

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра фізичного виховання

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ППФП

Методичні рекомендації
для викладачів кафедри фізичного виховання
та студентів денної форми навчання всіх спеціальностей

Кропивницький
2018

Міністерство освіти і науки УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет
Кафедра фізичного виховання

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ППФП

Методичні рекомендації
для викладачів кафедри фізичного виховання
та студентів денної форми навчання всіх спеціальностей

затверджено на засіданні кафедри
фізичного виховання
протокол № 4
від 02 жовтня 2018 р.

Кропивницький
2018

УДК 355

Методичні рекомендації з фізичної підготовки студентів ЦНТУ в системі з основ атлетизму та методики занять з атлетичної гімнастики (для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / Укл. Дейкун Р.Л., Ковальов В.О., Остроухов О.В.- Кропивницький: ЦНТУ, 2018, 29с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ППФП

Укладачі: Дейкун Р.Л., Ковальов В.О., Остроухов О.В.

Рецензенти: начальник Кіровоградського обласного відділення(філії) Комітету фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України Шевченко О.В.

Організаційно- методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами ППФП

Зміст:

Вступ

- 1.Професійно-прикладна фізична підготовка.
- 2.Необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки.
- 3.Педагогічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
- 4.Організація і методика проведення професійно-прикладної фізичної підготовки.
- 5.Форми ППФП у вищому навчальному закладі.
- 6.Рухливі ігри: організація та методичні основи проведення.
- 7.Планування самостійних занять.
- 8.Форми й організація самостійних занять.
- 9.Методика самостійних тренувальних занять.

Висновок

Використана література

Вступ

Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

1. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладної фізичної підготовки. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладної фізичної підготовки він знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідної різновиди фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

2. Необхідність професійно-прикладної фізичної підготовки

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, крім іншого, від спеціальної фізичної підготовленості, що купується попередньо шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певному відношенні вимогам, що пред'являються до функціональних можливостей організму професійною діяльністю та її умовами. Ця залежність отримує наукове пояснення у світлі поглиблюються уявлень про закономірності взаємодії різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності (зокрема, про закономірності

взаємовпливу адаптаційних ефектів в ході хронічної адаптації до тих чи інших видів діяльності, переносу тренуваності, взаємодії рухових умінь і навичок, придбаних і вдосконалюваних в процесі тренування і освоєння професії). Досвід практичного використання цих закономірностей і привів у свій час до становлення особливого різновиду фізичного виховання - професійно-прикладної фізичної підготовки (далі скорочено-ППФП).

Початок її формування як профільованого напрямку та виду фізичного виховання стосовно до потреб соціалістичного виробництва у нас в країні належить до 30-х років. Значну роль у цьому зіграло постанову Президії ЦВК СРСР від 1 квітня 1930 р., де передбачалися серйозні державні та соціальні заходи по впровадженню фізичної культури в систему раціоналізації праці і підготовки професійних кадрів не тільки в утилітарних цілях, але і з метою сприяння повноцінному розвитку і зміцненню здоров'я трудящих.

З накопиченням позитивного практичного досвіду і науково-дослідних даних у відповідних сферах склалася ціла профільована галузь фізичної культури - професійно-прикладна фізична культура, а педагогічно спрямований процес використання її чинників зайняв важливе місце в загальній системі освіти-виховання підростаючого покоління та професійних кадрів (у вигляді ППФП). В даний час ППФП в нашій країні здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання в професійно-технічних училищах, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основного, професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером і умовами праці.

Необхідність подальшого вдосконалення та впровадження ППФП у систему освіти і сферу професійної праці визначається головним чином наступними причинами та обставинами:

1) час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій, і досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

2) продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на прогресуюче спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, але і в ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру, як у наладчиків машинних пристроїв, монтажників, будівельників і т.д.; в цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою стійко високої плідності будь-якого професійного праці;

3) зберігається проблема попередження ймовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящих; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль серед них покликані відігравати фактори професійно-прикладної фізичної культури, включаючи ППФП;

4) перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільне від фізичного вдосконалення індивіда.

Рекомендації загального характеру:

1. Приступаючи до фізичних занять з фізичного виховання, обов'язково враховуйте стан свого здоров'я, і, якщо є які-небудь порушення, порадьтеся з лікарем, з вашим викладачем з фізичного виховання або тренером, яка з відомих методик, які вправи, види спорту вам більше підійдуть, як дозувати навантаження.

2. Не прагнете до досягнення високих результатів у найкоротший термін. Поспіх може привести до перевантаження організму й перевтоми.

3. Дуже важливо, щоб фізичні навантаження відповідали вашим можливостям, тому навантаження і їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них. Не забувайте, що організм - це комплексна індивідуальна система й надмірне навантаження може ушкодити їй.

4. Пам'ятайте, що результат тренувань залежить від їхньої регулярності, тому що більші перерви (3-4 дня й більше) між заняттями зводять на кінець ефект попередніх вправ. Тому навіть при дуже великій завантаженості, наприклад, під час підготовки до іспитів однаково знайдіть 10-20 хвилин дня проведення самостійних занять.

5. Для того щоб у вас збереглася висока активність і бажання займатися, міняйте місце проведення самостійних занять, частіше займайтеся на відкритому повітрі в парку, сквері, залучайте до тренування своїх товаришів, членів родини. Візьміть шефство над молодшими братами й сестрами. Разом веселіше займатися.

6. Дуже корисно й добре займатися під музичний супровід: це підвищує загальний життєвий тонус і інтерес до тренування.

7. Намагайтеся дотримувати логічних принципів тренування: поступове збільшення труднощі вправ, обсягу й інтенсивності навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між заняттями з урахуванням вашої тренуваності й перенесення навантажень. Більше важкі - вправи зажадають більшої тривалості пауз між ними й меншим числом повторень.

8. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні її використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна й т. п.).

9. Якщо ви відчули які-небудь відхилення в стані здоров'я, перевтома, порадьтеся з викладачем фізичного виховання, тренером і лікарем.

3. Педагогічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

В даний час ППФП студентів до високопродуктивної праці в різних сферах народного господарства здійснюється у вузах країни наступним основним напрямком:

- оволодіння прикладними вміннями і навичками, які є елементами окремих видів спорту;

- акцентоване виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, особливо необхідних для високопродуктивної праці в певній професії;

- придбання прикладних знань (знань та вмінь застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту та вікових особливостей та ін.)

Перше з напрямків пов'язане з проблемою навчання рухам, друге - з вихованням фізичних (рухових) і спеціальних якостей, третє - з придбанням прикладних знань з використання засобів фізичної культури в режимі праці та відпочинку, а також з проблемою підготовки громадських фізкультурних кадрів для виробництва. Зазначені напрямки мають досить глибоке науково-методичне обґрунтування в радянській теорії і методики фізичного виховання і викладені в спеціальній, літературі.

Цим визначається і структура викладу матеріалу в даному рефераті: вона заснована на положеннях теорії і методики фізичного виховання, стосовно завдань ППФП взагалі і студентів вищих навчальних закладів зокрема.

При розробці ППФП студентів конкретної професії загальні положення ППФП, виявлені для групи схожих професій шляхом проведення соціологічних досліджень,

повинні доповнюватися більш поглибленими психофізіологічними дослідженнями на робочих місцях із застосуванням методик, які використовуються у фізіології, психології, гігієні праці та спортивному тренуванні. Такі дослідження повинні носити перманентний характер, що забезпечує накопичення наукового матеріалу з урахуванням тих постійних змін, які відбуваються в усіх галузях народного господарства під впливом науково-технічної революції.

Слід зазначити, що при визначенні змісту ППФП студентів все ширше використовуються математичні методи аналізу отриманих матеріалів.

Є всі підстави вважати, що більш широке застосування дисперсійного, кореляційного і регресійного методів для об'єктивної оцінки суттєвості значення різних компонентів у ППФП набагато підвищить науковість підбору засобів і методів для її реалізації в системі фізичного виховання студентів.

В ідеалі необхідно побудова багатофакторних статистичних моделей ППФП фахівця майбутнього з визначенням найбільш істотних факторів, які впливають на його професійну працездатність, а також, форм зв'язку і ступеня взаємозалежності різних параметрів, включених у модель. Необхідність в перспективі вирішення цієї складної проблеми для кожної професії підкреслюється тимчасовим розривом між періодом вивчення існуючих умов праці фахівців і реалізації ППФП студентів у ВНЗ, з одного боку, та умовами і характером праці майбутніх фахівців протягом наступних 30-35 років-з іншого. Природно, що ця проблема тісно пов'язана з проблемою визначення професіограми фахівця майбутнього, над якою працюють філософи, соціологи і психологи праці, фахівці з організації виробництва та ін. Результати цих досліджень повинні бути також використані при побудові моделі ППФП фахівців.

4. Організація і методика проведення професійно-прикладної фізичної підготовки

Організація ППФП студентів у процесі їх фізичного виховання і особливо на навчальних заняттях пов'язана з рядом об'єктивних труднощів, головними з яких є: відсутність або недолік належної бази для проведення занять з даного розділу фізичного виховання; невідповідність викладачів кафедри фізичного виховання для проведення окремих розділів ППФП студентів; вплив кліматичних та погодних умов на можливість проведення спеціально організованих занять по ППФП; недостатня фізична підготовленість вступників до ВНЗ, ускладнює реалізацію деякої частини ППФП у навчальний час.

Останнє положення є одним з істотних, так як основою фізичного виховання студентів (і, зокрема, ППФП) є всебічна фізична підготовка, яка визначена програмою та заліковими нормативами по цьому розділу фізичного виховання.

