № 1, № 2, № 3, № 4

1. Розвиток швидкісної витривалості засобами легкої атлетики.
2. Розвиток силової витривалості методом колового тренування.
3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.

Заняття № 5, № 6, № 7, № 8

1. Розвиток швидкісної витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.
2. Розвиток загальної витривалості засобами легкої атлетики.
3. Розвиток силової витривалості методом колового тренування.

Заняття № 9

1. Контроль рівня розвитку витривалості. Здача нормативу: комплексна силова вправа.

Заняття № 10, № 11, № 12, № 13

1. Розвиток спеціальної витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.
2. Розвиток швидкісної витривалості засобами легкої атлетики.
3. Розвиток загальної витривалості засобами легкої атлетики.

Заняття № 14

1. Контроль рівня розвитку витривалості. Здача нормативу: тест Купера.

Заняття № 15, № 16, № 17

1. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.
2. Розвиток швидкісної витривалості засобами легкої атлетики.
3. Розвиток силової витривалості методом колового тренування.

Залік.

Запитання для самоконтролю

1. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості.
2. Засоби розвитку витривалості як фізичної якості.
3. Засоби контролю витривалості як фізичної якості.

Завдання для самостійної роботи

1. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.
2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку витривалості методом колового тренування із застосуванням тренажерних пристроїв.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання

1. Фізична культура та спорт у системі загальнонародських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової працездатності.
2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.
3. Гігієнічні основи занять з фізичного виховання.
4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
5. Засоби перевірки і оцінки основних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (легка атлетика, ігрові види спорту).
6. Загальна характеристика швидкісних якостей.
7. Загальна характеристика координаційних якостей.
8. Загальна характеристика силових якостей.
9. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості.
10. Організація і методика побудови та проведення самостійних занять з фізичного виховання.
11. Основи методики занять оздоровчою гімнастикою.
12. Складання індивідуальної картки фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

1.8. Завдання практичних занять для студентів другого курсу

Тема 1

Удосконалення швидкісних якостей

Заняття № 1, № 2, № 3

1. Теоретичні відомості: Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання та спорту.
2. Вдосконалення швидкості циклічних рухів засобами спортивних та рухливих ігор.
3. Вдосконалення швидкісних якостей засобами легкої атлетики.

Заняття № 4, № 5, № 6

1. Вдосконалення швидкості ациклічних рухів засобами легкої атлетики.
2. Вдосконалення швидкості простих та складних реакцій засобами спортивних і рухливих ігор.
3. Вдосконалення швидкісних якостей засобами легкої атлетики.

Заняття № 7

1. Контроль рівня розвитку швидкісних якостей. Здача нормативу: човниковий біг 4 x 9 м.

Заняття № 8, № 9, № 10

1. Вдосконалення швидкості циклічних та ациклічних рухів засобами спортивних і рухливих ігор.
2. Вдосконалення швидкості простих та складних реакцій засобами спортивних і рухливих ігор.
3. Вдосконалення швидкісних якостей засобами легкої атлетики.

Заняття № 11, № 12, № 13

1. Вдосконалення швидкості циклічних та ациклічних рухів засобами легкої атлетики.
2. Вдосконалення швидкості циклічних та ациклічних рухів засобами спортивних і рухливих ігор.
3. Вдосконалення швидкісних якостей засобами легкої атлетики.

Заняття № 14

1. Контроль рівня розвитку швидкісних якостей. Задача нормативу: стрибок у довжину з місця.

Заняття № 15, № 16, № 17

1. Вдосконалення швидкості простих та складних реакцій засобами спортивних і рухливих ігор.
2. Вдосконалення швидкості циклічних та ациклічних рухів засобами легкої атлетики.

Запитання для самоконтролю

1. Вимоги техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання та спорту.
2. Загальна характеристика швидкісних якостей.
3. Засоби розвитку швидкісних якостей.
4. Засоби контролю швидкісних якостей.

Завдання для самостійної роботи

1. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісних якостей засобами легкої атлетики.
2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісних якостей засобами спортивних та рухливих ігор.

Тема 2

Удосконалення координаційних якостей

Заняття № 1, № 2, № 3, № 4

1. Вдосконалення здатності до орієнтування у просторі засобами спортивних та рухливих ігор.
2. Вдосконалення здатності до підтримання рівноваги засобами спортивних та рухливих ігор.
3. Вдосконалення здатності до орієнтування у просторі засобами гімнастики.
4. Вдосконалення гнучкості засобами гімнастики.

Заняття № 5

1. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Здача нормативу: комплекс ЗРВ.

Заняття № 6, № 7, № 8, № 9

1. Вдосконалення координованості рухів (спритності) засобами гімнастики.
2. Вдосконалення здатності до підтримання рівноваги засобами гімнастики.
3. Вдосконалення гнучкості засобами гімнастики.

Заняття № 10

1. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Здача нормативу: гімнастичний комплекс.

Заняття № 11, № 12, № 13, № 14

1. Вдосконалення здатності до орієнтування у просторі засобами гімнастики.
2. Вдосконалення координованості рухів (спритності) засобами гімнастики.
3. Вдосконалення гнучкості засобами гімнастики.

Заняття № 15

1. Контроль рівня розвитку координаційних якостей. Здача нормативу: нахил тулуба вперед.

Заняття № 16, № 17

1. Вдосконалення координованості рухів (спритності) засобами гімнастики.
2. Вдосконалення здатності до підтримання рівноваги засобами гімнастики.
3. Вдосконалення гнучкості засобами гімнастики.

Залік.

Запитання для самоконтролю

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Засоби розвитку координаційних якостей.
3. Засоби контролю координаційних якостей.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробка комплексів загальнорозвивальних вправ.
2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку координаційних якостей засобами гімнастики.
3. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку координаційних якостей засобами спортивних та рухливих ігор.

Тема 3

Удосконалення силових якостей

Заняття № 1, № 2, № 3, № 4

1. Вдосконалення силових якостей засобами гімнастики.
2. Вдосконалення силових якостей засобами атлетизму.
3. Вдосконалення силових якостей методом колового тренування.

Заняття № 5

1. Контроль рівня розвитку силових якостей. Здача нормативу: згинання-і розгинання рук в упорі лежачи.

Заняття № 6, № 7, № 8, № 9

1. Вдосконалення силових якостей засобами гімнастики.
2. Вдосконалення максимальної сили засобами атлетизму.
3. Вдосконалення максимальної сили методом колового тренування.

Заняття № 10

1. Контроль рівня розвитку силових якостей. Здача нормативу: піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Заняття № 11, № 12, № 13, № 14

1. Вдосконалення силових якостей засобами гімнастики.
2. Вдосконалення максимальної сили засобами атлетизму.
3. Вдосконалення максимальної сили методом колового тренування.

Заняття № 15

1. Контроль рівня розвитку силових якостей. Здача нормативів: підтягування на перекладині (хлопці), вис на зігнутих руках (дівчата).

Заняття № 16, № 17

1. Вдосконалення силових якостей засобами гімнастики.
2. Вдосконалення силових якостей засобами атлетизму.
3. Вдосконалення максимальної сили методом колового тренування.

Запитання для самоконтролю

1. Загальна характеристика координаційних якостей.
2. Засоби розвитку координаційних якостей.
3. Засоби контролю координаційних якостей.

Завдання для самостійної роботи

1. Розробка комплексів вправ для вдосконалення силових якостей.
2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісно-силових якостей засобами спортивних та рухливих ігор.
3. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку силових якостей методом колового тренування із застосуванням тренажерних пристроїв.

Тема 4

Удосконалення витривалості

Заняття № 1, № 2, № 3, № 4

1. Удосконалення швидкісної витривалості засобами легкої атлетики.
2. Удосконалення силової витривалості методом колового тренування.
3. Удосконалення загальної витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.

Заняття № 5, № 6, № 7, № 8

1. Удосконалення швидкісної витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.
2. Удосконалення загальної витривалості засобами легкої атлетики.
3. Удосконалення силової витривалості методом колового тренування.

Заняття № 9

1. Контроль рівня розвитку витривалості. Здача нормативу: комплексна силова вправа.

Заняття № 10, № 11, № 12, № 13

1. Удосконалення спеціальної витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.

2. Удосконалення швидкісної витривалості засобами легкої атлетики.

3. Удосконалення загальної витривалості засобами легкої атлетики.

Заняття № 14

1. Контроль рівня розвитку витривалості. Здача нормативу: тест Купера.

Заняття № 15, № 16, № 17

1. Удосконалення загальної витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.

2. Удосконалення швидкісної витривалості засобами легкої атлетики.

3. Удосконалення силової витривалості методом колового тренування.

Залік.

Запитання для самоконтролю

1. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості.
2. Засоби розвитку витривалості як фізичної якості.
3. Засоби контролю витривалості як фізичної якості.

Завдання для самостійної роботи

1. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.

2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку витривалості методом колового тренування із застосуванням тренажерних пристроїв.

