



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Андрошук І.О.,
Липчанська Л.М.,
Мотузенко Т.Є.

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК
ВИКОРИСТАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ
ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ
В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТІВ



Кропивницький

**Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський національний
технічний університет**

**Андрощук І.О.,
Липчанська Л.М.,
Мотузенко Т.Є.**

Навчальний посібник

**«Використання можливостей ігрових видів
спорту в процесі формування здорового
способу життя студентів»**

Кропивницький

Навчальний посібник «Використання можливостей ігрових видів спорту в процесі формування здорового способу життя студентів» : для викладачів фізичного виховання Центральноукраїнського національного технічного університету/ Укл.: Липчанська Л.М. – Кропивницький, 2025. – 95с. Рекомендовано до друку Вченою радою Центральноукраїнського національного технічного університету (Протокол № 10 від 26 червня 2025р.)

Укладачі:

Андрощук Ілона Олександрівна – кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки, менеджменту та комерційної діяльності Центральноукраїнського національного технічного університету;

Липчанська Лілія Митрофанівна – старший викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету;

Мотузенко Тетяна Євгенівна – старший викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету.

Навчальний посібник «Використання можливостей ігрових видів спорту в процесі формування здорового способу життя студентів», який містить інформацію про ігрові види спорту, їх роль в навчанні і подальшій професійній діяльності студентів, розкриває зміст ігрових видів спорту, інформацію і довідковий матеріал та спортивний словник термінів українською та англійською мовами, якими викладачі та студенти оперують в процесі навчання та тренування.

Навчальний посібник адресований студентам і викладачам вищих навчальних закладів, які спілкуються українською і англійською мовами і займаються фізичною культурою і спортом.

ЦНТУ
Липчанська Л.М.

ПЕРЕДМОВА

Фізичне виховання - органічна частина загального виховання і тому характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини. Великі розумові і статистичні навантаження в університеті, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, приводять до того, що в більшості студентів погіршується зір, діяльність серцево - судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводить до погіршення стану їхнього здоров'я.

У сучасних умовах важливим завданням є зміцнення здоров'я студентів, формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами

У процесі формування здорового способу життя вирішуються різноманітні питання: виховуються морально – вольові якості особистості; виробляється необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами; формуються життєвоважливі рухові дії та вміння виконувати їх в різноманітних умовах; розвиваються рухові якості.

Цей навчальний посібник містить інформацію про використання ігрових видів спорту у процесі формування здорового способу життя студентів та має на меті створення комфортних умов у спілкуванні

українською та англійською мовами.

Успіх викладання забезпечується не лише якістю педагогічної майстерності викладачів, які працюють у Центральноукраїнському національному технічному університеті.

У даній роботі презентовано власний досвід з використання ігрових видів спорту, спортивних танців, туризму та англомовного спілкування у процесі викладання предмету.

Теоретичний матеріал посібника формує світоглядovu систему науково-практичних знань та відношення студентів до фізичної культури. Ці знання необхідні, щоб зрозуміти природні та соціальні процеси функціонування фізичної культури, вміти їх творчо використовувати для професійного розвитку, самовдосконалення, організації здорового стилю життя.

Методико-практичний матеріал забезпечує операційне опанування методів та засобів фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення особистістю навчальних, професійних і життєвих цілей.

Знання термінів з теорії та методики фізичної культури і спорту та суміжних наукових і навчальних дисциплін необхідні кожній освіченій людині. Крім цього, їх правильне вживання спрощує процес навчання і спортивного тренування на всіх етапах.

Зміст

ВСТУП.....	3
I. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	6
II. ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ	20
II.1. БАДМІНТОН.....	26
II. 2 БАСКЕТБОЛ.....	37
II. 3. ВОЛЕЙБОЛ.....	41
II. 4.НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ...	48
II. 5.СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ....	54
II. 6. ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	64
II. 7. ФУТБОЛ.....	72
II. 8. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ	78
II. 9. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ	83
III. ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92

I. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ І РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Особистість — соціальна характеристика людини, яка вказує на ті її якості, що формуються під впливом суспільних відносин, спілкування з іншими людьми. Як особистість людина формується у соціальній системі шляхом цілеспрямованого й продуманого виховання.

Фізичний розвиток безпосередньо впливає на самооцінку і погляди людини. Фізичні здібності і вродлива зовнішність, розумові здібності, емоційний розвиток є запорукою успіху молодих людей у складному сучасному світі.

У процесі розвитку людини великого значення набувають біологічні та соціальні фактори як основні передумови виховання фізичних якостей молоді. Основною концепцією взаємозв'язку розвитку особистості з вихованням та навчанням виступає теорія Л.Виготського, П.Блонського, С.Костюка [16; 12-18] згідно з якою розвиток людини з самого початку визначається вихованням та навчанням.

Основною умовою розвитку особистості виступає діяльність, основи якої розроблені в наукових дослідженнях А.Леонтьєва, С.Рубінштейна, А.Запорожця, Д.Ельконіна та ін [13; 64].

На підставі цього ми можемо зробити висновок, що виховання фізичних якостей молоді повинно проходити у зв'язку з освітою, коли в процесі навчання особистість по справжньому освічується,

тобто розкриває в собі розумові, моральні та фізичні якості. Цілком зрозуміло, що фізичне виховання спрямовано на оптимізацію фізичного розвитку людини, а також на вдосконалення фізичних якостей у єдності з вихованням духовних та моральних якостей, підготовкою кожного члена суспільства до плідної діяльності у різних сферах.

Це надає нам можливості зробити теоретичне узагальнення, згідно з яким виховання фізичних якостей студентів, яке найбільш оптимально проходить в процесі фізичного виховання, має бути доцільним та комплексним у зв'язку з розвитком особистості на рівні формування цінностей, потреб, інтересів, мотивів у своєму подальшій професійній діяльності.

Гармонійний всебічний розвиток особистості - це засіб виховання, у якому вихователь як інструмент формування особистості виховання використовує його вільну (ігрову) діяльність в уявлюваній і реальній ситуаціях, направляючи її на розвиток позитивних якостей особистості.

Демократизація і гуманізація суспільства зумовлюють необхідність пошуку шляхів посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах з метою формування особистості, здатної до самостійного вирішення проблем, самовизначення і творчого саморозвитку.

Особливої уваги у цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи. Така тенденція вимагає спрямувати виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів на підвищення

в учнів основної школи інтересу до занять фізичною культурою до певних сфер фізкультурно - спортивної діяльності, розширення знань, рухових умінь та навичок у конкретному виді спорту, підвищення обсягу рухової активності як складової частини здорового способу життя.

Провідна роль в цьому належить розробці уроків фізкультури для учнів 8-9 класів спортивного спрямування, як необхідну умову нормального функціонування та розвитку організму, що позитивно відображається на поглибленому вивченні будь-яких циклів професійно зорієнтованих предметів. Важливо при цьому виховати звичку до виконання профілактичних комплексів фізичних вправ.

Таким чином, виховання фізичних якостей студентів буде проходити найбільш оптимально, якщо це набуде для кожного студента особистісної цінності, як складника образу «Я» вихованця. Адже закладені в державних стандартах, в програмі фізичної культури знання, уміння і навички спрямовані на включення студентів у процес соціалізації, засвоєння форм і засобів фізичної культури та світових досягнень у сфері рухової діяльності. А в ній, як відомо, найрельєфніше відбиваються людські взаємовідносини і стосунки, формується особистість, її свідомість, фізична культура здоров'я, відбуваються психічні процеси, через які керується і вдосконалюється рухова сфера молоді.

У статті 1 Закону України "Про фізичну

культуру і спорт" сказано, що "фізична культура - складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Основними показниками розвитку фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави, як це сказано в главі 2 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", є рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту; рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами; рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу; відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури; матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

Фізична культура – як частина культури чинить великий вплив на виховання особистості, на підготовку її до життя та професійної діяльності. Проаналізувавши учбові заняття з фізичної культури ми робимо такі висновки:

- учбові програми включають суцільно прикладний характер, пов'язаний з формуванням рухових вмінь і навичок, при цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-цінної сторони;

- як по кількісним показникам, так і по своїм змістовим характеристикам вони не відповідають зростаючим потребам сучасної молоді;

- не відповідає всесторонньому розвитку тому що не відводиться місце естетичним формам виховання, виразності рухів, танцювальним елементам та вправам, танцям з різноманітним ритмічним малюнком, тобто «краса рухів».

Важливість підвищення рівня здоров'я серед студентів, залучення їх до здорового способу життя.

Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає його здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я – це стан фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів». [2; 2]

За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Виходячи з того, що викладання фізичної культури є діяльністю, саме впровадження

інноваційних підходів забезпечить зростання ефективності цієї діяльності та покращить її результативність. Важливість вказаного питання підтверджує і досвід західноєвропейського фізичного виховання, яке одними з найважливіших свої завдань вважає пошук інноваційних шляхів залучення до фізичної активності з використанням міжнародного досвіду організації фізкультурно-спортивної роботи. Також необхідно враховувати, що для удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах необхідним є вивчення ціннісних орієнтацій сучасних студентів і їхнього особистого ставлення до фізичної культури та спорту.

Формування здорового способу життя залежить тільки від нас самих, наших переваг, переконувальності та світогляду, є головним важелем первинної профілактики в укріпленні здоров'я населення через зміну стилю та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань для подолання шкідливих звичок, гіподинамії та несприятливих сторін життя, пов'язаних з різноманітними ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які укріплюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують задачі укріплення здоров'я й розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому фізична культура і спорт виступають як важливіші засоби виховання.

Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє також і укріпленню здоров'я, але не в однаковій мірі.

Для ефективного оздоровлення й профілактики хвороб необхідно тренувати й удосконалювати саму цінну якість – витривалість у сполученні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму, який розвивається, надійний щит проти багатьох хвороб.

Для працівників розумової праці систематичне заняття фізкультурою та спортом набуває виключного значення. Відомо, що навіть у здорової та нестарої людини, якщо вона не тренована, веде «сидячий» спосіб життя та не займається фізичною культурою, під час навіть невеликих навантажень частішає дихання, з'являється серцебиття.

Напроти, тренована людина легко долає значні фізичні навантаження. Сила та працездатність серцевого м'язу знаходиться у прямій залежності від

сили та розвитку всієї мускулатури. Тому фізичне тренування, розвиваючи мускулатуру тіла, в той же час укріплює серцевий м'яз. У людей з нерозвиненою мускулатурою серцевий м'яз слабкий, що виявляється під час будь-якої фізичної праці.

Фізкультура і спорт вельми корисні і особам, що займаються фізичною працею, так як їх робота нерідко зв'язані з навантаженням якоїсь окремої групи м'язів, а не всієї мускулатури в цілому. Фізичне тренування укріплює і розвиває скелетну мускулатуру, серцевий м'яз, судини, дихальну систему та багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, цілюще впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як і вмивання вранці.

Також попри звичайних занять спортом можна відвідувати різні комплекси такі як йога, танці, аеробіка та інше. Або обрати індивідуальний вид спорту чи систему фізичних вправ.

Заняття окремими видами спорту, системами фізичних вправ можуть сприяти розвитку певних органів і систем організму. За допомогою правильно підібраних фізичних вправ можна поліпшити багато показники фізичного розвитку (маса тіла, окружність грудної клітки, ЖЕЛ). При виборі виду спорту з метою корекції недоліків фізичного розвитку і статури слід сформулювати своє тверде уявлення про ідеал статури, так як кожен вид спорту впливає по-різному на ті чи інші антропометричні показники.

Найбільші можливості, наприклад, у виборчій корекції окремих недоліків статури представляють регулярні заняття атлетичною гімнастикою, шейпінгом, аеробікою, гантельної гімнастики, тобто тими вправами, які спрямовані переважно на вирішення подібних завдань.

Для підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем найбільш ефективно вибрати і самостійно займатися циклічними видами спорту: біг, ходьба на лижах, плавання, велоспорт, катання на ковзанах.

Для активного відпочинку. З цієї точки зору рекомендується вибрати вид спорту або систему фізичних вправ з урахуванням темпераменту, психологічної налаштованості, емоційного стану. Так, якщо людина легко відволікається від роботи, а потім швидко в неї включається, якщо він товариський з оточуючими, емоційна у спорах, що для нього кращими будуть ігрові види спорту або єдиноборства; якщо ж він посидючий, зосереджений на роботі, схильний до однорідної діяльності без постійного перемикання уваги, якщо здатний протягом тривалого часу виконувати фізично важку роботу, значить, йому підійдуть заняття тривалим бігом, лижним спортом, плаванням, велоспортом; а якщо замкнутий, нетовариський, невпевнений у собі або надмірно чутливий до думки оточуючих, йому не варто займатися постійно в групах.

Психофізична підготовка до майбутньої професії й оволодіння життєво необхідними

вміннями і навичками. Вибір видів спорту, систем фізичних вправ в цьому випадку проводиться, щоб досягти кращої спеціальної психофізичної підготовленості до обраної професії. Так якщо ваша майбутня професія вимагає підвищеної загальної витривалості, то ви повинні вибирати види спорту, які найбільшою мірою розвивають це якість (біг на довгі дистанції, лижні гонки тощо). Якщо ваш майбутній праця пов'язана з тривалим напругою зорового аналізатора, освойте види спорту і вправи, що тренують мікромишці очі (настільний теніс, теніс, бадмінтон).