Тому будь-які коливання рівня фізичної підготовленості абітурієнтів, погодних умов та ін вимагають збільшення навчальних годин на загальну фізичну підготовку, вимушеного скорочення інших розділів програми фізичного виховання, а отже, гнучкого планування та використання різних форм ППФП в системі фізичного виховання студентів.

5. Форми ППФП у вищому навчальному закладі

В даний час визначилося кілька форм ППФП в системі фізичного виховання, які можуть бути згруповані за наступним принципом: навчальні заняття (обов'язкові і факультативні), самодіяльні заняття, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Кожна з цих груп має одну або декілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані або для всього контингенту студентів, або його частини.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять.

Програмою фізичного виховання передбачається проведення теоретичних занять у формі лекції з обов'язковою темі «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів», мета яких - озброїти майбутніх фахівців необхідними знаннями, що забезпечують свідоме і методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійних видів праці з урахуванням специфіки кожного факультету.

Значення теоретичних занять велике, тому що в ряді випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних професійно-прикладних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичної культури і спорту. На цьому занятті (лекції) повинні бути висвітлені такі питання:

- коротка характеристика різних видів праці з більш докладним викладом психофізіологічних особливостей праці фахівців, які готуються на даному факультеті;
- динаміка працездатності людини в процесі праці, з висвітленням особливостей зміни працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня і року;
- вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця;
- використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку;
- основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з виробничим стомленням, для профілактики професійних захворювань;
- вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання.

Як правило, ці питання слід викласти в першій половині занять. Зміст матеріалу має ґрунтуватися на спільних теоретичних положеннях з залученням прикладів з професійної діяльності випускників даного факультету. При надлишку матеріалу деяка частина його може бути викладена в іншій обов'язковій темі «Фізична культура в режимі праці та відпочинку», де є ряд положень, близьких до перерахованих питань.

Друга половина занять присвячується питань, які безпосередньо пов'язані з професійною діяльністю випускників даного факультету:

- ” характеристика умов праці та психофізіологічних навантажень фахівця в процесі праці, на різних робочих місцях;
- ” основні вимоги до фізичної і спеціальної прикладної підготовленості фахівця, що забезпечують високу і стійку продуктивність його праці;
- ” перелік основних професійно-прикладних навичок, необхідних фахівцю для забезпечення високої продуктивності і безпеки праці;
- ” використання засобів фізичної культури і спорту з метою підготовки (самопідготовки) до професійної діяльності, попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення активного відпочинку у вільний час.

Ці питання повинні висвітлюватися по матеріалами спеціальних досліджень працівників кафедр фізичного виховання чи інших кафедр та установ і містити достовірні відомості, прикладні для майбутніх спеціалістів конкретної професії, спеціальності спеціалізації.

При викладі даної теми повинна бути врахована і інша особливість підготовки фахівців вищої кваліфікації. Навчальний матеріал повинен бути розрахований не тільки на особисту підготовку студента, але і на його підготовку як майбутнього керівника виробничого колективу. Від знання та розуміння нею комплексу цих питань нерідко в майбутньому залежить ступінь і масштаби використання засобів фізичної культури і спорту у виробничому або іншому колективі.

Однак не завжди весь необхідний теоретичний матеріал з ППФП може бути викладено протягом двох годин занять. У цьому випадку слід використовувати і форму короткої тематичної бесіди під час проведення практичних занять з розділу фізичного виховання. Зокрема, питання техніки безпеки в багатьох випадках більш доцільно пояснювати саме під час практичних, а не теоретичних занять.

ППФП при самодіяльних заняттях студентів у позанавчальний час також має кілька форм:

- Заняття прикладними видами спорту під керівництвом викладачів-тренерів у спортивних секціях спортивного клубу, ДОСААФ, в оздоровчо-спортивному таборі, на навчальних практиках;

- Самостійні заняття фізичною культурою та окремими видами спорту, сприяють вихованню прикладних фізичних і спеціальних якостей, формуванню прикладних умінь і навичок у вільний час протягом навчального року, на навчальних і виробничих практиках, в канікулярний час.

Засоби для організованих і самостійних занять

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина - звичайно життєрадісна людина, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірний спосіб бути в ній здоровим - уміти здоров'я зберігати й створювати. Один зі шляхів до цього - систематичні, самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять,

Найбільш доступними й корисними засобами фізичного тренування є ходьба й біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба - природний вид рухів, у якому бере участь більшість м'язів, зв'язувань, суглобів. Ходьба поліпшує обмін речовин в організмі й активізує діяльність серцево-судинної, дихальної й іншої систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичною підготовленістю й тренуваністю організму. Ефективність впливу ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. При визначенні фізичного навантаження варто враховувати ЧСС (пульс). Пульс підраховується в процесі короткочасних зупинок під час ходьби й відразу після закінчення тренування протягом 10с. Отримана цифра множиться на шість і визначається ЧСС у хвилину. Перед тренуванням по ходьбі необхідно зробити коротку розминку: протягом 6-8 хв. виконати гімнастичні вправи для рук, тулуба (повороти, нахили й ін.), ніг (махові рухи, присідання й ін.). Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5-10 хв. ходьби ЧСС була на 10-15 уд/хв менше зазначеного в таблиці. Через 8-10 хв. після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до вихідного рівня, що був до тренування. Збільшення дистанції й швидкості ходьби повинне наростати поступово.

Крос - це біг у природних умовах по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків, канав, чагарнику й інших перешкод. Він прищеплює здатність до орієнтування й швидкого пересування на більші відстані по незнайомій місцевості, до подолання природних перешкод, умінню правильно оцінити й розподілити свої сили й т.д. Різні умови місцевості, по якій пролягає кросова траса, змушують бігуна змінювати техніку перегони. На твердому кам'янистому ґрунті крок небагато коротшає. Щоб уникнути струсів і забитого місць п'яти нога ставиться з передньої частини стопи. При

бігу по м'якому ґрунті (по заболоченій місцевості, піску й т. п.), щоб менше грузнути, бігун також укорочує кроки, частота їх збільшується, нога ставиться на всю ступню; повне, різке відштовхування робити не рекомендується. По глинистому, сирому, слизькому ґрунті краще пройти швидким кроком, розставляючи стопи в сторони трохи ширше звичайного. На підйомах крок коротшає, стопа ставиться з передньої частини більше під себе. Нахил тулуба збільшується. При бігу під ухил тулуб, навпаки, трохи відхиляється назад, стопа ставиться з п'яти. На пологому схилі варто бігти широким кроком, зі збільшенням крутості крок коротшає. При крутих підйомах і спусках бігти треба не по прямій, а навскіс або зигзагами, але так, щоб не ухилитися вбік від траси. При бігу в кущах потрібно стежити за напрямком траси перегони, за можливими змінами її напрямку, а також охороняти особа й тулуб від ударів гілок. Дрібні канави й струмки шириною до 2 м переборюються простим стрибком-кроком. Більші канави або яри краще пробігати по дну або обійти. Перешкоди невеликої висоти (50-60 см) у вигляді огорож, заборів, повалених дерев при гарному, твердому ґрунті переборюються без опори бар'єрним кроком. При поганому (м'якому, пухкому) ґрунті високі перешкоди переборюються або з настанням на них ногою, або з опорою на них одною рукою й різнойменною ногою. Місцем для занять може бути ліс або лісопарк. Для визначення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можна скористатися рекомендаціями, які дані по ходьбі й біжу.

Естафети - командний вид змагань, які можуть проводитися по різних видах фізичних вправ: ходьбі, бігу, біжу на лижах, плаванню, велосипедному спорту й іншим із включенням елементів гімнастики, спортивних ігор, вправ з вагами й т. п. Вони можуть бути по одному виді або комбіновані, що включають етапи по різних видах фізичних вправ. Естафети проводяться між командами, складеними із представників однієї підлоги або між змішаними командами, коли різні етапи переборюють юнаки й дівчини. Естафети відрізняються високою емоційністю, учасники одержують більше фізичне й нервово-психічне навантаження, тому до участі в естафетах рекомендується залучати що займаються, що досягли певного рівня фізичної підготовленості.

Оздоровчим плаванням займаються в літні канікулярні періоди у відкритих водоймах, а в інший час навчального року - у закритих або відкритих басейнах з підігрівом води. Запливи, пропливи, гри на воді й змагання в комплексі із впливом процедур, що гартують, повітрям і сонцем викликають позитивні зміни у функціях і структурі нервових, дихальних, серцево-судинних, травної систем, а також в опорно-руховому апараті, у складі крові й ін. Систематичний вплив зовнішніх факторів і води під час купання або плавання сприяє виробленню стійких пристосувальних реакцій в організмі, що дозволяють центральній нервовій системі, а через неї й всім органам і системам функціонувати більше раціональне, але перед заняттями плаванням рекомендується виконувати наступні зразкові спеціальні підготовчі вправи плавця на суші й на воді. На суші: 1. Імітація рухів ногами при кролі на груди, сидячи на ослоні, попові, землі, серіями по 30-60 з відпочинком 20-30 с.