Індивідуальні навчально-дослідні завдання

1. Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової працездатності.
2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.
3. Гігієнічні основи занять з фізичного виховання.
4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
5. Засоби перевірки і оцінки основних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (легка атлетика, ігрові види спорту).
6. Загальна характеристика швидкісних якостей.
7. Загальна характеристика координаційних якостей.
8. Загальна характеристика силових якостей.
9. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості.
10. Організація і методика побудови та проведення самостійних занять з фізичного виховання.
11. Основи методики занять оздоровчою гімнастикою.
12. Складання індивідуальної картки фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Завдання для самостійної роботи

1. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісних якостей засобами легкої атлетики.
2. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісних якостей засобами спортивних та рухливих ігор.
3. Розробка комплексів загальнорозвивальних вправ.
4. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку координаційних якостей засобами гімнастики.
5. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку координаційних якостей засобами спортивних та рухливих ігор.
6. Розробка комплексів вправ для вдосконалення силових якостей.
7. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку швидкісно-силових якостей засобами спортивних та рухливих ігор.
8. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку силових якостей методом колового тренування із використанням тренажерних пристроїв.
9. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку витривалості засобами спортивних та рухливих ігор.
10. Вдосконалення індивідуального рівня розвитку витривалості методом колового тренування із використанням тренажерних пристроїв.

Розділ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

На обов'язкових навчальних заняттях з фізичного виховання не завжди можна поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Виконанню цього завдання сприяють самостійні заняття фізичною культурою та спортом студентів протягом тижня. Самостійні заняття фізичними вправами допомагають усунути недоліки рухової діяльності, сприяють активнішому засвоєнню навчальної програми та складанню контрольних нормативів. Ці заняття дають можливість оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, у різний час за завданням викладача (тренера) чи за самостійно складеною програмою, індивідуальним планом. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження й аналізу своєї діяльності активізує. Для самостійних занять з фізичної культури та спорту студентам необхідна методична допомога викладача.

2.1. Вплив самостійних занять фізичними вправами на організм людини

У ХХ столітті відбулися суттєві зміни у стані здоров'я людини. З одного боку, науково-технічний прогрес, розвиток медицини, культури, освіти дозволили ефективно боротися та запобігати низці хвороб, які раніше вважалися невиліковними, з іншого – змінився спосіб життя людини, що створило нову небезпеку для її здоров'я.

Вивчаючи стан здоров'я населення в індустріально розвинених країнах, Всесвітня організація охорони здоров'я визначила чинники, що сприяють розвитку різних захворювань: високі темпи сучасного життя, нервово перенапруження та стреси, надмірне незбалансоване харчування та пов'язане з цим ожиріння, забруднення водного та повітряного простору, алкоголізм, паління, наркоманія, поява нових хвороботворних факторів (радіація, промислові та транспортні відходи, нові збудники хвороб) і, врешті-решт, виражене зниження рухової активності людини.

Рухи – біологічна потреба людини, найприродніший регулятор та стимулятор її життєдіяльності. В процесі антропогенезу організм формувався у постійному русі, а у сучасних умовах частка м'язових зусиль людини зменшилася до 10%. Компенсувати цей дефіцит можуть лише регулярні заняття фізичними вправами. Раціонально організовану фізичну активність фахівці вважають мало не єдиним ефективним і надійним засобом компенсації порушень, що виникають в організмі, та підтримання його резервних можливостей. Це пояснюється тим, що фізична активність може нормалізувати функції практично всіх органів і систем організму, адже генетично всі вони виникли для обслуговування саме фізичної діяльності – необхідної умови виживання людини як біологічного виду.

Найбільш спрощено оздоровчий ефект фізичного тренування описують так:

- нормалізація процесів управління і регуляції у тріаді: центральна нервова система – гормональна система – імунна система;
- поліпшення регуляції трофічних і обмінних процесів у клітинах шляхом усунення пошкоджень в ДНК;
- активізація процесів синтезу в тканинах, що спричиняє, зокрема, гіпертрофію клітин, розростання деяких клітинних органел, збільшення кількості клітин, підвищення активності ключових клітинних ферментів та інших явищ, які загалом виражаються у підвищенні функціональних і резервних можливостей життєво важливих органів і систем організму.

Для того, щоб досягти перелічених ефектів, необхідно:

- щоб системи організму функціонували більш інтенсивно під впливом посилення нейрогенної (нервовими шляхами) та гуморальної (з током крові) стимуляції;
- добитися підвищення притоку гормонів (що забезпечують синтез) та амінокислот (матеріалу для побудови білків) до клітин під час та після впливу;

– після «періоду підвищеної активності» створювати умови для повноцінного відновлення.

Виконання цих умов забезпечується фізичними тренуваннями. «Пускову» функцію виконує центральна нервова система. Її сигнали підвищують інтенсивність функціонування клітин виконавчих органів і активізують гормональну систему. Після цього підвищується активність систем забезпечення: прискорюється постачання кисню, енергетичних субстратів, амінокислот до тканин. Роль кисню та енергетичних субстратів у підвищенні активності тканин у процесі фізичної роботи. Основні ж перебудови в організмі, зокрема й оздоровчого характеру, стимулює та забезпечує гормональна система. Цей процес відбувається так: гормони проникають через мембрани клітин активних тканин та накопичуються в клітинах, що прискорює процеси доцільного руйнування і синтезу всередині клітин. Це зумовлює, зокрема, такі явища:

– термінове та довготривале підвищення захисних реакцій імунної системи, в той же час активізація діяльності імунної системи підвищує тонус нервової та гуморальної систем, активізуючи адаптаційні перебудови в організмі;

– прискорення синтезу в клітинах, що рівноцінне прискоренню оновлення і виправлення ДНК – спадкової інформації, від якої «глобально» залежить здоров'я клітини;

– прискорення оновлення клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів та ін.) і зниження ймовірності появи глибоких пошкоджень всередині клітин, що могли би призвести до захворювання.

Отже, фізичне тренування ефективно сприяє заміні слабких та поламаних клітинних структур на нові, молоді та більш життєздатні.

Описані ефекти занять фізичними вправами – основа профілактики виникнення багатьох захворювань. Точно визначити, де саме знаходиться слабка ланка, в якій накопичилися пошкодження, в умовах діагностичних можливостей сучасної медицини неможливо. Тому умови для прискорення процесів синтезу повинні регулярно створюватися у всьому організмі, у всіх його органах та системах. Паралельно необхідно зміцнювати м'язи, збільшувати їх еластичність та витривалість, поліпшувати рухливість суглобів. А це – основа хорошого самопочуття, оптимістичного настрою, високого рівня працездатності.

Отже, основний засіб зміцнення і збереження здоров'я студентів – це раціонально організовані фізичні вправи.

2.2. Вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами

Планування самостійних занять здійснюється студентами під час консультації викладачів. Залежно від стану здоров'я, вихідного рівня фізичної і спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення результатів за роками навчання – від дотримання навчальних вимог до виконання нормативу спортивних розрядів. Головна мета самостійних тренувальних занять студентів, які належать до спеціальної медичної групи (СМГ) – ліквідація залишкових явищ після захворювань, усунення функціональних порушень і недоліків фізичного розвитку. Студенти СМГ під час самостійних тренувальних занять повинні консультиватися і підтримувати постійний зв'язок з викладачем фізичного виховання і лікуючим лікарем. Студентам, що належать до підготовчої медичної групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття з метою оволодіння усіма вимогами навчальної програми з фізичного виховання. Водночас студентам цієї категорії доступні заняття певними видами спорту. Студенти основної медичної групи поділяються на дві категорії: ті, хто займався фізичною культурою та спортом, і ті, хто не займався ніколи. Студентам першої категорії рекомендується займатися за програмою фізичного виховання вищого навчального закладу. Студенти другої категорії повинні прагнути постійно удосконалювати спортивну майстерність.

Планування самостійних занять фізичною культурою та спортом спрямовано на досягнення єдиної мети – збереження здоров'я, підтримка високого рівня фізичної і розумової працездатності. Дотримуючись поступовості у формуванні умінь під час самостійних занять фізичними вправами, викладач повинен звертати увагу на низку моментів:

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на занятті в присутності викладача. Студенти повинні усвідомити, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Підтримати інтерес до виконання фізичних вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово за допомогою різноманітних стимулювальних прийомів переводити студентів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатися спортом не тільки задля досягнення конкретної мети, а й для задоволення.

2. Щоб самостійно виконувати фізичні вправи з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, студент повинен уміти контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання. Як навчити цього студентів? На занятті широко застосовуються прийоми самоконтролю. Викладач не повинен поспішати сам оцінювати правильність виконання, доцільно залучати до цього студентів, застосовувати предметні орієнтири, орієнтири-стимули. Далі необхідно привчити студентів до оцінювання виконання фізичних вправ товаришами, указуючи на помилки. Так закладаються основи вмінь оцінювати й контролювати дії і у тих, хто виконує, і в тих, хто оцінює.

Корисно запропонувати студентам на основі аналізу та порівняння власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи під час зміни варіантів її виконання. Наприклад, згинання й розгинання рук в упорі лежачи за постановки рук у різних спробах на різну відстань, із різним положенням кисті, із розміщенням ніг на різну висоту, різним кутом згинання в кульшових суглобах. На конкретних прикладах слід показувати студентам, що порушення ними вимог до техніки фізичної вправи фактично анулює ефект її виконання. Потрібно навчити всіх студентів оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату й запропонованого завдання. Низька оцінка діяльності повинна спрямувати студента та викладача на пошук причин невдачі та внесення коректив у подальшу роботу.

3. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичною культурою та спортом слід вважати набуття вмінь і навичок організації та методики самостійної діяльності. Для цього студентів залучають до раціонального розміщення приладів, роздачі та збору інвентарю й т. д. У процесі заняття викладач коментує доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів організації студентів. Далі вони залучаються до самостійного добору вправ. Уже з перших занять викладачі дають кожному завдання: підібрати оптимальне обтяження для силової підготовки. Ці завдання змінюються залежно від нового рівня розвитку сили студента. Далі студенти визначають оптимальну кількість повторень вправи, темп рухів, довжину відрізків, тривалість виконання завдань.