Особливості самостійних занять обраним видом спорту

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, менше за інших потребують високого рівня спортивної підготовленості, а також найбільш популярні ігрові види спорту, якщо займаються вже володіють достатнім рівнем практичних навичок у цьому виді спорту.

Оздоровчий біг є одним із найкращих і доступних форм занять фізичною культурою. Завдяки природності і простоті рухів, можливостям проводити тренування практично у будь-яких умовах і в процесі занять домагатися значного розширення функціональних можливостей біг є найбільш поширеним і масовим захопленням у

багатьох країнах світу.

Щоб підвищити ефективність занять оздоровчим бігом, необхідно освоїти раціональну техніку, навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість бігу.

Помилки в техніці бігу (порушення η поставі, неправильна постановка стопи та ін.) можуть викликати хворобливі відчуття окремих м'язових груп, сухожиль, суглобів ніг, спини. Щоб уникнути цього, необхідно правильне виконання бігових рухів. Кращою технікою бігу мають ті бігуни, які використовують постановку ноги на носок. Така постановка збільшує силу відштовхування за рахунок енергії пружної деформації в м'язах ніг і знижує час опори. Нога ставиться на ґрунт м'яким, загребаючим рухом. Якщо це викликає труднощі, можна здійснювати постановку стопи з п'ятки з подальшим перекатом на носок. Потрібно прагнути знизити горизонтальне гальмування у фазі амортизації, тобто ставити ногу з «загребаючим» рухом ближче до проекції центра ваги тіла. Уникайте «натикання» на ногу або «ударної» постановки ноги. Біговий крок повинен бути легким, пружним, з мінімальними і бічними вертикальними коливаннями. Тулуб при бігу тримається прямо або має незначний нахил вперед, плечі опущені і розслаблені, руки без напруги рухаються вперед-назад.

Тривалість і швидкість бігу визначається залежно від рівня підготовки і поставлених завдань. Критеріями дозування обсягу фізичного

навантаження при заняттях оздоровчим бігом є час бігу, а інтенсивності - частота серцевих скорочень.

Під впливом регулярних занять бігом у всіх системах організму відбувається функціональна перебудова. Активізація діяльності м'язів при заняттях оздоровчим бігом призводить до підвищення активності всіх обмінних процесів. Досвід показує, що, тренуючись 3-4 рази в тиждень навіть з мінімальним обсягом навантажень, можна домогтися істотного поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем.

Проводити заняття на свіжому повітрі взимку можна при температурі повітря не нижче -20°C . При більш низькій температурі доцільно провести заняття в приміщенні, замінивши біг гімнастичними вправами і бігом на місці.

Після кожного заняття через 10-15 хв. бажано прийняти душ, який заспокоює нервову систему, очищає шкіру, покращує кровообіг. Не рекомендується після занять приймати холодний душ. Холодний душ без попереднього загартовування організму може викликати простудні захворювання.

Займатися бігом не можна тим, хто страждає такими захворюваннями, як серцева недостатність, стенокардія, гіпертонічна хвороба, серцеві вади, бронхіальна астма, хронічний бронхіт та інше, необхідно порадитися з лікарем.

Заняття лижним спортом більш складні в організаційному та методичному плані. До підготовленості що займаються пред'являються

підвищені вимоги. Головним критерієм готовності до занять є фізичний стан організму, що виражається у відсутності медичних протипоказань для тренувань на холоді, а також володіння деякими технічними навичками пересування на лижах. Для самостійних тренувальних занять лижним спортом, особливо початківцям, слід вибирати відносно рівні траси, без великих перепадів висоти на підйомах і спусках. Основною спрямованістю самостійних оздоровчих занять лижним спортом є загартування організму, розвиток витривалості і, звичайно ж, вдосконалення раніше вивченої техніки лижних ходів.

Заняття атлетичною гімнастикою, досить популярні останнім часом, спрямовані на розвиток сили, силової витривалості і спритності. Кінцева мета таких занять - формування гармонійного стану і красивої статури. Хороший ефект дають силові вправи для цілеспрямованого впливу на недостатньо розвинені групи м'язів, корекцію фігури (сутулість, опущені плечі, запалі груди, крилоподібні лопатки, відвислий живіт).

Атлетична гімнастика включає вправи з гантелями, гирями, амортизатором, штангою і іншими обтяженнями. Впливаючи на різні м'язові групи, вправи з обтяженнями сприяють гармонійному розвитку мускулатури тіла, поліпшують поставу.

Заняття атлетичною гімнастикою рекомендується проводити в другій половині дня. Вага обтяжень вибирається таким чином, щоб кожен вправу можна було виконувати 8-10 разів поспіль.

Для розвитку абсолютної сили в якомусь русі вага обтяження збільшується, а число повторень зменшується. Для розвитку силової витривалості, зменшення жирових відкладень застосовуються обтяження меншої ваги з великим числом повторень (16 і більше). Найбільш доцільно на тренуванні спочатку виконувати вправи з малими обтяженнями, а в наступних підходах збільшувати вагу, зменшуючи число повторень. Вправи слід виконувати ритмічно без затримки дихання, роблячи вдих в момент розслаблення м'язів. Інтервал відпочинку між вправами зазвичай становить 1-2 хв. в залежності від швидкості відновлення дихання.

Спортивні ігри надають різносторонню дію на тих, що займаються, покращуючи їх функціональний стан, фізичну підготовку та координацію рухів. Для того щоб тренування в спортивних іграх виявилися більш ефективними, необхідно дотримувати наступні правила. Перед початком ігор слід проводити розминку, включає повільний біг, загально розвиваючі вправи і вправи для тих груп м'язів, які беруть найбільше навантаження в даній грі. Дотримувати всі правила, пов'язані з технікою безпеки, звертаючи увагу на відповідність взуття, інвентарю, рівність покриття майданчика і інші вимоги.

Вважається, що для підтримки рівня фізичної підготовленості достатньо двох занять на тиждень, для підвищення рівня фізичної підготовленості - три заняття, для досягнення високих спортивних результатів - чотири і більше.

II. ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ.

Особистість – це такий індивід, який є суб'єктом життєдіяльності, може усвідомлено виконувати соціальні функції і ролі. Особистість – складне психічне утворення, яке являє собою інтегральний психологічний потенціал, що реалізується в переживаннях і діях. Особистість – це людина, яка досягла певного, досить високого рівня свого психічного розвитку. Особистість – несхожа на інших людина, що має духовні, фізичні, розумові, емоційні властивості.

Цілком зрозуміло, що фізичне виховання спрямовано на оптимізацію фізичного розвитку людини, а також на вдосконалення фізичних якостей у єдності з вихованням духовних та моральних якостей, підготовкою кожного члена суспільства до плідної діяльності у різних сферах.

Особливої уваги у процесі фізичного виховання та заняття спортом вимагає виховання фізичних якостей студентів. Тому застосують декілька напрямів які допомагають з формуванням у студентів активного ставлення до здорового способу життя та спорту.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг,

спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та ін. Оздоровчо-рекреаційний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо. Загально-підготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії. Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально. Професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю. Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, для загартування організму і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм.

Фізичні вправи треба виконувати в добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Для людей, які ведуть «сидячий» спосіб життя, особливо важливі фізичні вправи на повітрі (ходьба, прогулянка). Корисно відправлятися вранці до роботи пішки та гуляти ввечері після роботи. Систематична ходьба цілюще впливає на людину, покращує самопочуття, підвищує працездатність.

Ходьба є складним руховим актом, що керується нервовою системою, вона здійснюється

при участі практично всього м'язового апарату нашого тіла. Її, як і навантаження, можна точно дозувати та поступово, планомірно нарощувати по темпу та об'єму.

Таким чином, щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1-1,5 години є одним з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у замкненому приміщенні особливо важливою є прогулянка у вечірній час, перед сном. Така прогулянка як частина необхідного денного тренування, корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює та регулює збуджені нервові центри та дихання.

Спосіб досягнення гармонії людини один – систематичне виконання фізичних вправ. Крім цього, експериментально доказано, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять в режим труда та відпочинку, сприяють не тільки укріпленню здоров'я, але й суттєво підвищують ефективність виробничої діяльності. Однак не всі рухові дії, що виконуються в побуті та процесі праці, є фізичними вправами. Ними можуть бути тільки рухи, які спеціально підібрані для впливу на різні органи і системи, розвиток фізичних якостей, корекції дефектів статури.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, укріплюються м'язова та кісткова системи.

Таким чином, покращується фізична підготовленість тих, хто займається, та в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переноситься легко, а попередні недосяжні результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. Це викликає завжди добре самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій та добрий сон. При правильних та регулярних заняттях фізичними вправами тренуваність покращується з року в рік, людина перебуває в добрій формі протягом довгого часу.

Багаторічний досвід роботи в області спортивної медицини чітко визначає основні задачі гігієни фізичних вправ та спорту. Це вивчення та оздоровлення умов зовнішнього середовища, в котрих проходять заняття фізичною культурою та спортом, розробка гігієнічних заходів, які сприяють укріпленню здоров'я, підвищенню працездатності, витривалості, росту спортивних досягнень.

Як вказано раніше, фізичні вправи впливають не ізольовано на якийсь орган чи систему, а на весь організм в цілому. Однак удосконалення функцій різних його систем виникає не в однаковій ступені.

Особливо виразними є зміни в м'язовій системі. Вони виражаються в збільшенні об'єму м'язів, підсиленні обмінних процесів, удосконаленні функцій дихального апарату. В тісній взаємодії з органами дихання удосконалюється і серцево-судинна система.

Заняття фізичними вправами стимулюють обмін речовин, збільшується сила, рухливість та

врівноваженість нервових процесів. В зв'язку з цим зростає гігієнічне значення фізичних вправ, якщо вони проводяться на свіжому повітрі. За цих умов підвищується їх загальний оздоровчий ефект, вони справляють загартовуючу дію, особливо, якщо заняття проводяться при низьких температурах повітря. При цьому покращуються такі показники фізичного розвитку, як екскурсія грудної клітини, життєва ємність легенів. При проведенні занять в умовах холоду удосконалюється теплорегуляційна функція, знижується чутливість до холоду, знижується можливість виникнення застудних хвороб.

Збереження здоров'я людей є головною проблемою сучасного людського суспільства. Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного прогресу – все це справляє негативний вплив на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді. В сучасному світі має місце небезпечна тенденція до зниження мотивацій здорового способу життя серед широких кіл населення, в тому числі і серед молоді.

Настав час, коли заклади вищої освіти поряд з навчанням та вихованням зобов'язанні ставити в пріоритетному порядку задачу збереження здоров'я молоді людини. Необхідний значний перегляд відношення до здоров'я молоді. Прищеплення культури здорового способу життя повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти.

Проблема здоров'я студентської молоді стає пріоритетним напрямком розвитку закладів

професійної освіти, закликаних готувати конкурентоздатних спеціалістів.

Вирішення цієї проблеми можливо тільки при наявності середовища, спрямованого на покращення здоров'я, в освітньому закладі, психологічному комфорті студента та викладача, системно організованої виховної роботи. В свою чергу, таке середовище забезпечується наявністю умов збереження та укріплення здоров'я молоді з одного боку, та цілеспрямованим формуванням культури здоров'я всіх учасників освітнього процесу – з іншого боку. Центральне місце в культурі здоров'я займають ціннісно-мотиваційні установлення, а також знання, вміння, навички збереження та укріплення здоров'я, організації здорового способу життя.

На сучасному етапі розвитку суспільства погіршення здоров'я населення, зокрема студентської молоді, стало загальнодержавною проблемою. Одним із нагальних завдань в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схваленої Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, є модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання, яка повинна органічно поєднуватися з іншими компонентами здорового способу життя та належного рівня рухової активності. Для вирішення цих завдань потрібно шукати нові, досконалі форми та методи організації навчальних занять, упроваджувати інноваційні моделі спортивно орієнтованого фізичного

виховання студентської молоді. Сучасна молодь усе більше тяжіє до «розумних» видів спорту, в яких гармонійно поєднується фізичне та розумове вдосконалення. Одним із таких видів спорту можна вважати бадмінтон.

II.1 БАДМІНТОН

Заняття бадмінтоном вимагають прояву спеціальних фізичних і психологічних якостей: загальної витривалості, спритності та координації, оперативного та аналітичного мислення, креативності, стійкості уваги, швидкості реакції і високого рівня здоров'я.

Бадмінтон є своєрідним «університетом» руху людського тіла, засобом навчання різноманітних рухових навичок. Чим вони вищі за своїм рівнем і чим багатший їх запас, тим успішніше людина оволодіває незнайомими для нього руховими завданнями.

Бадмінтон, або м'яч з пір'ями, викликає великий інтерес у молоді. Більшість з нас знають цю гру, як веселу розвагу, намагаючись як найдовше утримати волан у повітрі. Справжній бадмінтон - це гнучкість, хитрість, стрімкі атаки та нерідко затяжні розіграші. Бадмінтон не менш видовищний вид спорту ніж, наприклад, той же теніс.

У виконанні справжніх майстрів бадмінтон - динамічна та висока атлетична гра.

Від спортсмена вимагається витривалість, відмінна координація, швидкість, сила. Причому поєднання всіх цих якостей повинно бути дуже

гармонійним.

Гравці навіть середнього рівня можуть пробігти за одну гру до 2000 метрів. І це не просто біг, а численні стартові прискорення, стрибки та ривки, що супроводжуються ударами по волану. До речі, м'яч з пір'я займає друге місце (перше - м'яч для гольфу) серед м'ячів зі швидкості польоту.