Млин - обертання прямих рук у плечовому суглобі вперед та назад у положенні коштуючи, серіями по вісьмох обертань у кожну сторону. 3. Імітація рухів руками при кролі на груди, коштуючи з нахилом уперед. 4. Імітація рухів руками при кролі на спині в положенні коштуючи. 5. Ходьба вперед з нахиленим уперед тулубом і з імітаційними рухами рук при кролі на груди. 6. Ходьба назад з випрямленим тулубом і з імітаційними рухами руками при кролі на спині. 7. Коштуючи з нахилом уперед, погоджені з подихом імітаційні рухи руками при кролі на груди. 8. Коштуючи, погоджені з подихом імітаційні рухи руками при кролі на спині. 9. Імітація стартового стрибка. 10. Імітація повороту в стіни, щита й т. п. На воді: 1. Занурення у воду з головою із затримкою подиху, видихом у воду, відкриванням очей у воді,

розшукуванням і діставанням предметів, що лежать під водою. 2. Спливання з положення присіду в угрупованні, взявшись руками за гомілки («поплавець»). 3. Розпрямлення після спливання в угрупованні й лежання на поверхні води на груди з розведеними й з'єднаними руками й ногами, особа опущена у воду. 4. Лежання на поверхні води на спині з розведеними й з'єднаними руками й ногами. 5. Лежання на поверхні води на груди й на спині зі зміною положення тіла шляхом обертання навколо поздовжньої осі. 6. Ковзання на груди (особа опущена у воду, руки витягнуті вперед) і на спині (руки уздовж тулуба), відштовхуючись від дна, а потім від бортика або поворотного щита без руху ногами. При ковзанні на груди видихнув робиться у воду. 7. руху у воді ногами при кролі на груди й на спині, опираючись руками об дно або бортик басейну. 8. Ковзання на груди із затримкою подиху (особа опущена у воду) і ковзання на спині з роботою ніг. 9. руху руками при кролі на груди, коштуючи у воді з нахилом, підборіддя стосується води. 10. Те ж, при сполученні руху рук з подихом. 11. Плавання з дошкою, працюючи одними ногами, кролем на груди. 12. Плавання кролем на груди з роботою рук і ніг, з опущеним у воду особою й із затримкою подиху. 13. Плавання кролем на спині з рухом ніг і рук. 14. Плавання кролем на груди з поступовим включенням подиху в ритм руху. Спочатку один цикл, потім другий, третій і т.д. 15. Розучування стартового стрибка. Спочатку вправи виконуються з бортика басейну або із плоту, а потім зі стартової тумбочки. Зіскок ногами долілиць із полу присіду й з основної стійки; те ж з рухом рук уперед-нагору з положення позаду. Стартовий стрибок уперед з положення нагнувшись із сильно зігнутими в колінах ногами, руки витягнуті над головою, кисті з'єднані долонями долілиць. Виконання стартового стрибка в цілому. 16. Розучування поворотів у ліву й праву сторони. Наближення до поворотного щита, угруповання й поворот, упор ступнями в поворотний щит у положенні угруповання, відштовхування й ковзання. У кожному занятті виконуються по 2-3 вправи на суші й на воді в зазначеній послідовності. Переходити до наступної вправи можна тільки після засвоєння попереднього. Кількість повторень кожної вправи в одному занятті від 4-6 до 8-12 разів. У початковий період занять необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 12-15 до 30-45 хв і домагатися, щоб переборювати за цей час без зупинок у перші п'ять днів 600-700 м, у другі - 700-800 м, а потім 1000-1200 м.

Оздоровча жіноча гімнастика

Заняття жіночою гімнастикою містять у собі вправи без предмета й із предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, стрічкою, шарфом. Її основною метою є всебічний розвиток організму, його відновлення після стомлення від різних фізичних і розумових навантажень, збереження здоров'я й жіночності, позитивного емоційного стану. Завдання жіночої гімнастики полягає в тому, щоб навчити жінок пристосовуватися до навантажень професійного й побутового характеру, раціонально використовувати свої сили, ощадливо рухатися, швидко реагувати на зміну зовнішніх умов і відповідно до них розподіляти свою увагу, точно виконувати всі трудові й побутові рухові дії. Для рішення цього завдання за допомогою жіночої гімнастики вдосконалюються координація рухів, гнучкість, сила й рухливість нервових процесів. Заняття оздоровчою жіночою гімнастикою проводяться під керівництвом викладача, тренера або інструктора не менш трьох разів у тиждень у середньому від 60 до 90 хв. і доповнюються іншими видами спорту. У заняттях використовуються помірні навантаження, підбираються окремі елементи й цілісні динамічні танцювальні вправи, найбільш відповідним особливостям жіночого організму й сприятливо впливають на емоційний стан. При їхньому виконанні в мало тренованих жінок не виникає суб'єктивного відчуття почуття ваги й стомлення. Танцювальний характер вправ сприяє красі й виразності рухів. До характерних рис методики викладання жіночої гімнастики

ставляться вимоги точного технічного виконання вправ що займаються. У перший рік занять. Вправи носять загально-зміцнювальний характер; у другий рік удосконалюються освоєні рухові навички, комплекси танцювальних програм, планується участь у показових виступах; третій рік передбачає більше складні вправи по координації, більше складні й цікаві танцювальні програми, проведення ігор під музику. Підбираючи вправи до заняття, необхідно враховувати й зміст, дозування й послідовність, можливість виконання під музику. Придбання й утримання правильної постави залишається головним протягом усього процесу навчання й тренування. Використовуються вправи для м'язів, шиї, рук і плечового пояса, для м'язів тулуба, тазового пояса ніг, вправи на розслаблення. При підборі вправ необхідно домагатися їхньої розмаїтості, що буде ефективно сприяти вдосконалюванню рухів і зміцненню організму займаючогося оздоровчою жіночою гімнастикою.

6. Рухливі ігри: організація та методичні основи проведення.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури застосовують строго цілеспрямовно, з урахуванням конкретних завдань кожного окремого уроку, його змісту, у тісному взаємозв'язку з усім досліджуваным на уроках навчальним матеріалом. Важливо підбирати найбільш ефективні методи та методичні прийоми в організації ігрової діяльності учнів, беручи до уваги рівень їх фізичної підготовленості, функціональні особливості організму, дисциплінованість класу, а також умови, в яких урок проводиться.

Учнів треба вчити грати: практично показувати їм найбільш доцільні та економні ігрові прийоми, найбільш вигідні тактичні дії, що застосовуються в різних ігрових ситуаціях. У ході кожної гри учням треба роз'яснювати її значення для зміцнення здоров'я, для оволодіння навчальним матеріалом з фізичної культури.

Рухливі ігри повинні ефективно сприяти нормальному росту, розвитку і зміцненню найважливіших функцій і систем організму учнів з урахуванням віку, а також формуванню правильної постави.

Особливого значення набуває наявність достатньо чітких правил, що виключають довільне тлумачення обов'язків та дій, що грають. Точні правила впорядковують взаємодії граючих, усувають випадки зайвого порушення, сприятливо впливають на прояв позитивних емоцій у гравців.

Особливість методики проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури полягає в першу чергу в тому, що між рухливими іграми та іншими вправами, що включаються в урок повинна бути забезпечена тісна організаційно-методична наступність і взаємозв'язок. Треба правильно визначати місце обраної гри серед інших вправ і враховувати можливу її тривалість.

Рухливі ігри, знайомі учням і не займають багато часу, можна проводити, наприклад, з метою розминки перед вправами, які пов'язані зі значними м'язовими напруженнями. Після таких вправ можливе проведення відносно спокійних ігор. Рухливі ігри з бігом, стрибками, що включаються перед вправами, які вимагають великої концентрації уваги, точності рухів, можуть ускладнювати подальше успішне виконання подібних вправ.

При організації рухливих ігор необхідно ретельно стежити за санітарно-гігієнічними умовами проведених занять, зокрема за чистотою і температурою використовуваного приміщення і повітря. Не менш серйозне значення має чистота тіла й одягу самих займаються. У процесі гри значно підвищується обмін речовин в організмі, що грають, збільшуються газообмін і тепловіддача, у зв'язку з цим в учнів необхідно виховувати звичку систематично мити руки і ноги, обтирати вологим рушником тіло або обливатися водою з використанням загальноприйнятих правил гігієни та загартовування організму водними процедурами.

Змістовна спрямованість практичного використання ігрового матеріалу на уроках фізичної культури полягає перш за все в наступному:

Якщо на проведеному уроці вирішується завдання розвитку сили, то в нього дуже вигідно включати допоміжні і підводять ігри, пов'язані з короточасними швидкісно-силовими напруженнями і найрізноманітнішими формами подолання м'язового опору супротивника в безпосередньому зіткненні з ним. Основні змістовні компоненти таких ігор включають в себе різні перетягування, зіштовхування, утримання, виштовхування, елементи боротьби, важкої атлетики, армреслінгу (боротьби на руках) і т. д. Дуже ефективними для вирішення даного завдання виявляються також рухові операції з доступними граючим об'єктами - нахили, присідання, віджимання, підйоми, повороти, обертання, біг або стрибки з посиленням для них тягарем. Сюди ж слід віднести досить корисні для силового розвитку займаються метання різних предметів на дальність.

Для розвитку якості швидкості слід підбирати ігри, що вимагають миттєвих реакцій у відповідь на зорові, звукові або тактильні сигнали. Ці ігри повинні включати в себе фізичні вправи з періодичними прискореннями, раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримками, бігом на короткі дистанції в найкоротший термін і іншими руховими актами, спрямованими на свідоме і цілеспрямоване випередження суперника.

Для розвитку спритності необхідно використовувати ігри, що вимагають прояви точної координації рухів і швидкого узгодження своїх дій з партнерами по команді, володіння певної фізичної вправністю.

Для розвитку витривалості треба знаходити ігри, пов'язані зі свідомо великою витратою сил та енергії, з частими повторами складових рухових операцій або з тривалою безперервної руховою діяльністю, зумовленої правилами застосовуваної гри.

7. Планування самостійних занять та самоконтроль.

