

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

Петро Петрица

**Формування фізичної культури особистості
студента**

(методичні рекомендації)

Тернопіль 2018

УДК 796.011.3

Методичні рекомендації ставлять за мету висвітлення розмаїття можливих підходів до організації та проведення занять фізичного виховання з метою фізичного і морального виховання студентської молоді. Представлені рекомендації допоможуть студенту підібрати засоби і форми роботи для підвищення свого інтересу до активної рухової діяльності, здорового способу життя та формування фізичної культури особистості.

Рекомендовано до друку вченою радою Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка

(протокол № 4 від 25/09 2018 р.)

Р е ц е н з е н т и :

Маляр Едуард Імреювич – кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Кузь Юрій Степанович – кандидата наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Петрица Петро

Формування фізичної культури особистості студента (методичні рекомендації) / Петрица Петро. Тернопіль: «Тайп» 2018.- 88 с.

ВСТУП

Людина яка не буде дбати про власне здоров'я не тільки не доб'ється успіху в роботі, бізнесі, чи не зможе прогодувати свою сім'ю, вона сама стане тягарем для родини і суспільства. Часи, коли відповідальності за здоров'я населення лежало на державі, змінились. Кожна людина повинна перш за все сама думати і піклуватися про своє здоров'я.

Загальновідомо, що ніякі новомодні ліки і надсучасні методи лікування не допоможуть, якщо ми не будемо самі зберігати і зміцнювати своє здоров'я задовільним руховим режимом, здоровим способом життя, формувати фізичну культуру особистості.

За даними фахівців (Є. Приступа, 2010; О. Шиян, 2010; О. Жданова, 2010 та ін.), у студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я. Вони нехтують фізичними вправами, як одним із ефективним засобом оздоровлення та формування фізичної культури особистості.

Важливою складовою у формуванні фізичної культури особистості студента є залучення їх до самостійних занять, упровадження їх в повсякденне життя та використання ними їх протягом своєї рухової активності.

Головним компонентом здорового способу життя людини є фізична культура особистості, яка складає його основу. Вона включає в себе мотиваційно-функціональний компонент, який визначався через оцінювання рівня фізичного здоров'я і функціональних можливостей, рухових якостей та успішності з фізичного виховання. Пізнавальний компонент передбачає розуміння суті фізичної культури особистості і визначається через перевірку рівня знань та методичних умінь із фізичного виховання. Поведінковий компонент проявляється через звичку до фізичного виховання, що полягає у відвідуванні занять із фізичного виховання, самостійних заняттях фізичними вправами, заняттях вибраним видом спорту, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах та змаганнях.

Отже, фізичну культуру особистості можна визначити як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ

«Фізична культура особистості» трактується як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя. Фахівці вивчають різні показники, які можна згрупувати.

Сучасні дані з питань формування у студентів фізичної культури особистості передбачають, що формування фізичної культури особистості студентів значною мірою залежить від фаховості педагогів та адміністрації закладу вищої освіти. Узагальнивши дані опрацьованої літератури, які дають можливість зрозуміти, що поняття фізична культура особистості студента охоплює такі компоненти: функціонально-мотиваційний (фізичний розвиток та фізичну підготовленість), пізнавальний (знання та вміння), поведінковий (достатня рухова активність, участь у різних формах фізичного виховання).

Пріоритетними структурними компонентами фізичної культури особистості є достатня рухова активність (53,7%), належний стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість, позитивне ставлення до рухової активності (53,7%), знання, передбачені програмою з фізичного виховання та уміння виконувати основні вправи з розділу програми з фізичного виховання (42,7% та 46,3%). Пізнавальний, поведінковий та функціонально-мотиваційний компоненти слугують критеріями оцінювання рівня фізичної культури особистості студента.

На сьогоднішній день, у більшості студентів (56,07%) рівень сформованості фізичної культури особистості є низький. У середньому рівень фізичної культури особистості студента виражається як середній (34,03 ± 12,09 балів), що свідчить про недостатній рівень розвитку усіх трьох компонентів фізичної культури особистості студентів: пізнавальний (36,3%), поведінковий (29,4%), функціонально-мотиваційний (31,3%).

Рухлива активність більшості студентів (92,8%) є нижчою від середньої виражається зрештою, студенти пропускають (45,3%) або взагалі не займаються заняття з фізичного виховання, більше половини з них (59,6%) не виконують фізичних вправ самостійно, 12,0% не залучаються в спортивних секціях, декларують середню участь у фізкультурно-оздоровчих заходах (до 55,2%).

Більшість студентів мають низький рівень соматичного здоров'я (74,9%). Низький рівень фізичної підготовленості продемонстрували більшість для половини (66,4%) студентів, середня

оцінка за фізичну підготовленість наближалася до оцінки «погано» (складала 1,7 бала).

Студенти (92,8%) не вміють контролювати свій фізичний стан, (88,0%) попереджувати захворювання та пошкодження, надавати першу медичну допомогу. Пріоритетні питання для фізичної культури особистості про способи контролю власного фізичного стану (92,8%), правила самостійних занять фізичними вправами (87,2%) та методики розвитку фізичних якостей (88,8%) виявилися найгірше засвоєними студентами. Натомість студенти добре орієнтуються у питаннях значущість яких для фізичної культури особистості студента вважається низькою (з методики українських рухливих ігор, забав, танців, звичаїв, основ української спортивної термінології).

Фізична культура і спорт є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, позитивних моральних і вольових якостей, реабілітації та корекції здоров'я, які в своїй мірі покращать фізичну культуру особистості студента.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

У науці існує думка, що в кожному віковому періоді окремі фізичні якості розвиваються краще і мають переважне значення. Наприклад, дослідженнями показано, що в школярів молодшого і середнього віку ведучою фізичною якістю є сила. Причому оптимальний її розвиток, виявляється, забезпечує найкраще протікання процесів пам'яті й уваги.

У студентів такою фізичною якістю є витривалість. Її визнають основною і в збереженні здоров'я і гарної працездатності студента.

ВИТРИВАЛІСТЬ

Розвиток витривалості

Витривалість – це здатність до тривалого виконання вправ без зниження їхньої якості. Вона буває:

Загальна витривалість – це здатність якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

Швидкісна витривалість – це здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біляграничною та граничною для себе інтенсивністю.

Силова витривалість – це здатність якомога продуктивніше, для конкретних умов рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір.

До факторів, що впливають на прояв витривалості належать:

1. Структура м'язів.
2. Внутрішньом'язова координація.
3. Продуктивність роботи систем енергозабезпечення.
4. Рухливість системи аеробного енергозабезпечення (розгортання процесів окислення на початку інтенсивної і достатньо тривалої роботи та значних змінах інтенсивності виконання тривалої безперервної роботи).

5. Економічність рухових дій.

6. Психічні якості.

7. Запас сили, швидкості, координації і гнучкості.

Засоби розвитку витривалості

До засобів розвитку витривалості можуть бути зараховані різноманітні вправи і їх комплекси, що відповідають ряду вимог (М.М.Линець, 1997)

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування та регулювання навантаження
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин).

Досить ефективним засобом розвитку витривалості є спортивні і рухливі ігри. В якості допоміжних вправ можна використовувати дихальні вправи.

Значний вплив на розвиток витривалості мають фактори зовнішнього середовища.

Особливості методики розвитку витривалості

В процесі розвитку загальної витривалості необхідно забезпечити тренувальні впливи на фактори, що лімітують її прояв.

Найбільш ефективно загальна витривалість розвивається при використанні методі строго регламентованої та змагальної вправи. Оптимальна тривалість вправи від 20-30 хв. до кількох годин. Розпочинати тренування на витривалість з ходьби поступово переходячи на біг підтюпцем з дозованою ходьбою. В подальшому перейти на безперервний біг до оптимального рівня. Інтенсивність роботи визначається за показниками ЧСС. Відомо, що між ЧСС (діапазоні 120-130 – 170-180 уд/хв.) та поглинанням кисню існує лінійна залежність.

Метод безперервної варіативної вправи завдяки багаторазовій зміні інтенсивності навантаження вдосконалює рухливість функціональних систем.

За допомогою методу безперервної прогресуючої вправи найбільш ефективно вдосконалюється реалізаційні можливості організму, завдяки неухильному зростанню величини навантаження в ході виконання тренувального завдання. Інтенсивність може зростати плавно чи стрибкоподібно.

За допомогою багаторазового повторення метод інтервальної стандартизованої вправи покращує рухливість, потужність та економічність роботи кардіореспіраторної систем.

Найбільший ефект у розвитку витривалості у студентів дає метод ігрової вправи. Регулювання навантаження здійснюється шляхом зміни тривалості ігрових завдань, зменшення або збільшення розмірів ігрового майданчику та кількості гравців, зміни ігрових амплуа тощо. Сумарна тривалість ігрових завдань у залежності від рівня підготовленості може складати від 20-30 до 60-90 хвилин.

Непогані результати у розвитку загальної витривалості поряд з іншими методами дає метод змагальної вправи.

Для розвитку швидкісної витривалості застосовують переважно методи комбінованої вправи та метод змагальної вправи. Тривалість вправи від 10-12 до 25-30 м. Інтенсивність від 70 до 100% стосовно індивідуальної максимальної швидкості. Інтервал відпочинку в межах 90-180 с між вправами і 6-20 хвилин між серіями вправ (повне відновлення). Характер відпочинку активний (вправи на розслаблення, дихальні вправи, ходьба. Кількість повторень вправи в одній серії 3-6, кількість серій на одному занятті 2-5.

Розвиток швидкісної витривалості може вирішуватись в комплексі з іншими педагогічними задачами.

1. Навчання техніці фізичних вправ + розвиток швидкісної витривалості.

2. Розвиток координаційних здібностей або гнучкості + розвиток швидкісної витривалості.

3. Розвиток швидкісно-силових якостей + розвиток швидкісної витривалості.

4. Розвиток швидкісної витривалості + розвиток силової витривалості.

Слід наголосити, що в одному занятті не рекомендується розвивати загальну і швидкісну витривалість оскільки вони обумовлюються різними механізмами енергозабезпечення.

Методика розвитку силової витривалості переважно базується на засадах розвитку загальної витривалості. Для розвитку силової витривалості застосовують різні статичні і динамічні вправи та їх комбінації. Використовують методи інтервальної, комбінованої та колової вправи. Кількість повторень в одній вправі коливається в межах з 15-20 до 150 разів. Оптимальна тривалість вправи становить від 15 до 120 с. Кількість підходів у серії 4-6 у 1-3 серіях. Оптимальний темп виконання середній. Тривалість відпочинку 20-90 с, характер – активний.

При виконанні ізометричних вправ недопустимим є затримка дихання. Тривалість напруження від 10-12 до 20-30 с. Інтервал відпочинку між вправами – жорсткий, між серіями повний. Характер відпочинку – активний.

СИЛА

Розвиток сили

Сила – це здатність м'язів виконувати певну роботу (здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). Вона характеризується ступенем напруження м'язів. Чим більша кількість м'язових волокон скорочується під впливом нервових імпульсів тим більшу силу розвиває м'яз.

У залежності від рухової задачі і характеру роботи опорно-рухового апарату, сила, яку повинні проявляти м'язи, набуває специфічних особливостей. Основними якісно специфічними проявами сили є абсолютна і відносна сила, швидкісна сила та вибухова сила.

Абсолютна сила людини – це її здатність долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні. Тобто йдеться про максимальний прояв силових можливостей.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла. Використовується для порівняння сили людей, що мають різну масу тіла.

Швидкісна сила людини – це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір.

Вибухова сила людини – це її здатність проявити якнайбільше зусилля за якомога коротший час.

В залежності від режиму роботи м'язів розрізняють:

Статична сила – проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з ними взаємодіє людина відсутне.

Динамічна сила – проявляється тоді, коли подолання опору супроводжується переміщенням тіла, чи окремих його ланок у просторі.

При розвитку силових можливостей потрібно враховувати фактори, що впливають на цей процес.

До внутрішніх факторів належать структура м'язів, м'язова маса, внутрішньом'язова координація, реактивність м'язів, потужність енергоджерел.

До зовнішніх – величина опору, довжина важелів, погоднокліматичні умови, добова та річна періодика. Основними завданнями при розвитку сили є вироблення здатності до значних м'язових напружень та поліпшення внутрішньом'язової та міжм'язової координації, тобто розвиток здатності раціонально користуватись силою.

Засоби розвитку сили

В якості основних засобів розвитку сили використовують фізичні вправи при доборі яких потрібно врахувати їх переважний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат та можливість точного дозування величини навантаження. Ці вправи можна поділити на:

1. Вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, віджимання, стрибки, присідання і ін.). найбільш ефективні для розвитку максимальної, вибухової і швидкісної сили.

2. Вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі і ін.). Найбільш ефективні для розвитку спеціальних силових можливостей (стрибки і метання).

3. Вправи з обтяженням опору (опір еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища, самоспір і ін.).

4. Вправи у подоланні опору еластичних предметів (гуми, пружини і ін.). Найбільш ефективні для розвитку м'язової маси, а також максимальної сили. Зовсім непридатні для виховання вибухової сили.

5. Вправи з подоланням опору партнера чи навколишнього середовища (біг вгору, протидія партнера).

6. Вправи у самоопорі. Сприяють зростанню м'язової маси та вдосконаленню внутрішньом'язової координації.

7. Вправи з комбінованими обтяженнями (підтягування, стрибки з обтяженням та ін.). Сприяють покращенню спеціальної силової підготовки.

8. Вправи на тренажерах (технічні пристрої, за допомогою яких можна вирішувати певні педагогічні задачі).

9. Ізометричні вправи (напруження м'язів, яке не супроводжується зовнішнім рухом. Позитивно впливають на розвиток внутрішньом'язової координації та максимальної і вибухової сили).

10. Ігрові вправи найбільш ефективні при вихованні сили за рахунок зміни режимів напруження різних м'язових груп. До ігор, які використовуються для розвитку сили відносяться:

а) ігри, які вимагають утримання зовнішніх об'єктів (естафети з набивними м'ячами);

б) ігри з подоланням зовнішнього опору (перетягування канату);

в) ігри з чергуванням режимів напруження різних м'язових груп (естафети з перенесенням вантажу різної ваги).

Добираючи вправи, звертають увагу на вихідні положення, від яких залежить їхня вибіркова дія на м'язи та величина навантаження. Наприклад, у вправі для розвинення м'язів черевного преса, що виконується лежачи на спині з закріпленими ногами, зміна положення рук (внизу, на пояс, до плечей, за голову вгору) набагато змінює інтенсивність м'язової роботи. Якщо ж до цього додати зміну швидкості рухів або виконувати вправу з обтяженням (набивний м'яч, гантелі, опір партнера), то стане зрозуміло, які широкі можливості у варіюванні навантаження. Піднімання ніг у положенні лежачи на спині і піднімання ніг у положенні вису на гімнастичній стінці (або на перекладині). За формою вправи схожі, а режими роботи м'язів, доля їхньої участі та ступінь скорочення різні. Велике значення має добір найоптимальніших кутів у суглобах при виконанні згинань та розгинань. В одних випадках вправу виконують з повторною амплітудою, а в інших доцільно пропонувати такі вихідні положення, в яких проявляються найбільші величини сили. Визначальним тут буде структура того елемента, для успішного виконання якого й розвивають силу в спеціальному режимі роботи м'язів.