Кращі бадмінтоністи сучасності надають волану швидкість до 260 км/год.

Пульс бадмінтоніста - любителя досягає 135 - 180 ударів за хвилину. У спортсменів високого класу пульс може підніматися до 200 ударів за хвилину і більше.

Бадмінтон, як вид спорту, можна рекомендувати людям, які мають бажання позбутися надмірної ваги. Біг вранці - стомлююче і невеселе заняття, а бадмінтон - дуже запальна цікава гра, в якій треба багато рухатися. І в процесі захоплення самою грою нудьгувати не доводиться.

Гра стає цікавою, коли гравці починають достатньо влучно попадати по волану, тобто тримати його у грі, коли з'являються затяжні розіграші та спортивний азарт.

Важливо зауважити, що всі труднощі, пов'язані з фізичним навантаженням відсуваються на другий план емоціями та психологічними переживаннями, що викликає сама гра.

Бадмінтон доступний у будь - якому віці. Можна почати тренуватися в 10, 20, 30 або навіть 45 років. Для професійного спорту це запізно (як і будь - якому виді спорту), але освоєння технічних

елементів гри по силам кожному.

Бадмінтон – спортивна гра, що полягає в перекиданні опереного м'яча (волана) за допомогою ракетки через сітку, яка розділяє майданчик, з метою приземлити його на половину суперника і не допустити приземлення на своїй половині. Розвитком цього виду спорту керує Всесвітня федерація бадмінтону (BWF), створена у 1934 р. До олімпійської програми бадмінтон увійшов, починаючи з Ігор XXV Олімпіади в Барселоні (1992). З 1996 р. на Олімпійських іграх розігруються 5 комплектів нагород: в одиночному і поточному розрядах серед чоловіків і жінок та у змішаному розряді.

Понад три тисячі років тому – ще в XII ст. до н.е. – в Китаї існувала гра «ді дзяу ци», в якій використовували м'яч з пір'ям. В Індії близько двох тисяч років тому люди грали в «пеону» - певний прообраз бадмінтону. Гра з опереним м'ячем була відома в Стародавній Малій Азії. В Японії з давніх часів грали в «ойбане» (цим словом, яке означає «перо, що літає», називалась гра, в якій застосовували засушену вишню за вставленими в неї п'ятьма – шістьма гусячими перами).

Ігри, в яких використовували оперений м'яч, з часом з азійських країн потрапили в Європу й Америку і стали там досить популярними.

Англійський лорд Бофорт під час перебування в Індії ознайомився з грою, в якій використовували м'яч з перами, і після повернення в Англію влаштував у 1873 р. турнір, що відбувся в

Бадмінтоні. За назвою цього англійського містечка гра і отримала сучасну назву – бадмінтон.

За весь період, протягом якого змагання з бадмінтону входять до програми Ігор Олімпіад, за найбільшою кількістю олімпійських нагород різного гатунку лідирують спортсмени Китаю, Індонезії, південної Кореї.

At the current stage of society's development, the deterioration of the health of the population, particularly student youth, has become a nationwide problem. One of the urgent tasks in Ukraine for the period until 2025 "Physical activity - healthy lifestyle - healthy nation", approved by the Decree of the President of Ukraine No. 42/2016 dated February 9, 2016, is the modernization of the physical education system in educational institutions, which should be organically combined with other components of a healthy lifestyle and an appropriate level of physical activity. To solve these problems, it is necessary to look for new, perfect forms and methods of organizing educational classes, to implement innovative models of sports-oriented physical education of student youth. Today's youth is more and more attracted to "smart" sports, in which physical and mental improvement are harmoniously combined. Badminton can be considered one of these sports.

Playing badminton requires the manifestation of special physical and psychological qualities: general endurance, dexterity and coordination, operational and analytical thinking, creativity, stability of attention, speed of reaction and a high level of health.

Badminton is a kind of "university" of movement

of the human body, a means of learning various motor skills. The higher their level and the richer their supply, the more successfully a person masters unfamiliar motor tasks.

Badminton, or a ball with feathers, arouses great interest among young people. Most of us know this game as a fun pastime, trying to keep the shuttlecock in the air for as long as possible. Real badminton is about flexibility, trickery, rapid attacks and often protracted draws. Badminton is no less a spectacular sport than, for example, the same tennis.

Performed by real masters, badminton is a dynamic and highly athletic game.

An athlete is required to have endurance, excellent coordination, speed, and strength. Moreover, the combination of all these qualities should be very harmonious.

Even intermediate players can run up to 2,000 meters in one game. And this is not just running, but numerous starting accelerations, jumps and jerks, accompanied by blows on the steering wheel. By the way, the ball made of feathers takes the second place (the first is the golf ball) among balls in terms of flight speed.

The pulse of an amateur badminton player reaches 135 - 180 beats per minute. In high-class athletes, the heart rate can rise to 200 beats per minute or more.

Badminton, as a sport, can be recommended to people who want to lose excess weight. Running in the morning is tiring and not fun, and badminton is a very hot and interesting game that requires a lot of

movement. And in the process of enjoying the game itself, you don't have to get bored.

The game becomes interesting when the players start to hit the steering wheel well enough, that is, to keep it in the game, when long draws and sports excitement appear.

It is important to note that all difficulties associated with physical exertion are pushed to the background by emotions and psychological experiences caused by the game itself.

Badminton is available at any age. You can start training at 10, 20, 30 or even 45 years old. It is too late for professional sports (as for any sport), but mastering the technical elements of the game is within everyone's power.

Badminton is a sports game that consists in throwing a feathered ball (shuttle) with a racket through a net that divides the court, with the aim of landing it in the opponent's half and preventing it from landing in your own half. The development of this sport is managed by the Badminton World Federation (BWF), established in 1934. Badminton entered the Olympic program starting with the Games of the XXV Olympiad in Barcelona (1992). Since 1996, 5 sets of awards have been played at the Olympic Games: in singles and current events among men and women and in mixed events.

More than three thousand years ago - back in the 12th century. B.C. - in China there was a game called "di jiau qi", in which a ball with feathers was used. In India about two thousand years ago, people played "peon" - a

certain prototype of badminton. The game with a feathered ball was known in ancient Asia Minor. In Japan, since ancient times, they have been playing "oibane" (this word, which means "flying feather", was the name of a game in which a dried cherry was used behind five to six goose feathers inserted into it).

Games in which a feathered ball was used eventually came from Asian countries to Europe and America and became quite popular there.

The English Lord Beaufort, during his stay in India, got acquainted with the game in which a ball with feathers was used, and after returning to England in 1873 he organized a tournament held in badminton. The name of this English town gave the game its modern name - badminton.

During the entire period during which badminton competitions are included in the program of the Olympic Games, athletes from China, Indonesia, and South Korea are in the lead in terms of the largest number of Olympic awards of various kinds.

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	апеляція	appeal
2.	атака	attack
3.	бічна для одиночної гри	singles sideline attack
4.	бадмінтон	badminton
5.	бадмінтоніст, -ка	badminton player
6.	взуття для бадмінтону	badminton shoes
7.	волан	shuttlecock
8.	викидання волана	high clear
9.	кидок волана	carry, sling, throw
10.	випробування воланів	shuttlecock speed testing
11.	маса волана	shuttlecock weight

12.	промахнутися по волану	make a bad shot
13.	рух волана паралельно до підлоги до високої сітки	drive
14.	гейм	game
15.	без продовження	no continuation game
16.	перерва між геймами	game interval
17.	одиночна гра	single game
18.	парна гра	double game, doubles
19.	стиль гри оборонний	defensive game
20.	гравець	player
21.	професійний гравець	professional player
22.	універсальний гравець	universal player
23.	гравець, який приймає	receiver
24.	елемент обману	flick
25.	затримка часу умисна	delay
26.	зона	zone
27.	зона корту передня	forecourt
28.	зона подачі задня/ ближня	short/long service line
29.	зона суперника	rival's zone
30.	корда (трос)	cord (white tape)
31.	корт	court
32.	пересування по корту	moving about the court
33.	покидати корт під час матчу	leave the court during the game
34.	середина корту	midcourt
35.	лист заявковий	cover letter
36.	бічна лінія	sideline
37.	бічна лінія для одиночної гри	single sideline
38.	бічна лінія для парної гри	doubles sideline
39.	задня лінія	backline / baseline
40.	лінія подачі задня для парної гри	doubles service line
41.	лінія подачі передня	shorts service line
42.	центральна лінія	centre line

43.	майданчик бадмінтонний	badminton court
44.	матч	match
45.	вирішальний матч	decisive match
46.	змішаний матч	mixed match
47.	матч із трьох геймів	three-game match
48.	одиначний матч	single match
49.	парний матч	double match
50.	виграти матч	win a match
51.	програти матч	lose a match
52.	момент спірний	let
53.	неявка	non-appearance
54.	оперення	feather
55.	очко	point
56.	зарахувати очко	set off a point
57.	очко не зараховано	the point isn't set off
58.	переграти/перегравати очко	play over again
59.	партія	set
60.	переможений	defeated
61.	півфіналіст	semifinalist
62.	подача	serve
63.	приймання подачі	service receiving
64.	черговість подач	service order
65.	позиція вихідна	base position
66.	поле подачі	service court
67.	ліве поле подачі	left service court
68.	праве поле подачі	right service court
69.	політ	flight
70.	швидкість і траєкторія польоту	speed and trajectory of the flight
71.	помилка (фол)	fault
72.	помилка під час подачі	service mistake
73.	припускатися помилки	make a mistake
74.	попередження	notification
75.	пуна (прототип бадмінтону)	poona
76.	ракетка	racket

77.	рука з ракеткою	hand with a racket
78.	рукоятка ракетки	handler
79.	хват ракетки	racket grasp
80.	розіграш	playing off
81.	спірний розіграш	disputable playing off
82.	розминатися	warm up
83.	сітка	net
84.	закріпити сітку на стояку	fasten the net on the post
85.	зацепити сітку, стояк	touch the net, post
86.	край сітки верхній	upper edge of the net
87.	натягувати сітку	tighten a net
88.	пролетіти крізь сітку	fly through the net
89.	стояк сітки	post
90.	ширина сітки	width of the net
91.	смеш	smash
92.	суддя на вищці	judge on the tower
93.	суперник / суперниця	opponent
94.	теніска для бадмінтону	badminton pole shirt
95.	тренер	coach
96.	турнір	tournament
97.	удар	stroke
98.	високий удар	high stroke
99.	завершальний удар	crucial stroke
100.	удар зліва	backhand
101.	короткий удар	short stroke
102.	удар на сітку короткий	net shot
103.	обманний удар	feint
104.	оборонний удар	defensive stroke
105.	прямий удар	direct stroke
106.	удар ребром	wood shot
107.	удар справа	forehand
108.	удар суперника	passing shot
109.	«убивчий» удар	clear kill
110.	укорочений удар	drop shot
111.	комбінація ударів	stroke combination

112.	обмін ударами	rally
113.	точка удару	stroke point
114.	«листок, що падає»	hairpin net shot
115.	умови атмосферні	atmospheric/climatic conditions
116.	фінал	final
117.	фіналіст/фіналістка	finalist
118.	фол	foul
119.	чвертьфінал	quarterfinal
120.	шкарпетки	socks
121.	шнур достатньої довжини та міцності	cord of the sufficient length and strength
122.	шорти для бадмінтону	badminton shorts
123.	Який склад вашої команди?	What is the line – up of your team?
124.	Коли відбудеться ваш матч?	When will your match take place?
125.	Який розмір майданчика?	What is the size of the court?
126.	Хто тренер команди?	Who is the coach of the team?
126.	З ким ви граєте?	Whom are you playing with?
127.	Який рахунок?	What is the score?
128.	Яка висота сітки?	What is the height of the net?
129.	До скількох очок грають жінки/чоловіки?	What maximum number of points is reached in the game played by women / men?
130.	Хто грає в фіналі?	Who is playing in the final?
131.	Коли відбудеться жеребкування?	When will the draw take place?
132.	Хто на подачі?	Who is serving now?

133.	Яка маса воланчика?	What is the weight of the shuttlecock?
134.	Яка маса ракетки?	What is the weight of the racket?

II. 2 БАСКЕТБОЛ

Одним із найефективніших засобів фізичного виховання студентської молоді, завдяки великій різноманітності і доступності вправ, всебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості, є баскетбол.

Викладачі фізичної культури навчального закладу використовують технологічну схему навчання прийомів баскетболу [3], яка передбачає такі взаємопов'язані процедури:

1. Забезпечення передумов ефективного навчання прийому:

- необхідний руховий досвід;
- теоретичні знання.

2. Форми навчання:

- вивчення на уроці;
 - вивчення під час самостійної роботи
- необхідний рівень розвитку фізичних якостей;

3. Елементи технології:

- система конкретних завдань для вивчення прийому;
- типові помилки при вивченні прийому і шляхи їх профілактики та усунення;
- система засобів для вирішення кожного завдання та профілактики виникнення помилок;
- система методів та методичних прийомів

навчання і тренування;

- дозування навантажень;
- організація і методика навчання;
- взаємозв'язок прийому з іншими

прийомами;

— взаємозв'язок прийому з іншим навчальним матеріалом.

— кількість занять і їх розташування протягом навчального року;

- система засобів контролю і самоконтролю.

На основі даної технологічної схеми ми розробили технологію навчання передачі м'яча двома руками від грудей.