Планування самостійних занять повинне здійснюватися студентами під керівництвом викладачів фізичного виховання. Перспективні плани самостійних занять доцільно розробити на весь період навчання, тобто на 2-5 років. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення різних результатів по роках навчання у вузі - від виконання вимог навчальних і державних нормативів до виконання нормативу майстри спорту України. Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, - ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультуватися з викладачем фізичного виховання й лікарем. Студентам, які ставляться до підготовчої групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття із завданням оволодіння всіма вимогами й нормами, передбаченими навчальними й усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультуватися з викладачем фізичного виховання й лікарем. Студентам, які ставляться до підготовчої групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття із завданням оволодіння всіма вимогами й нормами, передбаченими навчальними й державними нормативами. Одночасно із цим для даної категорії студентів доступні заняття окремими видами спорту в спортивних секціях. Студенти основної медичної групи підрозділяються на 2 категорії: що займалися (I категорія) і не займалися (II категорія) раніше спортом. Всі студенти повинні починати із багато комплексної підготовки для успішної здачі державних і навчальних нормативів, а студенти I категорії зобов'язані на додаток постійно вдосконалювати

свою спортивну майстерність. У теж час планування самостійних занять фізичними вправами й спортом повинне бути спрямоване на досягнення однієї мети, що коштує перед студентами всіх медичних груп, - збереження гарного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної й розумової працездатності.

Важливим завданням викладача є навчання що займаються самоконтролем. Самоконтроль - це регулярні самостійні спостереження що займаються станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичними вправами й спортом. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані при лікарському обстеженні й педагогічному контролі. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримувати правил особистої й колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі одержуваних 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 при процедурах, що гартують. Самоконтроль необхідний всім студентам, викладачам і співробітникам і особливо особам, що мають відхилення в стані здоров'я. Дані самоконтролю записуються в щоденник, вони допомагають викладачеві й тренеріві, самим що займається контролювати й регулювати правильність підбора засобів, методики проведення учбово-тренувальних занять.

У щоденнику самоконтролю рекомендується регулярно реєструвати суб'єктивні й об'єктивні дані самоконтролю. При заняттях фізичною культурою по навчальній програмі, а також у групах здоров'я й при самостійних заняттях можна обмежитися такими суб'єктивними показниками, як самопочуття, сон, апетит, болючі відчуття, і об'єктивними показниками - ЧСС, маса тіла, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати. Для ведення щоденника самоконтролю досить підготувати невеликий зошит і розграфити її по показниках самоконтролю й датам. Запису рекомендується робити лаконічно. Самопочуття відзначається як гарне,удоволене або погане. При поганому самопочутті фіксується характер незвичайних відчуттів. Сон. У щоденнику відзначається тривалість і глибина сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання й ін.). Апетит відзначається як гарний, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відбиваються на апетиті, тому його погіршення, як « правило, є результатом перевтоми або захворювання. Болючі відчуття фіксуються по місцю їхньої локалізації (гострі, тупі, ріжучі й т. п.) і силі прояву.

ЧСС - важливий показник стану організму. Його рекомендується підраховувати регулярно в те саме час доби в спокої. Найкраще ранком, лежачи після пробудження. А також спостерігати пульс треба до тренування (за 3-5 хв) і відразу послу спортивного тренування. Різке частішання або вповільнення пульсу порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з викладачем фізичного виховання й лікарем. Рекомендується також стежити за правильністю ритму й ступенем наповнення пульсу. Маса тіла повинна визначатися періодично (1-2 рази на місяць) ранком натще, на тих самих вагах, у тому самому костюмі, краще в спортивних трусах і майці. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, потім стабілізується й надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується. При різкому зниженні маси тіла варто звернутися до лікаря.

Тренувальні навантаження записуються коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму. Порушення режиму. У щоденнику відзначається характер порушення: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, уживання алкогольних напоїв, паління й ін. Наприклад, уживання алкогольних напоїв

відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, невинувато збільшує ЧСС, а також на спортивних результатах, приводить до їхнього зниження. Спортивні результати показують, правильно або неправильно застосовуються засоби й методи тренувальних занять. Їхній аналіз може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовленості й спортивної майстерності. У процесі занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях рекомендується викладачам, тренерам, інструкторам і самим займаючимся періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості.

8. Форми й організація самостійних занять

Форми самостійних занять фізичними вправами й спортом визначаються їхнім ланцюгом і завданнями. Існує три форми самостійних занять:

Ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття. З огляду на особливе значення *ранкової гігієнічної гімнастики* (зарядки), її варто щодня включати в розпорядок дня всім студентам, аспірантам, викладачам і співробітникам. У комплексі ранкової гігієнічної гімнастики варто 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 стомлення). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем (наприклад, елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням). При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2-3 хв); вправи типу «потягування» із глибоким подихом: вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба й ніг: силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг (згинання й розгинання рук, в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями - для жінок - 1,5-2 кг, для чоловіків - 2-3 кг, з еспандерами, гумовими амортизаторами й ін.); різні нахили й випрямлення, у положенні коштуючи, сидячи, лежачи, присідання на одній і двох ногах і ін.: легені стрибки або підскіки (наприклад, зі скакалкою) - 20-30 з: повільний біг і ходьба (2-3 хв); вправи на розслаблення із глибоким подихом. При складанні комплексів ранкової гігієнічної гімнастики і їхньому виконанні рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині й у другій половині комплексу. До кінця виконання комплексу вправ навантаження знижується, і організм приводиться в порівняно спокійний стан. Збільшення й зменшення навантаження повинне бути хвилеподібним. Кожна вправа варто починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим збільшенням її до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ (а при силових послуг кожного) виконується вправа на розслаблення або повільний біг (20-30 с). Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їхньої інтенсивності, забезпечується: зміною вихідних положень (наприклад, нахили тулуба вперед-долілиць, не згинаючи ніг у колінах, з дістананням руками підлоги легше робити у вихідному положенні ноги нарізно й сугупніше робити у вихідному положенні ноги разом): зміною амплітуди рухів; прискоренням або вповільненням темпу: збільшенням або зменшенням числа повторень вправ; включенням у роботу більшого або меншого числа м'язових груп: збільшенням або скороченням пауз для відпочинку. Для тих, що займаються вибраним видом спорту рекомендується під час ранкової гімнастики вдосконалювати техніку виконання різних вправ, розвивати найбільш відстаючі фізичні якості. Регулярне сполучення виконання вправ ранкової гімнастики із вправами з обраного виду спорту сприяє досягненню що займають високі спортивні результати. Ранкова гігієнічна гімнастика повинна сполучатися із самомасажем і загартуванням організму. Відразу ж після виконання

комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба й рук (5-7 хв.) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Вправи на протязі навчального дня виконуються в перервах між навчальними або самостійними заняттями. Такі вправи забезпечують попередження наступаючого стомлення, сприяють підтримці високої працездатності на тривалий час без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв. через кожні 1-1,5 роки роботи робить удвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, чим пасивний відпочинок у два рази більшої тривалості. Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрених Приміщеннях. Дуже корисне виконання вправ на відкритому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 чоловік і більше. Групове тренування більше ефективне, чим індивідуальна. Необхідно пам'ятати, що самостійні заняття поодиночі можна проводити тільки на стадіонах, спортивних площадках, у парках, у чорті населених пунктів. Самостійні індивідуальні заняття на місцевості або в лісі поза населеними пунктами щоб уникнути нещасних випадків не допускаються. Виїзд або вихід для тренувань за межі населеного пункту може проводитися групами з 3-5 чоловік і більше. При цьому повинні бути прийняті всі необхідні запобіжні заходи по профілактиці спортивних травм, обмороження й т.д. Не допускається також відставання від групи окремих що займаються. Займатися рекомендується 2-7 разів у тиждень по 1-1,5 ч. Займатися менш 2 разів у тиждень недоцільно, тому що це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Кращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися й іншим часом, але не раніше чим через 2 години після прийому їжі й не пізніше, ніж за годину до прийому їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися ранком відразу після сну натще (ранком необхідно виконувати гігієнічну гімнастику). Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер. Тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я й підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять, тобто заняття вибраним видом спорту, допускається тільки для кваліфікованих спортсменів. Кожне самостійне тренувальне заняття складається із трьох частин: підготовчої, основний і заключної. *Підготовча частина* (розминка) ділиться на дві частини: загальнорозвиваючу й спеціальну. Загально - розвиваюча частина складається з ходьби (2-3 хв.), повільного бігу (жінки - 6-8 хв., чоловіка - 8-12 хв.), що загально розвивають гімнастичних вправ на всі групи м'язів. Вправи рекомендується починати із дрібних груп м'язів рук і плечового пояса, потім переходити на більші м'язи тулуба й закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру й на розтягування варто виконувати вправи на розслаблення. Спеціальна частина розминки переслідує ланцюг підготувати до основної частини занять ті або інші м'язові групи й кістково-зв'язковий апарат і забезпечити нервово-координаційне й психологічне настроювання організму на майбутнє в основній частині заняття виконання вправ. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітаційні, спеціально-підготовчі вправи, виконання основної вправи вроздріб і в цілому. При цьому враховуються темп і ритм майбутньої роботи. Наприклад, у занятті по тренуванню в бігу на 100 м спеціальна розминка може складатися з бігу із прискоренням на 30-60 м, що дрібоче перегони на 30-40 м, перегони з високим підніманням стегна на 30-40 м, перегони стрибковими кроками на 20-30 м. Кожна вправа повторюється по 2-4 рази. Якщо в тренуванні заплановано два й більше види занять, наприклад біг 100 м і метання гранати, то перед початком кожного виду необхідно зробити спеціальну розминку. У цьому випадку перед виконанням метання