Особливості методики розвитку сили

Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси. Використовуються вправи з обтяженням масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів та вправ на спеціальних тренажерах, які виконуються інтервальним та комбінованим методами вправи. Оптимальна кількість повторів в одному підході – від 6-8 до 10-12 разів (20-35 с). Спочатку

виконують вправи не більш масивні м'язові груп, а потім на дрібні. Відпочинок між підходами активний (ходьба, вправи на відновлення дихання і розслаблення). Заняття проводять двома шляхами – почерговий (на кожне заняття окрема група м'язів), концентрований (4-6 занять на одну м'язову групу).

Методика розвитку швидкісної сили. Використовують вправи з обтяженням масою предметів та масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, в подоланні опору навколишнього середовища та вправи на спеціальних тренажерах. Завдання виконуються методами інтервальної змагальної, ігрової та комбінованої вправи.

Методика розвитку вибухової сили. Застосовуються вправи з обтяженням масою предметів (набивний м'яч, мішечки з піском), вправи балістиного характеру (метання, стрибки). Переважно вправи виконуються інтервальним методом вправи. При вдосконаленні стрибків і метань використовують змагальний і ігровий метод.

ГНУЧКІСТЬ

Розвиток гнучкості

Гнучкість тіла – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою

Наприклад, рухливість хребетного стовпа залежить від товщини хрящів, що з'єднують хребці. Чим вони товщі, тим більша рухливість хребта, необхідна для нахилів і мостів.

Важливо з дитинства зберегти природну гнучкість. Гнучкість розвивається паралельно з силою і вмінням доволно розслаблювати м'язи. В багатьох граничних рухах одні м'язи повинні активно скоротитись, а інші – розтягуватись. Добре розтягнути м'яз можна, коли напруження м'язових волокон найменше.

Гнучкість буває загальна і спеціальна, активна і пасивна, динамічна і статична.

Активна гнучкість – максимально можлива амплітуда рухів, яку може проявити людина у певному суглобі без сторонньої допомоги, використовуючи лише силу власних м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі.

Пасивна гнучкість – максимально можлива амплітуда рухів у певному суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил (відносно цього суглобу), що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла тощо.

Різниця між пасивною і активною гнучкістю називається *резерв гнучкості*.

Основними факторами розвитку гнучкості можна назвати будову суглобів (форма суглоба, довжина суглобових поверхонь, ступінь відповідності поверхонь суглоба одна одній, наявність кісткових виступів та їх розмірів); силою м'язів, що здійснюють рухи у цьому суглобі, та їх еластичністю, а також еластичністю зв'язок і сухожиль; температурою тіла та навколишнього середовища; емоційним станом.

Засоби розвитку гнучкості

Для розвитку гнучкості використовують такі вправи, що вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах, ніж у повсякденному житті. Всі вправи, які використовуються для розвитку гнучкості можна поділити на три групи:

1. Силкові вправи.
2. Вправи на розслаблення м'язів.
3. Вправи на розтягування

Кожна із зазначених груп в свою чергу поділяється на підгрупи.

Активні вправи – виконуються внаслідок довільного напруження та скорочення м'язів-синергістів і адекватного розслаблення та розтягування м'язів-антагоністів та інших м'язових тканин. Ці вправи можуть виконуватись, як з обтяженням так і без обтяження. За характером активні рухи поділяються на:

- повільні рухи (нахили голови і тулубу вперед, назад, вліво, вправо, повороти, колові рухи, відведення і ін.);
- махові рухи;
- пружні рухи.

Махові рухи – це рухи кінцівками, що розпочинаються за рахунок напруження м'язів і продовжуються за інерцією. Вони виконуються по типу маятника, або типу колових рухів з амплітудою, що поступово зростає.

Пасивні вправи – суть їх полягає у тому, що переміщення ланок тіла одна відносно іншої відбувається за рахунок долаючої роботи м'язів відповідного суглоба, а не під впливом зовнішніх сил.

Комбіновані вправи – поєднання в одній праві активної і пасивної фаз, динамічного та статичного режимів роботи.

Особливості методики розвитку гнучкості

Процес розвитку гнучкості поділяють на два етапи: перший – етап збільшення амплітуди рухів у суглобах до оптимальної величини; другий – етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

У руховій діяльності проявляється переважно активна гнучкість. Але функціональною передумовою її розвитку є пасивна гнучкість. При цьому слід врахувати, що активна гнучкість розвивається у 1,5-2,0 рази повільніше ніж пасивна.

Для її розвитку доцільно застосовувати: повторні пружні рухи, виконувани «до відмови» (нахили, присідання, випади, ривки руками, відведення ніг та інші); повільні рухи з максимальною амплітудою; утримування певної пози (тулуба, ніг) у кінцевому розтягнутому положенні. Застосування самозахватів, активної допомоги партнерів, додаткові опори об снаряд та різних обтяжень (набивних м'ячів, гантелей, ваги партнера) значно збільшують ефективність вправ на гнучкість.

Вправи на розвиток гнучкості виконуються інтервальним або комбінованим методами. Оптимальна тривалість виконання окремої вправи може коливатись від 15-20 с до кількох хвилин (оптимальна тривалість статичних вправ становить 6-12 с (В.Н.Платонов, 1984)). Індивідуальним критерієм визначення конкретної вправи є зменшення амплітуди при повторних рухах внаслідок втоми.

Тренувальні завдання виконуються серіями по 10-20 повторень.

При виконанні вправ на гнучкість амплітуду збільшують поступово. При цьому в кожному наступному повторі намагаються досягнути більшої амплітуди або принаймні зберегти її. Темп виконання повинен бути повільний, особливо в перших серіях. Тривалість відпочинку між серіями вправ коливається в діапазоні від 10-20 с до кількох хвилин і залежить від характеру вправ, їх тривалості та рівня підготовленості. Короточасні інтервали відпочинку (10-20 с) потрібно проводити пасивно, більш тривалі заповнюються ходьбою та вправам на розслаблення.

Таблиця 6

Дозування вправ з розвитку рухливості у різних суглобах в одному занятті (Б.В.Сермеев, 1970)

Суглоби	Етапи	
	Розвитку гнучкості	Збереження гнучкості
Хребта	90-100	40-50
Кульшові	60-70	30-40
Плечові	50-60	30-40
Променево-зап'ясткові	30-35	20-25
Колінні	20-25	10-15
Гомілковостопні	20-25	10-15

Важливе значення має послідовність виконання вправ. Більш доцільно починати заняття з розвитку рухливості у суглобах, що оточені масивними м'язами (суглоби хребта, кульшові та плечові суглоби), а потім переходити до розвитку рухливості в інших суглобах. При цьому спочатку виконують всі заплановані вправи для розвитку рухливості в одному суглобі, а лише потім переходять до інших (табл. 6).

ШВИДКІСТЬ

Розвиток швидкості

Швидкість – до термінового реагування на подразники та до високої швидкості рухів, що виконується при відсутності значного зовнішнього опору.

Швидкісні можливості людини є комплексною якістю і складається з наступних проявів:

1. Швидкість рухових реакцій – процес, що розпочинається зі сприйняття інформації, яка спонукає до дії (заздалегідь обумовлений сигнал, або ситуація, що має сигнальне значення), і закінчується з початком руху відповіді.

2. Проста рухова реакція – це здатність якомога скоріше відповідати заздалегідь обумовленою руховою дією на стандартний заздалегідь обумовлений сигнал.

3. Реакція на рухомий об'єкт – це здатність якомога скоріше і точніше реагувати на нестандартні переміщення певного об'єкта (об'єктів) в умовах дефіциту часу та простору.

4. Реакція вибору – це здатність людини якомога скоріше здійснювати добір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

5. Швидкість поодиноких рухів – прості необтяжені рухи, що вимагають максимального прояву швидкості (удар у боксі, укол у фехтуванні).

6. Частота (темп) необтяжених рухів – упорядковане чергування напруження та розслаблення одних груп м'язів (синергістів) з одночасним розслабленням та напруженням інших (антагоністів).

До факторів, що зумовлюють прояв швидкості можна віднести:

- рухливість нервових процесів;
- потужність та ємність джерела енергії і буферних систем організму;
- рівень розвитку швидкісної та вибухової сили;
- рівень розвитку гнучкості;

- інтенсивність вольових зусиль.

Особливості методики розвитку швидкості

Покращення швидкості простої реакції можна досягнути шляхом багатократного реагування на різноманітні сигнали (свисток, сплеск, голос). При повторному реагуванні потрібно постійно змінювати завдання і умови їх виконання, добиватись непередбачуваності сигналу.

Покращення складної реакції проводять за рахунок підвищення швидкості руху об'єкту, раптової його появи, зменшенню величини і дистанції руху.

Реакція вибору покращується шляхом використання ігор в яких створюються сприятливі умови для реагування на умови діяльності, що змінюються в залежності від поведінки партнерів чи суперника.

Швидкість руху залежить не лише від розвитку швидкісних можливостей, а і від інших факторів, таких як сила, гнучкість, витривалість, техніка і ін.

В зв'язку з цим в методиці виховання швидкості розрізняють два напрямки: цілісне удосконалення швидкості і аналітичне удосконалення тих факторів від яких вона залежить.

Цілісне удосконалення проходить завдяки використанню повторного виконання вправ на швидкість.

Метод інтервальний. Тривалість вправи визначається можливістю підтримувати максимальну швидкість, але не повинна перевищувати 20 с. На одному занятті студент може виконати 8-10 повторень, при цьому найбільша швидкість досягається під час першого і шостого повторі. Навантаження планується з розрахунку 1:10 чи 1:15 (тобто 6 с навантаження – 1 хвилина відпочинку). Інтервали відпочинку 95% від часу необхідного для відновлення після виконання вправи. Характер відпочинку активний.

Як тільки швидкість виконання вправи починає падати потрібно перестати виконувати вправу. На фоні втоми швидкість не виховується.

Добрий результат у вихованні швидкості дають виконання вправ змагальним методом.

СПРИТНІСТЬ

Розвиток спритності

Спритність – здатність швидко оволодівати новими руховими координаціями й швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до обставин, що раптово змінюються.

Бути спритним – означає вміти керувати своїми рухами, володіти руховою вправністю: добре орієнтуватися в просторі і в

часі, виконувати задані дії з великою точністю; узгоджувати роботу м'язів із заданим темпом і ритмом, точно диференціювати величину м'язових зусиль, уміти поєднувати рух різних частот тіла, зберігати рівновагу.

Розвиток спритності залежить від розвитку компонентів які обумовлюють її прояв, а саме: координаційні можливості, що виражаються через прояв: а) просторової орієнтації; б) точність відтворення рухів за просторовими, силовими і часовими параметрами; в) статичної і динамічної рівноваги.

Точність просторових переміщень Засобами її розвитку є вправи на відтворення поз людини при яких параметри розміщення тіла і його частин задаються педагогом. Складність виконання вправи підвищується коли студент закриває очі.

Точність відтворення м'язових зусиль виховується за допомогою вправ, що розвивають точність диференційованих м'язових зусиль і є вправами з обтяженням де вага чітко дозується. Крім цього використовуються стрибкові вправи, метання, які обумовлюють прикладення різних м'язових зусиль

Розвиток точності відчуття часу виховується за допомогою вправ які дозволяють змінити амплітуду руху, а також циклічними вправами, що виконуються з різною швидкістю.

Правила застосування вправ для розвитку спритності:

1. Урізноманітнювати і поступово ускладнювати завдання, змінюючи вихідні положення, вправи, умови їхнього виконання.
2. Виконувати всі вправи однаково добре вліво і вправо.
3. Стежити за точністю виконання рухів під час засвоєння всіх поз, а також дотримання заданого темпу і ритму.
4. Забезпечити постійний контроль за правильністю і виразністю рухів, застосовуючи взаємний контроль і самоперевірку.

Збереження стійкості тіла (рівновага) необхідна якість при виконанні будь якої вправи. Ця рухова здатність має дуже важливе значення. Впевнене виконання вправ, чітко позначене стійке приземлення після багаторазових перекидів в акробатиці, зіскоках із приладів – усе це вимагає добре розвинутої функції статичної й динамічної рівноваги, тобто здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.

Розрізняють статичну (тривале збереження визначених поз) і динамічну рівноваги (збереження напрямку переміщення при постійній зміні поз).

Статичну рівновагу розвивають через ускладнення структури вправи. Динамічна рівновага удосконалюється з допомогою вправ

циклічного характеру в ускладненому варіанті (біг по похилій площині, зменшення ширини опори).

Вестибулярна стійкість характеризується збереженням пози чи напрямку руху після подразнення вестибулярного апарату (наприклад після обертання). Для її розвитку використовуються вправи з обертальними рухами в різних площинах.

ОПТИМАЛЬНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Для оптимальної рухової активності студентам необхідно щодня проводять ранкову гімнастику по 10-15 хв., ходьба не менше 60-80 хв. (у сумі протягом усього дня), тренування по 1-1,5 год. (3-5 разів на тиждень). У ці тренування включають заняття будь-якими видами спорту й циклічні вправи, особливо біг. У вихідні дні бажано проводити заняття на лижах, велосипедах, пішохідні прогулянки не менше 2-3 годин, чи невеликі туристичні походи. Крім того, рекомендуємо виконувати в день 1-2 фізкультпаузи по 5-6 хв. для відновлення розумової працездатності. Таким чином, обсяг рухової активності студентів за тиждень повинен складати 12-15 годин. Природно, ці рекомендації відносні. Наприклад, денні тренування можна з успіхом замінити ранковою гімнастикою підвищених труднощів, в яку включають біг і гімнастичні вправи на силу і гнучкість. Крім того, кожен студент повинний планувати своє фізичне тренування з урахуванням індивідуальних особливостей: стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості, спортивних інтересів, а також таких факторів, як пора року, погодні умови, наявність вільного часу.

Під час рухової активності потрібно слідкувати за симптомами втоми (табл. 7)

Таблиця 7

Симптоми втоми після навантаження різної величини

Величина втоми	Невелика	Середня	Надмірна
Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Виникнення на шкірі плям, синюшності
Дихання	Прискорене	Посилене	Поверхнєве, дуже прискорене
Рухи	Координовані, точні рухи	Порушення точності рухів	Не координовані рухи
Увага	Безпомилковість у виконання дій	Неточність у виконанні рухів	Сповільнене виконання рухів і команд
Пітливість	Невелика	Велика	Різка, з сольовим відкладенням

Самопочуття	Відсутність скарг	Скарги на біль у працюючих органах	Головний біль, нудота
-------------	-------------------	------------------------------------	-----------------------

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ

Рухлива гра «Зміна місця»

Гравці поділяються на дві команди. Команди шикуються в колони на протилежних частинах майданчика так, щоб учасники гри стояли обличчям один до одного за лініями. За сигналом усі гравці біжать на лінію противників і стають на їх місця. Виграє команда, яка швидше займе місце противників.

Рухлива гра «Пролізть через обруч»

Команди шикують у колони. Перед кожною на підлозі розкладено гімнастичні обручі (за кількістю учасників) у вигляді доріжки не невеликій відстані один від одного. За сигналом перший номер продягає через себе один обруч, потім другий і т. ін. Як тільки перший учасник перейшов до другого обруча, другий учасник продягає через себе перший обруч, потім у гру включається третій учасник і т. д. Закінчується естафета, коли всі члени команди пройдуть через всі обручі і повернуться на свої місця.

Рухлива гра «Присід»

Команди розташовуються по колу через одного і тримають по 1 м'ячу. За сигналом передають м'яч гравцю зі своєї команди, який стоїть навпроти. Гравець, прийнявши м'яч і передавши його партнеру, сідає на підлогу і вибуває з гри. Перемагає команда, яка раніше сяде на підлогу.