Враховуючи викладене, ми звертаємо вашу увагу на технологію навчання кидка м'яча двома руками від грудей. Мета досягається через вирішення наступних завдань:

1. Сформувати систему конкретних завдань для вивчення прийому та засобів для вирішення кожного завдання.

2. Визначити типові помилки і шляхи їх профілактики та усунення.

3. Підібрати засоби для самостійної роботи.

Баскетбол – спортивна гра на майданчику, в якій грають дві команди, де кожна намагається закинути м'яч руками у кошик суперника, закріплений на щиті, та завадити іншій команді заволодіти м'ячем і закинути його в свій кошик. Розвитком цього виду спорту керує міжнародна федерація баскетболу (FIBA), створена 1932 р.

До олімпійської програми баскетбол увійшов,

починаючи з Ігор XI Олімпіади в Берліні (1936). Жінки дебютували на Іграх XXI Олімпіади в Монреалі (1976). Починаючи з Ігор XXIII Олімпіади 2020 р. у Токіо, розігруються 4 комплекти нагород: у класичному виді і в баскетболі 3x3 серед чоловіків і жінок відповідно.

Basketball is a sports game on the court in which two teams play, where each team tries to throw the ball with their hands into the opponent's basket fixed on the backboard and prevent the other team from taking possession of the ball and throwing it into their own basket. The development of this sport is managed by the International Basketball Federation (FIBA), created in 1932. Basketball entered the Olympic program starting with the Games of the XI Olympiad in Berlin (1936). Women made their debut at the Games of the XXI Olympiad in Montreal (1976). Starting with the Games of the 2020 XXIII Olympiad in Tokyo, 4 sets of awards will be played: in the classical form and in 3x3 basketball among men and women, respectively.

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	атака	attack
2.	зі зміною місць	shuffle
3.	з флангу	wing attack
4.	по центру	frontal attack
5.	баскетболіст,- ка	basketball player
6.	біг спиною вперед до середини майданчика і назад	backward running to half court and back
7.	блокування	blocking
8.	боротьба за найкращу	fight for position

	позицію	
9.	взаємодія «двійка»	pick-and roll, screen-and roll
10.	взуття баскетбольне	basketball shoes
11.	вибір сторін	choice of baskets
12.	відрив швидкий	breakaway
13.	відстань під час опіки	guarding distance
14.	відчуття	sense
15.	кидка	sense of shooting
16.	відчуття м'яча	sense of the ball
17.	влучання	successful shot
18.	гра	play
19.	груба	rough play
20.	ніг	foot work
21.	поновлення гри	restart of the game
22.	розминка перед грою	warm up before the game
23.	вправи	exercises (drills)
24.	з баскетболу спеціальні	exercises specific for basketball
25.	гравець	player
26.	вільний	unguarded player
27.	в процесі кидка	player in the act of shooting
28.	який вводить м'яч у гру	thrower - in
29.	-який виконує штрафний кидок	free thrower
30.	який отримав травму	injured player
31.	який порушив правила	offender
32.	жеребкування	draw of lots
33.	заміна	substitution
34.	просити заміну	request substitution
35.	заміна	screen

36.	розворотом	pick and roll
37.	подвійний	double screen
38.	захисник	guard
39.	захист	defence
40.	зонний	zone
41.	двоочкового кидка	two point zone
42.	захисту (тилова)	back court
43.	нападу (передня)	front court
44.	3 - секундна	3 – second area
45.	штрафного кидка	free throw shot

II. 3. ВОЛЕЙБОЛ

Гра у волейбол - це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості , як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу товариства, мужності, наполегливості.

Охочих займатися волейболом стає все більше і більше не тільки через видовищність та динамічність гри, але й через доступність і достатньої простоти правил.

Волейбол, як гра має багатий та різноманітний руховий зміст.

Щоб грати в волейбол необхідно швидко бігати, блискавично змінювати направлення та швидкість рухів, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії спортсмена пов'язані з

емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів.

Стрибки при передачах м'яча, нападаючих ударах і блокуванні зміцнюють кісткову систему, суглоби стають більш рухомими, підвищується сила та еластичність м'язів. Постійна взаємодія з м'ячем сприяє покращенню глибинного та периферичного зору, точності та орієнтації у просторі. Гра в волейбол вимагає від гравців максимальної прояви фізичних можливостей, вольових зусиль та вміння використовувати здобуті навички.

Волейбол – командна спортивна гра на майданчику, розділеному навпіл сіткою. При цьому гравці намагаються ударами м'яча руками приземлити його на половині суперника. Розвитком цього виду спорту керує Міжнародна федерація волейболу (FIVB), створена 1947 р. До олімпійської програми змагання з волейболу увійшли, починаючи з Ігор XVIII Олімпіади в Токіо (1964), а з пляжного волейболу з Ігор XXVI Олімпіади в Атланті (1996). На Олімпійських Іграх розігруються 4 комплекти нагород: у класичному виді і в пляжному волейболі серед чоловіків і жінок відповідно.

У волейбол грають на прямокутному майданчику 9 на 18 метрів (з дерев'яним або синтетичним покриттям), розділеному навпіл сіткою.

Ігровий майданчик оточений так званою вільною зоною, яка також може бути задіяна в процесі гри. Висота вільного простору над ігровим полем повинна становити не менш 12,5 м. Сітка кріпиться на висоті 2,43 м (По верхньому краю) - для чоловічих команд і 2,24 м - для жіночих, (передбачені також відповідні варіанти для трьох дитячо-юнацьких вікових груп). По краях до сітки кріпляться спеціальні антени, що обмежують площину переходу м'яча над сіткою, щоб уникнути суперечок про те, чи пройшов він у межах або за межами ігрового простору.

Волейбольний м'яч являє собою сферичну внутрішню камеру з гуми (або подібного до неї матеріалу) з покриттям з еластичної або синтетичної шкіри. Маса м'яча - 260-280 грамів, окружність - 65-67 сантиметрів. Довгий час в офіційних змаганнях використовувався білий м'яч. Після ряду експериментів з різними колірними поєднаннями експерти Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ) визнали найбільш оптимальним комбіноване біло-жовто-синє забарвлення м'яча. З кінця 1990-х років на всіх турнірах, що проводяться під егідою ФІВБ, грають тільки такими м'ячами.

Команда може складатися максимум з 12 гравців. На майданчику одночасно виступають шість із них. У кожній партії дозволяється шість замінів - і ще шість так званих зворотніх замінів (гравець початкової розстановки може вийти з гри і знову повернутися на майданчик - але тільки один раз в партії і тільки на позицію того хто його раніше

замінив). Одночасно можуть бути замінені один або кілька гравців. У разі якщо ліміт замін вичерпаний, а хтось з гравців на майданчику отримує травму, допускається так звана виняткова заміна. Замінити травмованого гравця може будь-який партнер (крім ліберо).

Матч складається з п'яти партій, а партії - з ігрових епізодів, в кожному з яких розігрується одне очко.

Епізод починається з подачі м'яча через сітку. Перша подача в першій і у вирішальній (п'ятій) партіях виконується командою, що виборола право на подачу за жеребкуванням. У всіх інших партіях першою подає команда, яка не подавала. подача проводиться із зони подачі за лицьовою лінією майданчика ударом по м'ячу долонею або будь-якою частиною руки після того, як м'яч був підкинутий або випущений з руки (рук).

<http://ua-referat.com/Гравці> Гравці команди, що приймає, пасуючи м'яч один одному, намагаються відправити його назад на сторону команди, що подає, при цьому допускається не більше трьох торкань м'яча (третім ударом він повинен бути відправлений через сітку). Якщо використано більше трьох торкань (блок - не в рахунок), фіксується помилка «чотири удари».

Під «ударами» маються на увазі як навмисні, так і ненавмисні зіткнення гравців з м'ячем. Коли два (три) партнера торкаються м'яча одночасно, це зараховується як два (три) удари, виключаючи блокування. Крім того, один і той же гравець не

може вдарити по м'ячу двічі підряд. М'яч може торкатися сітки при переході через неї.

Команда отримує очко і право на подачу, якщо суперник не зумів відбити м'яч (і той торкнувся підлоги), не перекинув м'яч назад через сітку за три торкання або зробив це з порушенням правил. Партію виграє команда, яка першою набрала 25 очок з перевагою мінімум в два очки. За рахунку 24:24 гра триває до переваги у два очка (26:24, 27:25 і т.д.) За рахунку 2:2 грається вирішальна (п'ята) партія - до 15 очок, але різниця в рахунку також повинна становити не менше двох очок. У матчі перемагає команда, яка виграла три партії. Нічії у волейболі виключені.

Правилами передбачено покарання за неправильну поведінку гравців по відношенню до офіційних осіб, суперників, партнерів по команді чи глядачів: попередження, зауваження (команда карається втратою розіграшу), видалення гравця (до кінця партії або матчу), дискваліфікація гравця (до кінця матчу).

Сучасний волейбол - це гра високих швидкостей і великих висот. Атакуючий удар нерідко здійснюється з висоти, що помітно перевищує висоту баскетбольного кільця (порядку 3 і більше метрів), і досягає «цілі» за лічені частки секунди.

Волейбольний майданчик з кожного боку умовно розділений на шість зон: три під сіткою (передня лінія) і три ззаду, в трьох метрах від сітки (задня лінія). Три гравці передньої лінії займають

позиції (зліва направо) 4, 3 і 2, а гравці задньої лінії, відповідно, 5, 6 і 1. Початкова розстановка визначає порядок подальшого переходу гравців на майданчику: подавальний переходить на позицію 6, потім - 5 і т.д. Цей порядок зберігається протягом всієї партії. Перед початком кожної партії тренер представляє початкову розстановку своєї команди у спеціальній картці розташування. У момент удару по м'ячу подаючого гравці обох команд повинні знаходитися в межах свого майданчика в порядку переходу, за винятком подаючого. Якщо команда виграє очко при чужій подачі, то перед своєю подачею гравці, рухаючись за годинниковою стрілкою, переходять в інші зони. Певні «позиційні обмеження» зберігаються і в процесі гри. Гравці задньої лінії не можуть брати участь у блоці, а також завершувати атакуючий удар з передньої зони, якщо м'яч у момент торкання знаходиться вище верхнього краю сітки.

У сучасному волейболі розрізняють п'ять основних амплуа гравців: сполучний, діагональний нападник, центральний блокуючий, догравальник і ліберо.

Сполучний (або пасуючий) визначає «тактичний малюнок» гри своєї команди. Саме він у більшості випадків виконує передачу м'яча нападаючому для завершального удару (виключення - ситуації, коли сполучний опиняється в ролі приймаючого). Від його дій багато в чому залежить успіх у боротьбі з блокуючими команди-суперника. Сполучний визначає слабкі місця у ворожій обороні

(наприклад, невисокий гравець на передній лінії або не дуже кмітливий центральний блокуючий) і виводить атакуючого на найбільш вигідну позицію. Сполучний - мозковий центр команди і її лідер.

У ролі діагонального (або універсального) нападаючого виступають найпотужніші та стрибучіші гравці команди, оскільки вони атакують в основному із задньої лінії. Саме діагональні нападники набирають найбільше очок у грі

Volleyball is a team sport played on a court divided in half by a net. At the same time, the players try to hit the ball with their hands to land it in the opponent's half. The development of this sport is managed by the International Volleyball Federation (FIVB), created in 1947. The Olympic program included volleyball competitions starting with the Games of the XVIII Olympiad in Tokyo (1964), and ski volleyball with the Games of the XXVI Olympiad in Atlanta (1996). At the Olympic Games, 4 sets of awards are played: in the classic form and in beach volleyball among men and women, respectively.

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	атака	attack
2.	з першої (другої) передачі	one (two) pass attack
3.	аут	out
4.	блок	block
5.	нерухомий (зонний)	stationary (zone) block
6.	одиначний	one-man block
7.	подвійний (потрійний)	two-men (three-men)
8.	рухомий	moving block
9.	бити	spike

10.	від блоку	spike off the block
11.	повз блок	spike past the block
12.	у блок	spike in the block
13.	пробивати блок	pierce the block
14.	блокувальник	blocker
15.	допоміжний	assistant blocker
16.	крайній	outside blocker
17.	основний	main blocker
18.	центральний	central blocker

II. 4. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Настільний теніс – найдоступніша гра в системі підготовки здобувачів ЗВО.

Полягає вона в тому, що настільний теніс як вид спорту та ігри на свіжому повітрі не потребує великих матеріальних витрат і місць для тренувань і спортивних змагань. При цьому під час гри, яка характеризується високою руховою активністю, у здобувачів розвиваються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація. Настільний теніс – чудова гра, нескінченно різноманітна і доступна кожному, від найменшого до найстаршого. Він емоційний і скромний. Легкість і стрімкість рухів, швидкість атак і відданість захисту, несподіванка технічних комбінацій - це захоплююче видовище. Різноманітність рухових навичок і дій, що відрізняються структурою та інтенсивністю координації, сприяють розвитку всіх фізичних

якостей. Під час ігрової діяльності здобувачі отримують велике і водночас можливе фізичне і емоційне навантаження. Викладання основ настільного тенісу на секційних заняттях університету, здобувачі зможуть оволодіти новими елементами ігрової техніки та тактики.

Настільний теніс корисний для здоров'я і допомагає розвинути багато особових якостей, які кожній людині згодяться в несподіваних життєвих ситуаціях. Це і швидке ухвалення рішення, і миттєва реакція, і прекрасна спортивна форма.