гранати необхідно проробити кілька вправ для рук, плечового пояса й тулуби, імітаційні вправи без гранати, з невеликими обтяженнями (камені, м'ячі й ін.) і із самими гранатами. *В основній частині* вивчаються спортивна техніка й тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних і вольових якостей. При виконанні вправ в основній частині заняття необхідно дотримуватися наступної найбільш доцільної послідовності: відразу ж після розминки виконуються вправи, спрямовані на вивчення й удосконалювання техніки рухів і на швидкість, потім вправи для розвитку сили й наприкінці основної частини заняття - вправи для розвитку витривалості. *У заключній частині* виконуються повільний біг (3-8 хв.), що переходить у ходьбу (2-6 хв.), і вправи на розслаблення в сполученні із глибоким подихом, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження й приведення організму в порівняно спокійний стан. При тренувальних заняттях тривалістю 60 (або 90) хв. можна орієнтуватися на наступний розподіл часу вроздріб занять: підготовча - 15-20 (25-30) хв., основна - 30-40 (45-55) хв., заключна - 5-10 (5-15) хв. для керування процесом самостійного тренування необхідно: визначення мети самостійних занять. Метою занять можуть бути: зміцнення здоров'я, загартовування організму й поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості на основі навчальних нормативів, підвищення рівня спортивної майстерності по вибраному виді спорту; визначення індивідуальних особливостей що займається - спортивних інтересів, умов харчування, навчання й побуту, його вольових і психічних якостей і т. п. Відповідно до індивідуальних особливостей визначається реально досяжна мета занять. Наприклад, якщо що займається має відхилення в стані здоров'я і йому визначена спеціальна медична група, то метою його самостійних тренувальних занять буде зміцнення здоров'я й загартовування організму. Для осіб практично здорових, але не займалися раніше спортом, метою занять на першому етапі буде підвищення рівня фізичної підготовленості з переходом надалі на заняття вибраним видом спорту з метою спортивного вдосконалювання. Для маючих достатню фізичну підготовку, що займалися раніше вибраним видом спорту, метою самостійних тренувальних занять буде досягнення високих спортивних результатів; розробка й коректування перспективного й річного плану занять, а також плану на період, етап і мікроцикл тренувальних занять із урахуванням індивідуальних особливостей що займаються й динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості, отриманих у процесі занять; визначення й зміна змісту, організації, методики й умов занять, а також застосовуваних засобів тренування для досягнення найбільшої ефективності занять залежно від результатів самоконтролю й обліку тренувальних навантажень. Облік проробленої тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в плани тренувань.

9. Методика самостійних тренувальних занять

Методичні принципи, якими необхідно керуватися при проведенні самостійних тренувальних занять, що впливають: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість. *Принцип свідомості й активності* припускає поглиблене вивчення що займаються теорії й методики спортивного тренування, усвідомлене відношення до тренувального процесу, розуміння мети й завдань тренувальних занять, раціональне застосування засобів і методів тренування в кожному занятті, облік обсягу й інтенсивності виконуваних вправ і фізичних навантажень, уміння аналізувати й оцінювати підсумки тренувальних занять. Самостійні заняття повинні бути не тільки свідомими, але й активними. Займаюшіся повинні проявляти ініціативу й творчість у плануванні занять, підборі й використанні сучасних засобів і методів спортивного тренування. *Принцип систематичності* вимагає безперервності тренувального процесу, раціонального

чергування фізичних навантажень і відпочинку в одному занятті, наступності до послідовності тренувальних навантажень від заняття до заняття. Необхідно, щоб ефект кожного наступного заняття нашаровувався на слід, залишений попереднім заняттям. Епізодичні заняття або заняття з більшими перервами (більше 4-5 днів) неефективні й приводять до зниження досягнутого рівня тренуваності.

Принцип доступності й індивідуалізації зобов'язує планувати й включати в кожне тренувальне заняття фізичні вправи, по своїй складності й інтенсивності доступні для виконання що займаються. При визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримувати правил: від простого до складного, від легенького до важкого, від відомого до невідомого, а також здійснювати строгий облік індивідуальних особливостей що займаються: підлога, вік, фізичну підготовленість, рівень здоров'я, волюні якості, працьовитість, тип вищої нервової діяльності й т. п.; підбір вправ, обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень здійснювати відповідно до сил і можливостями їхнього організму. *Принцип динамічності й поступовості* визначає необхідність підвищення вимог до що займається, застосування нових, більше складних фізичних вправ, збільшення тренувальних навантажень по обсязі й інтенсивності. Перехід до більше високих тренувальних навантажень повинен проходити поступово з урахуванням функціональних можливостей і індивідуальних особливостей що займаються. Підвищення тренувальних навантажень може бути прямолінійно-висхідної стрибкоподібним, східчастим або хвилеподібним. Використання того або іншого виду залежить від мети й завдань занять на даний період, а також від індивідуальних особливостей що займаються. Поступове підвищення навантаження характерно для одного заняття, для тижневого й річного циклу й для багаторічного тренування. Ігнорування принципу поступовості, прискорена, форсована підготовка не сприяють досягненню запланованих результатів, можуть бути шкідливими для здоров'я. Якщо в тренувальних заняттях був переривши через хворобу, то починати заняття треба після дозволу лікаря при строгому дотриманні принципу поступовості. Спочатку тренувальні навантаження значно знижуються й поступово доводять до запланованого в тренувальному плані рівня. Всі перераховані вище принципи перебувають у тісному взаємозв'язку. Це різні сторони єдиного, цілісного процесу підвищення функціональних можливостей що займаються.

Розрізняють загальну й спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка полягає в гармонічному розвитку всіх фізичних якостей: сили, швидкості рухів (швидкості), координації рухів (спритності), гнучкості, витривалості. *Виховання сили.* Силоміць (або силовими здатностями) називають здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Сила як фізична якість характеризується ступенем напруги або скорочення м'язів. Розвиток сили супроводжується стовщенням і утворенням нових м'язових волокон. Розвиваючи масу різних м'язових груп, можна змінювати конфігурацію тіла (статура). Засобами виховання сили є: гімнастичні вправи з обтяженням (як обтяження використовується маса власного тіла або окремих його частин - згинання й випрямлення рук в упорах, підтягування на поперечині, нахили й випрямлення тулуба, присідання й т. п.), різноманітні стрибки; спеціальні силові вправи з малими обтяженнями (гантелями, еспандерами, гумовими амортизаторами, полегшеними гирями, полегшеною штангою); спеціальні силові вправи з більшими обтяженнями (гирями, штангою й др.). Найпоширеніші наступні методи виховання сили. Метод *максимальних зусиль* - характеризується виконанням вправ із застосуванням граничних або окол граничних обтяжень (90% від рекордного для даного спортсмена). Кожна вправа виконується серіями. В одній серії (при одному підході до снаряда) виконуються 1-3 повторень. За одне заняття виконуються 5-6 серій. Відпочинок між серіями становить 4-8 хв. (до

відновлення). Переважно розвивається при використанні цього методу максимальна динамічна сила. Метод *повторних зусиль* (або метод «до відмови») передбачає вправи з обтяженням 30-70% від рекордного, які виконуються серіями до 4-12 повторень в одному підході. За одне заняття виконується 3-6 серій. Відпочинок між серіями - 2-4 хв. (до неповного відновлення). При цьому методі відбувається ефективне нарощування м'язової маси. Метод *динамічних зусиль* пов'язаний із застосуванням малих і середніх обтяжень (до 30% від рекордного, щоб не спотворювалася техніка рухів). Вправи виконуються серіями по 15-25 повторень за один підхід у максимально швидкому темпі. За одне заняття виконується 3-6 серій. Відпочинок між серіями 2-4 хв. За допомогою цього методу переважно розвиваються швидко-силові якості. *Ізометричний (статичний)* метод припускає статична максимальна напруга різних м'язових груп тривалістю 4-6 с. За одне заняття вправа повторюється 3-5 разів з відпочинком після кожної напруги тривалістю 30-60 с. Цей метод розвиває переважно силу, що найбільшою мірою проявляється при статичній роботі. При виконанні силових вправ їх необхідно сполучити із вправами на гнучкість і з розслабленням м'язів, що брали участь у роботі. Найбільша увага варто приділяти розвитку м'язів живота й спини, з огляду на, що вони визначають можливості людини при виконанні трудових і побутових дій, а також спортивних вправ. Міцний «м'язовий корсет» сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, позитивно позначається на стані здоров'я людини. *Виховання швидкості, рухів (швидкості)*. Швидкість рухів характеризується часом рухової реакції, максимальною швидкістю одного руху й максимальною частотою рухів в одиницю часу.

До засобів виховання швидкості рухів ставляться: фізичні вправи, виконувані з максимальною швидкістю; швидко-силові вправи (стрибки, метання й ін.); рухливі й спортивні ігри. Застосовується два основних методи виховання швидкості: повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в полегшених умовах (подолання окремих відрізків дистанції, біг під ухил, метання полегшених снарядів і т. п.); повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в утруднених умовах (подовження пробігання відрізків, біг у підйом, метання більше важких снарядів і т. п.). При виконанні вправ на розвиток швидкості рухів необхідно виконувати певні вимоги. Повторні вправи варто виконувати з оцінкою граничних або граничною інтенсивністю. Тривалість виконання кожної вправи не повинна бути великою, тому що підтримувати довго максимальну інтенсивність неможливо. Під час відпочинку між повтореннями вправ рекомендується використовувати повільну ходьбу або спокій, а сам відпочинок продовжувати до відновлення подиху. Вправи повторюються доти, поки швидкість не почне знижуватися; подальше виконання вправ на швидкість рухів варто припинити. *Виховання спритності (координації рухів)*. Спритність - здатність управляти своїми рухами в часі й просторі, швидко опановувати новими рухами, здатність перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки. Засобами виховання спритності є вправи зі складною координацією рухів. Як методи застосовують: розучування нових вправ: багаторазове повторення вправ зі складною координацією рухів: виконання вправ у дві сторони по черзі (вправо й уліво); виконання вправ по черзі правою й лівою рукою (ногою); виконання вправ у мінливих, нестандартних умовах (рухливі й спортивні ігри). Вправи на спритність рекомендується включати в першу третину тренувального заняття, приблизно 15-хв. серіями. *Виховання гнучкості*. *Гнучкість* - здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Для розвитку гнучкості застосовують наступні засоби: активні вільні рухи з поступово, що збільшується амплітудою, наприклад махові рухи руками: повторні пружні рухи (у випаді, у напівшпагаті, що пружинять нахили й ін.); руху з використанням інерції, наприклад махи ногами; руху з дістанням орієнтирів (махи