4. На початку кожного навчального року перевіряється вміння студентів визначати й оцінювати показники пульсу, а також володіння іншими прийомами самоконтролю. Самоконтроль – це

систематичні самостійні спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку та функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами. Дані самоконтролю студенти й викладач застосовують із метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивного оцінювання змін фізичного розвитку студента.

Основні механізми педагогічного керівництва процесом підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами:

1) розуміння студентами необхідності систематичних занять фізичними вправами. Наскрізна лінія педагогічного керівництва – спонукання студентів до самостійних занять;

2) рефлексивний самоаналіз студентом показників свого фізичного стану, потенційних можливостей для досягнення найвищого результату. У навчально-виховному процесі увагу акцентують на розвитку інтересу студентів до своєї особистості, концентрації на самоаналізі й особливостях самооцінки;

3) подолання психологічних перешкод засобами творчої діяльності, створення атмосфери творчої співпраці, стимулювання викладачем взаємопідтримки.

2.3. Форми самостійних занять фізичними вправами

Форми самостійних занять фізичною культурою та спортом в тижневому мікроциклі залежать від їх мети і завдань. Існують три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Зважаючи на особливе значення ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), її потрібно ввести в розпорядок дня усіх студентів. У комплекси РГГ потрібно включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми), але можна включати вправи зі скакалкою, еспандером, гімнастичною палицею, гумовим джгутом, м'ячем.

Під час виконання РГГ рекомендують дотримуватися певної послідовності у виконанні вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2–3 хв.); вправи типу «потягування», з глибоким диханням; вправи

на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг; силові вправи без обтяжень або з невеликим обтяженням для рук, тулуба та ніг; вправи з легкими гантелями (для жінок 1,5–2 кг, для чоловіків – 3 кг), з еспандерами, гумовими амортизаторами та ін.; різні нахили в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присідання на одній, двох ногах та ін.; легкі стрибки або підскоки (наприклад, зі скакалкою) 20–30 с; повільний біг і ходьба (2–3 хв.); вправи на розслаблення з глибоким диханням.

Під час складання комплексів РГГ та їх виконання рекомендують фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині та другій половині комплексу. До кінця виконання комплексу вправ навантаження меншає і організм переходить у порівняно спокійний стан.

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується зміною вихідного положення, амплітуди рухів, прискоренням або сповільненням темпу, збільшенням або зменшенням кількості повторних вправ, включенням у роботу більшої або меншої кількості м'язових груп, збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

РГГ повинна поєднуватися із самомасажем і загартуванням організму.

Вправи протягом навчального дня виконують у перервах між навчальними заняттями. Такі вправи забезпечують запобігання втомі, сприяють підтриманню високої працездатності тривалий час без напруження.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3–5 осіб і більше. Групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Проводити його рекомендують 2–3 рази на тиждень по 1–1,5 години. Заняття менше 2 разів на тиждень недоцільні, оскільки не сприяють підвищенню рівня тренуваності організму. Найліпший час для тренування – друга половина дня після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше ніж через 2–3 години після їжі і не пізніше ніж за годину до їжі або сну. Не рекомендують тренуватися вранці відразу після сну. Тренувальні заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку всіх фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з трьох частин:

1) підготовча частина (розминка) передбачає повільний біг і загальноорозвивальні гімнастичні вправи;

2) у основній частині вивчається техніка і тактика, здійснюється розвиток фізичних і вольових якостей;

3) завершальна частина – вправи на розслаблення та відновлення дихання і доведення організму до порівняно спокійного стану.

Для управління процесом самостійного тренування необхідно визначення мети самостійних занять. Якщо студенти, що займаються, мають відхилення у стані здоров'я та належать до спеціальної медичної групи, то метою самостійних занять буде зміцнення здоров'я і загартування організму. Для практично здорових осіб, які раніше не займалися спортом, мета занять на першому етапі – підвищення рівня фізичної підготовленості, а надалі перехід до занять обраним видом спорту.

2.4. Контроль та самоконтроль у процесі самостійних занять фізичними вправами

У складному комплексі соціальних і природних факторів, які забезпечують здоров'я людини, велику роль відіграє система масових заходів, серед яких фізична культура і спорт посідають одне з найважливіших місць.

Очевидно, що заняття фізичною культурою і спортом, визначення індивідуальної, оптимальної «дозы» фізичної активності, вивчення шляхів її впливу на організм і аналіз змін, що відбуваються, потребують обов'язкового і кваліфікованого медичного забезпечення.

Лікарський контроль, крім визначення стану здоров'я, фізичного розвитку і рівня функціонального стану, передбачає нагляд і вивчення впливу фізичного навантаження на організм тих, хто займається, вдосконалення і розробка методів функціонального дослідження, діагностики, лікування, запобігання можливим негативним впливам фізичного навантаження у разі нераціонального його застосування.

Щоб контролювати стан здоров'я, фізичний розвиток і функціональний стан людей, які бажають займатись фізичною культурою та спортом, здійснювати систематичний і кваліфікований лі-

карський нагляд за впливом фізичних вправ на організм, потрібно створити спеціальну систему медичного забезпечення осіб, які займаються фізичною культурою та спортом.

Водночас лікарський контроль за тими, хто займається фізичною культурою та спортом, є невід'ємною частиною усієї системи фізичного виховання. Обов'язковість лікарського контролю для усіх без винятку фізкультурників і спортсменів – одна із характерних особливостей системи фізичного виховання, яка забезпечує правильне застосування засобів фізичної культури і спорту з метою оздоровлення.

Перед лікарем, який здійснює контроль, стоять інколи різні завдання – визначення тих чи інших фізичних якостей, витривалості до тих чи інших навантажень, ступеня підготовленості до фізичних навантажень в екстремальних умовах (наприклад, у високогір'ї, під водою) та ін. Для виконання того чи іншого завдання потрібно створити певний комплекс методів. Комплексність сприяє вирішенню того чи іншого питання на основі тільки однієї методики дослідження, якою би інформативною вона не здавалась.

Здійснення систематичного лікарського контролю за значною кількістю осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, – складне завдання. Роль лікаря в його виконанні дуже відповідальна. Адже лікар – перший, з ким зустрічається людина, яка починає займатись спортом або фізичною культурою для зміцнення і збереження свого здоров'я або лікування тих чи інших захворювань. Насамперед лікар повинен вирішити питання про можливість допуску до занять спортом і дати кваліфіковані рекомендації, яким видом спорту бажано займатись. Помилка лікаря у вирішенні цього питання (наприклад, допуск до занять спортом людей, яким це протипоказано) може завдати значної шкоди здоров'ю. Відмова у допуску до занять спортом повинна бути чітко і впевнено аргументована, інакше вона завдає психічної травми. Тим, кому займатися спортом не дозволено, лікар зобов'язаний дати рекомендації для занять оздоровчою або лікувальною фізичною культурою. В такому разі, а також, коли до лікаря звертаються за порадою щодо занять фізичною культурою для оздоровлення і зміцнення здоров'я, перед ним стоїть не менш складне завдання – правильно визначити обсяг, інтенсивність рекомендованих фізичних навантажень, щоб вони не були надмірними, такими, що можуть викликати або посилити патологічні зміни в організмі, або ж недостатніми і неефективними.

Необхідно мати на увазі, що заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я, вдосконаленню фізіологічних механізмів пристосувальних реакцій, підвищенню неспецифічної стійкості до різних шкідливих впливів навколишнього середовища тільки за умови, що ступінь фізичного навантаження на цих заняттях оптимальний для конкретної людини. Тільки оптимальний ступінь фізичного навантаження, який відповідає можливостям людини, забезпечує зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, запобігає виникненню низки захворювань і продовжує життя. Фізичне навантаження, менше за оптимальне, не дає потрібного ефекту, вище за оптимальне – стає надмірним, а надмірне навантаження замість оздоровчого ефекту може стати причиною виникнення різних захворювань і навіть раптової смерті від перенапруги серця.

Важливим завданням викладача є навчання студентів, що займаються фізичною культурою та спортом, засобам і методам самоконтролю. Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані під час медичного обстеження й педагогічного контролю. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримуватися правил особистої й колективної гігієни, раціонального розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також процедур загартовування. Самоконтроль необхідний усім студентам, викладачам і співробітникам, особливо тим, хто має відхилення у стані здоров'я. Дані самоконтролю записуються в щоденник, вони допомагають викладачеві й тренеріві та особам, що займаються, контролювати й регулювати правильність добору засобів, методики проведення навчально-тренувальних занять.

У щоденнику самоконтролю рекомендується регулярно реєструвати суб'єктивні й об'єктивні дані самоконтролю. На заняттях фізичною культурою за навчальною програмою, а також у групах здоров'я й на самостійних заняттях можна обмежитися такими суб'єктивними показниками, як самопочуття, сон, апетит, відчуття болю, і об'єктивними – ЧСС, маса тіла, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати. Для ведення щоденника

самоконтролю досить підготувати невеликий зошит і розграфити її за показниками самоконтролю й датами. Записи рекомендується робити лаконічно. Самопочуття відзначати як хороше, задовільне або погане. У разі поганого самопочуття фіксується характер незвичних відчуттів. Щодо сну в щоденнику відзначається його тривалість і глибина, порушення (важке засинання, неспокійний сон, безсоння, недосипання й ін.). Апетит відзначається як хороший, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відображаються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми або захворювання. Відчуття болю фіксуються за місцем їх локалізації, характером (гострі, тупі, різкі й т. п.) і силою прояву.