Настільний теніс розвиває багато не лише фізичних, але і моральноволевих якостей. Це і сила, і спритність, і швидкість реакції, і вміння передбачати. При грі в теніс також розвивається і дрібна моторика. Величезний оздоровчий ефект настільний теніс приносить серцево-судинній і дихальній системам. Позитивний ефект від зайняття на зорову систему. Особливо, цей вид спорту корисний тим, хто багато часу проводить за комп'ютером.

Секційні заняття з настільного тенісу мають бути спрямовані на фізичний розвиток студентів, знайомство з видом спорту, а також вивчення технічних елементів, які потрібні для гри. Головними змінами у функціональному стані людини, яка систематично відвідує заняття з настільного тенісу є значне поліпшення зору. Спостереження за польотом м'яча з близької та дальньої відстані це унікальна вправа, яка допомагає знизити напруження і втому зору. Особливо важливо

залучити такі спортивні перерви після багаточасової роботи за комп'ютером, за кресленням, за різного рівня математичними розрахунками, тощо. У сучасній медицині, все більше фахівців, радять використовувати настільний теніс, як профілактику короткозорості і далекозорості, а також рекомендують у після операційний реабілітаційний період.

Поліпшення роботи серцево-судинної системи під час ігрової діяльності, ці позитивні впливи визначаються бурхливими, радісними емоціями, адже людина більш переймається результатом, переможним настроєм, тактичним мисленням, емоційними захопленнями. Зважаючи на те, що темп гри у настільному тенісі достатньо високий, об'єм надходження кисню до кров'яної і серцево-судинної системи відповідно збільшується, що надає роботі серця інтенсивніший характер і в свою чергу позитивно впливає на міокард. Також слід відмітити, що настільний теніс рекомендовано лікарями, він відмінно підходить для людей будь-якої вікової категорії, особливо людей, що мають вади з серцем.

Під час гри у настільний теніс суглоби людини, непомітно для неї, постійно знаходяться у роботі, повільній чи швидкісній, але у роботі, таким чином вони зміцнюються. Кількість ударів здійснених гравцем у одній партії, може варіюватися від 80 до 120. У студентів, які тільки починають оволодіння технічними ударами і які звісно роблять більше помилок, такі показники звичайно нижчі від 20 до 50 ударів.

Настільний теніс тим і відрізняється з багатьох видів спорту, що за допомогою гри, окрім кінцівок, задіяні усі частини тулуба і це допомагає їх зміцнити, розвивати, покращувати. Ноги, руки, м'язи пресу та спини отримують достатнє навантаження і знаходяться у хорошому тонусі після тренування або гри на рахунок.

Розвиток гнучкості тулуба: кожна гра супроводжується різними видами нахилів тулубу (вправо, вліво, вперед, назад) та розтяжками кінцівок. Якщо гравець, не встигає відповісти на удари суперника, то він звичайно буде змушений потягнутися або зробити інші рухи відповідні обставинам, що вже забезпечить деякий розвиток гнучкості. З часом, з кожним тренуванням, якість гнучкості буде ставати кращою і відповідно у повсякденному житті молода людина буде почувати себе ліпше та вправніше.

Витрачання калорій: гра у настільний теніс це своєрідний кардіо тренажер. При кожному ігровому русі, задіється та спалюється велика кількість калорій, що дозволяє ефективно і непомітно худнути людям, які мають зайву вагу.

Підвищення швидкості реакції: фахівці настільного тенісу відмічають, що чим вище клас гри спортсмена, тим вище він має ступінь високої координації власних рухів. Такі ігрові обставини спонукають гравця миттєво приймати рішення щодо відповідного удару, тому будь-які вправи у настільному тенісі допомагають розвивати швидкість реакції людини.

Швидкість польоту м'яча при гостро-атакуючому виконанні удару, перевищує швидкість реакції людини (відношення швидкості польоту м'яча до швидкості реакції складає близько 10:7). Це свідчить про вміння передбачати і не зволікати під час гри, миттєво приймати рішення, чим значно підвищується рівень реакції.

Розвиток моторики: цей пункт позитивного впливу настільного тенісу на організм людини, особливо стосується дітей. Постійна робота з ракеткою та м'ячем, суттєво поліпшує роботу кисті руки, що в свою чергу впливає на формування хорошої моторики рухів, допомагає поліпшити почерк дитини або розвивати будь-які художні здібності.

Table tennis

Table tennis is the most accessible game in the system of training students in the direction of "physical education". It consists in the fact that table tennis as a sport and outdoor games does not require large financial costs and places for training and sports competitions. At the same time, during the game, which is characterized by high motor activity, players develop such important qualities as speed, dexterity, coordination, attention, reaction, thinking and other abilities. Table tennis is a wonderful game, endlessly diverse and accessible to everyone, from the youngest to the oldest. He is emotional and humble. Lightness and rapidity of movements, speed of attacks and devotion to defense, surprise of technical combinations is a fascinating sight. A variety of motor skills and actions, which differ in

structure and intensity of coordination, contribute to the development of all physical qualities. During the gaming activity, the players receive a great and at the same time possible physical and emotional load. Teaching the basics of table tennis at the sectional classes of the university, students will be able to master new elements of game technique and tactics.

Table tennis is good for health and helps to develop many personal qualities that will suit every person in unexpected life situations. This is a quick decision-making, an instant reaction, and a beautiful sports form.

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	настільний теніс	table tennis
2.	ігрова діяльність	game activity
3.	стратегія гри	game strategy
4.	тактика гри	game tactics
5.	технічна підготовка тенісистів	Technical training of tennis players
6.	тренувальне навантаження	Training load
7.	ракетка	racket
8.	тенісний стіл	Tennis table
9.	ігрова поверхня столу	The playing surface of the table
10.	ребро столу	Edge of the table
11.	бічна поверхня столу	The side surface of the table
12.	центральна лінія столу	The central line of the table
13.	сітка	net
14.	лічильник	counter
15.	ігровий майданчик	Playground
16.	тренажер	simulator
17.	спортивні змагання	Sports competitions

18.	командні змагання	Team competitions
19.	особисті змагання	Personal competitions
20.	матч	match
21.	парна зустріч	Pair meeting
22.	сет	set
23.	очко	point
24.	помилка	error
25.	м'яч у грі	The ball is in play
26.	розіграш очка	Draw a point
27.	перегравання	replay
28.	подаючий	the submitter
29.	приймаючий	host
30.	суддя	judge
31.	технічний прийом	Technique
32.	обертання м'яча	Rotation of the ball
33.	подача	innings
34.	атакуючі дії	Attacking actions
35.	захисні дії	Protective actions
36.	обманні дії (фінти)	Deceptive actions (feints)
37.	атака	attack
38.	захист	protection
39.	стиль гри	Game style

II. 5. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ТА ОРІЄНТУВАННЯ

Заняття туризмом займає особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні з іншими видами спорту, надають широкі можливості для опановування знаннями, вміннями та навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини. Що стосується оздоровчої складової активного туризму, то будь-яка рекреаційна діяльність (у тому числі й спортивно-оздоровчий

туризм) спрямована на відновлення функцій організму. Тому до всіх видів і форм туризму цілком застосоване визначення «оздоровчий». Різниця між ними лише в тому, яким чином відбувається оздоровлення. В цьому випадку оздоровлення учасників здійснюється через зміну виду діяльності, шляхом дозованих фізичних навантажень, за допомогою взаємодії з природним середовищем протягом всієї подорожі, загартування та адаптації до незвичних умов, нормального, повноцінного харчування.

Активний туризм передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили, реалізуючи вміння і навички пересування пішки, на лижах, плавання на плотах і човнах, їзди на велосипеді та інші. Це форма подорожей за маршрутами невисоких категорій складності, переважно в слабозміненому природному середовищі, з використанням активних способів пересування. За змістом цей вид туризму близький до спортивного-оздоровчого туризму, але ґрунтується на походах некатегорійних або невисоких категорій складності та не надає учасникам можливості отримувати спортивні розряди та звання. Маршрути активного туризму мають незначну протяжність і тривалість, меншу, ніж встановлені для спортивних туристських походів.

Походи проводяться з метою вивчення, дослідження певного маршруту, території, одного чи

декількох об'єктів з використанням будь-яких технічних засобів пересування або ж без них. Залежно від мети та напрямку роботи можуть проводитись туристично-спортивні, краєзнавчі, наукові тощо.

До спортивно-оздоровчого туризму найчастіше відносять такі найпоширеніші та наймасовіші види активного туризму: пішохідний, гірський, лижний, водний (сплав і гребля на плотах і човнах), велосипедний. Означені види здатні забезпечити найбільшу масовість при значному фізичному навантаженні, обов'язковій всебічній тактичній і технічній туристській підготовці, наявності певної спортивності і оздоровчого ефекту.

Основні риси та специфічні властивості спортивно-оздоровчого туризму виявляються в особливостях реалізації його головних інтегральних функцій – рекреаційної, розвиваючої та розважальної. Особливістю реалізації рекреаційної функції є те, що з одного боку це компенсація до фізичного недовантаження та гіподинамії що виникає у процесі сидячої роботи – спортивна складова. З іншого боку рекреаційна функція реалізується шляхом відновлення фізичних і духовних сил людини у процесі туристської подорожі – оздоровчий аспект.

Розвиваюча функція спортивно-оздоровчого туризму виявляється на всіх етапах підготовки та здійснення у туристської подорожі. Особливості туристської підготовки та необхідний мінімум з туристських знань, умінь і навичок будуть

розглянуті у відповідному розділі.

Розважальна функція спортивно-оздоровчого туризму визначає те, що спортивно-оздоровчий туризм у всіх свої складових, і у спортивній, і в оздоровчій насамперед має приносити людині задоволення. Зауважимо, що особливістю реалізації базових функцій туризму є те, що практично вони мають здійснюватися одночасно.

В період спортивно-туристської подорожі відбуваються значні зміни в життєдіяльності людини:

- змінюється місце перебування та оточуюче середовище;

- змінюється форма діяльності, та ритм життя;

- збільшується кількість інформації й активізуються пізнавальні процеси;

- змінюються побутові умови та харчування;

- змінюється суспільне оточення і колектив;

- збільшується психологічне навантаження.

Практика діяльності доводить, що все різноманіття туристської діяльності в закладах освіти за своєю формою та змістом є активним туризмом.

Туристська підготовка спрямована на вирішення завдань:

- надбання необхідного обсягу знань з основ туристської діяльності: вивчення теорії, методики і організації фізичного виховання, спортивного тренування в туризм;

- забезпечення необхідного рівня фізичної підготовки учасників і керівників туристських

заходів;

виховання високих особистісних поведінкових якостей і навичок, формування сприятливого психологічного клімату в туристській групі;

- всебічне оволодіння туристською технікою і тактикою.

- удосконалення майстерності у керівництві рекреаційними та спортивними туристськими походами і змаганнями.

Одна з найважливіших сторін підготовки туриста – теоретична підготовка. Основні види підготовки туриста: географічна (включаючи топографічну), фізична, психологічна, інтегральна, техніко-тактична, з польового самозабезпечення, медична.

Географічна підготовка включає такий обсяг знань з географії, який дозволяв би туристам розуміти суть природних явищ, спостерігати, досліджувати навколишнє середовище (чи його окремі компоненти) і використовувати отримані дані для розробки маршрутів і туристського освоєння території. Особлива увага в географічній підготовці туристів приділяється вмінню орієнтуватись на місцевості, здійснювати маршрутні спостереження, фотографувати чи зарисовувати об'єкти, робити картографічну зйомку. Окрім того варто звернути увагу на наступні аспекти:

- правильний вибір району подорожі, сезону і строків проведення подорожі;

- грамотна розробка оптимальної нитки маршруту (з запасними варіантами) і нанесення його

на карту;

- успішне проходження вибраного маршруту з вмінням позиціюватись на місцевості і безпомилково користуватись картою, компасом та іншими засобами орієнтування;

- знання географічних особливостей району подорожі та врахування і передбачення можливих проявів несприятливих природних процесів, що дозволить безпечно і комфортно завершити маршрут;

- проведення доступних маршрутних спостережень з їх грамотною фіксацією і розробкою рекомендацій для майбутніх подорожуючих.

Психологічна підготовка є обов'язковою складовою частиною загальної підготовки до туристської подорожі. Туристи повинні знати, що тривале перебування обмеженого за складом колективу в незвичних (часом екстремальних) умовах висуває підвищені вимоги до психологічного стану кожного учасника і всього колективу в цілому.

Фізична підготовка в туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійного фізичного вдосконалення, що є основним змістом тренувань і, разом з тим, нерозривно пов'язана із зміцненням і загальним підвищенням функціональних можливостей організму. Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються різнобічний розвиток фізичних можливостей і зміцнення здоров'я людини, розширення функціональних можливостей організму

як основи працездатності і стимулювання процесів відновлення. Спеціальна фізична підготовка – вид фізичного виховання, обумовлений особливостями обраного виду туризму. Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість.

Тактико-технічна підготовка є однією з першорядних сторін підготовки до здійснення подорожі. Вона охоплює широке коло питань, у тому числі проблеми вибору місця, часу, тривалості та складності туристської подорожі, опанування тактикою проходження маршруту, вміння застосувати технічні прийоми долавання перешкод, знання правил організації та проведення спортивних туристських маршрутів та нормативні вимоги для отримання спортивних розрядів і звань.