ногами, дістаючи витягнуті вперед руки, гілки дерев і ін.); руху за допомогою партнера, що допомагає збільшити амплітуду; руху з обтяженнями з великий амплітудою; руху з великою амплітудою в додатковій опори (у гімнастичній стінки, у дерева й т. п.). Основним методом є регулярне багаторазове повторення вправ на гнучкість. Наприклад, виконання їх при проведенні щоденної ранкової гігієнічної гімнастики, під час проведення тренувальних занять у їх підготовчій і заключній частині й т.д. *Виховання витривалості*. Витривалість як фізичне (рухове) якість є здатність організму тривалий час ефективно виконувати м'язову роботу, переборюючи наступаюче стомлення. Розрізняють загальну й спеціальну витривалість. Загальна витривалість - здатність організму тривалий час ефективно виконувати будь-яку м'язову роботу, переборюючи наступаюче стомлення. Спеціальна витривалість - здатність тривалий час ефективно виконувати специфічну м'язову роботу, властивому тому або іншому виду фізичних вправ або виду спорту, переборюючи наступаюче стомлення. Спеціальна витривалість розвивається на основі загальної витривалості й підрозділяється на швидкісна, силову й витривалість у вправах ациклічної і змішаної структури. Рівень розвитку витривалості визначається насамперед:

- функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної м'язової й нервової систем, а також печінки (по швидкості й ефективності розпаду глікогену); * рівнем протікання процесів обміну речовин і стійкості стосовно несприятливих зрушень у внутрішній середовищі організму;

- координацією діяльності різних органів і систем організму людини. При виконанні вправ на витривалість тренувальне навантаження характеризується наступними компонентами: інтенсивністю вправ, тривалістю вправ, числом повторень, тривалістю інтервалів відпочинку, характером відпочинку. Інтенсивність фізичного навантаження може визначатися по частоті серцевих скорочень (ЧСС), тобто по пульсі. Пульс вимірюється відразу після виконання вправи й підраховується протягом 10 с. Отримана цифра множиться на 6, щоб визначити ЧСС за один хвилину. Якщо завдання виконується тривалий час, для контролю за підтримкою інтенсивності пульс підраховується кілька разів. Рекомендується дотримуватися наступної градації інтенсивності: 1) мала інтенсивність - ЧСС до 130 ударів у хвилину. При цій інтенсивності ефективного виховання витривалості не відбувається, однак створюються передумови для цього: розширюється мережа кровоносних судин у кістякових м'язах і в серцевому м'язі. У зв'язку із цим рубіж 130 уд/хв. названий порогом готовності; 2) середня інтенсивність - ЧСС від 130 до 150 уд/хв. Робота в цій зоні інтенсивності забезпечується аеробними механізмами енергозабезпечення, коли енергія виробляється в організмі при достатньому припливі кисню за допомогою окисних реакцій; 3) більша інтенсивність - ЧСС від 150 до 180 уд/хв. У третій тренувальній зоні інтенсивності до аеробних механізмів підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах недолику кисню. Суб'єктивно при роботі в анаеробних умовах займаючися порівняно швидко відчують сильне стомлення. Перехід до анаеробних механізмів енергозабезпечення в різних людей відбувається неоднаково. У фізично нетренованих він може наступати навіть при ЧСС 130-140 уд/хв., тренованих - при ЧСС 160-165 уд/хв.; 4) гранична інтенсивність - ЧСС 180 уд/хв. і більше. У цій зоні інтенсивності вдосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення.

При циклічних рухах (біг, біг на лижах і т. п.) навантаження великої й граничної інтенсивності можна рекомендувати тільки фізично тренованим особам у віці від 16 до 35 років, що не має відхилень у стані здоров'я. Особам, що мають відхилення в стані здоров'я, віднесеним при медичному огляді до спеціальної медичної групи, інтенсивність тренувального навантаження необхідно підбирати особливо обережно,

починати тренуватися із застосуванням навантажень малої інтенсивності й тільки при гарному самопочутті й позитивних даних лікарського контролю й самоконтролю переходити до навантажень більше високої зони інтенсивності. Залежність максимальної величини ЧСС від віку при тренуванні на витривалість можна визначити по формулі: ЧСС (максимальна) $220 - \text{вік (у літах)}$. Наприклад, для займаючихся у віці 18 років максимальна ЧСС буде дорівнює $220 - 18 = 202$ уд/хв; для осіб 30 років - 190; 40 років - 180; 60 років - 160 уд/хв. Дослідженнями встановлено, що для різного віку мінімальною інтенсивністю по ЧСС, що дає тренувальний ефект, є: для осіб 20 років - 134 уд/хв; 30 років - 129; 40 років - 124; 50 років - 118; 60 років - 113.

Засобами виховання загальної й швидкісної витривалості є циклічні вправи, у тому числі й такі найпоширеніші, як ходьба, біг, ходьба й біг на лижах і т. п. Методами виховання й удосконалювання *загальної витривалості є рівномірний*, котрий полягає в подоланні тренувальної дистанції з рівномірною швидкістю малої або середньої інтенсивності, і *змінний*, котрий складається в подоланні дистанції зі змінною швидкістю, наприклад, коли на тлі перегони малої інтенсивності на окремих відрізках дистанції виконуються прискорення середньої або великої інтенсивності. До методів виховання *швидкісної витривалості* ставляться *змінний* із чергуванням малої, середньої, великої й граничної інтенсивності; *повторний* - багаторазове повторення вкорочених відрізків тренувальній дистанції з великою або граничною інтенсивністю й відпочинком між подоланням відрізків до повного відновлення подиху; *інтервальний* - повторне виконання вкорочених відрізків дистанції, але зі строго дозованими (укороченими за часом) інтервалами відпочинку, при яких не відбувається повного відновлення, і кожний наступний відрізок переборюється у фазі не до відновлення організму після попередньої роботи. Засобами виховання силової витривалості, є вправи з обтяженнями із застосуванням невеликих ваг (до 50% від граничного). Обтяженнями можуть бути: маса власного тіла або окремих його частин, гантелі, камені й інші предмети, еспандери й гумові амортизатори, полегшені гіри й штанги. У числі методів застосовується багаторазове виконання вправ з обтяженням серіями до стомлення в кожній серії й з відпочинком між серіями до відновлення. В одному занятті може виконуватися від 4 до 8 серій.

Витривалість у вправах ациклічної і змішаної структури виховується й удосконалюється за допомогою виконання окремих елементів і цілісних вправ одного виду. До методів ставляться: багаторазове виконання окремих елементів і цілісної вправи; повторне виконання елементів і цілісної вправи зі скороченням пауз відпочинку; підвищення щільності тренувальних занять; збільшення числа занять у тижневому циклі. Для розвитку загальної й спеціальної витривалості необхідно виконувати наступні правила: повторювати вправи до стомлення й на тлі стомлення; строго координувати подих з рухами; інтенсивність тренувального навантаження ретельно регулювати за допомогою показників ЧСС; прагнути встановити оптимальну масу тіла.

10. Самостійні заняття з елементами ППФП при різному рівні фізичної підготовки.

Ставлення студентів до фізичної культури і спорту є однією з актуальних соціально-педагогічних проблем. Реалізація цього завдання кожним студентом повинна розглядатися з двоєдиною позиції як особистісно значуща і як суспільно необхідна. Слід визнати, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів нагальною потребою, не перетворилася в інтерес особистості. Реальне впровадження серед студентів самостійних занять фізичними вправами далеко недостатньо. Існують об'єктивні і суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів в активну фізкультурно-спортивну діяльність.

До об'єктивних факторів відносяться: стан спортивної бази, спрямованість навчального процесу по фізичній культурі і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я що займаються, частота проведення занять, їхня тривалість та емоційне забарвлення і ін. Тривожним висновком є недооцінка студентами таких суб'єктивних факторів, які впливають на ціннісно-мотиваційні установки особистості, як духовне збагачення і розвиток пізнавальних можливостей.

Як свідчить статистика, фізкультурно-спортивна діяльність поки що не стала для студентів вузів потребою, не перетворилася в інтерес особистості. Проте, абсолютна більшість молоді не заперечують її позитивної спрямованості і соціальної значущості. Очевидно, необхідно більш активно реалізовувати систему дій, що стимулюють формування життєвої потреби у кожній молодій людині в регулярних заняттях фізичними вправами. Формування мотивів, які переходять у потребу фізичних вправ, відбувається під впливом науково-популярної агітації і пропаганди. У вузах це завдання покликані вирішувати зміст навчальної програми з фізичної культури, хороша організація практичних занять, масові оздоровчо-спортивні заходи, а також різні форми агітаційно-пропагандистської роботи,

Якщо мотиви сформувалися, то визначається мета занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення і корекція здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів і т. д.