Рухлива гра «Передає – сідай»

Обидві команди розташовуються в колони за спільною лінією. Проти кожної команди на віддалі 4-5м. стають капітани команд з м'ячами. За сигналом капітан передає м'яч першому в колоні гравцеві, який повертає м'яч капітанові, а сам сідає. Приймавши м'яч, капітан передає його іншому в колоні гравцеві і т.д. Виграє команда, в якій м'яч від останнього гравця раніше повернеться капітанові.

Рухлива гра «Виклик номерів з ведення»

Обидві команди шикуються в колони за спільною лінією і розраховуються по порядку. Перед кожною колоною креслять кола, в яких лежать по м'ячу. Керівник називає будь-який номер. Гравці з цими номерами вибігають уперед, беруть м'ячі і ведуть їх до протилежної лицьової лінії, після чого так само повертаються

назад і кладуть м'яч у коло Гравець, який раніше перейшов лінію, виграє команді очко.

Рухлива гра «Обманний м'яч»

Гравці стоять по колу і перекидають м'яч, 2-3 гравця в середині кола намагаються його піймати або торкнутися. Той, хто піймає м'яч або торкнеться його, стає в коло. Той, від кого летів м'яч, коли до нього доторкнувся ведучий, стає в коло.

Естафета і веденням м'яча»

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту. Проти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії ставлять стійку або кеглю. Перші в колоні тримають м'яч. За командою викладача (свистком) починають бігти вперед з одночасним веденням м'яча ударами об підлогу (землю). Добігають до стійки (кегли), обводять її, повертаються до своїх команд і передають його наступному гравцеві. Гра продовжується доти, поки всі гравці не виконають ведення м'яча.

Варіанти естафети:

- а) вести м'яч між стійками (кеглями);
- б) закидати в корзину;
- в) вести м'яч ногами.

Естафета «Передача м'яча над головою»

Студентів розподіляють на три-чотири команди: Вони шикуються за лінією старту в колони по одному, паралельно одна одній, на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають м'яч.

За сигналом капітани передають м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши м'яч, оббігають з праного боку свою колону, стають першими і передають м'яч над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає м'яч.

Естафета баскетбольна

Групу ділять на дві команди, які шикуються в колони. Спереду на відстані 9-12 м від колони гравців стоїть капітан №1, а на відстані 4-5 м у бік від капітана №1 — капітан №2. Естафету розпочинає перший учасник у колоні. Він виконує ведення м'яча, подвійний крок і передачу м'яча капітану №1, а сам стає за капітаном №1. Капітан №1 приймає і швидко виконує передачу капітану №2, який виконує передачу другому гравцеві своєї команди. Естафета продовжується, поки всі гравці не стануть за капітаном №1. Після кожного туру естафети — міняють капітанів.

Естафета «Рятувальник»

За сигналом викладача направляючі кожної команди біжать до своїх команд і беруть за руки наступного учасника своєї команди. Тепер вони біжать парами, тримаючись за руки, оббігають місце повороту і повертаються знову до своїх команд. Після цього у гру вступають треті номери команд, які беруться за руки з другими і так доти, доки всі гравці не пробіжать парами. Перемагає команда, яка закінчить біг першою без порушень правил.

Зверніть увагу, що пробігши в парі, один гравець стає в кінець колони, інший продовжує бігти з наступним гравцем.

Естафета з кеглями

Гравці розділяються на дві-три однакові за кількістю команди, так само, як і в попередній естафеті. Напроти кожної команди на відстані 10-15 м від лінії старту креслять у ряд два-три невеликі кола.

За командою (свистком) капітани з кеглями в руках біжать до своїх кіл, ставлять кеглі, повертаються назад, торкаючись витягнутої руки гравця, який стоїть попереду, і стають у кінець своєї колони. Наступні гравці біжать до своїх кеглів, забирають їх, передають наступним іранцям і т.д. Виграє команда, яка раніше закінчила естафету.

Вказівки до гри. Якщо кегля впала, коли її ставили, треба спочатку її підняти і поставити на місце, а потім продовжувати біг.

Зустрічна естафета

Розподілити студентів на дві команди. Кожна з них, розрахувавшись на перший-другий, у свою чергу, ділиться на дві частини. Перші номери кожної команди шикуються в колони на одному боці майданчика за позначеною лінією. На відстані 15-20 м від неї креслять другу лінію, за якою стають другі номери, проти колони своїх партнерів.

За сигналом (голосом або свистком) гравці, які стоять першими в колоні № 1, біжать до другої половини своєї команди, передають колоні № 2 естафетну палицю і стають у кінець її. Другі номери, діставши палицю, біжать до перших номерів, передають їм естафетну палицю і т.д.

Виграє команда, яка раніше виконала завдання, тобто перші номери команди стають на місця других номерів, і навпаки. Кожний гравець, який несе предмет, має перетнути лінію перед тим, як віддати його.

Зустрічна естафета з перешкодами

Розділити гравців на дві частини (вони шикуються в колону одна проти одної на відстані 10-15 м). Зміст естафети такий, як у попередньої.

Варіанти естафети:

а) з рівновагою. Студенти швидко йдуть з одного боку лави на другий;

б) з пролізанням. Студенти пролізають гімнастичний обруч (обручі);

в) зі стрибками. Студенти перестрибують через натягнуту резинку;

г) зі стрибками через скакалку, яка залишена посередині дистанції бігу в естафеті (взяти скакалку в руки і прострибати 5-10 разів).

Вказівки до гри. Гравець повинен обов'язково подолати всі перешкоди.

Естафета з обміном

Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колону по одному, паралельно одна одній. Перед командами проводять стартувану лінію. На відстані 10-15 м від лінії старту (напроти кожної з них) ставлять стійку або кладуть гімнастичний обруч, в якому є скакалка. Попереду стоять капітани, які отримують по малому м'ячу. За командою (свистком) капітани біжать до стійок або гімнастичного обруча, обмінюють м'ячик на скакалку і повертаються до своєї команди, передають скакалку гравцеві, який стоїть попереду. Гравець, який отримав скакалку, біжить вперед і виконує те саме, що і капітан.

Варіанти естафети: з перешкодами (натягнута гумка: перестрибування, пролізання).

Дидактичні та психологічні ігри зі спортивною тематикою

Гра «Портретист»

Учасникам видаються фломастери та папір і пропонується намалювати вихідне положення, яке йому загадає команда суперника. Виграє команда гравці якої намалюють більше правильних вихідних положень. Так само використовували і показ вправ, одні загадують, а гравець команди суперника повинен показати це В.п. чи вправу в загальному.

Гра «Знатики»

Перший гравець починає називати гру або вправу. Після того, як перший закінчив - починає говорити наступний. Гравець, який не зможе в свою чергу озвучити гру або вправу, яку ще не називали вибуває.

Гра «Тяжіння»

Брати участь можуть всі бажаючі. Гравці встають в один великий круг, дивлячись один одному в потилицю. Тепер ведучий дає завдання якомога щільніше притиснутися один до одного і зробити коло більш вузьким. А тепер найважче: гості по команді ведучого одночасно згинають ноги і намагаються сісти один до одного на коліна. Як тільки у них це вийде, завдання ускладнюється: тепер по команді ведучого гравці, утримуючись у зайнятій положенні, повинні витягнути в сторони руки. Ось все і впали! Ведучий коментує ситуацію словами: «У другий раз обирайте собі друзів надійніше та міцніше!»

Гра «Зроби фігуру».

Студенти бігають, стрибають по всьому майданчику, а одна дитина - суддя - стоїть осторонь. За сигналом вожатого «Раз, два, три!» Всі студенти зупиняються і роблять «фігуру». Суддя оглядає всі «фігури», вибирає ту, яка йому подобається, і ця дитина стає суддею. Правила. Гравці зупиняються по сигналу і кожен раз зображують нову «фігуру». Суддя, вибираючи «фігуру», повинен оцінювати красиво і точно виконаний рух.

Психологічна гра «Оса»

Для проведення гри «Оса» необхідно заздалегідь підготувати ігрове поле і «муху». Ігрове поле являє собою квадрат із щільного паперу або картону розміром 30х30 см, розкреслений на 9 квадратів розміром 10х10 см. «Оса» – шматочок пластиліну або шпилька з вушком. Поле з «осою» знаходиться у педагога. Студенти сідають на лавку так, щоб поля їм не було видно. Педагог пояснює умови гри: «Уявіть собі ігрове поле і осу, що сидить у центральному квадраті. За моєю командою вона буде перелетати з квадрата в квадрат. Стежте за нею. Після того, як оса перелетить із квадрата в квадрат 5 (10) разів, ви повинні будете сказати, у якому квадраті вона знаходиться». Педагог «командує рухами «оси»: нагору, вниз, ліворуч, праворуч і т.д. Через задану кількість ходів педагог перевіряє, наскільки точно студенти стежать за переміщенням «оси», питаючи, де вона знаходиться після зроблених ходів. Гру проводять посеред або наприкінці заняття. Її можна провести навіть у роздягальні, коли студенти вдягаються після заняття. На початках тривалість гри не повинна перевищувати 5 ходів.

На початковому етапі, коли гра «Оса» включалася до заняття, студенти практично не вдавалося уявити собі і запам'ятати рухи «оси», але в міру продовження роботи вони стали справлятися із завданням, майже не допускаючи помилок. У

такий спосіб студенти навчаються концентрувати увагу, що допоможе їм контролювати власні рухи, допускати менше помилок.

Коли гра «Оса» у тому варіанті, що описаний вище, добре засвоєна студентами, її можна ускладнити, запропонувавши студентам по черзі управляти рухами «оси». Команда, яка виводить «осу» за межі ігрового поля, вважається переможеною. Після цього гра зупиняється і починається спочатку, із центрального квадрата ігрового поля.

Психологічна гра «Фокусування»

Для проведення гри «Фокусування» студенти розташовуються на килимках. Студентам краще лягти на спину, очі закрити. Педагог дає команду зосередити увагу на одній із частин тіла. Наприклад, за командою «палець» - на пальці і т.д. Команди подаються з інтервалом 10-60 с. Гру проводять наприкінці заняття або в перерві між завданнями. Застосування цієї гри дає позитивний результат на другому-третьому занятті. Студентам не важко зосередити увагу на окремій частині тіла. Таке уміння є важливим при навчанні фізичних вправ, коли доводиться зосереджуватися не тільки на визначеній частині тіла, але і на визначеній групі м'язів. Гра «Фокусування» є корисною підготовчою вправою для навчання студентів прийомів психічної саморегуляції.

Психологічна гра «Телефон»

Студенти сідають у коло, педагог сидить разом із ними. Педагог дає інструкцію: «Зараз я прошу вас виконати таке завдання. Увага! Я наказую вам не думати про «Телефон». Завдання виконується від команди «почали» до команди «стій». Гра продовжується одну-дві хвилини. Якщо хтось із граючих збивається, не може відволікти свої думки від телефона, він мовчки піднімає руку. Замість завдання не думати про телефон можна давати інші, наприклад, не думати про сесію, про день народження і т.д. Виконати завдання студентам вдасться не відразу, але в міру повторення гри в них виникають навички переключення своєї свідомості із забороненого об'єкта на інший. Гра «Телефон» формує в студентів важливе уміння управляти своїми думками і підвищувати таким чином стійкість до відволікаючих факторів.

Психологічна гра «Замкнутий поїзд»

Студенти розбиваються на дві групи. Одна група сідає у коло обличчям назовні. Студенти другої групи встають навколо сидячих обличчям до них. Ті, що сидять, повинні за командою педагога «почали» прорахувати до 20 і назад до 1, а ті, що стоять, у цей час повинні заважати їм виконати завдання (збивати рахунок,

задавати питання і т.д.), одночасно переміщуючись по колу, зображуючи замкнутий поїзд. Командою «стій» педагог зупиняє «Замкнутий поїзд». Важливою ознакою гри «Замкнутий поїзд» є те, що студенти, які беруть участь у ній, опановують умінням протистояти зовнішній дії.

Психологічна гра «Польові тренування»

Гра «Польові тренування» проводять переважно в основній частині заняття. Студент одержує від педагога завдання, на якому він повинен зосередитися. За командою педагога «почали» студент починає виконувати вправу. У цей час до нього підходить інший студент, що не одержав такого завдання, і намагається відвернути його увагу: питає, котра година, пропонує піти відпочити, говорить, що прийшла мама і хоче поговорити і т.д. Робота триває 5-10 с., потім дається команда «стій». Кожен студент по можливості повинен знаходитися в полі зору педагога, що контролює результати роботи.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Загальнорозвиваючі вправи

Орієнтовний комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці

1. В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) ногою в сторону, руки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс, 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 - нахил уперед, руками торкнутися підлоги (ноги не згинати); 4 - в. п. Те саме в інший бік. Дихати довільно. Повторити 3-4 рази в кожний бік.

3. В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-7 разів кожною ногою.

4. В. п.- упор лежачи. 1 - зігнути ногу, підняти назад (видих); 2 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс). 1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 3-5 разів кожною ногою.

6. В.п. - основна стійка. 1 - руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед (видих); 2 - опустити ногу, руки в сторони (вдих); 3 - зігнути ногу вперед, руки на пояс (видих); 4 - в. п. (вдих). Те саме іншою ногою. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

7. В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випростати коліна вгору; 3 - зігнути ноги; 4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 8 - 10 разів.

8. В. п.- лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2-3 - рухи велосипедистів; 4 - в. п. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів. Вправу можна виконувати в стійці на лопатках.

9. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присісти на лівій нозі, праву випростати в сторону на носок, руки вперед (видих); 2 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 5-7 разів у кожний бік.

10. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Дихати довільно. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

11. В. п.- основна стійка, руки за голову. 1-2 - підскоки на лівій нозі; 3-4 - підскоки на правій. Дихати довільно. Повторити 5-8 разів на кожній нозі.

Орієнтовний комплекс загально розвиваючих вправ в русі

1. В.п. - руки вгору, ходьба на носках (30-50 м.). Підтягнувшись вгору.

2. В.п. - руки за голову ходьба на п'ятках (30-50 м.). Тулуб прямий.

3. В.п. - руки вперед, всторону, кругові рухи, передпліччями. (5-7 разів). Плечі не опускати. 1-4 - чотири рази до середини. 5-8 - чотири рази назовні.

4. В.п. - руки вгору, кругові рухи руками (8-10 разів). Виконувати з максимальною амплітудою. 1-4 - уперед. 5-8 - назад.

5. В.п. - руки всторону (15-20 разів). Виконувати кроки з виступом. 1 - крок правою ногою, поворот тулуба вправо. 2 - крок лівою ногою, поворот тулуба вліво. 3-4 - теж саме.

6. В.п. - руки на поясі, ходьба в напівприсіді (30-40 м.).

7. В.п. - руки на поясі, ходьба в повному присіді (30-40 м.).

8. В.п. - руки за головою, стрибки в присіві (30-40 м.). Ноги не випрямляти.

9. В.п. - руки на поясі стрибки приставними кроками. Правим боком; (30-40 м.), лівим боком ; (30-40 м.)

10. В.п. - руки вільно опущені, стрибки з присіду, з повним вирівнюванням.

Вправи з предметами

Орієнтовний комплекс вправ з гімнастичною палицею

1. В.п. - стійка ноги нарізно, палка внизу, хват за кінці. 1-2 ст. на носках, палку вверх; 3-4 опускаючись на всю ступню, палку за голову; 5-6 ст. на носках, палку вгору; 7-8 в.п. Повторити 4 раз.

2. В.п. - палка вертикально за спиною, права рука зверху. 1-2 присідаючи, торкнутися нижнім кінцем палки підлоги, спина пряма; 3-4 в.п. Повторити 8 раз.