Тактика туризму – це застосування під час підготовки й проведення подорожі найдоцільніших прийомів і способів в раціональній послідовності, які дають змогу туристській групі правильно організувати її рух за маршрутом і похідне життя з ощадливою витратою фізичних зусиль за будь-яких погодних умов і при подоланні найрізноманітніших перешкод.

Техніка туризму передбачає вивчення та практичне засвоєння прийомів раціонального ритмічного руху по маршруту в залежності від виду туризму, знання способів і засобів подолання перешкод та безпомилковий вибір спеціального спорядження для кожного конкретного випадку та доведене до автоматизму володіння прийомами

самостраховки й організації зовнішньої страховки на всіх етапах подорожі.

Підготовка з польового самозабезпечення. Цей вид туристської підготовки має на меті забезпечення нормальної життєдіяльності туристів під час подорожі. Результатами цієї підготовки повинні стати теоретичні знання і засвоєні практичні навички з забезпечення нормальних умов відпочинку, своєчасного повноцінного харчування, дотримання гігієни та охорони здоров'я.

Медична підготовка. Зазвичай туристські маршрути проходять у віддалених від населених пунктів місцях, тому особливої уваги набувають питання невідкладної медичної допомоги у випадку надзвичайних ситуацій (аварій, травмвань тощо).

У важкодоступних місцях, коли надзвичайна ситуація ускладнюється несприятливими метеорологічними умовами, потерпілий протягом кількох годин і навіть діб може розраховувати виключно на допомогу товаришів і життєві сили власного організму. За таких обставин життя потерпілого цілком залежить від своєчасності та кваліфікованості першої медичної допомоги. Тому кожний учасник туристського походу повинен володіти методикою надання першої медичної допомоги собі та своїм товаришам, знати послідовність здійснення необхідних заходів і дій незалежно від наявності чи відсутності у нього медичної освіти.

Таким чином:

1. Регулярна рухова активність є найбільш

ефективним засобом підвищення опірності організму хворобам і несприятливим впливам навколишнього середовища.

2. Рухова активність у формі одноденних туристичних походів позитивно впливає на стан усіх основних функціональних систем організму студентів і забезпечує покращення показників адаптаційного потенціалу їх організму.

3. Не менш важливим, умовою нормального функціонування організму є чергування режиму сну і активності, роботи і відпочинку.

Tourism classes occupy a special place in the system of physical education, because, in comparison with other sports, they provide ample opportunities for mastering the knowledge, abilities and skills necessary in the everyday life of every person. As for the health component of active tourism, any recreational activity (including sports and health tourism) is aimed at restoring body functions. Therefore, the definition of "health" is fully applicable to all types and forms of tourism. The only difference between them is the way in which recovery takes place. In this case, the health of the participants is carried out through a change in the type of activity, through dosed physical exertion, through interaction with the natural environment throughout the journey, hardening and adaptation to unusual conditions, normal, full nutrition.

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	спортивно – оздоровчий туризм	sports and health tourism
2.	гірськолижний	skiing

3.	підводний	underwater
4.	велосипедний	bicycle
5.	водний	water
6.	пішохідний	hiking tourism
7.	спеціалізований туризм	specialized tourism
8.	лікувально - оздоровчий	health tourism
9.	медичний	medical tourism
10.	сільський	rural tourism
11.	екологічний	ecological tourism
12.	Види активного туризму	types of active tourism
13.	скелелазіння	rock climbing
14.	рекреаційний	recreational tourism
15.	медичний	medical tourism
16.	зелений	green tourism
17.	критерії безпеки	safety criteria
18.	близкість до міста	proximity to the city
19.	присутність водних джерел	the presence of water sources
20.	рівна підготовка та можливості учасників	equal training and opportunities for participants
21.	кількість учасників	number of participants
22.	інтегральні функції активного туризму	integral functions of active tourism
23.	інтеграційна	integration function
24.	розвиваюча	developing
25.	розвивальна	developmental
26.	технічна підготовка туриста	technical training of the tourist
27.	тактична підготовка туриста	tactical training of the tourist
28.	індивідуальна тактична підготовка	individual tactical training

29.	психологічна підготовка туриста	psychological preparation of the tourist
-----	------------------------------------	---

II. 6. ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Спорт для всіх дає можливість мільйонам людей удосконалювати власні фізичні якості та рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття.

Особливо актуальним є питання про своєчасне виявлення таланту в підлітків, створення сприятливих передумов для найбільш повного розкриття їх можливостей, досягнення духовного й фізичного вдосконалення на цих засадах, оволодіння висотами спортивної майстерності.

Спорт заради розвитку – це звернення уваги на проблему формування нової цінності, ідея якої полягає в тому, що виконання фізичних вправ для фізичної підготовки та ведення здорового способу життя доцільно поєднувати зі створенням додаткових ресурсів, необхідних у повсякденному житті людини.

Сучасна освіта в епоху новітніх технологій – це постійні виклики для викладачів та студентів, необхідність розвиватись та безупинно змінюватись, знаходити нові підходи та практики. Сучасне заняття потребує нових стратегій та оновлення підходів до навчання.

Фізична культура студентів є нерозривною

складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції.

Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою навчально-виховного процесу закладу загальної середньої освіти, а урок – основною його формою. Сьогодні особливого значення набуває пошук ефективних підходів для зацікавлення студентів заняттями фізичною культурою та впровадження новітніх технологій.

Безпосередня відповідальність за постановку і проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів відповідно до навчального плану і державної програми покладені на кафедри фізичного виховання ЗВО. Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота проводиться спортивним клубом спільно з кафедрою і суспільними організаціями. Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюються поліклінікою або медичним пунктом ЗВО.

Мета фізичного виховання базується на програмі оздоровлення студентів.

Нажаль в наш час не кожен охоче відвідує заняття, чи дану секцію, тому викладачі вимушені

будувати свої пари не лише на вимогах до семінарів та навчального плану, а й на зацікавленості студентів.

Спортивні танці - це напрямок, що припускає використання рухів і елементів у відповідному ритмі, і послідовності під задалегідь задану музику.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що введення в програми освітніх установ всіх ступенів навчальної дисципліни «Спортивний танець» може стати одним з ефективних засобів реалізації зазначених цілей. Спортивний танець має найширшим спектром можливостей виховного, етичного, естетичного, оздоровчого впливу на розвиток студентів. Ми можемо стверджувати, що заняття спортивними танцями є одними з найкращих природних і доступних видів здоров'язберігаючих технологій.

Правильно організовані заняття танцями вдосконалюють пластику, розвивають музичний слух і почуття ритму, розвивають і зміцнюють функціональні системи організму.

Заняття хореографією і танцями сприяють розвитку та зміцнення нервової системи. Спортивний танець виступає також як засіб масового спілкування людей, дає можливість змістовно провести час, познайомитися, подружитися. Оскільки навчальний процес протікає в колективі і носить колективний характер, заняття танцем розвиває почуття відповідальності перед товаришами, вміння рахуватися з їх інтересами.

Таким чином, заняття спортивними танцями

мають велике значення в навчально-виховному процесі, виступаючи в якості здоров'язберігаючих технологій в освітньому просторі. Крім того, що заняття спортивними танцями дають можливість формувати поставу, граціозність, вони також позитивно впливають на загальний фізичний стан здоров'я. Спортивні танці розвиваючи гнучкість і пластичність сприяють вихованню у них культури здоров'я, мотивацію на впровадження здорового способу життя.

Останнім часом з'являється можливість впроваджувати в освітню програму нові види фізичної активності - спортивні танці, такі як румба, самба, джайв, танго, лінкстеп, віденський вальс тощо. На прикладі роздивимося деякі з них.

Самба. Музичний розмір: 2/4 або 4/4. Темп 50 тактів на хвилину. Рік появи: 1956. Самба – це народний бразильський танець. Окрім народної самби існує також бальна (спортивна) самба, яка не танцюється групами, а у парі. Міська самба, яка танцюється не групами, а окремо – парами, вже має визначені форми, розвинуті з оригінальних попередників бразильської максіс та африканської люнду.

Самбу часто називають «південноамериканським вальсом», ритми самби дуже популярні і легко видозмінюються, утворюючи нові танці - ламбаду, макарену. Самба є танцем рухово-просторовим. В цілому світі самба танцюється однаковим способом. Тільки у Бразилії самба виконується більшою різноманітністю способів, різними

темпами.

Джайв. Музичний розмір: 4/4. Темп: 44 такти на хвилину. Рік появи: 1927. Джайв – це вже класичний джазовий танець, який впливає на утворення нових танцювальних варіацій. Всі вони здебільшого є тимчасовими явищами, але джайв залишається і кожного разу стає ще привабливішим після збагачення новими руховими елементами.

Основні правила танцю джайв (а саме під такою назвою з'явилася нова версія джетеберг) витримали життєві випробування та існують до сьогодні. Сучасна версія джайву має основні кроки, складені із швидкого синкопуючого шассе (крок, приставка, крок), вліво і вправо (у партнерки навпаки), разом з повільнішим кроком назад і поверненням вперед. Стегна виводяться на рахунок «і» після кожного кроку, вага тіла знаходиться сильно попереду на всіх кроках, причому всі кроки робляться з носка. Під час шассе ступня ноги, з якої робиться крок, піднімається на рівень коліна опорної ноги, при цьому далі інша нога піднімається так само сильно.

Квікстеп. Музичний розмір: 4/4. Темп: 50 тактів на хвилину. Квікстеп, як багато хто знає, це дійсно швидкий фокстрот. В даний час квікстеп танцюється в ритмі 200 ударів в хвилину. Основні рухи – це прогресивні кроки, шассе, повороти, багато інших рухів, запозичених з фокстроту. Базовий рух для початківців – четвертні повороти. Основною відмінністю від інших європейських танців є «стрибки», як в просуванні, коли пара

немовби «стелиться вздовж паркету», із поворотами або без, так і на місці, з оригінальними кіками і більш складними рухами.

Танго. Музичний розмір: 2/4. Темп 32-33 такти на хвилину. Одна з версій танго – що це енергійний танець з категорії танців фламенко з Іспанії. Першу спробу визначення теорії і танцювальної техніки танго було здійснено під час конференції, присвяченій танго, скликаній у Лондоні в 1922 році. В присутності близько 300 англійських вчителів танців, а також багатьох фахівців з цілого світу було продемонстровано декілька версій танго. Було узгоджено, що такт 2/4 відноситься як до танго, так і до мілонги, і що різниця між тими двома танцями знаходиться в ритмі, а не в такті. Також було встановлено, що темп танго повинен бути, близько 30 тактів за хвилину (тепер 32-33), що ноги в танці ставляться прямо (не назовні, як це відбувається в техніці класичного танцю), що крок вперед робиться зверху вниз на цілу стопу і т.п. З того часу розвиток танго проходив вже у швидкому темпі.

Отже, враховуючи все вище назване, можемо стверджувати що:

По-перше, дисципліна з фізичного виховання та спорту є дуже корисною для здоров'я всіх здобувачів освіти. Необхідність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини - будівника

суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та у сім'ї. Слід зазначити, що основи викладання латиноамериканської програми бального танцю та стандарту відіграє важливу роль і є невід'ємним елементом у розвитку студентів. Також маємо зауважити, що спорт має особливий вплив на соціальні та поведінкові зміни, формування вміння ефективної взаємодії й уміння позитивно реагувати на проблеми, вирішувати їх засобами фізичного виховання.

По-друге дана дисципліна може бути не лише нудною, а й цікавою для студентів. Завдяки творчому підходу викладачів фізична культура може мати вигляд не лише класичних занять, а й інших різних напрямів, наприклад, спортивних танців. Аналіз даних науковометодичної та спеціальної літератури свідчить, що заняття фітнесом в змозі забезпечити вплив на функціональні системи організму, які, в свою чергу, формують нормативний рівень розвитку рухових якостей, також підвищенню інтересу до занять та прагненню до здорового способу життя. Цей вплив має бути багатограним, гармонійним та забезпечувати стабільний рівень стану здоров'я здобувача. Вони навчаються чути, любити і відчувати музику, розуміти її особливість, висловлювати свої емоції, злагоджено поєднувати рухи під музику з різними елементами будь-яких

видів спорту в спортивно - танцювальних композиціях.

Elements of sports dance as a component of physical education of students of higher education.

Sport for all enables millions of people to improve their physical qualities and movement capabilities, strengthen their health and extend creative longevity. The issue of timely identification of talent in teenagers, creation of favorable conditions for the most complete disclosure of their capabilities, achievement of spiritual and physical improvement and these principles of mastering the heights of sportsmanship is especially relevant.

Sports for the sake of development is paying attention to the problem of forming a new value, the idea of which is that performing physical exercises for physical training and leading a healthy lifestyle should be combined with the creation of additional resources needed in a person's everyday life.