Конкретна спрямованість та організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості що займаються. Можна виділити гігієнічну, оздоровчо-рекреативну (рекреація - відновлення), загально-підготовчу, спортивний, професійно-прикладну та лікувальну спрямованості:

- гігієнічна - передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я;
- оздоровчо-рекреативна - передбачає використання засобів фізичної культури після закінчення робочого дня, у вихідні дні та у період канікул в цілях післяробочого відновлення організму і профілактики перевтоми і перенапруги;
- загально підготовча - забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримання її протягом тривалого періоду на рівні вимог і норм будь-якої системи тестів, наприклад, на рівні контрольних тестів для оцінки фізичної підготовленості навчальної програми для студентів вузів Російської Федерації;
- спортивна - має на меті підвищення спортивної майстерності займаються, участь у спортивних змаганнях, досягнення можливо високих спортивних результатів;
- професійно-прикладна спрямованість передбачає використання засобів фізичної культури і спорту в системі наукової організації праці та для підготовки до професійної діяльності з урахуванням особливостей одержуваної спеціальності;
- лікувальний напрямок полягає у використанні фізичних вправ, загартовуючих факторів і гігієнічних заходів в загальній системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я або певних функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травм.

Організаційні форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх метою і завданнями. Однак, існують загальні форми. Можна виділити три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального (робочого) дня, самостійні тренувальні заняття у вільний час.

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) включається в розпорядок дня в ранковий час після пробудження від сну.

В комплекс РГГ слід включати вправи для всіх груп миші, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми). Можна включати вправи зі скалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем (наприклад, елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням).

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині чи в другій половині комплексу. До кінця виконання комплексу вправ навантаження знижується, і організм приводиться в порівняно спокійний стан.

Збільшення і зменшення навантаження повинно відбуватися поступово. Кожну вправу слід починати в повільному темпі й з невеликою амплітудою рухів з поступовим збільшенням її до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ (а для силових вправ після кожного) виконується вправа на розслаблення або повільний біг (20-30с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується: зміною вихідних положень (наприклад, нахили тулуба вперед - вниз, не згинаючи ніг у колінах, з діставанням руками підлоги легше робити у вихідному положенні "ноги нарізно" і важче робити у вихідному положенні "ноги разом"); зміною амплітуди рухів; прискоренням або уповільненням темпу; збільшенням або зменшенням числа повторень вправ; включенням у роботу більшого або меншого числа м'язових груп; збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

РГГ повинна поєднуватися з самомасажем і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу РГГ рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук (5-7 хв.) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Вправи протягом навчального дня виконуються в перервах між навчальними чи самостійними заняттями. Такі вправи забезпечують попередження настає стомлення, сприяють підтримці високої працездатності на тривалий час без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв. через кожні 1-1,5 год. роботи має вдвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок у два рази більшої тривалості.

Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрених приміщеннях. Дуже корисно виконання вправ на відкритому повітрі.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити з використанням різних видів спорту або систем фізичних вправ. При цьому, насамперед рекомендуються найбільш загальнодоступні види спорту - в основному циклічні, як менш інших вимагають високого рівня спортивної підготовленості, найбільш популярні ігрові види спорту ефективні лише тоді, коли займаються вже володіють "школою", тобто достатнім рівнем, практичних знань і навичок у цьому виді спорту.

Завдяки різноманіттю рухових дій, які може вчиняти людина, заняття різними системами фізичних вправ і видів спорту можуть широко і цілеспрямовано використовуватися для вирішення завдань, які ставлять перед собою займаються.

Наприклад:

І. Для активного відпочинку в процесі навчального і професійного праці, протягом навчального або робочого дня застосовуються засоби виробничої фізичної культури. Для занять у вільний час використовуються кошти за інтересами, а також кошти з урахуванням індивідуальних особливостей що займаються.

Для людей емоційних, комунікабельних, легко відволікають і включаються в роботу можна рекомендувати спортивні та рухливі ігри, види єдиноборств, ритмічну гімнастику. Для стійких, здатних виконувати тривалий час напружену учбову або професійну роботу корисно використовувати біг, крос, біг на лижах, пересування на

велосипеді; плавання і т. п. Людям нетовариські, замкнутим ефективний відпочинок можуть забезпечити переважно індивідуальні заняття, тобто системи фізичних вправ.

Для усунення недоліків фізичного розвитку необхідно з допомогою антропометричних вимірювань з урахуванням відомих стандартів та індексів визначити наявні індивідуальні відхилення від норм і потім підбрати для занять систему фізичних вправ або вид спорту. Для розвитку основних фізичних якостей:

^ для розвитку сили застосовуються вправи з обтяженням власною вагою тіла і його частин, з обтяженням малого, середнього і великого ваги, з гумовими амортизаторами, з еспандером, вправи на тренажерах; атлетична гімнастика; важка атлетика; гирьовий спорт;

^ для розвитку швидкості рухів використовуються різного роду вправи, в тому числі і на велоергометрі, тривалістю не більше 20с; спринтерські дистанції в легкій атлетиці (100, 200м), велосипедному, ковзанярському спорті;

^ для розвитку спритності велике значення має об'єм рухових вмінь і навичок, розучування нових, складних рухів, а також акробатичні вправи, вправи спортивної та художньої гімнастики, аеробіка, стрибки у воду, стрибки на батуті, фігурне катання на ковзанах;

^ для розвитку гнучкості рекомендується виконувати гімнастичні вправи для всіх частин тіла з великою амплітудою: активні (за рахунок власних зусиль) і пасивні (за рахунок зовнішніх сил), наприклад, з допомогою партнера чи з використанням обтяжень; ^ для розвитку витривалості корисні всі циклічні види спорту, навантаження в яких продовжується тривалий час (від 6 до 30 хв і більше). До них належать види спорту: спортивна ходьба, біг на середні та довгі дистанції, лижні гонки, біатлон, ковзанярський спорт, плавання, веслування, велосипедний спорт. Для освоєння життєво необхідних навичок використовуються ходьба, біг, крос, біг на лижах, плавання, ритмічна гімнастика.

Для виховання вольових якостей слід під час занять домагатися неухильного виконання тренувальних планів, подолання вводяться в заняття ускладнень, збиваючих факторів і факторів ризику, застосування елементів змагання.

Для виховання психофізичних і спеціальних прикладних фізичних якостей рекомендується, перш за все, хороша загальна фізична і спортивна підготовка, а потім за допомогою направленої підбору засобів фізичної культури можна впливати на формування різних психофізичних якостей.

Наприклад:

стійкість до гіпоксії (для роботи в горах, замкнутому просторі тощо) формується при заняттях циклічними видами фізичних вправ на середні та довгі дистанції (ходьба, біг, біг на лижах, на ковзанах тощо);

стійкість до низьких температур - при заняттях зимовими видами фізичних вправ на відкритому повітрі;

стійкість до роботи на висоті - при заняттях акробатикою, спортивною гімнастикою, стрибками у воду, стрибками на батуті і т. п.;

^ стійкість до тривалого концентрованого уваги при заняттях видами кульової та стендової стрільби, стрільби з лука;

^ стійкість до розподілення уваги - при заняттях футболом, баскетболом, волейболом, ручним м'ячем і ін;

^ різнобічне комплексний вплив - при заняттях видами єдиноборств (бокс, різні види боротьби, фехтування), спортивними іграми, різними видами багатоборства. Для формування прикладних умінь і навичок, необхідних представникам будь-якої професії, краще використовувати одночасно кілька груп фізичних вправ або видів спорту. Наприклад:

^ для освоєння умінь і навичок пересування рекомендується ходьба, біг, крос, біг на лижах, їзда на велосипеді, веслування, туризм;

^ для створення рухової бази, що сприяє освоєнню нових умінь і навичок, рекомендуються всі види гімнастики і спортивних ігор;

^ для поліпшення окоміру і вироблення точності рухів застосовуються кульова і стендова стрільба, стрільба з лука, спортивні ігри, особливо бадмінтон, настільний теніс, волейбол, баскетбол).

Сформовані мотиви та інтерес студентів до предметної боці фізкультурно-спортивної діяльності вимагають врахування ступеня складності його освоєння, адекватного віковим, психофізичним, функціональним можливостям особистості студентів.

Самостійні заняття фізичними вправами і спортом в процесі навчальної діяльності студентів мають істотне значення, їх організація повинна відповідати особливостям навчального праці.

У процесі виробничої діяльності вибір змісту і форми самостійних занять значною мірою визначається особливостями виробництва, умовами побуту, соціальними і сімейними обставинами, геокліматичними умовами і функціональним станом організму займаються.

Самостійні заняття обраним видом спорту відповідають напрямку, при якому передбачаються спеціалізовані систематичні заняття з метою підвищення або збереження певного рівня спортивних результатів. Найбільш популярними видами спорту в середовищі студентської молоді на сьогоднішній день є спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон), гімнастика спортивна і художня, легка атлетика, лижний спорт (в районах зі сніжною зимою), плавання, спортивна боротьба, спортивне орієнтування, теніс, важка атлетика та ін. За даними Міжнародної Федерації Університетського спорту (ФІСУ) у п'ять найбільш популярних видів студентського спорту в 1995 році увійшли: футбол (78,1%), волейбол (78,1%), легка атлетика (68,8%), баскетбол (53,1%), плавання (31,1%).

Набувають певний інтерес у студентів і такі нові види спорту, як пауерліфтинг - триборство, що складається з присідання зі штангою, жиму штанги лежачи та тяга штанги; триатлон - триборство, що включає в себе плавання, велосипедний крос і біг; армрестлінг - боротьба руками на столі та ін.

Засобами для підвищення ефективності занять обраним видом спорту є також спеціально підібрані фізичні вправи, що підрозділяються на дві групи за такими ознаками: за ступенем близькості вправи до основної змагальної діяльності займаються і за спрямованістю на переважне рішення тій чи іншій завдання спортивної підготовки.