3. В.п. - стійка ноги нарізно, палка внизу позаду хватом знизу (долонями вперед); 1-2 нахил вперед, палку назад. 3-4 в.п. Повторити 8 раз.

4. В.п. - стійка ноги нарізно, палку вперед, хват за кінці. 1- поворот тулуба наліво, ліву руку назад. Згинаючи праву руку, торкнутися нею лівого плеча; 2 - в.п. Теж саме в другу сторону. Повторити 8 раз.

5. В.п. - стійка на колінах, палка вертикально вверху хватом за один кінець. 1-2 нахил назад прогнувшись, торкнутись палкою підлоги за головою; 3-4 в.п. Повторити 8 раз.

6. В.п. - лежачи на спині, руки в сторони, палка в правій руці. 1-2 сід кутом, передати палку в ліву руку під ногами; 3-4 в.п. Повторити 8 раз.

7. В.п. - присід, палка вперед вертикально, з опорою руками об верхній кінець. 1- Встаючи і відпускаючи палку, перемах правою через палку (проти годинникової стрілки); 2- в.п. Теж саме другою ногою. Повторити 8 раз.

8. В.п. - основна стійка, палка внизу, хват за кінці. 1-2. Палку вверх з викрутом в плечових суглобах; 3-4; палку вниз позаду; 5-6 палку вгору із зворотнім викрутом в плечових суглобах.

Орієнтовний комплекс вправ з обручем

1. В.п. - обруч вертикально вниз, хват за верхній край. 1-2 ст. на носках, обруч вгору, утримуючи лівою, права ковзає по обручу. 3-4 теж, утримуючи обруч правою. Повторити 4 рази

2. В.п. - стійка в середині обруча, хват на рівні поясу 1-упор присівши 2- в.п. 3-присід, обруч вгору. 4-в.п. Повторити 8 раз.

3. В.п. - обруч вертикально внизу - позаду, хват за верхній край. 1-2 нахил вперед, руки по обручу вниз. 3-4 в.п. Повторити 6 раз.

4. В.п. - ст. ноги нарізно, обруч вертикально вниз-позаду, захват за верхній край. 1- нахил в ліво, обруч вліво, нижній край торкається підлоги, права рука вгору. 2- в.п. 3-4 теж вправо. Повторити 8 раз

5. В.п. - руки в сторони, обруч в лівій. 1-8 обертання обруча вперед. 9-16 те саме правою. Повторити 2 рази

6. В.п. - ст. ноги нарізно, обруч вертикально попереду, хват за середину. 1-поворот тулуба наліво, обруч горизонтально вгору. 2-в.п. 3-4 теж правою. Повторити 4 рази

7. В.п. - обруч вертикально вниз на носках, хват за верхній край. 1-мах лівою веред, підбити обруч вгору. 2-в.п. 3-теж правою

8. В.п. - ст. в середині обруча, хват на рівні поясу. 1-стрибок у стійку ноги нарізно, обруч вгору. 2-стрибком у в.п. Повторити 8 разів.

9. В.п. - ст. ноги нарізно, обруч утримуємо на поясі. 1-6 кола обруча за годинниковою стрілкою. 7-12 теж проти годинникової стрілки

10. В.п. - ст. ноги нарізно, обруч горизонтально вперед, хват руками зверху за верхній край (виконуємо коливання обруча вперед-назад). 1-стрибком в обруч. 2-стрибком з обруча.

11. В.п. - теж. Стрибки через обруч, як через скакалку.

Орієнтовний комплекс вправ з стільцем

1. Поставте два стільці сидіннями один до одного на відстані ширини плечей. Упор руками в сидіння і віджимайтеся, згинаючи і розгинаючи руки (6-8 раз).

2. Поволі сідайте на стілець і різко вставайте. Вправу повторити 14-16 раз.

3. Стоячи лицем до сидіння стільця, тримаючись за спинку стільця руками, наступіть ногою на сидіння, встаньте на стілець (14-16 раз).

4. Тримаючись руками за спинку стільця, підніміться на пальцях, потім сядьте (18-20 раз).

5. На відстані кроку від стільця руки в упорі на спинку стільця, нахил вперед під прямим кутом. Те ж саме, піднімаючи по черзі ноги.

6. Сидячи прямо, не спираючись спиною на спинку стільця, руки на поясі. Виконати нахили вперед, торкаючись руками пальців ніг (12-14 разів).

7. Сядьте на край стільця, руки на потилиці, прямі ноги відвести в сторони. Колові рухи тулубом зліва направо (2 рази).

8. Лежачи животом на сидінні стільця, руки на поясі, ноги прямі, прогнутися 10 раз.

9. Сядьте на край стільця і трохи нахиліться вперед. Руки можна покласти перед собою на стіл, але не потрібно переносити вагу на них. Сильно напружте м'язи сідниць і відірвіть таким

чином від стільця на кілька міліметрів. Затримавши цю позицію на 2-3 с, опустіться на місце. Виконайте 12-15раз.

10. «Піднімання ніг». Вихідне положення - сісти на стілець, руки на опорі позаду. Виконання: підняти праву ногу, опустити; підняти ліву ногу, опустити. Виконати вправу 8-10 раз, дихання рівномірне, темп середній.

11. «Присідання». Вихідне положення - стати на відстані кроку від стільця, триматися за спинку. Присісти, не відриваючи рук від спинки стільця, - видих, повернутися у в.п. - вдих. Повторити 6-8 раз, темп повільний

12. «Згинання рук в упорі стоячи». Вихідне положення - стати на відстань великого кроку від спинки стільця і руки в упорі на спинку. Зігнути руки в ліктях, торкнутися грудьми спинки стільця, повернути голову вправо (вліво) - вдих; повернутися у в.п. - видих. Повторити 6-8 раз, темп повільний.

13. «Присідання». Вихідне положення - стати на відстані півкроку від стільця. Присісти, руки в упорі на стільці - видих, і відштовхуючись руками від стільця, випрямитися - вдих. Повторити 6-8 раз, темп повільний.

Вправи, які сприяють розвитку фізичних якостей засобом бадмінтону.

Можна запропонувати декілька груп вправ, однак при можливості можна доповнити і розширити їх.

1. Бігові вправи:

- біг по пересічній місцевості із зміною способів пересування, на носках;

- навперемінно пересування лівим і правим боком, виконуючи по чотири приставні кроки;

- біг зі зміною напрямку через кожні 5-10 м. з поворотами на ходу у момент зміни напрямку;

- переміщення із стрибками через скакалку;

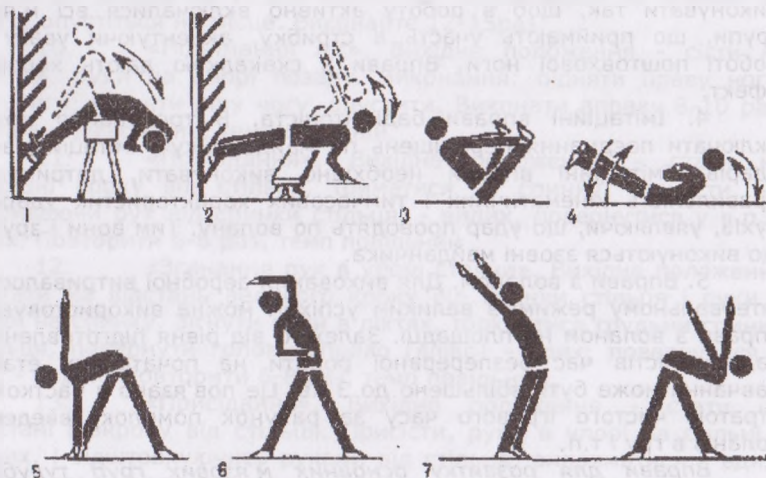
- два бігові кроки з легким випадом на третьому кроці - двічі.

Звичайно, такі вправи можна виконувати і в залі.

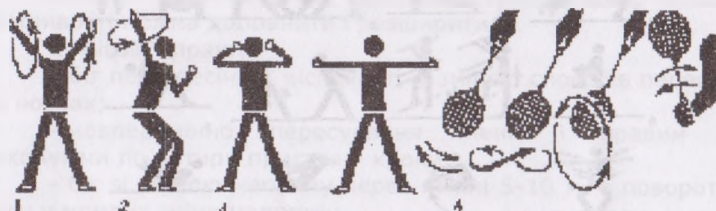
2. Вправи, направлені на розвиток м'язових груп тулуба і плечового пояса, що бере участь в грі які доцільно виконувати при максимально можливому розслабленні з великою амплітудою, акценти на завершення руху.

Швидкість виконання рухів повинна при цьому бути такою, щоб підтримувався заданий режим діяльності. Ряд таких вправ показаний на даному рисунку.

Вправи для розвитку м'язів тулуба



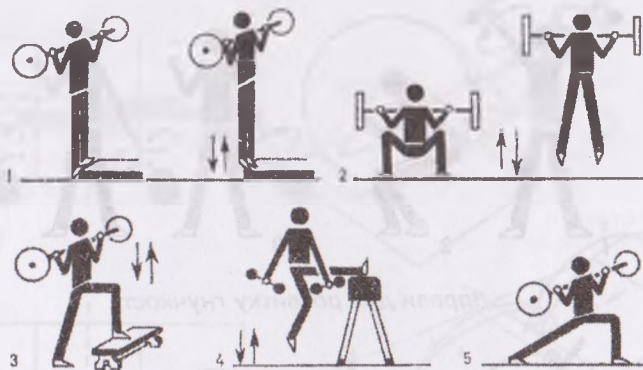
Вправи для м'язів рук і плечового пояса, які можна застосовувати для підвищення швидкості виконання ударів



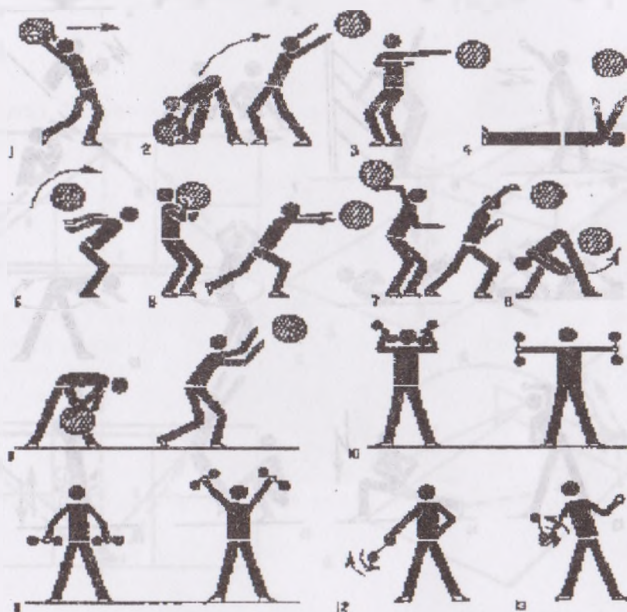
Вправа з випадом для підвищення швидкості виконання ударів



Вправи для розвитку швидкості пересування.



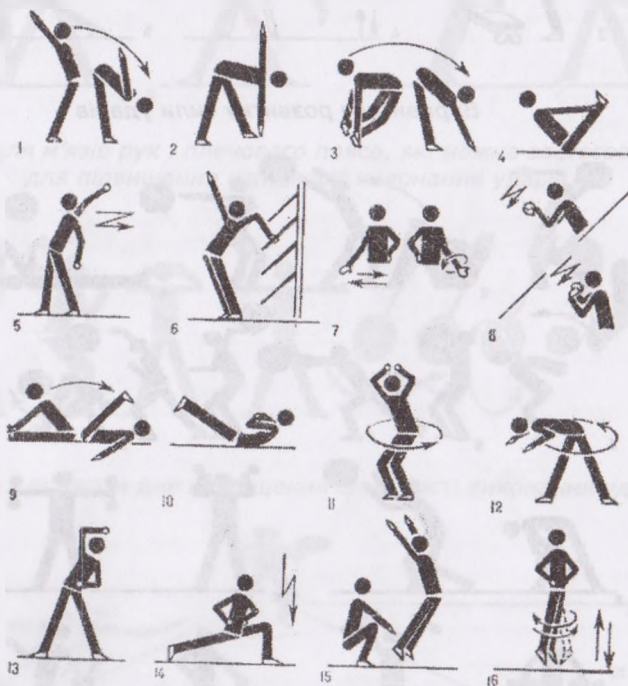
Вправи для розвитку сили ударів



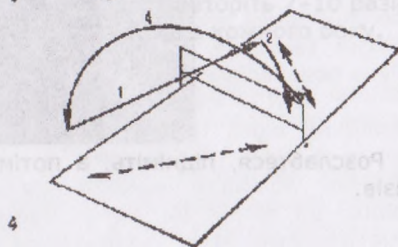
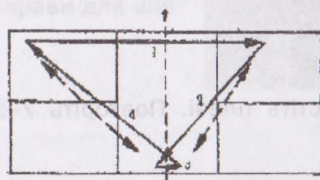
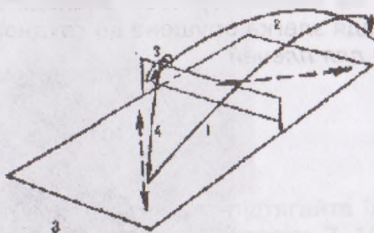
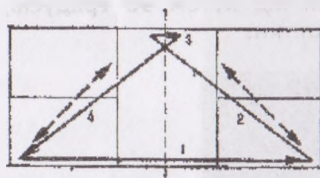
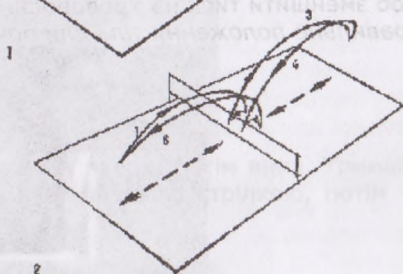
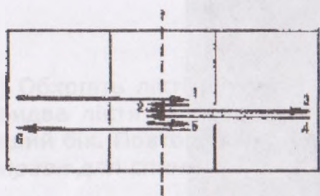
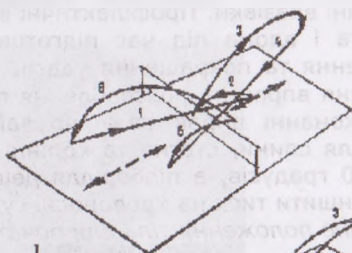
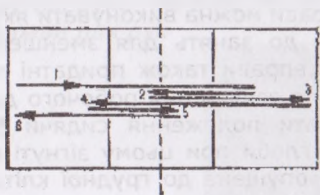
Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса і рухливості в суглобах



Вправи для розвитку гнучкості



Ігрові комбінації, які можна застосовувати для розвитку витривалості



Вправи активної хвилини

Активна хвилина для студентів

Методичні вказівки. Профілактичні вправи можна виконувати як на заняті та і вдома під час підготовки до занять для зменшення напруження та покращення уваги. Ці вправи також придатні для виконання вправ на розслаблення після закінчення робочого дня. При виконанні вправ важливо займати положення сидячи без опори для спини, стегна та колінні суглоби при цьому зігнуті під кутом 90 градусів, а підборіддя дещо опущене до грудної клітки, щоб зменшити тиск на кровonosні судини шиї.

Правильне положення тіла для початку виконання вправ



Стегна та колінні суглоби знаходяться під кутом 90 градусів, а підборіддя злегка опущене до грудної клітки.

Вправи для плечей



а) Розслабтеся, підніміть, а потім опустіть плечі. Повторіть 7–10 разів.

б) Спочатку вигніть плечі вперед, поверніться в початкове положення, потім вигніть їх назад. Повторіть 7–10 разів. Виконуйте кругові рухи плечима назад і вперед 7–10 разів.