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	Спортивний танець	Sports dance
2.	здоров'язберігаючі технології	health care technologies
3.	формувати поставу, граціозність	to form a posture, gracefulness
4.	загальний фізичний стан здоров'я	general physical health
5.	гнучкість і пластичність	flexibility and plasticity
6.	Самба	Samba
7.	Народний бразильський танець	Brazilian folk dance

8.	бальна (спортивна) самба	ballroom (sports) samba
9.	південноамериканський вальс	South American Waltz
10.	джайв	jive
11.	класичний джазовий танець	classical jazz dance
12.	Джетеберг	Gothenburg
13.	крок, приставка, крок	step, prefix, step
14.	Квікстеп	Quickstep
15.	кроки, шассе, повороти	steps, highways, turns
16.	Танго	Tango
17.	фламенко	flamenco

II. 7. ФУТБОЛ.

Футбольні фахівці та більшість істориків вважають, що футбол з'явився на традиціях ігор з м'ячами в Середньовіччі, а батьківщиною його є, безперечно, Англія. В даний час футбол визнаний номером один у всьому світі. Сутність гри у футбол полягає в прагненні двох суперників-команд вразити м'ячем ворота супротивника, не давши забити м'яч у свої ворота. Для досягнення цієї мети недостатньо, щоб гравці команд кожний окремо добре володіли м'ячем: потрібні цілеспрямовані і точно погоджені дії всієї команди. Складність і різноманітність технічних прийомів, розумна ініціатива гравців, швидкість дій, безпосереднє зіткнення сторін, що борються, безперервна зміна ігрової обстановки – ось характерні риси футболу. Футбол як засіб фізичного виховання сприяє усебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я. Заняття з футболу виховують морально-вольові якості, такі, як

взаємодопомога, повага до партнерів чи суперників, свідома дисципліна, активність, почуття відповідальності. Футбол висуває високі вимоги до організму людини. У процесі тренування організм тих, хто займається футболом, поступово пристосовується до тренувальних навантажень і змагань.

Форми і види організації навчання футболу

Для всебічного навчання футболу потрібно виконати такі основні завдання:

а) навчити умінню поєднувати прийоми один з іншим у різній послідовності;

б) оволодіти комплексом прийомів, якими у грі доводиться найчастіше користуватися у зв'язку з функціями, виконуваними в команді;

в) однаково оволодіти всіма сучасними прийомами гри й навчити умінню виконувати їх оптимальними способами в різних умовах;

г) постійно підвищувати якість виконання прийомів, поліпшуючи їхню загальну погодженість при вільних і невимушених рухах.

Навчання техніці і тактиці футболу здійснюється одночасно, також відбувається розвиток рухових якостей і виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою. У процесі навчання потрібно визначити, за рахунок чого можна поліпшити техніку виконання прийому. Варто пам'ятати, що цьому ефективно допомагає підвищення рівня рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Техніка виконання прийому, доведена до

високого рівня у спрощених умовах, не може гарантувати високих досягнень у грі. Умови виконання прийомів, які вивчаються, потрібно постійно змінювати, щоб виробити рухливість і варіативність навичок в ударах, передачах, веденні м'яча тощо. Вивчені прийоми закріплюються в навчальних іграх і змаганнях.

Стандартна структура заняття з футболу передбачає три частини: підготовчу, основну і заключну. Кожна частина має свої завдання, які виконуються специфічними засобами.

У підготовчій частині пояснюються завдання і зміст занять. Виконуються спеціальні вправи, які допомагають успішно виконати завдання основної частини заняття. Зміст підготовчої частини заняття цілком залежить від змісту основної частини. Так, якщо основна частина заняття буде присвячена вивченню технічних прийомів, то вправи підготовчої частини не повинні бути занадто інтенсивними.

Доцільно виконати вправи на розтягування і розслаблення, які усувають деяку скутість рухів у суглобах і дозволяють вільніше виконувати технічний прийом. Із цією ж метою можна використовувати ігрові вправи. Вправи цієї частини не повинні стомлювати і бути занадто емоційними, інакше виконання їх може негативно вплинути на здатність спортсменів тонко сприйняти технічний прийом.

Основна частина містить у собі основний матеріал даного конкретного заняття, наприклад, з оволодіння технікою гри. Заключна частина

організовано завершує заняття. Тут можна використовувати повільний біг, ходьбу, вправи на розслаблення. Тут також підбивають підсумки заняття, вказують на помилки і досягнення.

Football experts and most historians believe that football originated in the traditions of ball games in the Middle Ages, and its birthplace is undoubtedly England. Currently, football is recognized as number one in the world. The essence of the game of football is the desire of two rival teams to hit the opponent's goal with the ball, preventing the ball from being scored in their own goal. In order to achieve this goal, it is not enough for the players of the teams to have good possession of the ball individually: purposeful and precisely coordinated actions of the entire team are required. The complexity and variety of technical techniques, the intelligent initiative of the players, the speed of action, the direct collision of the contending parties, the continuous change of the game environment - these are the characteristic features of football. Football as a means of physical education contributes to comprehensive physical development and strengthening of health. Football lessons educate moral and volitional qualities, such as mutual help, respect for partners or opponents, conscious discipline, activity, and a sense of responsibility. Football makes high demands on the human body. In the process of training, the body of football players gradually adapts to training loads and competitions.

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	антифутбол	anti football
2.	апеляційний комітет	appeals committee
3.	арбітр	arbitrator
4.	асоціація учасниця	the association member
5.	аут	out
6.	атака	attack
7.	аутсайд	outside
8.	аутсайдер	outsider
9.	бічні лінії	side lines
10.	блокування суперника	blocking the opponent
11.	бомбардир	bombardier
12.	вболівальник	fan
13.	Виконавчий комітет УАФ	Executive Committee of the UAF
14.	вилучення	withdrawal
15.	відбірні змагання	preliminaries
16.	відсторонення	suspension
17.	вільний удар	free kick
18.	викидання м'яча	throwing the ball
19.	воротар	goalkeeper
20.	воротарський майданчик	goalkeeper's court
21.	гол	Goal
22.	гол престижу	goal of prestige
23.	гольова передача	goal assist
24.	груба гра	rough play
25.	груба поведінка	rude behavior
26.	дискваліфікація	disqualification
27.	дискримінація	discrimination
28.	додатковий час	extra time
29.	допінг	dope
30.	Єдиноборство суперників	Duel of rivals
31.	жеребкування	draw

32.	затягування часу гри	Extending the game time
33.	золотий гол	Golden goal
34.	ігрова відстань	Playing distance
35.	календар змагань	calendar of competitions
36.	комбінаційна гра	combination game
37.	коуч	coach
38.	кубок	cup
39.	крайній захисник	full back
40.	кутовий удар	corner kick
41.	легіонер	legionary
42.	матчеві турніти	match tournaments
43.	міжнародний матч	international match
44.	міжсезоння	off season
45.	мундіаль	World Cup
46.	нападник	attacker
47.	Недисциплінована поведінка	Undisciplined behavior
48.	номер футболіста	football player number
49.	овертайм	overtime
50.	основний час	main time
51.	офсайд	offside
52.	пенальті	penalty
53.	перехоплення	interception
54.	підкат	tackle
55.	підніжка	step stool
56.	плеймейкер	playmaker
57.	позиційна атака	Positional attack
58.	польовий гравець	Field player
59.	пресинг	Pressing
60.	рахунок матчу	Score of the match
61.	результат гри	The result of the game
62.	рейтинг	rating
63.	розіграш кубка	Cup raffle
64.	сезон	season
65.	табло	scoreboard

66.	тактика гри	Tactics of the game
67.	УЄФА	UEFA
68.	ФІФА	FIFA

II.8. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ

На перших заняттях з фізичної культури кожного семестру здобувачі освіти проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці. Викладач фізичної культури знайомить здобувачів освіти з інструкцією з техніки безпеки у спортивній залі під час проведення занять, програмним матеріалом даного семестру, з вимогами до заняття, до спортивної форми, з санітарно-гігієнічними нормами, з вимогами до дисципліни і організації студентів на занятті.

Протягом навчального процесу проводиться поточний інструктаж з охорони праці з метою ознайомлення здобувачів освіти із засобами попередження травм, правилами контролю за виконуваними тренувальними навантаженнями, страховки і самостраховки на заняттях з фізичного виховання перед кожним новим модулем програми, про що робиться запис у відповідному журналі обліку проведення інструктажу з охорони праці. Під час занять здобувачі освіти перебувають в спортивній формі і взутті встановленого зразка з урахуванням всіх санітарно-гігієнічних норм і правил. Заняття починається і закінчується за дзвінком відповідно до розкладу. Здобувачі освіти

чітко дотримуються інструкції з техніки безпеки на заняттях з фізичної культури, а також вимог санітарних норм і правил особистої гігієни.

Вимоги техніки безпеки перед початком занять:

1. Заходити до роздягальні тільки з дозволу викладача, не кваплячись, спокійно.

2. Переодягатися спокійно.

3. Одягнути спортивний одяг і взуття.

4. Зняти з себе ключі, прикраси, предмети, які можуть привести до травмування.

5. Одяг, взуття студентів, їх зачіска повинні відповідати вимогам безпеки і не створювати загрозу життю та здоров'ю, волосся повинно бути зібраним, щоб не обмежувати можливості зору.

6. Особисті речі скласти у роздягальні.

7. Входити до спортивної зали тільки з дозволу викладача.

8. На спортивний майданчик йти тільки за викладачем.

9. Під час пересування не штовхатися, не випереджати один одного.

10. Допомогти перенести спортивний інвентар тільки з дозволу викладача.

11. Покласти інвентар у відповідності з вимогами: граблі вниз зубцями, м'ячі, естафетні палички на місце, вказане викладачем .

Вимоги безпеки під час занять:

1. На занятті з фізичної культури студенти виконують програмні вправи і здають контрольні нормативи, згідно з якими отримують семестрові

бали.

2. У підготовчій частині заняття здобувачі отримують відомості щодо безпечної організації занять, про прийоми і методи безпечного виконання вправ, спортивних завдань.

3. Протягом заняття студенти повинні дотримуватися наступних правил: не починати заняття без дозволу викладача; не починати заняття без розминки; не виконувати вправи на несправних снарядах; не виконувати вправи без страховки; не заходити в спортивний зал без спортивного взуття; не вживати жувальну гумку; не носити на заняттях ланцюжки, обручки та годинники; не штовхати у спину один одного під час бігу; не підсідати під гравця, що вистрибує; не робити підніжки; не чіплятися за форму інших студентів; не переносити важкі прилади без дозволу викладача; не змінювати висоту приладів без дозволу викладача; не залишати самовільно місце занять; не виконувати інші дії без дозволу; дотримуватися правил і норм поведінки; не порушувати вимог дисципліни студентів в навчальному закладі (не палити в спортивних приміщеннях і на спортмайданчиках).

Рекомендації з організації простору та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах: Пам'ятайте, що житлове приміщення не може в повній мірі виконувати функцію спортивного залу! Не порушуйте права власників житлових будинків та квартир! Потурбуйтеся про комфорт і спокій ваших сусідів! БЕЗПЕКА: забезпечте достатнє і рівномірне

освітлення місць виконання фізичних вправ; інвентар та обладнання, що використовується розташуйте таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи; слідкуйте за тим щоб спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються були справними і надійно закріпленими; перевіряйте, щоб металеві конструкції, які прикріплюють обладнання були справні та жорстко закріплені; перевіряйте стан снарядів (міцність кріплення, міцність фіксаторів і замків, розтяжок та ланцюгів, кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок, тощо); обирайте легкі і зручні одяг та взуття, такі що не обмежувати рухи; на початку занять обов'язково робіть розминку, що би розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів; робіть помірні навантаження та орієнтуйтеся на власне самопочуття; підтримуйте водний баланс (вживайте достатню кількість води).

Гігієна:

–провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання;

–слідкувати за чистотою спортивного обладнання, інвентарю та спортивної форми;

–після занять фізичними вправами приймати душ при комфортній температурі (різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця).

At the first physical education classes of each semester, students undergo an occupational safety briefing, which is recorded in the relevant log of the

occupational safety briefing. The physical education teacher introduces students to the safety instructions in the gym during physical education classes, the program material of the given semester, the requirements for the class, the sports uniform, the sanitary and hygienic standards, the requirements for the discipline and organization of students during the class . During the educational process, a current briefing on occupational health and safety is held with the aim of familiarizing students with the methods of injury prevention, the rules for monitoring the performed training loads, insurance and self-insurance in physical education classes before each new module of the program, which is recorded in the corresponding logbook of the instruction on occupational health and safety labor During classes, students are in sports uniforms and shoes of the established model, taking into account all sanitary and hygienic norms and rules. The class starts and ends with the bell according to the schedule. Educators strictly follow the safety instructions in physical education classes, as well as the requirements of sanitary norms and rules of personal hygiene.

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	безпека	security
2.	інструктаж	briefing
3.	спортивна форма	Sports wear
4.	санітарно – гігієнічні норми	Sanitary - hygienic standards
5.	страховка та самостраховка	Insurance and self-insurance
6.	особиста гігієна	Personal Care

7.	міцність кріплення	Fastening strength
8.	фіксатори	fasteners
9.	замки	locks
10.	Гімнастичні станки	Gymnastic machines
11.	розігрівати м'язи	Warm up the muscles
12.	комфортна температура	Comfortable temperature
13.	різка зміна температур	Sudden temperature change

II.9. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

Вважаємо доцільним рекомендувати загальнорозвиваючі вправи.

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла і виконуються без предметів, а також на приладах масового типу. Загальнорозвиваючі вправи, як правило, складають у відповідні комплекси.

Дієвість будь-якого педагогічного засобу залежить від методу (способу) його використання. Однак не один метод, що взятий сам по собі, ніколи не може оцінюватися як єдиний повноцінний. Під методами фізичного виховання розуміються засоби використання фізичних вправ. У фізичному вихованні використовуються дві групи методів: специфічні (характерні тільки для процесу фізичного виховання) і загальнопедагогічні (ті, що використовуються у всіх випадках навчання і виховання).