ЧСС – важливий показник стану організму. Його рекомендується визначати регулярно в один час доби в спокої. Найліпше вранці, лежачи після пробудження. Спостерігати пульс треба до тренування (за 3–5 хв.) і відразу після тренування. Різке частішання або сповільнення пульсу порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з викладачем фізичного виховання та лікарем. Рекомендується також стежити за правильністю ритму й ступенем наповнення пульсу.

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ (взірець)

1. Прізвище, ім'я, по батькові _____
2. Рік народження _____
3. Факультет _____
4. Курс _____
5. Група _____

Показники самоконтролю	Дати занять		
Загальне самопочуття: в'ялість слабість апатія дратівливість бадьорість			
Сон: хороший поганий			
Настрій: хороший поганий			
Апетит: хороший поганий			
Розумова працездатність: підвищена задовільна понижена			
Наявність задишки			
Запаморочення			
Фізичні вправи виконуються: з бажанням без бажання			
Пульс (уд/хв.)			

Примітка: наявність суб'єктивних даних відмічається знаком (+); відсутність (-).

ВИМОГИ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Обов'язки студентів на заняттях з фізичного виховання

1. У встановлені терміни проходити медичний контроль (особи, які не пройшли медичного обстеження, до занять не допускаються).

2. Звертатись до лікаря в разі захворювання, травми або тривалої перерви у заняттях.

3. Чітко дотримуватися призначеного режиму лікування.

4. Після хвороби, нездужання відвідувати заняття тільки з дозволу лікаря.

5. Доводити до відома викладача про погане самопочуття, нездужання.

6. Знати заходи самострахування. Оволодівати вмінням надавати першу медичну допомогу.

7. Своєю поведінкою сприяти підтримуванню високої дисципліни.

8. Без заперечень виконувати розпорядження викладача.

9. Сумлінно виконувати підготовчу частину заняття (розминку).

10. Фізичні вправи виконувати тільки після команди викладача.

11. На занятті бути в спортивній формі й взутті відповідно до погодних умов.

12. Заходити у спортивний зал і залишати місце занять тільки з дозволу викладача.

13. Дотримуватися правил особистої гігієни, не займатись фізичними вправами безпосередньо після споживання їжі. Проміжок повинен бути не менше ніж 2 години.

14. Чітко дотримуватися правил техніки безпеки і поведінки. Студентів, які порушують ці норми, не допускають до занять, на них накладається дисциплінарне покарання.

3.2. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Легка атлетика»

1. Організовано починати і закінчувати заняття згідно з розкладом на стадіонах, спеціально обладнаних секторах, доріжках і у спортивних залах.

2. Розминку проводити тільки у спеціально призначених місцях. Забороняється розминка на першій доріжці стадіону.

3. На доріжках, секторах для стрибків і метань не має бути сторонніх предметів. У разі необхідності позначки роблять лейкопластиром.

4. На спортивному ядрі вся необхідна розмітка повинна бути зроблена фарбою відповідного кольору.

5. Спортивний інвентар отримувати і здавати тільки під наглядом викладача.

6. Спортивний інвентар повинен бути в належному стані та відповідати віковим і статевим особливостям студентів.

7. Не залишати спортивний інвентар на місці проведення занять без догляду.

8. На місці проведення занять, особливо з метань, не має бути сторонніх осіб.

Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з бігових видів легкої атлетики

1. Бігові вправи, прискорення виконувати на окремих доріжках у напрямку проти годинникової стрілки.

2. Довжина шипів під час бігу на синтетичному покритті має бути не більшою ніж 6–7 мм.

3. У негоду, в дощ особливу увагу звертати на місця закінчення виконання бігових вправ, прискорень.

4. Проводячи заняття з декількох видів одночасно (біг, стрибки, метання), групи необхідно розвести на належну відстань.

5. Не використовувати несправний спортивний інвентар (поламани бар'єри, стартові колодки, саморобні естафетні палички тощо).

6. Вибираючи кросові дистанції, зважати на безпосереднє розташування старту і фінішу. Маршрут має бути добре знайомий та не мати глибоких канав і ровів.

7. Під час бігу по дорозі необхідно пересуватись колоною один за одним лівою стороною назустріч руху транспорту.

Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з легкоатлетичних стрибків

1. Підготовчі стрибкові вправи виконувати тільки в одному напрямку, а не назустріч один одному.

2. Пісок у ямі для стрибків у висоту і в довжину має бути зволожений, дрібнозернистий, без домішок, скопаний по всій площі й насипаний до рівня поверхні доріжки.

3. Краї ями мають бути добре помітні й для безпеки приземлення накриті захисним матеріалом.

4. Бруски для відштовхування встановлюються нарівні з доріжкою і нерухомо закріплюються. Найменша відстань від бруска до ями в стрибках у довжину становить не менше ніж 1 м.

5. На бруски для відштовхування не дозволяється насипати пісок для контрольної позначки.

6. Доріжка для розбігу не повинна мати нерівностей, западин. Усі контрольні позначки робляться уздовж доріжки.

7. Після виконання стрибка потрібно виходити вперед, а не назад або вбік.

8. По обидва боки доріжки має бути зона безпеки не менше ніж 1 м, за ямою – 3 м.

9. Забороняється декільком студентам одночасно стрибати у висоту або у довжину.

10. Піску в ямах для стрибків у висоту має бути не менше ніж 75 см над рівнем сектора.

11. Куби поролону для приземлення мають вільно прилягати один до одного. Вони накриваються м'яким матеріалом для запобігання пошкодженням шкіри.

12. Місце приземлення для стрибків у висоту має бути за розміром не менше ніж 5 x 3 м і заввишки 50–75 см.

13. По обидва боки від стінок знаходиться зона безпеки за ширишки не менше ніж 5 м.

Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з легкоатлетичних метань

1. Заняття з легкоатлетичних метань обов'язково проводять не менше ніж два викладачі.

2. Академічна група поділяється на підгрупи, до кожної з яких має входити не більше ніж 8–10 осіб.

3. Перед початком занять обов'язково перевіряється придатність спортивного приладдя до використання.

4. Спортивні приладдя переносяться до місця занять: спис – вістрям униз; ядро, диск – у витягнутій руці внизу; молот – за ручку, до якої безпосередньо причеплена куля.

5. Категорично забороняється метання спортивного приладдя назустріч один одному або через голову тих, хто знаходиться спереду до напрямку метань.

6. Суворо забороняється метання спортивного приладдя у напрямку бігових доріжок чи секторів для стрибків.

7. Усі вправи з метань виконуються тільки з дозволу викладача. Повернення спортивного приладдя після метань здійснюється шляхом принесення, а не кидком.

8. Під час виконання спеціальних вправ із ядром (гранатою) забороняється підкидати їх уверх, прямо над головою, ловити низько опущеними руками.

9. Форма, поверхня, вага легкоатлетичного приладдя повинна відповідати вимогам правил змагань з легкої атлетики.

3.3. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Спортивні ігри» (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)

1. Надворі спортивний майданчик має бути обгороджений. Покриття майданчика має бути рівне, з нахилом не більше ніж 5–10 мм на 1 м², звільнене від сторонніх предметів – гілок, каміння тощо. На відстані 2–3 м навколо майданчика не має бути лавок, стовпчиків та ін.

2. У спортивній залі підлога має бути пружна і чиста, з рівною неслизькою фарбованою поверхнею. Якщо відстань від стіни до ігрового поля менша ніж 2–3 м, стороннє обладнання зі стіни необхідно зняти.

3. Вікна та світильники мають бути захищені решітками легких конструкцій або капроновими сітками.

4. Спортивне обладнання має бути справне та виготовлене із матеріалів, що відповідають стандартам. Найближчі до ігрового поля металеві поверхні баскетбольних щитів, волейбольні сітки, троси мають бути покриті м'якими захисними матеріалами.

5. Студенти повинні мати взуття з гумовою еластичною підошвою та одяг встановленого зразка.

6. Студентам забороняється займатися з годинниками, прикрасами тощо. Нігті повинні бути коротко підстрижені.

7. На заняттях із волейболу під час підготовчої частини необхідно добре розім'яти м'язи кисті рук і плечового пояса. Під час виконання прийомів у стрибку біля сітки вистрибувати слід вгору, а не вперед, щоби не наступити на ноги суперника. Під час вивчення техніки падіння на груди необхідно застосовувати низку підвідних вправ на гімнастичних матах.

8. На заняттях з гандболу під час вивчення складнокоординаційних прийомів, зокрема кидка у стрибку та у падінні, слід забезпечувати надійне страхування та застосовувати підвідні вправи на гімнастичних матах. Воротар повинен мати бандаж та захисні обладунки.

9. На заняттях з баскетболу та гандболу під час двосторонньої гри нападники не повинні зустрічати захисника прямими руками, особливо під час кидка у стрибку.

10. На заняттях з футболу необхідно формувати навички самострашування та безпечного падіння – на бік або спину в групуванні, не виставляючи руку.

11. Викладач має стежити за якістю інвентаря та спортивних майданчиків.

12. Усі сторонні предмети необхідно прибрати на безпечну відстань від майданчиків.

13. Вага м'яча має відповідати встановленим стандартам.

14. Необхідно застосовувати захисні засоби (щитки, бандажі, наколінники тощо).