Вправи для рук



а) Обхопіть лікті руками та потягніть вверх, потім вниз. Тримайте обидва лікті та повертайте ними за часовою стрілкою, потім - в інший бік. Повторіть 3–5 разів.

Вправи для спини



а) Випряміть руки збоку за спиною і повільно підтягайте їх вверх. Розпряміть руки і витягніть їх вправо і вліво. Повторіть 7–10 разів.

б) Рухайте кистями рук вверх і вниз 7–10 разів з кожного боку.

Вправи для шії



- a) Тримавши голову прямо, потягніть її вгору.
- b) Повільно нахиліть голову до правого плеча, потім – до лівого плеча.
- c) Нахиліть голову декілька разів вперед.
- d) Поверніть голову на 45 градусів і притисніть підборіддя до грудної клітки спочатку до одного боку, потім – до іншого.

Вправи на розслаблення м'язів

Ці вправи складаються з двох фаз - напруження і наступного розслаблення. У першій фазі спочатку потрібно зробити спокійний вдих і на затримці подиху якнайсильніше напружити м'язи і протримати їх у напруженні до появи м'язового тремтіння. У стані м'язового напруження кілька разів спокійно про себе промовити: «Мої м'язи напружені, мої м'язи напружені!».

У другій фазі при довгому видиху потрібно швидко розслабити м'язи і вимовити про себе: «Мої м'язи розслабилися...» Далі приводимо кілька вправ.

Орієнтовні вправи на розслаблення №1.

1. В.П. - стоячи, руки вперед. Зробити спокійний вдих, потім максимально напружити м'язи рук, стискаючи пальці в кулак, подих затримати. Зберегти напруження м'язів до появи тремтіння, кілька разів вимовляючи про себе: «М'язи рук напружені». Потім повністю розслабити руки, опускаючи їх вниз і роблячи ними маятникоподібні рухи вперед і назад зі спокійним довгим видихом. Одночасно кілька разів подумки проговорити «Руки розслабилися». Повторити 2-3 рази.

2. В.П. - сидячи чи стоячи, руки перед грудьми. Зробити спокійний вдих, потім із силою напружити м'язи рук, стискаючи пальці в кулак, напружити м'язи тулуба й обличчя, стискаючи щелепи. Зберегти напруження м'язів, одночасно затримуючи подих, до втоми чи появи тремтіння. Потім розслабити м'язи, опустити руки вниз зі спокійним довгим видихом. Повторити 2-3 рази, промовляючи про себе вже відомі формули.

3. В.П. - сидячи на краю стільця (дивана), ноги злегка відірвані від підлоги. Зробити спокійний вдих, затримати подих, максимально напружити ноги, «взяти носки на себе». Потримати напруження м'язів ніг до втоми, потім розслабити м'язи, опустити ноги на підлогу, зробити спокійний довгий видих. Прийняти в.п., повторити 3 рази.

4. В.П. - лежачи на спині, ноги зігнуті, руки на колінах. По 5-6 разів по черзі напружити й розслабити м'язи всього тіла. Кожне напруження м'язів і затримка подиху тривають 4-6 с. Закінчивши вправу, спокійно полежати, відчути розслаблення м'язів.

Орієнтовні вправи на розслаблення №2.

В положенні лежачи і сидячи:

1. В. п. - лежачи на спині, руки вниз, долоні на підлозі; 1-2 - зігнуті ноги (видих); 3-4 - в. п. - вдих (м'язи ніг розслабити, носки злегка відтягнути). Зробити 6-8 разів.

2. В. п. - лежачи на спині, ноги нарізно (на ширині плечей), руки в сторони - вниз; 1 - невисоко підняти ноги і руки з підлоги; 2-3 - потрусити розслаблено ногами і руками; 4 - в. п. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів.

3. В. п. - лежачи на спині, руки в сторони; 1-2 - зігнуті ноги в колінах, обхопити руками гомілки і притиснути стегна до грудей (видих); 3-4 - розслаблено кинути руки і ноги і в. п. (вдих). Зробити 6-7 разів.

4. В. п. - лежачи на спині, руки вниз; 1- руки вперед; 2-3 - розслаблено потрусити кистями, розслаблено зігнуті руки, кинувши кисті на груди; 4 - в. п. Дихати довільно. Зробити 6-8 разів.

5. В. п. - Упор сидячи позаду на гімнастичній лаві впоперек, ноги випрямлені нарізно, хват за краї лави; 1-2 - підняти вперед ліву ногу і розслаблено потрусити нею; 3-4 - в. п. Те саме правою ногою. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів кожною ногою.

В положенні стоячи

1. В. п. - основна стійка; 1-2 - руки дугами назовні вгору, підвестись на носки (вдих); 3-4 - кинувши розслаблено руки вниз, невеличкий нахил уперед(видих). Зробити 8-10 разів.

2. В. п. - руки на поясі; 1-2 - праву ногу вперед, розслаблено потрусити нею; 3-4 - в. п. Те саме лівою ногою. Дихати довільно. Зробити 5-6 разів кожною ногою.

3. В. п. - вузька стійка ноги нарізно (на ширині плечей), руки вгору; 1-2 - розслаблено кинути руки вниз, нахил уперед (м'язи тулуба розслаблені) - видих; 3-4 - в. п.(вдих). Зробити 8-10 разів.

4. В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вперед; 1-4 – потрусити розслабленими руками; 5-8 – пауза. Дихати довільно. Зробити 6-8 разів.

5. В. п. – руки вгору; 1-3 – розслаблено потрусити кистями, розслабити руки і зігнути їх (кисті до плечей), кинути розслаблені руки вниз, опустити голову; 4 – в. п. Дихати довільно. Зробити 8-10 разів.

Вправи для формування та корекції постави

Постава – це звичне положення тіла людини у спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності. Відхилення від правильної постави називають порушенням або дефектом постави.

1. Стоячи біля стіни або гімнастичної стінки. В. п. – основна стійка. Прийняти правильну поставу, торкаючись спиною стіни (стінки). При цьому лопатки, сідниці, гомілки ніг і п'яти повинні фіксуватися стінки, голова відведена. Правильність постави контролюється самою дитиною у дзеркалі, інструктором ЛФК, одним з дітей по вказівці інструктора.

2. Стоячи біля стіни, прийняти правильну поставу. Закрити очі, зробити крок вперед, знову прийняти правильну поставу. Розплющити очі – перевірити правильність постави, виправити відмічені дефекти.

3. Прийняти правильну поставу, зробити 2-3 кроки вперед, сісти, встати. Знову прийняти правильну поставу. Ту ж вправу можна робити, як і передування, із закритими очима.

4. Прийняти правильну поставу біля гімнастичної стінки. Зробити 2-3 кроки вперед, розслабити послідовно м'язи шиї, плечей, рук і тулуба. Знову прийняти правильну поставу. Перевірити поставу, виправити дефекти.

5. Стоячи у гімнастичної стінки, прийняти правильну поставу. Підвестися на носки, утримуючись в цьому положенні 3-5 секунд. Повернення в вихідне положення.

6. Та ж вправа, але без гімнастичної стінки.

7. Прийняти правильну поставу, сісти, розвівши коліна в сторони і зберігаючи пряме положення голови та хребта. Поволі встати, прийняти правильну поставу, перевіряючи себе перед дзеркалом.

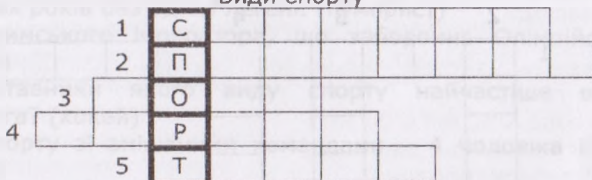
8. Стоячи в правильній поставі, покласти на голову мішечок з піском. Сісти, прагнучи не упустити мішечок. Встати в вихідне положення.

9. Ходьба з мішечком на голові із зупинками для контролю правильної постави.

Кросворди та тести

Кросворд №1

Види спорту

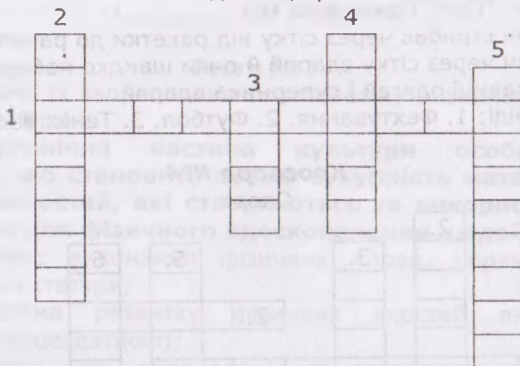


1. Цей вид спорту неможливий без дошки і хвилі.
2. Коли ти ним займаєшся, неможливо бути сухим.
3. Вид спорту, де використовуються рукавиці.
4. Спортивний бій за допомогою ніг, рук.
5. Вид спорту, де грають ракеткою.

Відповіді: 1. Серфінг. 2. Плавання. 3. Бокс. 4. Карате. 5. Теніс.

Кросворд №2

Види спорту



За горизонталлю:

Вид спорту, в якому зустрічаються стійки, переكاتи, перевороти, перекиди, рівноваги.

За вертикаллю:

Вид спорту, який передбачає занурення у воду.

Для тренування у цьому виді спорту використовують "грушу".

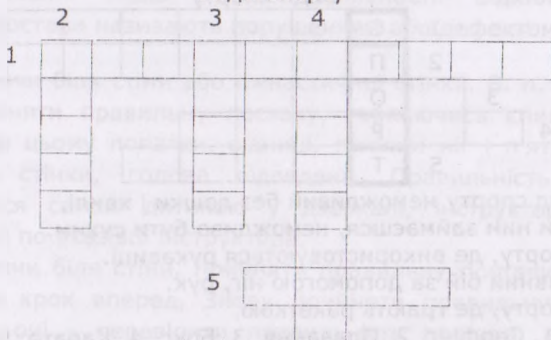
Командна гра, в якій по м'ячу вдаряють лише ногами і головою.

Вид спорту, в якому гравці намагаються влучити м'ячем у кошик..

Відповіді: 1. Акробатика. 2. Плавання. 3. Бокс. 4. Футбол. 5. Баскетбол.

Кросворд №3

Види спорту



1. Шпагу ти мерщій бери й на суперника іди.

2. Цю гру люблять всі на світі: і дорослі, й малі діти. М'яч, удар і крики: "Гол!" Пречудова гра

3. М'яч стрибає через сітку від ракетки до ракетки.

4. М'яч через сітку вдаряй й очки швидко набирай.

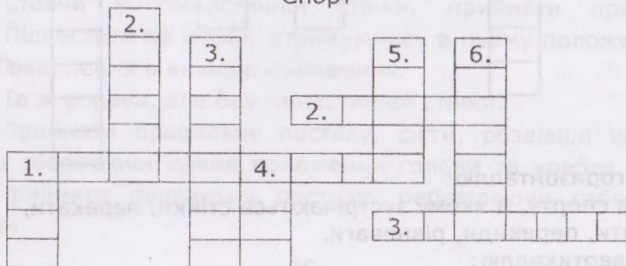
5. Рукавиці одягай і суперника вдаряй.

Відповіді: 1. Фехтування. 2. Футбол. 3. Теніс. 4. Волейбол. 5.

Бокс.

Кросворд №4

Спорт





Питання

По вертикалі:

1. Найпопулярніший вид спорту у кінематографі. (бокс)
2. Який шаховий термін походить від італійського виразу «dereilgambetto» - «ставити підніжку»? (гамбіт)
3. Кличка британського бігового коня, що не один раз виграв на дербі 20-их років без однієї легені. (Гуморист)
4. Ім'я римського імператора, що заборонив Олімпійські ігри. (Феодосій)
5. Представники якого виду спорту найчастіше відвідують стоматолога? (хокей)
6. Вид спорту зі змішаними командами – 4 чоловіка і 4 жінки. (корфбол)

По горизонталі:

1. Воротарська школа у хокеї з шайбою. (батерфляй)
2. Якої професії був Кореб, олімпійський чемпіон в 776 р. до н. е. (пекар)
3. У якому виді спорту глячам заборонено усе, окрім як аплодувати? (більярд)
4. Представник якої країни вперше застосував захисну воротарську маску у 1936 р. в Берліні? (Японія)

Тести

Тести №1

1. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізична культура»:

а) органічна частина культури особистості й суспільства, що становить собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей;

б) процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури;

в) система розвитку фізичних якостей людини для підвищення працездатності;

г) заходи, які спрямовані на оздоровлення організму людини.

2. Назвіть основний засіб фізичного виховання:

а) фізична справа;

- б) раціональне харчування;
в) сонячні й повітряні ванни;
г) здоровий сон.
3. Вкажіть вправи, які містить легка атлетика:
а) біг, стрибки, метання, багатоборства, спортивна ходьба;
б) біг, стрибки, метання, кидки, виси, передачі;
в) біг, стрибки, удари, ведення, упори;
г) біг, стрибки, удари, кидки, упори.
4. Вкажіть, з яких частин складається гра у волейбол:
а) партії;
б) тайми;
в) періоди;
г) сети.
5. Вкажіть засоби фізичного виховання, які сприяють розвиткові сили:
а) координаційні вправи;
б) біг на середні дистанції;
в) стрибкові вправи;
г) вправи з обтяженням.
6. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Лариса Латиніна, Лілія Подкопаєва, Стелла Захарова, Людмила Турищева:
а) велосипедний спорт;
б) гандбол;
в) легка атлетика;
г) спортивна гімнастика.
7. Дайте визначення поняття «здоров'я»:
а) стан, при якому відсутні захворювання;
б) стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя;
в) стан, при якому відсутні фізичні вади;
г) стан гарного настрою.
8. Виберіть з переліку завдання, що вирішуються під час занять фізичним вихованням:
а) освітні, рекреаційні, оздоровчі;
б) виховні, рекреаційні, освітні;
в) оздоровчі, освітні, розвивальні.
г) освітні, виховні, оздоровчі.
9. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізичний розвиток»:
а) рівень розвитку фізичних якостей;

б) закономірний процес змін морфофункціональних властивостей організму впродовж індивідуального життя;

в) рівень фізичної працездатності;

г) процес розвитку фізичних якостей людини з допомогою фізичних вправ.

10. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «сила»:

а) здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль;

б) здатність людини підіймати предмети значної ваги;

в) здатність людини долати зовнішній опір;

г) здатність людини тривало виконувати вправу.

11. Вкажіть, чим відрізняється біг від ходьби:

а) фазою приземлення;

б) фазою польоту;

в) фазою відштовхування;

г) фазою підготовки.

12. Дайте визначення поняття «гігієна»:

а) наука про здоров'я;

б) наука, яка розкриває принципи й методики загартування;

в) наука, що вивчає правила й норми догляду за собою.

г) наука про активний відпочинок та відновлення.

13. Вкажіть назву бігу по пересічній місцевості:

а) фартлек;

б) стипль-чез;

в) кросовий біг;

г) біг із перешкодами.

14. Позначте правильне формулювання «завданням загальної фізичної підготовки є ...»:

а) досягнення високих спортивних результатів;

б) зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного й гармонійного фізичного розвитку;

в) забезпечення духовного розвитку;

г) удосконалення фігури.

15. Виберіть із запропонованих варіантів характеристику фізичної перевтоми:

а) підвищення збудливості;

б) зниження швидкості, інтенсивності, узгодження та ритмічності рухів;

в) зниження напруженості і скорочення м'язів;

г) зниження продуктивності інтелектуальної роботи.