До першої групи відносять змагальні, спеціалізовані, спеціально-підготовчі та загально-підготовчі вправи. Змагальні вправи - вправи, які є предметом спортивної спеціалізації, при виконанні яких в ході змагань визначається спортивний результат. Їх тренувальні види можуть відрізнятися по інтенсивності і тривалості, а також за іншими ознаками варіативності. Спеціально-підготовчі вправи, близькі до змагальним за формою і структурі рухів, за характером впливу на розвиток фізичних якостей і на діяльність функціональних систем. Розрізняють: підвідні вправи, з допомогою яких освоюється одна або кілька фаз змагальної вправи, що сприяють вихованню фізичних якостей, необхідних для досягнення високого результату в обраному виді спорту. Загально-підготовчі вправи мало пов'язані зі спеціально-підготовчі і змагальними. Вони застосовуються для різнобічної фізичної підготовки. Використання таких вправ сприяє зменшенню монотонності занять і може служити цілям активного відпочинку.

У другу групу включаються вправи, спрямовані на комплексне вдосконалення спортивної майстерності займаються: фізичну, технічну і тактичну підготовку,

виховання моральних і вольових якостей, спеціальну психічну підготовку, придбання знань і практичного досвіду в тренувальній і змагальній діяльності.

Крім фізичних вправ при проведенні занять в цьому випадку використовуються додаткові засоби. До них відносяться засоби забезпечення наочності і термінової інформації про дозування навантаження і стан займаються, тренажери і спеціальний спортивний інвентар, засоби прискорення відновних процесів та ін.

В залежності від цілей, завдань та обраного напрямку при заняттях системою фізичних вправ застосовуються різні засоби, які класифікуються за рядом ознак:

За структурними ознаками рухів застосовуються фізичні вправи поділяються на циклічні, ациклічні, змішані.

За характером реагування на зовнішні умови - спортивні та рухливі ігри, види єдиноборств, біг (біг на лижах), біг по пересіченій місцевості, . плавання.

По впливу на розвиток фізичних якостей - вправи на силу, швидкість рухів, спритність, гнучкість, витривалість.

По режиму роботи м'язів - динамічні і статичні вправи.

По інтенсивності фізичного навантаження - вправи малої (компенсаторної), середньої (аеробної), великої (змішаної) і граничної (анаеробної) інтенсивності.

Застосовувані вправи розрізняються за формою виконання рухів: махові рухи руками і ногами; потягування; нахили тулуба в сторони, вперед і назад, і кругові обертальні рухи; присідання і випади; вправи на увагу, точність, координацію рухів і на розслаблення.

Доцільність будь-якої системи вправ визначається позитивним впливом на підвищення функціональних можливостей організму. Тому необхідно знати їх загально стимулюючу вплив і фізіологічну "вартість", що дозволить свідомо вибирати і застосовувати різні фізичні вправи.

Методи спортивного тренування в обраному виді спорту можна уявити на основі трьох класифікаційних ознак (Р. С. Туманян): спрямованість, циклічність і величина навантаження при застосуванні засобів або тренувальних завдань.

1. По спрямованості впливу на організм розрізняють:

- змагальні методи тренування, що навантажують ті системи організму та енергетичні джерела, які інтенсивно функціонують при участі в змаганнях;
- спеціально-підготовчі - вибірково впливають на окремі системи організму;
- загально-підготовчі, які тренують системи організму, зазвичай не навантажуються в процесі змагань. Вони сприяють більш інтенсивному відновленню працездатності організму по механізму активного відпочинку.

2. За циклічності застосування тренувальних завдань використовують:

- одноразові методи, при яких тренувальне завдання передбачає два параметри навантаження: по тривалості м'язової роботи і по її інтенсивності (наприклад, часовий біг при ЧСС, рівної 150 уд/хв);
- серійні, що включають три параметра навантаження (тривалість навантаження, її інтенсивність і кількість повторень вправи) і два параметри, що відносяться до відпочинку між повтореннями вправ (за тривалістю відпочинку і його характером);
- багатосерійні методи тренування, які містять вісім параметрів навантаження і відпочинку: тривалість вправи, його інтенсивність, величина інтервалу відпочинку всередині серії, характер інтервалу всередині серії, кількість повторень вправи всередині серії, характер інтервалу між серіями, загальне число серій.

3. За величиною тренувального навантаження застосовуються:

- полегшені методи, що передбачають таке поєднання компонентів навантажень і відпочинку, які дозволяють швидко відновити 95% працездатності організму;

- оптимальні методи, які характеризуються поєднанням навантаження і відпочинку, коли організм займається відновлюється відносно повільно у зв'язку зі значною втратою працездатності (але не більше доби);

- жорсткі методи, що приводять займаються в стан великого стомлення, після якої потрібен тривалий час і спеціальні засоби для відновлення організму.

У процесі занять тією або іншою системою фізичних вправ проводиться переважно комплексне тренування, спрямована на розвиток всіх фізичних якостей з акцентом на ті якості, проявом яких характеризується дана система.

Наприклад, оздоровча ходьба, біг, ходьба й біг на лижах, плавання, туристські походи і т. п. характеризуються переважним проявом витривалості; атлетична гімнастика і заняття на тренажерах - проявом сили; спортивні ігри - проявом спритності, швидкості рухів, витривалості і т. п.

При комплексній тренуванні необхідно враховувати різну спрямованість взаємодії вправ в тренувальному занятті. Під час підготовчої частини заняття рекомендується включати вправи на гнучкість і координацію рухів, на підвищення міцності суглобово-зв'язкового апарату нижніх кінцівок. В основній частині заняття виконуються вправи, спрямовані на вивчення і вдосконалення техніки рухів і на швидкість їх виконання, потім вправи для розвитку витривалості.

При виконанні вправ на витривалість тренувальна навантаження характеризується наступними компонентами: інтенсивністю вправ, їх тривалістю, кількістю повторень, тривалістю інтервалів відпочинку, характером відпочинку.

Інтенсивність фізичного навантаження може визначатися за ЧСС

Дослідженнями встановлено, що для різного віку мінімальна інтенсивність по ЧСС, яка дає тренувальний ефект, є: для осіб 20 років - 134 уд/хв; 30 років - 129; 40 років - 124; 50 років - 118; 60 років - 113; 65 років - 108 уд/хв.

Враховуючи наявність максимальних і мінімальних величин інтенсивності по ЧСС, можна визначити зони оптимальних і великих навантажень. Наприклад, для осіб 17-20 років оптимальною зоною буде діапазон ЧСС від 150 до 177 уд/хв, зоною великих навантажень від 177 до 220 уд/хв; для осіб 25 років відповідно - 145-172 і 172-195 уд/хв.

В залежності від кращих індивідуальних результатів займаються на основі узагальнення рекомендацій, розроблених різними авторами, можна запропонувати наступні градації інтенсивності подолання дистанції в легкоатлетичному бігу і в бігу на лижах.

Якщо займається знає свій особистий рекорд в бігу на якусь дистанцію, то він за допомогою даної таблиці можна розрахувати всі чотири градації інтенсивності по швидкості і по часу і використовувати ці розрахунки в процесі тренування. Наприклад, при особистому рекорд в бігу на 3000 м у чоловіків, рівному 14,00 хв. (840 с), кожна ступінь інтенсивності буде виражатися наступними величинами.

Такий розрахунок градацій інтенсивності навантаження дозволить більш точно визначити тренувальні навантаження у процесі застосування різних методів виховання і вдосконалення витривалості.

Висновок

У наше століття - століття технологій і фізичної пасивності людини питання повноцінної рухової активності людства стає справді глобальною проблемою. Малорухливий спосіб життя, шкідливі звички і споживання нездорової їжі призводить до виникнення величезної кількості хвороб.

Брак часу, навантаження на роботі, постійні стреси - це аж ніяк не ті фактори, які сприяють здоров'ю та довголіттю. Сьогодні в масову свідомість людей впроваджується образ здорової, активної людини. Стало модним бути здоровим, займатися спортом, споживати корисні продукти.

Сучасні умови життя та виробництва, наприклад робота на комп'ютерах, переміщення в містах, виконання військових операцій, що вимагають від людини високого рівня розвитку рухових здібностей, особливо координаційних здібностей, тобто вміння швидко, точно і економічно управляти складними руховими діями, часто в умовах дефіциту часу.

Провідні фахівці в галузі фізичної культури і спорту, гігієни, психології та медицини відзначають, що в умовах сучасного малорухливого способу життя вегетативна нервова система організму, яка відповідає за діяльність внутрішніх органів і систем - кровообігу, дихання, травлення, розмноження, виділення та ін., виявляється в пригніченому стані. Це безпосередньо позначається на стані всього організму. До засобів підвищення функціональних можливостей вегетативної сфери відносяться мало інтенсивний біг, кросовий біг, спортивні ігри.

Рекомендована література:

1. Васильєва О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре(оздоровительные возможности физической культуры). Ростов н/Д, 2001.
2. Евсеев Ю.И., Асланов В.А., Кравченко П.В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов н/Д, 1988.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия»Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д, 2002.
4. Л.П.Пилипей. «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів». Монографія. Суми ДВНЗ «УАБС НБУ». 2009.
5. Основи теорії і методики фізичного виховання. За ред. М.Є.Догадіна. Посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-тів. К.:»Рад. Школа»,1967.-288с.
6. Теория и методика физического воспитания.в 2 томах/Под ред. Т.Ю.Круцевич.- Киев. 2003, Олимпийская литература.
7. Фізична рекреація : навч. посіб. – Дрогобич: Коло, 2010.-448 Приступа Є.Н. та ін..
8. Физическая культура. Учебник. М., 1999.
9. Физическая культура и здоровье. Учебник. М., 2001.
10. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005.

Навчально-методичне видання

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ППФП**

Методичні вказівки для викладачів кафедри фізичного виховання
та студентів денної форми навчання всіх спеціальностей

Укладачі: Р.Л. Дейкун, В.О. Ковальов, О.В. Остроухов

Кафедра фізичного виховання ЦНТУ
м. Кропивницький, пр.. Університетський, 8 Тел. (0522)390-436, (0522)55-50-57.