15. Під час двосторонніх ігор запасним гравцям забороняється проводити розминку або вивчати прийоми поблизу ігрового майданчика.

16. За температури повітря, нижчої ніж 10°C, на заняття необхідно приходити у спортивних костюмах.

3.4. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Гімнастика»

1. Заняття в гімнастичному залі починаються і відбуваються згідно з розкладом або з дозволу начальника кафедри.

2. Гімнастичну залу відчиняють за 5 хвилин до початку заняття.

3. Вхід до гімнастичної зали дозволяється тільки в присутності викладача.

4. Студенти повинні займатися у формі встановленого зразка.

5. За порядок, дисципліну, своєчасне шиккування групи до початку заняття відповідають черговий групи та викладач. Викладач перевіряє справність гімнастичних приладів та готовність зали до заняття.

6. Студенти, які спізнилися, до заняття не допускаються.

7. Встановлювати та переносити прилади у залі можна лише з дозволу викладача.

8. Під час виконання вправ необхідно забезпечити страхування.

9. Вихід студентів із зали під час занять можливий лише з дозволу викладача.

10. Після закінчення заняття всі прилади слід поставити на місце зберігання згідно зі схемою їхнього розміщення.

11. Викладач під час вивчення елементів та комбінацій має пояснити студентам правила страхування, самострахування та заходи запобігання можливим травмам.

12. Під час виконання вправ на приладах викладач має стежити за тим, щоби в місцях можливих зіскоків та падінь були гімнастичні мати.

13. У гімнастичній залі студентам заборонено займатися на приладах без викладача.

3.5. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Лижний спорт»

1. Заняття проводяться згідно з розкладом.

2. Взуття та одяг студентів мають відповідати таким вимогам: лижні черевики повинні бути вільними, м'якими та добре про-

сякнутими жиром; лижний костюм – з ворсом; тепла нижня білизна і плавки – з наштою ватною трикутною прокладкою; необхідні лижна шапочка або навушники, рукавиці та шерстяні шкарпетки.

3. Лижні палки та лижі мають бути справні та відповідати зросту і вазі лижника: довжина лиж має відповідати зросту лижника з витягнутою вгору рукою; лижні палки повинні доходити до рівня плеча.

4. Студенти отримують лижі в присутності викладача.

5. Пересування до місця занять відбувається на лижах або з лижами в руках.

6. Пересуваючись, лижі несуть на плечі або під пахвою, причому, якщо палки від'єднано від лиж, їх несуть вертикально.

7. Під час пересування на лижах попереду і позаду йдуть викладачі. Самовільний вихід студентів і катання забороняється.

8. На спуск першим виходить викладач і попереджає про небезпечні місця на трасі, вказує інтервал між лижниками під час спуску.

9. Спуски здійснюють у високій, низькій та основній стійках. Лижні палки під час спуску тримають позаду, не опускаючи на сніг.

10. При вимушеному падінні безпечніше падати на бік.

11. Найбільш надійне гальмування на спусках – «плугом» і боковим ковзанням.

12. Щоб запобігти обморожуванням, одяг лижника має відповідати погоді. У разі появи перших ознак обмороження відкритих частин тіла слід негайно прикрити уражену частину тіла м'якою шерстяною тканиною і легко розтирати до відновлення кровообігу, не дозволяється розтирати обморожені ділянки снігом на вулиці.

3.6. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання за програмою «Плавання»

1. Заняття проводяться згідно з розкладом і лише в присутності викладача. Ті, хто спізнився, до занять не допускаються.

2. Студенти до занять допускаються лише з дозволу лікаря.

3. Студенти повинні мати мило, рушник і спортивну форму встановленого зразка (плавки, купальник, шапочку).

4. Перед заняттям студенти повинні вмитися під душем з милом і мочалкою без купального костюма (упродовж 10 хвилин).

Після заняття дозволяється митися без мила не більше ніж 3–5 хвилин. Категорично забороняється вносити в душові кімнати рідке мило в скляній тарі.

5. Необхідно перевіряти кількість студентів перед входом у воду, під час перебування у воді та після виходу з неї.

6. Вхід у воду та вихід з неї здійснюється лише з дозволу викладача.

7. Під час тестування плавальної підготовленості у воді може перебувати лише один студент.

8. Заняття з початківцями проводяться лише на міліні.

9. Стрибки у воду дозволяються лише особам, які вміють добре плавати, лише під наглядом викладача.

10. Пірнання в глибину та довжину дозволяється тільки почергового.

11. Категорично забороняється: висіти на доріжках; кидати плавальні дошки у воду чи з води на бортики; виходити на вишку і стрибати з неї без дозволу та нагляду викладача; плювати, штовхати у воду, створювати зайві шуми; приносити в басейн сторонні предмети; стрибати у воду, коли поблизу перебувають інші студенти; вживати їжу безпосередньо перед або після плавання.

Протипоказання до занять плаванням

1. Відкриті рани, трофічні виразки.

2. Гострі та хронічні захворювання шкіри (екзема, грибкові та інфекційні пошкодження).

3. Захворювання очей (кон'юнктивіт, блефарит, кератит, чутливість до хлору).

4. Захворювання органів слуху (отит, перфорація барабанної перетинки, вестибулярні розлади).

5. Стан після перенесення інфекційних хвороб і хронічні інфекції на стадії бацілоносійства.

6. Трихомонадний кольпіт, трихомонади у сечі.

7. Плексити, невралгії, неврити у фазі загострення.

8. Гострі й підгострі катарі верхніх дихальних шляхів.

9. Нетримання сечі й калу, нориці (фістули) з нагноєнням, надмірне виділення мокроти тощо.

10. Туберкульоз легенів у активній фазі.

11. Ревматичні ураження серця на стадії загострення.
12. Захворювання серцево-судинної системи у стадії декомпенсації.

3.7. Надання першої долікарської допомоги

Перша допомога в разі сонячного і теплового ударів

Потерпілого необхідно покласти в затінок, розстібнути одяг, прикласти холод до голови, дати понюхати вату, змочену нашатирним спиртом.

Якщо відсутні зовнішні ознаки життя (зупинка дихання і серцебиття), потрібно негайно зробити непрямий масаж серця і штучне дихання.

Непрямий масаж серця: потерпілого кладуть на рівну тверду поверхню, під лопатки підкладають валик з одягу, голову закидають назад. Той, хто надає допомогу, стає зліва і, поклавши кисті рук одна на другу долонями донизу на нижню третину грудини потерпілого, виконує енергійними поштовхами ритмічні натискання так, щоб грудина зміщувалась щодо хребта на 4–5 см. Частота натискань – 60 разів на хвилину. Натискання виконують протягом 0,5 с, після чого руки розслаблюють, але не забирають з грудини. Не можна натискати на верхню частину грудини на ділянку мечоподібного відростка, щоб не пошкодити його.

Штучне дихання: після глибокого вдиху притискають рот до рота потерпілого, затиснувши йому пальцями ніс, різко вдувають повітря. Грудна клітка потерпілого повинна підніматись. Частота вдувань – 12–18 за хвилину. Для проведення штучного дихання можна користуватись S-подібною трубкою зі загубником. Якщо допомогу надає одна людина, то необхідно чергувати 1–2 вдування повітря з 4–5 поштовхами на грудину.

Велике значення має енергійний пальцевий масаж біологічно активних точок. Точки повернення до життя: 1) тень-чжук знаходиться під носом, у верхній третині вертикальної борозни верхньої губи; 2) дуй-дуань – посередині верхньої губи, в ділянці переходу шкіри у слизову; 3) хе-гу – на тильній поверхні кисті, між I і II п'ясними кістками, ближче до променевого краю II п'ясної кістки.

***Перша допомога в разі пошкодження м'яких тканин
(забоїв, потертостей, ран)***

До місця травми прикладають холод (лід, обприскування хлоретиленом, рушник, хустинку, змочені холодною водою з оцтом), після чого накладають притискуючу пов'язку і поверх неї кладуть лід.

Подразнену шкіру навколо ушкодження слід протерти спиртом, ефіром і накласти стерильну пов'язку з синтоміциновою емульсією.

Якщо відкриті рани невеликі, оперативне втручання не потрібне. Перша допомога полягає в протиранні шкіри навколо рани спиртом, ефіром і змащуванні йодом. Якщо рана забруднена, її очищають марлевими кульками, змоченими перекисом водню і накладають асептичну, злегка притискуючу пов'язку з розчином фурациліну. Якщо глибокі свіжі рани із роздрібненням тканин і значною кровотечею, необхідна хірургічна обробка в лікарні.

У разі значної кровотечі необхідно притиснути артерію пальцем вище від місця кровотечі у таких місцях:

- променевою артерію притискають до підплечової кістки в ділянці зап'ястя біля I-го пальця;
- плечову артерію притискають до плечової кістки з внутрішньої сторони плеча збоку від двоголового м'яза;
- стегнову артерію притискають в паховій ділянці до лобкової кістки таза стиснутим кулаком;
- підколінну артерію притискають в ділянці підколінної ямки до кістки;
- сонну артерію притискають до передньої поверхні шиї збоку від гортані до шийних хребців.

Для зупинки артеріальної кровотечі після пальцевого притискання судини накладають гумовий джгут вище від місця кровотечі, але якнайближче до рани, щоби за необхідності його можна було перенести вище. Джгут накладається не більше як на 1,5 години. Після зупинки кровотечі проводиться обробка рани і накладається асептична пов'язка, для чого використовується індивідуальний перев'язочний пакет.

Перша допомога у разі вивихів і переломів

Не дозволяється робити жодних спроб вправити вивих.