16. Укажіть, які якості більшою мірою розвиваються при застосуванні різновидів стрибків:
- а) швидкість;
 - б) стрибова витривалість;
 - в) швидкісно-силові якості;**
 - г) витривалість.
17. Вкажіть, в якій послідовності проводиться розминання в підготовчій частині заняття:
- а) із ніг до голови;
 - б) із голови до ніг;**
 - в) у будь-якій послідовності;
 - г) із тулуба і рук до ніг.
18. Укажіть, за якими групами ознак можна виявити рівень фізичного розвитку:
- а) біологічні, психологічні, функціональні;
 - б) біологічні, психологічні, соматометричні;
 - в) фізіометричні, соматометричні, соматоскопічні;**
 - г) фізіометричні, психологічні, соматоскопічні.
19. Вкажіть норму рухової активності у студентському віці:
- а) 3-4 рази;**
 - б) 1 раз;
 - в) 3 рази;
 - г) 4-5 раз.
20. Укажіть, в якій період доби найефективніше розвивати гнучкість:
- а) зранку;
 - б) після обіду;
 - в) вечері;**
 - г) немає значення.

Тести №2

1. Скільки хвилин триває один тайм у футболі?
 - а) 35хв;
 - б) 45хв;**
 - в) 55хв;
2. Скільки гравців має бути у футбольній команді?
 - а) 9;
 - б) 10;
 - в) 11;**
3. Які розміри стандартного футбольного поля?
 - а) довжина 80 – 120, ширина 35 – 80;
 - б) довжина 90 – 120, ширина 45 – 90;**
 - в) довжина 95 – 125, ширина 50 – 95;
4. Скільки гравців у волейбольній команді?

- а) 5;
б) 6;
в) 7;
5. По скільки хвилин триває 4 чверті у баскетболі?
а) 10хв;
б) 15хв;
в) 20хв;
6. Які дистанції класифікуються до довгих?
а) 2000м;
б) 3000м;
в) 1500м;
7. Початок бігу це –
а) розгін
б) прискорення
в) старт
8. Яка довжина та ширина волейбольної сітки?
а) ширина – 85см, довжина – від 8м до 9м;
б) ширина – 1 м, довжина – від 9,5м до 10м;
в) ширина – 90см, довжина – від 7,5 до 9 м;
9. Яка країна вважається батьківщиною футболу?
а) Голландія;
б) Англія;
в) Іспанія;
10. Чи зараховується м'яч, безпосередньо забитий з кутового удару?
а) ні;
б) так;

Тести №3

1. Тренер ФК «Барселона»
А) Луїс Енріке
Б) ХосенГвардіола
В) ЖозеМоуринью
Г) Йоахим Лев
2. Вид бойового мистецтва що проходить у Таїланді
А) Кунг-фу
Б) Дзюдо
В) **Тайський бокс**
Г) Карате
3. В якому році Україна вперше взяла участь у Олімпійських Іграх
А) 1999
Б) 1986
В) **1994**
Г) 1997

4. Найдорожчий футболіст української прем'єр-ліги
- А) **Андрій Ярмоленко**
 - Б) Тарас Степаненко
 - В) Дерліс Гонсалес
 - Г) Євгеній Хагеріді
5. Яка країна здобула найбільше медалей у літніх олімпійських іграх 2012 року.
- А) Німеччина
 - Б) **США**
 - В) Україна
 - Г) Австралія
6. Укажіть вправу, що належить до акробатичних.
- А. Вис на перекладині
 - Б. **Перекид вперед**
 - В. Багатоскоки
 - Г. Опорний стрибок
7. Фізична культура (у широкому розумінні) – це:
- А. **Органічна частина загальної культури особистості і суспільства, що являє собою сукупність матеріальних і духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для фізичного вдосконалення людей**
 - Б. Процес виконання фізичних вправ, спрямований на вдосконалення статури
 - В. Система розвитку фізичних якостей людини з метою підвищення працездатності
 - Г. Шкільний урок
9. Укажіть, у яких випадках призначаються штрафні кидки в баскетболі.
- А. За ненавмисний фол
 - Б. Коли захисник порушив правила проти гравця, який не виконував кидок в кошик.
 - В. **За кожний фол, якщо команда має більше 4 командних зауважень**
 - Г. За пробіжку
10. Укажіть правильне визначення поняття «спритність».
- А. **Здатність людини швидко оволодівати складнокоординаційними, точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла.**
 - Б. Здатність людини піднімати предмети значної ваги
 - В. Здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль

Стройова пісня

**Фрагменти пісень для студентів, які виконуються під
стройовий крок:**

Січовий марш

Гей, там на горі січ іде,
Гей, малиновий стяг несе,
Гей, малиновий – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!

Гей, напереді кошовий,
Як той орел степовий,
Гей, як той орел – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!

Гей, а позаду осавул,
Гей, твердий хлопець, як той мур,
Гей, твердий хлопець – наше славне товариство,
Гей, марширує – раз, два, три!
(К.Трильовський)

Гей, ви хлопці січовіі!

Гей, ви хлопці січовіі, раз, два, три,
Вже вороже серце мліє, раз, два, три,
На ніщо ми не зважаймо,
Лиш наперед ступаймо,
Раз два-раз, два-раз, два, три!

Попереду сотник йде, раз, два, три,
Від до пекла з нами піде, раз, два, три,
Бо він хлопець, як сметана, має рангу капітана,
Раз два-раз, два-раз, два, три!
(К.Трильовський)

Наша славна Україно!

Наша славна Україно,
Прабатьківська земле мила,
Ми за тебе без упину
Мем боротись кілька сил.

Дорога твоя нам слава,
В серцю нашім ти єдина,
Мила там, де степ широкий,

Мила там, де верховина.

Наша славна Україно,
В нас для тебе серце б'ється,
Повиваєш долі днину.
Свобода тобі всміхнеться.
(СільвестерЯричевський)

Серія бесід зі студентами

Значення фізичної культури для здоров'я студентів

Під впливом фізкультурних занять відбуваються значні зміни в організмі студентів, підвищується їх стійкість до різноманітних несприятливих факторів навколишнього середовища. Виконання фізичних вправ як невід'ємної частини фізичної культури особистості допомагає студентам пристосуватися до сучасних умов життя: менше хворіти, легше переносити поїздки у громадському транспорті, шум тощо.

Студенти, які займаються фізичною культурою, мають нормальну масу тіла, гарну статуру, вони спритні, швидкі, гнучкі, витривалі.

Одяг і взуття для занять з фізичного виховання

Одяг і взуття для занять фізичними вправами повинні відповідати характерові занять і погодним умовам. Влітку на вулиці, в квартирі, спортзалі заняття проводять у спортивних трусах і майці. При температурі нижчій +15° потрібно вдягнути тренувальний костюм. Вдома можна займатися босоніж. Для виконання вправ на вулиці та у спортивному залі найкраще підходять кеди чи кросівки. У гімнастичному залі взувають чешки.

Для зимових тренувань (вправи на повітрі, лижні прогулянки, катання на ковзанах) потрібно одягнути лижний костюм, шерстяний светр, шапочку та рукавиці. У вітряну погоду одягають вітрозахисний балонний костюм. Лижні черевики і ковзани повинні бути трохи більші за розміром, ніж повсякденне взуття, щоб під нього піддягти шерстяну шкарпетку.

Одяг повинен бути чистим і систематично пратися. Після занять слід змінити одяг на інший - сухий і чистий.

Руховий режим студента

Руховий режим студента повинен включати такі форми рухової діяльності: ранкову гігієнічну гімнастику з водними процедурами, прогулянки на свіжому повітрі, фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи, рухливі перерви під час занять у вузі та при виконанні домашніх завдань.

Студентам слід щоденно перебувати на свіжому повітрі 3,5 – 4 год., а спати 10-11 год. на добу.

Поняття про правильну поставу

Постава – це звичне положення тіла стоячи чи сидячи. При правильній поставі голова тримається прямо, плечі розгорнуті, живіт підтягнутий, м'язи не напружені. Для перевірки правильності постави потрібно притулитися спиною до стіни і перевірити, чи торкається стіни потилиця, лопатки, сідниці і п'ятки. Якщо одна із перелічених частин тіла не торкається стіни можна вважати, що постава неправильна.

Щоб набути правильної постави, потрібно зміцнювати м'язи спини, черевного преса, плечового пояса, шиї, ніг, стопи і постійно контролювати положення свого тіла.

Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) – це виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності. Систематичне виконання зарядки самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах.

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики потрібно дотримуватися таких правил:

Робити зарядку щоденно і в той самий час, зразу після пробудження (перед сніданком). Закінчувати виконання комплексу фізичних вправ водними процедурами.

Кожну фізичну вправу виконувати правильно і з максимальною віддачею сил, дихаючи вільно через ніс повними грудьми.

Вправи в комплекс підбирати таким чином, щоб були задіяні всі групи м'язів. Раз у два місяці ускладнювати комплекс вправ і підвищувати рівень навантаження за умови, що ранкова зарядка повинна бадьорити, а не втомлювати.

Постійно слідкувати за самопочуттям. У разі відчуття болю припинити виконання чи перейти до більш легких вправ.

Значення та зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань.

При виконанні домашніх завдань та іншої розумової роботи дуже важливо чергувати розумову працю з фізичною та відпочинком. Через кожні 40-45 хв. занять слід виконувати короткочасні на 10-15 хвилин перерви на відпочинок з виконанням фізичних вправ, які сприяють відновленню працездатності.

До фізкультпаузи включаються загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки, рухливі ігри. Підбір вправ базується на тих же правилах, що при виконанні ранкової гігієнічної гімнастики. Виконуються вправи у повільному і середньому темпі. Кількість вправ 6-8, повторюються вони до 6-8 разів. Перші вправи виконуються для м'язів спини і плечового пояса (вправи на випрямлення хребта типу потягування), потім для м'язів ніг і тулуба. На завершення повинні бути заспокоюючі дихальні вправи, ходьба.

Правила особистої гігієни.

Особиста гігієна - це догляд за шкірою, волоссям, нігтями, ротовою порожниною. Це ті частини тіла, які найбільше піддаються забрудненню. Тому звичкою для студентів мають стати щоденні обтирання до пояса зранку. Після виконання фізичних вправ потрібно прийняти душ. Нігті стрижуть коротко, оскільки під ними збираються бруд та збудники усіляких хвороб. Довгі нігті також є причиною травм під час рухливої і спортивної гри.

Потрібно систематично мити руки з милом перед сніданком, обідом і вечерею, а також після туалету, щоранку і ввечері чистити зуби та полоскати рот після прийому їжі.

Правила безпеки на заняттях фізичними вправами

Щоб уникнути травм під час самостійних занять фізичними вправами, потрібно дотримуватися таких правил:

При виконанні вправ у квартирі відстань до оточуючих предметів повинна бути не меншою, ніж 130-140 см.

Підлога має бути рівною, неслизькою, чистою і без виступів.

Вправи у положенні сидячи і лежачи потрібно виконувати на килимку.

Під час виконання вправ ніхто не повинен заважати їх виконанню.

При виконанні фізичних вправ на вулиці переконайтеся, що поряд немає гострих предметів, які при падінні можуть стати причиною травми.

Вправи виконуйте у тих місцях, де немає руху транспорту.

Фізичні вправи у воді виконуйте лише у добре перевірених або спеціально обладнаних для цього місцях.

Правила загартування

Загартування – це послідовне підвищення опору організму шкідливим впливам навколишнього середовища. Загартовування дає можливість без шкоди для здоров'я переносити холод, спеку, зміни атмосферного тиску та вологості повітря.

Засобами загартування є повітря, вода і сонячне проміння.

Для досягнення позитивного ефекту при загартуванні потрібно дотримуватися таких правил:

Загартувальні процедури потрібно проводити систематично. Поступово збільшувати тривалість та інтенсивність процедур. Поєднувати різні засоби загартування.

Враховувати індивідуальні особливості та реакцію організму на процедури загартування.

Загартування сонячним промінням

Під впливом сонячного проміння поліпшується мінерально-сольовий обмін, вбиваються мікроби, руйнуються отрути, покращується настрій та бадьорість тощо. Воно спричинює пігментацію шкіри і надає їй коричневого кольору. Але тривале перебування на сонці може призвести до опіків чи перегрівання, що стане причиною загального зниження працездатності. Щоб цього не сталося, бажано сонячні ванни приймати з 9 до 12 год., голову необхідно покривати білою легкою тканиною, очі захищати темними окулярами.

Перші сонячні ванни потрібно приймати не довше 3-5 хв., поступово доводячи їх тривалість до 30-40 хв.

Правильне дихання

Є кілька типів дихання. Хлопцям більш властивий черевний тип дихання, за якого вдих і видих здійснюються переважно за рахунок рухів діафрагми. Для дівчат характерний грудний тип дихання – здебільшого за рахунок роботи міжреберних м'язів, які піднімають і опускають грудну клітку. Найбільш раціональним вважається змішаний тип дихання (грудно-черевний). Щоб навчитися цього типу дихання, потрібно, стоячи прямо, зробити неповний вдих грудьми і відразу після цього – повний вдих за рахунок опускання діафрагми та випинання живота вперед. Видих виконується у такій послідовності: підтягують живіт, а потім опускають груди.

Формуванню правильного дихання сприяє тривала ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах. Під час виконання цих вправ дихати потрібно глибоко та ритмічно. При повільних рухах – нечасто і через ніс.

При виконанні загальнорозвиваючих вправ вдих потрібно робити в момент розслаблення м'язів, при розгинанні тулуба, підніманні рук догори, розширенні грудної клітки. Видих має збігатися з моментом максимального напруження м'язів (особливо м'язів черева) при згинанні тулуба, опусканні або зведенні рук.

Загартування водою

Найпростіші форми загартування водою – обтирання і обливання. Обтирання бажано проводити після ранкової зарядки.

Протягом 1-2 хв. тіло швидко обтирають відтиснутою губкою чи змоченим відтиснутим рушником. Після чого тіло швидко витирають насухо до відчуття приємної теплоти. Температура перших обтирань має становити 32° С, через кожних 2-3 дні її знижують на 1-2° С і поступово доводять до 16° С. Обтирання потрібно проводити при температурі повітря не нижчій за 16-20° С.

Коли організм звикає до обтирання (приблизно 1-1,5 місяці систематичних виконань процедури) і добре його переносить, можна переходити до обливання. Температура води при перших обливаннях повинна бути 34° С, поступово її знижують до 16-18° С. Обливатися потрібно рівномірно, щоб вода широким потоком стікала по всьому тілу.

Ще більший вплив на організм має холодний душ та купання.

Водні процедури краще починати влітку, проводять їх щоденно з поступовим збільшенням інтенсивності.

Правила купання на відкритих водоймах.

При купанні у відкритих водоймах потрібно дотримуватися таких правил: Купатися потрібно в присутності того, хто вміє плавати. Усі вправи у воді виконувати лише обличчям до берега.

Місце для купання вибирати там, де дно поступово від берега знижується, немає ям, корчів та ін.

Температура води повинна бути не нижчою 18° С.

Не можна купатися відразу після прийняття їжі чи активної фізичної роботи. У воду потрібно заходити поступово. В разі появи «гусячої» шкіри припинити купання.

Коли ви втомились, а до берега ще далеко, ляжте на спину і відпочиньте, підтримуючи себе легкими рухами руками і ногами.

Якщо у вас звело судомою м'язи – намагайтесь утриматися на поверхні і доплсти до мілководдя. В разі потреби кличте на допомогу.

Постійно вдосконалюйте своє вміння плавати. Забороняється запливати за огорожу, що відзначає місця купання, підпливати до самохідних катерів, барж тощо, забиратися на технічні і попереджувальні знаки, стрибати у воду з човнів та споруд, непристосованих для цього.