До специфічних відносяться:

- методи суворо регламентованої вправи – коли діяльність тих, хто займається, організовується

і регулюється з повною регламентацією, яка складається з твердо запропонованої програми рухів, точного дозування навантаження і відпочинку;

- ігровий метод необов'язково пов'язаний з будь-якими іграми (футбол, волейбол і т. п.), а може бути використаний на основі будь-яких фізичних вправ за умови, що вони надаються відповідно до особливостей цього методу.

Цей метод характеризують такі риси: сюжетно-рольова основа, відсутність жорстокої регламентації дій;

-змагальний метод застосовується як у відносно елементарних формах, так і у розгорнутій. Основні риси цього методу: конкурентне зіставлення сил, боротьба за першість, особливе емоційне і фізіологічне тіло, уніфікація предмета змагань, спосіб оцінки досягнень;

-словесні методи використовують з метою самонавчання і самовиховання, самоаналізу;

-ідеомоторний метод – уявлення рухової дії з концентрацією уваги на вирішальних фазах та операціях, що не вдаються;

- метод наочності заснований на сприйнятті вправ, яких навчаються, їх окремих боків, умов виконання і т. п.

Цей метод умовно поділяється на: метод зорової наочності (демонстрація наочних посібників, тактичних дій за допомогою макетів, відеороликів); вибірково-сенсорну демонстрацію (відтворення окремих параметрів руху за допомогою апаратурного обладнання – метроном, музичний

центр і т. п., які дозволяють на слух і зір сприймати ці параметри – ритм, темп виконання вправи); метод «відчуття» рухів (практична апробація рухів у спеціально утворених умовах); метод орієнтування (підвішені м'ячі, мішені, лінії обмеження, що вказують напрям, амплітуду, траєкторію руху, точку прикладення зусиль).

У процесі опанування рухової діяльності той, хто займається, послідовно проходить стадії уміння і навички.

Перший етап – початкове розучування дії (формується основи уміння виконання вправи, утворюється уява щодо дії, яка вивчається, здійснюється спроба виконати дії або її частку).

Другий етап – поглиблене вивчення дії (формування рухового уміння, здатності здійснювати рухову дію на основі неавтоматизованих операцій та удосконалення дії).

Третій етап – формування рухової навички (форма реалізації рухових можливостей на основі автоматизації рухового уміння).

Освітній бік фізичного виховання має першорядне значення для раціонального використання студентами своїх рухових можливостей у життєвій практиці. Інший бік фізичного виховання не менш суттєвий – цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що відносяться до фізичних якостей людини (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність).

Обрання засобів ППФП виконується з

урахуванням навчального процесу і специфіки майбутньої професійної діяльності студентів. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки можна об'єднати у такі групи:

- прикладні фізичні вправи й окремі елементи різних видів спорту;

- прикладні види спорту (цілісне використання);

- оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори;

- допоміжні засоби, які забезпечують якість навчального процесу з ППФП.

Під час добору окремих фізичних вправ важливо, щоб їх психофізіологічний вплив відповідав фізичним і спеціальним якостям, які формуються. При акцентованому вихованні фізичних якостей звичайно збільшується обсяг спеціальних вправ, які розвивають одну або декілька якостей, і встановлюються відповідні навчальні нормативи. Такий підбір вправ та елементів окремих видів спорту частіше за все робиться шляхом досвіду за принципом їх відповідності особливостям професійних якостей і умінь.

Взаємозв'язок всіх життєвих систем організму краще проявляється через витривалість. При доборі окремих прикладних вправ слід приділити особливу увагу вправам на витривалість, яка має велике значення у забезпеченні високої професійної працездатності.

Професійно важливі якості людини у процесі трудової діяльності деякою мірою удосконалюються самі собою. Однак ефективність даного процесу

істотно підвищується, якщо необхідні якості є цілеспрямованими. Для цього використовуються засоби та методи фізичної підготовки у період, що передує професійному навчанню або співпадає з ним за часом.

Знання професіограми (вивчення факторів, які впливають на життєдіяльність спеціаліста у сфері праці) фахівців різноманітних галузей надає можливість зробити деякі узагальнені модельні характеристики як фахівців в умовах їх праці, так і студентів в умовах навчання в інверситеті.

У деяких видах інтенсивної діяльності знижується час сенсорної реакції, підвищується стомлюваність.

Тому рекомендовано використовувати цілеспрямовані фізичні вправи для розвитку тонкої рухової координації. Для розвитку цих якостей використовуються такі види спорту: гімнастика, аеробіка, стретчинг, джаз-гімнастика, акробатичний рок-н-рол.

Великий інтерес і розповсюдження серед студентів має традиційний вид спорту – легка атлетика. Біг фізіологічно діє на всі системи організму, не має конкурентів у здоровому способі життя багатьох людей, є простим, доступним видом циклічних вправ, а тому наймасовішим. Він діє на центральну нервову систему і знімає нервову перевантаження, негативні емоції, змінює психічний стан, покращує сон і самопочуття, підвищує працездатність, захисні функції всього організму за рахунок аеробної діяльності, «спалює» велику

кількість адреналіну, збільшує кисневу ємність у крові.

ППФП студентів під час навчальних занять проводиться у формі практичних занять, теоретичний розділ вивчається самостійно за рекомендованою літературою.

Мета теоретичних занять – надати майбутнім спеціалістам прикладні знання, які б забезпечили усвідомлене і методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійних видів праці.

Навчальний матеріал спрямований не тільки на підготовку студентів в особистому плані, але й на їх підготовку як майбутнього керівника виробничого колективу.

Для цього використовують теоретичні, методико-практичні, навчально-тренувальні заняття.

ППФП у позанавчальний час необхідна студентам, які мають недостатню загальну і спеціальну психофізичну підготовленість. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки у вільний час:

- секційні заняття з прикладних видів спорту під керівництвом тренера-викладача;

- самостійні заняття з прикладних видів спорту у різних спортивних групах позанавчального закладу;

- самостійні заняття студентів (виконання студентами завдань викладача).

Одна з форм ППФП – масові оздоровчі фізкультурні і спортивні заходи (змагання

навчального закладу, міжфакультетські, фізкультурно-спортивні свята і т. п.).

General developmental exercises

We consider it appropriate to recommend general developmental exercises. General developmental exercises (GDR) are exercises that are used for the general development of all parts of the body and are performed without objects, as well as on mass-type devices. General developmental exercises, as a rule, are put into appropriate complexes.

The effectiveness of any pedagogical tool depends on the method (method) of its use. However, not one method, taken by itself, can never be evaluated as the only complete one. Methods of physical education are understood as methods of using physical exercises. Two groups of methods are used in physical education: specific (characteristic only for the process of physical education) and general pedagogical (those used in all cases of education and upbringing).

№	Спеціальні терміни	Special terms
1.	Оздоровчі фізкультурні і фізичні заходи	Health physical culture and physical activities
2.	Загальнорозвиваючі вправи	General developmental exercises
3.	особливості професійних якостей і умінь	peculiarities of professional qualities and skills
4.	прикладні види спорту	applied sports
5.	психофізична підготовленість	psychophysical preparedness
6.	професійна працездатність	professional capacity

7.	професіограма	professional profile
8.	оздоровчі сили природи	healing forces of nature

III. ВИСНОВКИ

Фізичне виховання – як частина культури чинить великий вплив на виховання особистості, на підготовку її до життя та професійної діяльності. Проаналізувавши учбові заняття з фізичної культури було зроблено такі висновки:

Найвищою метою виховання виступає всебічний гармонійний розвиток особистості який передбачає формування у людини певних якостей відповідно до вимог морального, розумового, фізичного, трудового й естетичного виховання, а гармонійність виступає основою узгодження поєднання, єдності цих якостей, їх взаємодоповнення і взаємозбагачення.

Найбільш оптимально виховання фізичних якостей студентів проходить в процесі фізичного виховання у комплексі з розвитком особистості студента на рівні формування потреб, інтересів, мотивів бути здоровим, працездатним, красивим, що цілком відповідає основній меті всебічного та гармонійного розвитку особистості.

Виховання фізичних якостей студентів проходить у зв'язку з освітою, коли в процесі навчання особистість по справжньому освічується, а розвиток фізичних якостей набуває для кожного студента особистісної цінності, як складника образу «Я» за умови формування в студентів

індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально значимих і особистісно орієнтованих потреб.

Завдання фізичного виховання зумовлені об'єктивною необхідністю сучасного розвитку суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини і, як наслідок, досягнення певних фізичних кондицій необхідних для виконання важливих соціальних та професійних функцій. Першочерговим завданням занять фізичного виховання виступає виховання фізичних якостей студентів.

Виховання фізичних якостей проходить на підставі загально педагогічних та специфічних принципів. При визначенні принципів виховання фізичних якостей домінуючим є вплив фізичних навантажень на фізичний стан організму.

Фізичною культурою і спортом в країні регулярно займаються 8 - 10% населення, тоді як в економічно розвинутих країнах світу цей показник досягає 40 - 60%. Найбільш гострою є проблема слабкої фізичної підготовки і фізичного розвитку студентів, яка потребує кардинального рішення. Реальний обсяг рухової активності школярів і студентів не забезпечує повноцінного і гармонічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а викладання фізичної культури в загальноосвітніх школах не відповідає сучасним вимогам.

Надбання провідних країн світу, кращий вітчизняний досвід та аналіз наукових досліджень

підтверджують, що в основі сучасної ідеології фізкультурно-оздоровчого та спортивно-масового руху в Україні повинні стати постулати:

- здоровий спосіб життя — єдина реальна, економічно і соціально виправдана альтернатива хворобам, наркотикам, тютюну, зловживанню алкоголю;
- цілеспрямована рухова активність — головна умова здорового способу життя, найефективніший засіб профілактики захворювань;
- формування моральної та матеріальної відповідальності кожної особистості за стан власного здоров'я і способу життя;
- спрямування системи фізичного виховання на конкретну людину з урахуванням її потреб, цінностей, природних здібностей та характеру життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Badminton World Federation (BWF). URL: <https://bwfbadminton.com>
2. Biglan A., Mrazek P. J., Carnine D., Flay B. R. The integration of research and practice in the prevention of youth problem behaviors. *Am Psychol.* 2003; 58: 433–440.
3. Bouchard C., Blair S. N., Haskell W. L. *Physical Activity and Health*. Champaign: Human Kinetics, 2007. 410 p.
4. Fédération Internationale de Basketball (FIBA). URL: <https://www.fiba.basketball>
5. Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). URL: <https://www.fivb.com>
6. Hopper C., Fisher B., Munoz K. D. *Physical Activity and Nutrition for Health*. Champaign: Human Kinetics, 2008. 374 p.

7. Janssen I., Katzmarzyk P. T., Boyce W. F. et al. Comparison of overweight and obesity prevalence in youth. *Obes Rev.* 2005; 6: 123–132.
8. Буц А. М., Шепеленко Т. В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: конспект лекції. Харків: УкрДУЗТ, 2016. 26 с.
9. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ). Статут. URL: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>
10. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. 594 с.
11. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С. 55–59.
12. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів ВНЗ // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. № 2. С. 50–54.
13. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". URL: <https://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>
14. Захарова О. В., Мотузенко Т. Є., Махно В. В. Заняття з фізичного виховання у процесі розв'язання проблеми дефіциту рухової активності у молоді // Наукові записки ЦДПУ ім. В. Винниченка. 2022. Вип. 206. С. 133–140.
15. Канищева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Харків, 2011. 20 с.
16. Карабанова Н., Карабанов А., Савчук С. Мотивація до занять фізичними вправами // Молодіжний науковий вісник. 2015. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/6733>

17. Колотуха О. В. Спортивний туризм. Інформ.-метод. збірник № 15. К.: ФСТУ, 2017. 144 с.
18. Костюк Г. С. Психологія. — К.: Радянська школа, 1988.
19. Леонтьєв А. Н. Діяльність. Свідомість. Особистість. — М.: Політехніка, 2005.
20. Ніфака О. Теоретичні основи дидактичної інтеграції на прикладі спортивних ігор // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2002. № 15. С. 7–12.
21. Опачко М. В. Системний та інтегративний підходи в освіті: метод. посібник. Ужгород: УжНУ, 2016. 69 с.
22. Осадців Т. П. Латиноамериканська програма бальних танців: лекція. 2018. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16601>
23. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового способу життя студентів: зб. матеріалів конф. Чернівці: ЧНПУ, 2014. 144 с.
24. Петренко І. Г., Гончар В. І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ // Молодий вчений. 2015. № 2 (17). С. 500.
25. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Підручник. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.
26. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука: зб. ст. / За ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ, 2018. 127 с.
27. Сергієнко Ю. М. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. 2016. №1. С. 261–264.
28. Сизоненко В. А. Теорія і методика сучасного бального танцю. Навч.-метод. посібник. 2017. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11451>
29. Сімковська Д., Шаповал М. Спортивний танець як рекреаційний вид діяльності молоді. 2019. URL: <https://musart.org.ua/sportyvnyj-tanec.htm>

30. Указ Президента України від 9.02.2016 №42/2016 «Про національну стратегію оздоровлення населення».
31. Федерація спортивного туризму України. URL: <http://www.fstu.com.ua/>
32. Фокін С. П. Спортивний туризм: навч. посібник. К.: НАУ, 2014. 166 с.
33. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту. К., 2015. 43 с.
34. Язловецький В. С., Турчак А. Л., Лещенко Г. А. Спортивно-масова робота у ВНЗ: навч. посібник. Кіровоград: КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 300 с.