Потерпілому необхідно накласти іммобілізаційну шину і негайно завезти в лікарню.

У разі вивиху в плечовому, ліктьовому суглобах потерпілого транспортують у сидячому положенні, наклавши пов'язку «косинкою», підвісивши руку на широкому бинті (хустині, шарфі).

У разі вивиху нижньої кінцівки потерпілого транспортують у лежачому положенні, попередньо наклавши шину.

У разі закритого перелому застосовують холод на місце перелому на 15–20 хвилин і забезпечують іммобілізацію кінцівки у функціонально зручному положенні. Необхідно шиною іммобілізувати два суглоби – вище і нижче від перелому, а в разі переломів стегна і плечової кістки іммобілізувати необхідно усі три великі суглоби.

Накладаючи шину не слід забувати обкласти її ватою, особливо в місцях виступів кісток; шину треба міцно прибинтувати до кінцівки, після чого скерувати потерпілого до хірурга.

Перша допомога у разі відмороження

У разі першого ступеня відмороження шкіра блідне і втрачає чутливість; другого – з'являються пухирі; у разі третього ступеня – окремі ділянки шкіри відмирають.

Мета першої допомоги – насамперед відновлення кровообігу на ураженій ділянці. Якщо відмороження першого ступеня, роблять ванночки з води кімнатної температури. Корисний масаж уражених ділянок. Не можна розтирати уражені ділянки тіла снігом, оскільки легко поранити шкіру і занести інфекцію. Масажують краще теплою рукавичкою, носовою хустинкою або просто долонею. Розтирання проводять у напрямку до тулуба. Потім на уражену частину накладають пов'язку, просякнуту борною маззю чи вазеліном.

У разі обмороження другого і третього ступенів потерпілого заносять у помірно тепле приміщення, зігрівають відморожені місця у воді кімнатної температури, поступово доводячи її до 40°C. Після відновлення кровообігу (шкіра червоніє, відновлюється її чутливість) накладають суху стерильну пов'язку. Потерпілого напувають теплим чаєм, кавою та відправляють у лікарню.

Перша допомога у разі зравітаційного шоку

Після закінчення бігу на фініші не можна різко зупинитися. Необхідно продовжувати менш інтенсивний біг із переходом на ходьбу.

У разі настання гравітаційного шоку (запаморочення, потемніння в очах, шум у вухах, нудота) спортсмен може знепритомніти. У разі знепритомнення слід надати допомогу у такий спосіб:

- покласти спортсмена горизонтально, ноги підняти догори (поліпшується приплив крові до голови);
- піднести вату, змочену нашатирним спиртом до носа, оббризкати тіло і обличчя холодною водою;
- зробити масаж біологічно активних точок.

Профілактика травм у жінок

У період менструації слід значно зменшити фізичне навантаження. Виключити вправи на напруження м'язів живота. Тренування проводити лише індивідуально.

Студентки не допускаються до занять з фізичного виховання з перших тижнів вагітності. Вони займаються в групі лікувальної фізкультури (ЛФК).

У період годування груддю жінки не допускаються до занять з фізичного виховання і тренувань.

Повноцінні заняття з фізичного виховання і тренування можна розпочати не раніше як через 10–12 місяців після пологів.

Надання першої допомоги особі, яка тоне

Надавати допомогу може лише добре підготовлений плавець. Він повинен вміти підпливти до того, хто потопав, транспортувати його та витягнути з води.

Пливти до того, хто потопав, треба швидко, підпливти до нього потрібно невтомленим і поки він ще не пішов під воду. Важливо спостерігати за тим, хто потопав, щоби зберігати правильний напрямок руху до нього.

Наближатися до того, хто потопав, краще зі спини, щоби запобігти можливим захопленням. Наближаючись до нього, краще пірнути і взяти його обома руками за таз. Виконуючи рухи ногами брасом, треба впливти на поверхню, штовхаючи потерпілого вгору і обертаючи спиною до себе. Впливши за спиною, треба взяти потерпілого одним зі способів і транспортувати його до берега чи до човна. Плавець повинен покласти потерпілого на спину, пропихнути свою ліву руку під пахву його лівої руки і захопити передпліччя правої руки за спиною. Сам повинен пливти на правому боці, виконуючи рухи ногами.

Рятівникові потрібна допомога інших осіб. Йому треба кинути мотузку, простягнути палицю тощо. Приймати потерпілого на борт можна тільки на дуже стійкі човни, в інших випадках – лише на ніс або на корму, інакше човен перевернеться.

Надаючи допомогу потерпілому, передусім треба видалити з рота і легенів воду та очистити рот від слизу і бруду.

Рятівник стає на коліно, а стегно другої ноги ставить в горизонтальне положення. Потерпілого кладуть грудьми вниз на стегно так, щоби на стегні лежала нижня частина грудної клітки. Плечовий пояс та голова звисають вниз. Рятівник видаляє воду з легенів потерпілого, сильно натискаючи на його ребра та здавлюючи грудну клітку.

Поки рятівник видаляє воду з легенів, його помічник стає на коліна, відкриває потерпілому рот, очищує його хустиною, витягає з рота язика і затискує за допомогою двох хустинок (щоби у процесі штучного дихання язик не провалився у гортань). Як тільки підготовку закінчено, терміново починають робити штучне дихання.

ГІГІЄНА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

4.1. Завдання гігієни на заняттях фізичною культурою та спортом

Гігієна – це наука про здоров'я, про засоби і методи його збереження, зміцнення і запобігання негативного впливу на нього факторів навколишнього середовища. Гігієна вивчає клімат, мікроклімат, стан повітря, води, ґрунту, умови харчування, одягу, житла, праці і відпочинку, умови занять фізичною культурою та спортом і низку інших питань.

Кінцевий підсумок гігієнічної науки – нормування, тобто дозування факторів, які впливають на здоров'я людини. Гігієнічні норми мають або обмежувальний (наприклад, припустимі кількості шкідливих речовин в повітрі, воді, ґрунті) або оптимізаційний характер (наприклад, оптимізовані фізичне навантаження, харчовий раціон).

Гігієна фізичного виховання – один із розділів гігієнічної науки. Її зміст – науково обґрунтоване нормування засобів, методів і умов занять фізичною культурою і спортом для найефективнішого їх застосування з метою збереження і зміцнення здоров'я. Гігієна фізичного виховання вивчає вплив фізичних вправ і загартовування на здоров'я людей для обґрунтування найефективніших методик і сприятливих умов занять.

Основні завдання гігієни у фізичному вихованні та спорті:

- 1) нормування модельних параметрів здоров'я людини, фізичного розвитку, підготовленості;
- 2) нормування параметрів фізичних навантажень – структури, обсягу, інтенсивності;
- 3) регламентування режиму тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, застосування відновлювальних засобів;

4) нормування умов занять фізичною культурою і спортом (клімат і мікроклімат, спортивні споруди і обладнання, одяг, взуття та ін.), які сприяють їх позитивному впливові на здоров'я.

Для гігієни фізичного виховання важливе значення має рівень здоров'я. Показниками здоров'я є стійкість до дії хвороботворних факторів, здатність зберігати стан здоров'я і працездатності у разі несприятливих змін зовнішнього середовища. Здоров'я визначається і адаптаційними (приспосувальними) можливостями організму. Що вищий рівень здоров'я, то стійкіша людина до інфекційних захворювань, низької та високої температури, фізичної роботи і тренувальних навантажень. Критерієм рівня здоров'я є і стійкість нервової системи, яка проявляється нормальним сном, повноцінною активністю і відсутністю сонливості протягом дня, адекватними поведінковими реакціями у взаємовідносинах в сім'ї, групі, секції, а також в навчальних аудиторіях, побуті і на відпочинку.

Здоров'я людини визначається не лише відсутністю виражених ознак хвороби, але й рівнем загартованості, стійкості до дії хвороботворних факторів (частотою захворювань), основних функцій і показників функціональних резервів (витривалістю).

Для здоров'я необхідний оптимальний рівень фізичної працездатності і загартованості. У разі навантажень, що перевищують функціональні резерви організму, можуть розвиватися явища перенапруження і перетренованості. У практично здорових осіб доцільно кількісно визначити рівень здоров'я, що дозволяє більш цілеспрямовано планувати комплекс оздоровчих заходів, зокрема, факторів фізичної культури.

Роль гігієни в системі фізичного виховання визначається тим, що вона повинна охоплювати і суспільну, і особисту гігієну праці, навчання і побуту зі застосуванням природних факторів і раціонального режиму життєдіяльності, праці.

Гігієнічні норми, правила і заходи широко застосовуються у здійсненні різних форм оздоровчої і фізкультурно-спортивної масової роботи, а також в процесі спортивного тренування.

4.2. Гігієнічні основи занять фізичною культурою та спортом студентської молоді

До засобів фізичного виховання належать фізичні вправи, вплив навколишнього середовища і гігієнічні фактори. Комплексне

застосування цих засобів забезпечує вдосконалення фізичних здібностей, гармонійний розвиток і здоров'я студентів. Загальна мета фізичного виховання, одного з найважливіших напрямів діяльності навчальних закладів – формування здорового, фізично підготовленого, бадьорого і життєрадісного, соціально активного, морально стійкого молодого покоління в сучасному суспільстві.

Гігієнічні вимоги до процесу фізичного виховання молоді базуються на фізіологічних закономірностях впливу рухової активності на організм.