Правила поведінки при перших ознаках захворювання

При перших ознаках захворювання слід негайно звернутися до лікаря або викликати його додому. До приходу лікаря потрібно випити теплого чаю, лягти у ліжко і зігрітися.

Поняття про особисту фізичну культуру

Особиста фізична культура – це сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя..

До знань із фізичного виховання належать відомості про способи елементарного контролю свого фізичного стану; техніку безпеки у процесі занять фізичними вправами і способи надання першої медичної допомоги; основи української спортивної термінології; руховий режим; правила самостійних занять фізичними вправами; правила формування і збереження правильної постави, стопи, зору; засоби підвищення працездатності; народні ігри, забави, танці, звичаї; вправи для розвитку фізичних якостей та їх вплив на організм; історію фізичної культури в Україні і за кордоном.

Розповідаючи про вплив окремих вправ на фізичний розвиток та рухову підготовленість студентів, окрім зазначеного, ми застосовували ігровий метод та наочність яка б пояснити студентам, як функціонує той чи інший орган при виконанні фізичних вправ. Наприклад, при виконанні студентами вправ з рівноваги була проведена попередня бесіда про вестибулярний апарат. За допомогою бесід, що забезпечувалися наочною, студентам на доступному їм рівні засвоювали знання про м'язи, спинний та головний мозок, про призначення серця, легенів, вестибулярного апарата та про взаємодію цих органів з роботою м'язів.

Бесіда про вестибулярний апарат

Кожен із нас має вуха. Вухо складається з двох частин. Зовнішню частину ми бачимо в дзеркалі, торкаємося до неї руками, вона зветься – вушна раковина (показ ілюстрації). Доторкніться до неї, вона дійсно нагадує нам формою раковину морського молюска. Внутрішню частину вуха ми не бачимо. У внутрішній частині є малий орган, що нагадує равлика. Він так і зветься – равлик (показ ілюстрації). Равлик заповнений особливою рідиною. Вона допомагає нам зберігати рівновагу: ми можемо рухатися в різних напрямках, розгойдуватися, підніматися на висоту, ходити по колоді і при цьому не падати. Якщо ви довго покружляєте на місці, то відчуєте, що у вас закрутилася голова, тобто ви втрачаєте рівновагу. Це означає, що рідина, яка знаходиться в равлику, змінила своє звичайне положення. Але через деякий час рідина набуває свого звичного стану, і рівновага відновлюється. Вухо нам потрібно берегти від пошкоджень. Адже це дуже важливо - відчувати положення свого тіла.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ІНДИВІДУАЛЬНИХ І САМОСТІЙНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики

Значення та основні правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) – це виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від стану сну до стану бадьорості і підвищення працездатності. Систематичне виконання зарядки самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах.

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики потрібно дотримуватися таких правил:

Робити зарядку щоденно і в той самий час, зразу після пробудження (перед сніданком). Закінчувати виконання комплексу фізичних вправ водними процедурами.

Кожну фізичну вправу виконувати правильно і з максимальною віддачею сил, дихаючи вільно через ніс повними грудьми.

Вправи в комплекс підбирати таким чином, щоб були задіяні всі групи м'язів. Раз у два місяці ускладнювати комплекс вправ і підвищувати рівень навантаження за умови, що ранкова зарядка повинна бадьорити, а не втомлювати.

Постійно слідкувати за самопочуттям. У разі відчуття болю припинити виконання чи перейти до більш легких вправ.

Основні правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики

1. Гімнастика виконується після відвідування туалету в провітреному приміщенні, на майданчику, стадіоні, парку тощо.
2. Вправи виконуються з акцентуванням дихання і практично не виконуються вправи із затримкою дихання.
3. Кількість вправ - 6-12, кількість повторів кожної вправи - 4-16 разів.
4. Найбільше навантаження (ЧСС – 150) повинно бути після виконання 2/3 усіх вправ, у кінці зарядки навантаження знижують, не повинна відчуватися втома.
5. Комплекс вправ змінюють не частіше одного разу на місяць. Вправи можуть виконуватись і більш тривалий час - 2-3 місяці. Проводять зміна 2-3 вправ у комплексі.
6. Після виконання вправ протягом 2-3 місяців можна приступити до виконання вправ з обтяженням (легкими гантелями, еспандером).

7. Після ранкової гімнастики потрібно прийняти водні процедури.

8. Потрібно слідкувати за станом організму вашої дитини. При перших ознаках перевтоми слід припинити виконання вправ.

Комплекс ранкової гімнастики № 1 (жінки)

1. В.П. - о.с. 1-2 - піднятися на носки, руки вгору, вдих. 3-4 - опустити руки, розслаблюючи їх, видих. Повторити 5-6 разів у спокійному темпі.

2. Ходьба з обертанням зігнутих рук уперед та назад. Повторити 5-6 разів.

3. В.П. руки на поясі - три пружних присіда, видих. Випрямитися, вдих. Виконати 8-14 разів. Потім ходьба до заспокоєння подиху з розслаблення рук і ніг.

4. В.П. - стійка ніг нарізно. Три пружних нахили вперед, пальцями чи долонями рук постаратися торкнутися підлоги, не згинаючи ніг, видих. Випрямитися з невеликим прогинанням і відведенням рук у сторони, вдих. Виконати 12-17 разів у середньому темпі.

5. В.П. - упор лежачи, руки на стільці (краї ліжка, дивана) - 5-12 віджимань. Подих не затримувати. Якщо ця вправа виявиться складною для виконання, то руки згинаєте не цілком.

6. В.П. - ліва нога позаду на носку, руки вгору. Махи лівою ногою вперед, руки вперед. Те ж правою ногою. Виконати по 6-10 разів.

7. В.П. - лежачи на спині (підлозі, ліжку, дивані, ослоні), руки в сторони. Сісти, одночасно згинаючи ноги і підтягуючи за допомогою рук коліна до грудей, - видих. Потім лягти на спину, вдих. Виконати в середньому й швидкому темпі 14-22 рази.

8. В.П. - стійка ніг нарізно з опорою руками на рівні попереку (за спинку стільця, ліжка і т. п.) - прогинання назад на три-чотири рахунки: видих і випрямлення в в.п. на один рахунок, вдих. Повторити 3-5 рази в спокійному темпі.

9. Біг на місці чи з просування вперед в спокійному темпі. Почати з 30-40 с і довести час бігу до 1,5-2 хв. Подих вільний, через ніс. Після бігу - ходьба до нормалізації подиху.

10. В.П. - стійка ніг нарізно, руки на поясі - обертання голови зліво, потім вправо в спокійному темпі 1-15 с.

Комплекс ранкові гімнастики № 2 (жінки)

1. Ходьба на носках на місці чи з просуванням і одночасним підніманням і опусканням рук - 8-12 с. Під час піднімання рук - вдих, опускання видих.

2. В.П. - стійка ніг нарізно, руки вперед - поворот тулуба праворуч з відведенням рук у сторони - назад, видих. Повернутися у в.п., вдих. Те ж з поворотом ліворуч. Виконувати в спокійному темпі 4-6 разів.

3. В.П. - стійка ніг нарізно - присід, руки вперед, видих. Випрямитися і прогнутися з невеликим нахилом назад, руки в сторони, продовжити видих. Випрямитися у в. п., вдих. Повторити 9-15 разів.

4. В.П. - стійка ніг нарізно - три пружних нахили вперед до правої ноги, пальцями чи долонями торкнутися підлоги біля носка, видих. Випрямитися, вдих. Потім те ж з нахилом уперед до лівої ноги. Виконати по 8-15 разів до кожної ноги.

5. В.П. - лежачи на животі, ноги зігнуті, упор на колінах - віджимання. (Стегна і живіт не повинні торкатися підлоги. Подих не затримувати). Повторити 8-20 разів. Після вправи встати, розслабити м'язи рук.

6. В.П. - лежачи на спині - сісти з нахилом уперед, видих, потім лягти, вдих. Повторити в спокійному і середньому темпі 14-25 разів;

7. В.П. - лежачи на спині з зігнутими і розведеними ногами (на килимі, ліжку, дивані) зробити «міст» - видихнувши, повернутися у в.п. - вдих, розслабити м'язи. Повторити 3-4 рази.

8. В.П. - стоячи лівим боком до опори і тримаючись за неї рукою на рівні попереку. Відвести праву ногу назад, розслабити її, потім зробити нею мах уперед. Виконати 8-10 разів у середньому темпі, роблячи акцент на мах вперед. Повернутися навкруги і те ж проробити лівою ногою.

9. В.П. - руки на поясі. Стрибки на місці, ноги нарізно з наступним їх з'єднанням. Проробити два підходи по 30-40 стрибків. Якщо умови не дозволяють, то виконати біг на місці протягом 40-60 с, а потім - ходьба з розслабленням м'язів ніг і рук до заспокоєння подиху.

10. В.П. - стійка ніг нарізно. Обертання голови вліво і вправо, повороти і нахили голови. Виконувати в спокійному темпі 2-25 разів.

Комплекс ранкової гімнастики № 1 (чоловіки)

1. Ходьба на місці чи з просуванням і одночасним обертанням рук у плечових суглобах уперед і назад по 6-8 разів.

2. В. П - о. с. Присід, руки вперед, видих. Випрямитися з махом рук назад, вдих. Повторити 9-14 разів. Закінчивши вправу, розслабити м'язи струшуванням рук і ніг.

3. В.П. - стійка ніг нарізно. Два пружних нахили вперед з торканням пальцями рук підлоги, видих. Потім випрямитися і виконати два пружних прогинання назад, продовжити видих. Прийняти вихідне положення, зробити спокійний вдих і продовжити виконання вправи. Повторити 10-17 разів.

4. Ходьба з поворотами тулуба вліво і вправо. Поворот виконується убік ноги, що робить крок. Подих не затримувати. Повторити 5-7 разів

5. В.П. - упор лежачи на животі. Згинання і випрямлення рук (віджимання). Виконати 14-22 рази в спокійному темпі, подих не затримувати, тіло пряме. Закінчивши вправу, походити до нормалізації подиху, розслабити м'язи рук потряхуючи кистями.

6. В.П. - лежачи на спині (на ліжку, підлозі, дивані, килимі). Сісти з невеликим нахилом уперед, потім лягти. Подих не затримувати, вправу виконувати швидко. Повторити 15-25 разів.

7. В.П. - стійка ніг нарізно, спиною до стіни (на відстані 0,5-0,8 м від неї). Прогнутися і торкнутися пальцями рук стінки, видих. Потім повернутися у в.п., вдих. Виконати в спокійному темпі 3-4 рази.

8. В.П. - руки в сторони. Почергові махи лівою і правою ногою вперед, руки вперед. Виконати в середньому темпі по 6-10 махів кожною ногою. Подих не затримувати.

9. Ходьба випадами вперед. Якщо не дозволяє площа, то виконати почергові випади лівою і правою ногою з в.п. з наступним приставлянням ноги. Повторити 6-10 разів. Закінчивши вправу, походити до нормалізації подиху, розслабивши м'язи ніг.

10. В.П. - о.с. Махи руками назад, потім вперед. Виконати по 5-7 махів, подих не затримувати.

Комплекс ранкової гімнастики № 2 (чоловіки)

1. Ходьба по кімнаті (10-15 с) з переходом на спокійний біг на місці чи з просуванням (30-60 с). Потім знову перейти на ходьбу до нормалізації подиху.

2. В.П. - стійка ніг нарізно, руки на поясі. Обертання таза вліво, потім вправо. Виконати в спокійному темпі по 4-6 разів в обидва боки.

3. В.П. - стійка ніг нарізно, руки вперед. Присід з махом руками назад, видих. Підняти, не відриваючи п'яток від

підлоги, повернутися праворуч з махом руками назад, продовжити видих. Прийняти в.п, вдих. Те ж - при наступному повороті вліво. Проробити 10-16 присідань у спокійному темпі.

4. В.П. - стійка ніг нарізно. Виконати два підходи дихальної гімнастики Стрель-никової з нахилами вперед по 30 разів. (Нагадуємо: під час нахилу - чіткий швидкий вдих, видих - мимовільний. Темп цієї вправи: нахилитися і випрямитися за 1 с)

5. В.П. - упор лежачи. Віджимання. Виконати 12-24 рази в зручному для себе темпі, подих не затримувати.

6. В.П. - лежачи на спині, руки вверху. Сісти з одночасним підніманням ніг у «кут», потім повернутися у в.п. Виконати 12-25 разів у середньому темпі. Подих не затримувати.

7. В.П. - стійка ніг нарізно. Прогнутися назад якнайсильніше, видих, потім випрямитися, вдих. Виконати в спокійному темпі 3-4 рази.

8. В.П. - стоячи боком до опори (спинка стільця, ліжка і т. п.). Виконати по 6-10 махів ногами вперед. Потім повернутися обличчям до опори і проробити стільки ж махів ногами в сторони. Подих вільний, темп - середній. По закінченні вправи розслабити м'язи.

9. Два підходи по 30-40 стрибків вгору на носках. Після кожного підходу - ходьба до заспокоєння подиху з махами рук у різних напрямках.

10. В.П. - стійка ніг нарізно. Обертання голови вліво і вправо, повороти голови ліворуч і праворуч, нахили її і піднімання. Виконувати в спокійному темпі 15-20 с, подих не затримувати.

Комплекс ранкової гімнастики підвищеної трудності (жінки)

Ходьба 1-1,5 хв. з наступним переходом на спокійний біг (5-20 хв.). Закінчивши біг, походити до заспокоєння подиху.

1. Ходьба з обертанням рук уперед та назад. Виконати 6-8 разів.

2. Ходьба випадами вперед. Виконати 4-6 випадів кожною ногою.

3. В.П. - стійка ніг нарізно, руки на поясі - обертання таза вліво і вправо. Повторити 4-6 разів.

4. В.П. - стійка ніг нарізно - два підходи по 30-32 нахили вперед по системі дихальної гімнастики Стрельникової.

5. В.П. - упор лежачи, ноги на підлозі, руки на ослоні Віджимання. Виконувати до появи утоми рук.

6. В.П. - лежачи на спині. Піднімання і опускання тулуба. Виконати 15-25 разів у середньому темпі, подих не затримувати.

7. В.П. - стійка ніг нарізно, руки на поясі. Прогнутися назад, видих. Випрямляючись, вдих. Повторити в спокійному темпі 4-6 разів.

8. В.П. - ліва (права) нога на опорі. Пружні нахили вперед до поставленої на опору ноги. Проробити 25-30 нахилів, потім змінити положення ніг і повторити нахили до іншої ноги. Подих не затримувати.

9. В.П. - стійка ніг нарізно, руки за голову. Обертання тулуба вліво і вправо. Виконати в спокійному темпі по 3-5 разів у кожную сторону.

10. В.П. - стоячи на лівій нозі, права нога відведена назад, опора лівою рукою. Махи правою ногою уперед вгору. Проробити 8-10 разів з розслабленням махової ноги позаду. Потім те ж лівою.

11. Виконати поперемінні стрибки з рухами рук уперед та назад і просуванням уперед з розслабленням м'язів спини, рук і ніг. Потім перейти на ходьбу до заспокоєння подиху.

12. В.П. - стійка ніг нарізно. Обертання голови вліво і вправо. Виконувати в спокійному темпі.

Комплекс ранкової гімнастики підвищеної трудності (чоловіки)

Спочатку ходьба 1-1,5 хв., 10-12 присідань і нахилів уперед. Потім біг у спокійному темпі 5-30 хв. (залежно від ступеня тренуваності і наявності часу) з наступним переходом на ходьбу до нормалізації подиху.