Форми занять зі студентами різноманітні:

- 1) навчальні заняття;
- 2) фізкультурно-оздоровчі заходи під час практики і навчання;
- 3) масові фізкультурно-спортивні заходи у вільний від навчання час.

Всі названі форми взаємодоповнюються і є одним цілим у фізичному вихованні.

Для санітарно-гігієнічного забезпечення організації фізичного виховання студентів необхідні такі заходи:

– на основі медичних оглядів і лікарсько-профілактичних спостережень корекція фізичних навантажень залежно від стану здоров'я і підготовленості студентів;

– аналіз заняття (загальної його тривалості та тривалості окремих частин, моторної щільності, фізіологічної кривої пульсу);

– контроль умов проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, їх взаємозв'язок з динамікою розумової працездатності студентів на теоретичних заняттях.

На секційних заняттях з різних видів спорту слід зважати, що різна функціональна спрямованість видів спорту визначає їх вплив на організм. Знання особливостей конкретного виду спортивної діяльності дозволяє застосовувати його професійно-прикладну цінність.

Спортивні навантаження характеризуються значним за тривалістю чи інтенсивністю напруженням організму, різноманіттям рухових актів, широким діапазоном необхідних відповідних реакцій.

Оздоровча ефективність занять спортом гігієнічно обумовлена і залежить від функціональної готовності організму того, хто займається, умов проведення тренування і змагань, будови спортивних споруд, обладнання та інвентарю, раціональності режиму діяльності та відпочинку.

Кожен вид спорту має специфічні вимоги до виконання рухових актів. У одних видах основні вимоги спрямовані на точність і

техніку рухів, в інших – на часові, просторові або силові їх параметри, на узгодженість і високий рівень координації рухів, а найчастіше – на поєднання тих чи інших якостей. Це сприяє активній психічній діяльності.

Крім секційних занять з різних видів спорту, для студентів застосовуються такі форми занять:

1) розвивальні (заняття з фізичного виховання, тренування в групі здоров'я, в спеціальній і підготовчій групах, самостійне тренування).

2) підготовчо-стимулюювальні (ранкова зарядка, зарядка після денного сну, вправи перед початком роботи).

3) відновлювальні (активного відпочинку) – прогулянки, туристичні походи на невеликі відстані, малорухливі ігри, фізкультпаузи, фізкультхвилинки.

Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на цих заняттях однакові. На кожному занятті мусить бути досягнутий тренувальний ефект, який забезпечує розвиток і підтримання основних рухових якостей і профілактику негативного впливу фізичних вправ на здоров'я. Для виконання вказаних вимог заняття має поділятися на три частини. Перша частина – це підготовка організму до роботи і виконання інтенсивнішого навантаження, а також зменшення ризику шкідливого впливу вправ. Друга частина (основна) – це виконання вправ, що має забезпечити потрібний тренувальний ефект для досягнення і збереження відповідності рівня рухових якостей гігієнічному нормативу. Має бути виконаний певний обсяг вправ протягом тижня. На одному занятті доцільно розвивати кілька рухових якостей, навантаження має бути достатнє для досягнення вираженого тренувального ефекту; зміст занять має бути комплексний, а навантаження необхідно чергувати за інтенсивністю впливу на серцево-судинну систему за ЧСС, характером енергозабезпечення (аеробні та анаеробні) і за спрямованістю на певні м'язові групи. Третя частина – завершальна. Її гігієнічне значення в необхідності поступового відновлення організму. Поступове зниження інтенсивності навантаження в завершальній частині зменшує збудження нервової системи, створюючи умови для переходу до іншої діяльності, наприклад, до розумової роботи.

Загальні гігієнічні вимоги до занять оздоровчими фізичними вправами такі: неперервність і послідовність, комплексність, адекватність, рівень фізичної підготовки і запобігання травматизму.

Неперервність і послідовність – це вимога у фізичному вихованні, що має бути постійною протягом всього життя людини. Особливо важливо з дитинства звертати увагу на рухову активність. Недостатність рухової активності негативно впливає на фізичний розвиток і фізичну підготовленість.

Комплексність – це важлива гігієнічна вимога, що означає паралельний розвиток всіх основних рухових властивостей.

Адекватність – вимога щодо відповідності фізичних вправ стану здоров'я, віку, статі. Параметри повинні ґрунтуватися на гігієнічних нормативах. Є два основні аспекти адекватності:

- фізичні вправи не повинні шкодити здоров'ю;

- параметри повинні бути достатні для запобігання гіподинамії і досягнення модельних показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості, що відповідають оптимальному рівню здоров'я.

Для оздоровчої фізичної культури актуальні проблеми і недолугаження, і перенавтаження. Тому для виконання вимог адекватності фізичні вправи повинні бути нормовані.

Рівні фізичної підготовленості – один із основних критеріїв здоров'я і оцінюються за показниками певних фізичних якостей, особливо витривалості. Витривалість – важлива рухова якість, фізіологічна основа якої – аеробна функція. Це один з основних критеріїв здоров'я, що корелюється з іншими показниками рівня здоров'я і з тривалістю життя. Це зумовлено тим, що загальна витривалість є ніби інтегральним показником функціонального стану всіх основних систем організму. Достатній рівень загальної витривалості забезпечує добру фізичну і розумову працездатність і сповільнює всі негативні процеси.

Запобігання травматизму. Санітарно-гігієнічні заходи профілактики травм і перенапружень під час занять фізичними вправами і спортом поєднуються з педагогічними заходами. Основу причин травматизму становлять різні порушення режиму занять і тренувань, негативні кліматично-погодні впливи, порушення режиму харчування, сну, а також хронічні інфекції, збій діяльності нервової системи, пошкодження опорно-рухового апарату та ін. Спостерігаються пошкодження хребта, профілактика яких зобов'язує застосовувати на заняттях силові вправи для м'язів спини і живота, раціонально поєднувати застосування нових прийомів і вправ з розвитком сили м'язів, зважаючи на стан хребта, обмежувати або припиняти заняття. Профілактика перенапруження серця означає запобі-

гання і усунення факторів ускладнення і створення відповідних гігієнічних вимог для занять, тренувань і змагань. Профілактиці підлягають також регуляція водно-електролітного балансу і теплового режиму, опрілості, що виникають під час сильного виділення поту. Одна з проблем в спорті – це корекція зору і профілактика травм очей. Особливу профілактичну роботу необхідно проводити щодо інфекційних захворювань студентів, які перебувають у тісному контакті. До профілактичних заходів належать: переривання шляхів передачі інфекцій і зміцнення захисних імунних властивостей організму. Основні передумови цього – загартовування, водні і повітряні процедури, сонячні ванни, вітамінізоване харчування.

Підготовчо-стимулювальні форми занять мають застосовуватися щоденно (ранкова зарядка) або перед заняттями навчального дня; відновлювальні форми – щоденно і у вихідні (туризм і прогулянки на природі).

Розвиваюльні форми можуть застосовуватися в різних варіантах протягом тижня, однак в їх розкладі необхідно дотримуватися трьох основних гігієнічних вимог:

- 1) має бути не менше двох розвивальних занять на тиждень;
- 2) інтервали між заняттями мають бути приблизно однакові;
- 3) заняття бажано проводити приблизно в один час.

4.3. Гігієнічні основи планування фізичних навантажень

Якщо заняття відбувається раз на тиждень, сумарні тренувальних ефектів не виникає, отже, рухова якість не розвивається. Щобільше, вже досягнутий рівень може також знизитися. І, крім того, в такому разі виникає підвищена небезпека перенапружень і травм, оскільки адаптації до навантажень практично немає.

Якщо заняття відбуваються двічі на тиждень, тренуваність зростає меншою мірою, ніж за умови триразових занять з однаковим обсягом виконаної роботи. Тобто три заняття на тиждень по 60 хв. дають більший ефект, ніж двічі по 90 хв. За частішого розподілу обсягу істотної різниці в ефекті немає і дають вони за інших умов приблизно однаковий тренувальний ефект.

Однак необхідно дотримуватися іншої вимоги – в структурі тижневого циклу мають бути приблизно однакові інтервали між

заняттями. Найкорисніший варіант – заняття, які відбуваються тричі на тиждень по 60–120 хв. з 4 добами відпочинку.

Третя вимога – бажано розвивальні заняття проводити в один час, що зумовлено доцільністю вироблення біоритму. Заняття можуть виконуватися вранці або у другій половині дня, що залежить від конкретних умов і бажання тих, хто займається. Групові заняття зазвичай проводяться (наприклад, у виші, школах і т. д.) і вранці, і вдень. Тренування у спортивних секціях відбуваються переважно у вечірній час.

Самостійне розвивальне тренування ліпше виконувати раз чи двічі на день.

Відновлювальні форми занять виконуються кілька разів на день.

Існують також гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на окремому занятті.

Кожне заняття згідно з вимогами повинно складатися з трьох частин: підготовчої, основної і завершальної. Перша повинна поступово пристосувати організм студента, його органи і системи до інтенсивного рівня функціонування в основній частині. Вона починається з підготовки суглобів, аеробної підготовки за допомогою бігу помірної інтенсивності і спеціальної підготовки. Основна її мета – підготувати нервово-м'язовий апарат до виконання спеціального навантаження, запланованого на це тренування.

Основна частина заняття відбувається відповідно до педагогічних завдань. Значні гігієнічні вимоги до змісту і нормування навантажень в основній частині не повинні викликати перевтоми організму в цілому і окремих органів і систем (локальної перевтоми). Критерії адекватності навантажень – суб'єктивні відчуття студентів, об'єктивні зовнішні ознаки втоми, показники спеціальних тестів.

Гігієнічне значення завершальної частини – це поступове відновлення нормального функціонування організму, ритму серцебиття, зниження збудження нервової системи і створення умов до переходу на іншу діяльність.

4.4. Особиста та загальна гігієна студента

Особиста гігієна – це раціональний добовий режим, догляд за тілом і порожниною рота, відмова від шкідливих звичок, гігієна одягу і взуття. Знання правил особистої гігієни необхідне кожній

людині, бо це важливий елемент культури. Особливо важлива вона для фізкультурників і спортсменів, адже суворе дотримання цих правил сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню ефективності занять і слугує запорукою високих спортивних досягнень.

Раціональний добовий режим створює оптимальні умови для роботи і відновлення організму, сприяє підвищенню загальної і спортивної працездатності. Якщо дотримуватися добового режиму, виробляється певний ритм функціонування організму, в результаті чого студент і фізкультурник можуть в певний час найбільш ефективно виконувати різні види робіт.

Раціональний добовий режим допомагає також ліпше планувати час, успішно виконувати навчальну програму, вирішувати трудові й побутові проблеми, повноцінно відпочивати. Дотримання режиму дня виховує організованість, силу волі, привчає до свідомої самодисципліни.

У добовому режимі студентів, спортсменів і фізкультурників необхідно насамперед забезпечити виконання різних видів дії, тренувальних занять і відпочинку в один час; регулярне харчування; оптимальний час для тренувань або самостійних занять спортом; тривалий і повноцінний сон. Як приклад можна рекомендувати таку схему добового режиму:

- 1) підйом в один час і не пізніше 7 години;
- 2) ранкова гігієнічна гімнастика, водні і загартувальні процедури;
- 3) сніданок;
- 4) перехід до місця навчання, заняття, в перервах 3–5 хвилин – виконання фізичних вправ;
- 5) повернення додому, – обід;
- 6) післяобідній відпочинок – 30–60 хвилин;
- 7) збір і навчально-тренувальні заняття, теплий душ, прогулянка;
- 8) виконання домашніх навчальних завдань;
- 9) культурні розваги або пасивний відпочинок;
- 10) вечір;
- 11) прогулянка;
- 12) сон.

Ранкова гігієнічна гімнастика з водною процедурою прискорює перехід від сну до бадьорості, тонізує діяльність ЦНС, активізує роботу всіх органів, зумовлює бадьорий і життєрадісний на-

стрій. Виконувати гімнастичні вправи найліпше на свіжому повітрі або в добре провітреному приміщенні.

Догляд за тілом. Гігієна тіла складається з догляду за шкірою, порожниною рота. Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла теплою водою з милом і губкою – не рідше одного разу на три дні. Змінювати білизну після душу, ванни або лазні треба обов'язково. За умови занять спортом необхідно митися щоденно.

За шкірою рук потрібний особливо ретельний догляд, адже на неї можуть потрапити патогенні мікроби і яйця гельмінтів, які потім потраплять на продукти харчування і посуд. Мити руки з милом обов'язково. У людей, що займаються спортом (гімнастикою, греблею, важкою атлетикою) часто на руках з'являються мозолі. Зайвий шар омертвілої шкіри рекомендується видаляти за допомогою пемзи. До і після занять потрібно добре помити руки з милом. На тренуваннях обов'язково використовувати різні захисні пристосування, креми.

Ноги потребують систематичного догляду. Особливо в разі підвищеної пітливості, яка призводить до появи потертості, місцевих запальних процесів і мозолів. Тому потрібно щоденно на ніч мити ноги з милом, часто міняти шкарпетки. Сухі мозолі потрібно своєчасно видаляти за допомогою мозольного пластиру або мозольної рідини.

Основний засіб профілактики – дотримання всіх гігієнічних правил догляду за тілом, одягом, взуттям і спортивним знаряддям. За умови тривалих і численних уражень шкіри необхідний спеціальний курс лікування. Систематичний догляд за порожниною рота і зубами – одна з обов'язкових гігієнічних вимог. Відомо, що через хворі зуби в організм потрапляють різні інфекції, що, своєю чергою, викликають порушення роботи всіх систем організму. Вранці, перед сном і після кожного прийому їжі необхідно протягом 3–4 хв. чистити зуби пастою з двох боків. Систематично – не менше двох разів на рік потрібно звертатись до стоматолога і за потреби проводити санацію.

Гігієна одягу. Одяг захищає організм від несприятливого впливу зовнішнього середовища. З гігієнічної точки зору, він повинен допомагати пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища, сприяти утворенню необхідного мікроклімату, бути легким і зручним. Важливе значення мають теплозахисні властивості одягу, а також його повітрянопроникність, гігроскопічність,

водоємкість та ін. Гігієнічні вимоги до певного виду одягу пов'язані з його призначенням і умовами, в яких він використовується (гімнастичними, професійними, побутовими). Спортивний одяг повинен мати всі вище вказані гігієнічні властивості й відповідати вимогам, що обумовлені специфікою занять і правилами змагань з різних видів спорту. Він повинен бути легким і не заважати рухам атлета.

Як правило, спортивний одяг виготовляється з еластичних тканин із високою повітрянопроникністю, добре вбирає піт і сприяє його випаровуванню. Зимовий спортивний одяг повинен мати високі тепло- й вітрозахисні властивості. Різні види спортивного одягу з синтетичних тканин рекомендують застосовувати лише для захисту від вітру, дощу, снігу та ін. Негігієнічно використовувати спортивний одяг в повсякденному житті.

Гігієна взуття. Взуття захищає ноги від охолодження і вологи, механічних пошкоджень і забруднень. Його форма і розміри повинні забезпечувати правильне положення стопи. Має бути легке, еластичне, щоб його теплозахисні і водоопірні властивості відповідали погодним умовам. Найліпше взуття – з натуральної шкіри. Замінники нерівноцінні за критеріями гігієни.

Важливе і так зване «внутрішнє взуття» – шкарпетки, підколінки тощо. Потрібно, щоб вони добре пропускали повітря, вбирали піт, завжди були чисті, еластичні і м'які.

Спортивне взуття повинно бути легким, зручним, міцним, добре захищати стопу від пошкоджень і мати спеціальні пристосування для занять певним видом спорту. На тренуваннях, змаганнях і під час туристичних походів потрібно користуватися тільки добре розношеним і міцним взуттям. Необхідно, щоб спортивне взуття і шкарпетки завжди були чисті й сухі, в іншому разі можуть виникнути міхури, а за низької температури повітря – обмороження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. – К., 1994. – 22 с.
2. Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 18 червня 1999 р.: Закон України // *Голос України*. – 1999. – 17 липня.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1994. – 34 с.
4. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К., 1998. – 48 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 31 с.
6. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
7. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: издательство АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 192 с.
8. Біомеханіка спорту / за ред. А. М. Лапутіна. – К.: Олімпійська література, 2001. – 320 с.
9. Булич Е. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 384 с.
10. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
11. Вілмор Джек Х. Фізіологія спорту / Джек Х. Вілмор, Девід Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 633 с.
12. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
13. Кость М. М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України: методичні рекомендації / М. М. Кость. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с.
14. Кость М. М. Застосування фізичних вправ і тренажерів у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів: методич-

ні рекомендації / М. М. Кость, Р. Є. Руденко, О. О. Руденко. – Львів: ЛьвДУВС, 2008. – 24 с.

15. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К.: Здоровье, 2005. – 195 с.

16. Круцевич Т. Ю. Модельно-целевые характеристики физического состояния в системе программирования физкультурно-оздоровительных занятий с подростками / Т. Ю. Круцевич // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 23–29.

17. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: Методика физического воспитания различных групп населения / Т. Ю. Круцевич – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.

18. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

19. Краснов В. П. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 55 с.

20. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

21. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.

22. Мурза В. П. Спортивна медицина: навч. посібник для вищих навчальних закладів / В. П. Мурза, О. А. Архіпов, М. Ф. Хорошуха. – К.: Університет «Україна», 2007. – 249 с.

23. Червоношапка М. О. Основи методики розвитку координаційних якостей студентів у процесі самостійної роботи: методичні рекомендації для викладачів і студентів вищих навчальних закладів / М. О. Червоношапка, О. А. Чичкан, С. О. Кость. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – 28 с.

24. Чичкан О. А. Ранкова гігієнічна гімнастика: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / О. А. Чичкан. – Львів: ЛьвДУВС, 2009. – 20 с.

25. Чичкан О. А. Фізичне виховання у схемах: навчально-методичний посібник / О. А. Чичкан, М. М. Кость. – Львів: ЛьвДУВС, 2011. – 104 с.

26. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.

27. Яремко М. О. Засоби та методи розвитку фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів: методичні рекомендації / М. О. Яремко, М. М. Кость, М. Г. Костовський. – Львів: ЛьвДУВС, 2008. – 20 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Кость Микола Михайлович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної підготовки

Чичкан Оксана Анатоліївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної підготовки

Червоношапка Марина Олександрівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної підготовки

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Навчально-практичний посібник

Коректор

Н.П. Сирцова

Макетування

А.М. Радченко

Друк

Н.Я. Ганущак

Здано до набору 17.05.2013 р. Підписано до друку 12.07.2013 р.

Формат 60x84/16. Папір офсетний. Умовн. друк арк. 5,35.

Тираж 100 прим. Зам. 72-13.

Львівський державний університет внутрішніх справ

Україна, 79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.

ДК № 2541 від 26 червня 2006 року