1. Ходьба з обертанням рук у плечових суглобах уперед та назад. Повторити 5-6 разів.

2. Ходьба з поворотами тулуба у бік ноги, з якої виконується крок. Проробити по 4-5 поворотів.

3. Ходьба випадками. Виконувати в спокійному темпі 6-8 випадів з наступною ходьбою до нормалізації подиху і розслаблення м'язів рук і ніг.

4. В.П. - стійка ніг нарізно. Два підходи по 30 нахилів уперед (дихальна гімнастика по Стрельниковій).

5. В.П. - упор лежачи на землі чи на ослоні. Віджимання. Виконати 18-24 рази. Подих не затримувати. Після віджимань походити до заспокоєння подиху з махами руками в сторони - назад, нагору - назад. Розслабити м'язи рук і ніг.

6. В.П. - лежачи на спині. Сісти з одночасним підніманням ніг у «кут» і лягти, також одночасно опускаючи ноги і тулуб. Подих не затримувати. Виконувати 15-30 разів.

7. В.П. - стійка ніг нарізно. Прогинання назад, постаратися побачити землю, видих. Випрямитися, вдих. Виконати в спокійному темпі 3-4 рази. Цю ж вправу можна проробити з опорою руками на рівні попереку.

8. В.П. - стоячи боком до опори і тримаючись за неї на рівні пояса. Махи ногами вперед - назад. Виконати по 6-10 махів кожною ногою.

9. В.П. - лежачи на животі. Підняти тулуб і руки вище (прогнутись), вдих. Опуститися у в.п., розслабити м'язи, видих. Повторити 8-12 разів.

10. В.П. - права (ліва) нога на опорі. Нахили вперед до піднятої ноги. Виконувати в спокійному темпі (один нахил у секунду) 15-20 разів, потім поміняти положення ніг.

11. В.П. - стійка ніг нарізно. Обертання голови вліво і вправо, повороти і нахили голови - 20-30 с. Те ж можна проробити під час ходьби.

При наявності часу і з поліпшенням фізичної тренуваності в такий комплекс ранкової зарядки можна додати ще по одному підходу на віджимання і на силу м'язів черевного преса. Маючи поперечину чи яке-небудь інше пристосування (жердина, бруси, товста гілка дерева і т. п.) бажано проробити один підхід на підтягування.

Варіанти скороченої ранкової гімнастики

Виконують їх у випадку, коли в студентів бракує часу. Проте, навіть такі невеликі «набори» вправ, що ми пропонуємо, допомагають «настроїти» організм на навчальний день, поліпшують самопочуття.

Комплекс № 1

1. Кола руками вперед і назад по 4-5 разів.

2. В.П. - стійка ніг нарізно. Нахил уперед, випрямляючись, невелике прогинання назад. Виконати 25-30 разів у середньому темпі, подих не затримувати.

3. В.П. - о.с. Присідання в середньому темпі (10-16 разів). Потім походити до нормалізації подиху, розслабити м'язи потягуванням рук і ніг.

Комплекс № 2

1. В.П. - стійка ніг нарізно, руки на поясі. Обертання тазу вліво і вправо на напівзігнутих ногах. Виконати по 4-5 разів у спокійному темпі, потім розслабити м'язи рук і ніг.

2. 1-2 підходи по 30 нахилів уперед за системою Стрельникової (під час нахилу -чіткий вдих).

3. В.П. - стійка ніг нарізно. Три пружних присіда, видих. Випрямитися, вдих. Виконати 8-12 разів. Потім розслабити м'язи рук і ніг.

Фізкультпаузи

Під час тривалої розумової роботи через поступове виснаження енергії нервових кліток знижується розумова працездатність (погіршується увага, пам'ять, мислення). Невеликий комплекс фізичних вправ (3-5 хв.) успішно допомагає відновити працездатність. Проробляти комплекси необхідно через 50-90 хв., залежно від напруженості і виду розумової роботи.

Виконання фізкультурних пауз посилює обмін речовин, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, тобто носить оздоровчий характер. Важливо також, що імпульсація з рецепторів м'язів, сухожилів, зв'язок, що різко посилюється під час виконання фізичних вправ, допомагає відновленню оптимального тонусу кори великих півкуль мозку. Це й забезпечує поліпшення розумової працездатності.

Невеликі короточасні перерви для фізкультурних пауз дозволяють зберегти «робочий» настрій і потрібний темп розумової діяльності. Нижче наводяться кілька комплексів фізкультурних пауз, розрахованих на 4-5 хв., ефективність яких перевірена нами експериментальним шляхом. Виконувати їх рекомендується також і в домашніх умовах, організовуючи невеликі перерви відпочинку в процесі самостійної розумової роботи.

Розумова праця відрізняється напруженою діяльністю мозку і тривалим перебуванням у статичній сидячій позі. Тому рекомендуємо студентам включати у фізкультурні паузи фізичні вправи для великих м'язових груп у сполученні з рухами на розслаблення і гнучкість хребта. Крім того, слід виконувати вправи, що сприяють деякому зниженню тонусу судин голови, поліпшуючи цим кровопостачання мозку (рухи з обертаннями і поворотами голови, поворотами всього тіла). У наших дослідженнях також з'ясувалося, що включення у фізкультурну паузу однієї-двох вправ, які викликають статичне напруження великих м'язових груп, допомагає більш успішно відновити розумову працездатність.

Комплекс індивідуальної фізкультурної паузи № 1

1. При стійці ніг нарізно, руки на поясі - обертання тазу вліво і вправо, стоячи в полуприсіді. Виконати 4-5 разів у

кожну сторону, подих не затримувати. Закінчивши вправо, розслабити м'язи ніг і рук потряхуючи стопами і кистями.

2. При стійці ніг нарізно - нахил уперед з торканням пальцями рук підлоги, видих. Випрямитися з невеликим прогинанням, видих. Потім присід, продовжити видих. Устати, вдих. Повторити 7-9 разів.

3. При стійці ніг нарізно поставити руки за голову, вдих. Потім поворот тулуба праворуч, руки в сторони, видих, і зафіксувати це положення на 3-5 с, м'язи тулуба і рук напружити, подих затримати, потім в.п., розслабитися, видих. Те ж з поворотом ліворуч. Виконати по 3-4 рази в кожну сторону.

4. Віджимання в упорі лежачи. Виконати 8-20 разів (залежно від фізичної підготовленості).

5. Ходьба з обертанням зігнутих рук уперед і назад. Повторити 5-8 разів.

Комплекс індивідуальної фізкультурної паузи № 2

1. Ходьба на місці чи з просуванням, повертаючи тулуб вправо і вліво, потім ходьба, виконуючи кола руками вперед і назад. Повторити 4-5 разів.

2. З о.с. руки вперед - присід з махом руками вниз - назад, видих. Випрямляючись, відвести праву ногу назад з одночасним махом руками в сторони -назад, продовжити видих. Приставляючи ногу, присід з торканням пальцями підлоги, продовжити видих. Випрямляючи в в.п, вдих. Потім те ж з відведенням назад лівої ноги. Виконати в спокійному темпі 12-16 разів.

3. Зі стійки ніг нарізно - три пружних нахили вперед з торканням пальцями рук чи долонями підлоги, видих. Потім випрямитися, злегка прогнутися, розводячи руки в сторони, продовжити видих. Прийняти в.п., вдих. Повторити 12-15 разів.

4. З положення лежачи на животі з вдихом прогнутися, піднімаючи тулуб, руки, голову і ноги. Знаходитися в такому положенні з затримкою подиху 5-7 с. Потім лягти на живіт, розслабити м'язи, видих. Повторити 3-4 рази.

5. Зі стійки ніг нарізно - обертання голови вліво і вправо, повороти і нахили голови протягом 20-30 с.

Загартування як засіб формування фізичної культури особистості студента

Фізіологічна суть загартування полягає у вдосконаленні терморегулюючих механізмів. Загартування - це складний процес,

який протікає за типом рефлексу. Воно сприяє такій перебудові організму, яка робить людину нечутливою до перегрівання, до сильного охолодження і до змін атмосферного тиску. Абсолютних протипоказань до загартування немає, тому що це стосується оздоровлення організму. Людина зобов'язана загартовуватися впродовж всього свого життя. Під час загартування організму важливим є не тільки дозування навантажень, але й дотримання регулярності процедур загартування.

Разом з тим, можуть бути тимчасові протипоказання загартування. До них відносяться: стани лихоманки, висока температура, гіпертонічний криз, приступ бронхіальної астми, кровотечі, виражені травми, харчова токсикоінфекція.

Загартування організму можна застосовувати не тільки з метою профілактики, але й з лікувальною. Однак процедури загартування з лікувальною метою потрібно проводити заздалегідь порадившись з лікарем.

Загартування повітрям. Воно доступне усім і його можна проводити цілий рік. За діапазоном температур повітряні ванни поділяються на теплі (30-20°C), прохолодні (20-14°C) і холодні (нижче 14°C). Такий поділ досить умовний. Види загартування: сон при відкритих вікнах, а у взимку при напіввідкритих кватирках, зимові види спорту, цілорічний оздоровчий біг, повітряні ванни тощо.

Прийом повітряних ванн рекомендується розпочинати у попередньо провітреному приміщенні. Потім поступово загартування можна переносити на відкрите повітря. Під час прийому прохолодних і холодних ванн потрібно виконувати різні фізичні вправи. У слякість та вітряну погоду тривалість процедур скорочується.

Загартуванням повітрям зазвичай потрібно починати за комфортної температури 18-20°C. Спочатку тривалість процедур - 10-15 хв. У подальшому термін їх проведення щодня збільшувати на 5-10 хв і доводити до 2 годин.

Після порівняно тривалого часу, коли організм адаптується до прохолодного повітря, потрібно переходити до загартування при температурі 15-10°C протягом 15-20 хв. У цей період необхідно виконувати фізичні вправи, що досягти максимального оздоровчого ефекту.

Поява у момент прийому повітряної процедури «гусячої шкіри», ознобу, тремтіння - це сигнал до того, щоб негайно припиняти процедуру.

Після закінчення повітряної ванни потрібно розтерти тіло сухим шорстким рушником і прийняти теплий душ.

Ходіння босоніж - це один із способів загартування і проводять у вигляді ходьби босоніж по кімнаті, приймання ванни для ніг з поступовим зниженням температури води від + 30°C до + 8°C; ходьба босоніж по мокрому піску краю водоймів, вранці по росяній траві; контрастні холодно-гарячі ванни для ніг; ходьба та біг по снігу з поступовим збільшенням тривалості від 1 до 10 хв.

Загартування водою. Фізіологічний ефект водної процедури досягається досить швидко, і вплив його щодалі відчутніший порівняно із впливом інших реагентів. Це пов'язано з тим, що вода, на відміну від повітря, має більшу теплоємність і теплопровідність і тому викликає більш інтенсивніше охолодження організму, ніж повітряні ванни тієї ж температури. Оскільки за однакової температури вода здається нам холоднішою за повітря, основним фактором загартування є температура води, а не тривалість самої процедури. Тому необхідно дотримуватися такої вимоги: чим холодніша вода, тим коротшим має бути час перебування у воді.

Серед водних процедур залежно від температури виокремлюють гарячі - понад 40°C, теплі - 36-40°C, нейтральні - 34-35°C, прохолодні - 33-20°C і холодні - нижче 20°C.

Під час занурення у холодну воду судини шкіри звужуються (шкіра стає блідою) і кров з периферії спрямовується до внутрішніх органів. Виникає відчуття ознобу (первинний озноб). Слідом за цим кров знову спрямовується від внутрішніх органів до периферії, судини шкіри розширюються і людина відчуває приємне тепло.

Звуження і розширення кровоносних судин - це свого роду гімнастика, яка тренує шкіру, сприяє її кращому адаптуванню до коливань температури зовнішнього середовища. Водні процедури рефлекторно впливають і на діяльність усіх органів - серце, легені, центральну нервову систему, м'язи.

У порядку зростання сила впливу на організм розподіляється таким чином: вмивання, обтирання, обливання, душ, ванни, купання у закритих та відкритих водоймах:

вмивання - добрий загартувуючий ефект при використанні води контрастних температур;

обтирання - здійснюється за допомогою губки або рушника, змочених у воді, температура якої поступово знижується. При виконанні обтирання необхідно дотримуватися певної послідовності: спочатку обтирають верхню половину тіла - ший, груди, руки, спину. Після чого їх розтирають сухим рушником до появи почервоніння. Потім обтирають передню і нижню половину тіла - живіт, поперек, нижні кінцівки і знову-таки енергійно

розтирають сухим рушником. Під час обтирання рухи робляться у напрямку від периферії до центра (серця). Уся процедура триває 5-6 хв;

обливання - починається при температурі води 34-35°C. Через кожні 34 дні температуру потрібно знижувати на 1-2°C, доводячи її до кімнатної температури;

ванни - можуть бути місцеві і загальні. Можна рекомендувати місцеві контрастні ванни для ніг. Після прийому ванни (34-37°C) протягом 10-15 хв. слід робити обливання водою на 2°C прохолоднішою. У подальшому температуру води у ванні можна не знижувати, а води для обливання поступово знижувати на 1°C, доводячи до кімнатної температури;

душ - здійснює сильний вплив на організм. На початку проведення процедур температура води повинна бути 30-35°C. Зниження температури на 12°C проводять через 3-4 дні;

купання - даному випадку термічний ефект загартування холодною водою поєднується з одночасною дією повітря, сонячної радіації, а також впливом фізичних вправ (плавання).

Загартування сонячним промінням. Починаючи процедури загартування сонячним промінням потрібно враховувати просте правило: якщо ваша тінь коротша за вас, то вам не варто сидіти на сонці. Рано вранці або пізніше, вдень, коли тіні довші - це той час, коли сонячні промені найбільше сприятливі для загартування.

Отже, сонячне випромінювання надзвичайно важливе для усіх живих істот. Кожен вид сонячних променів справляє специфічну дію на організм. Світлові промені підсилюють протікання біохімічних процесів в організмі, підвищують його імунологічну реактивність. Інфрачервоні промені - носії теплого випромінювання, ультрафіолетові - володіють бактерицидними властивостями. Під впливом останніх утворюється пігмент **меланін**, внаслідок чого шкіра набуває смаглявого відтінку - адже саме засмага є захисною реакцією організму на надлишкову сонячну радіацію. Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну без якого порушується ріст і розвиток кістяка, нормальна діяльність нервової та м'язової системи.

Приймання сонячних ванн, вимагає дотримання певних застережень. Так, слід лежати ногами до сонця, голову захистити парасолькою або світлим капелюхом, а очі - сонцезахисними окулярами. Не рекомендується довго знаходитися в одній і тій же позі - через короткі проміжки часу треба змінювати положення тіла. Після сонячної ванни варто прийняти прохолодний душ або

викупатися. Найсприятливіші години для прийому сонячних ванн - ранкові або після 17 години.

Доцільно починати загартування з перших теплих днів (квітень, травень) і продовжувати до кінця літа. У залежності від пори року та особливості шкіри, ці процедури потрібно починати з 5-10- хвилинного перебування на сонці. Потім тривалість кожної процедури поступово збільшувати на 5-10 хв. поступово доводячи загальний час перебування на сонці до 2-3 годин з 20-хвилинними перервами у затінку після кожної процедури.

Під час перебування на пляжі необхідно постійно контролювати свій стан. Якщо з'явилися такі ознаки, як помітне почервоніння шкіри, прискорений пульс, серцебиття, головний біль, запаморочення та нудота, варто негайно піти у тінь і знаходитися там до нормалізації самопочуття.

Надмірне перебування на сонці може викликати справжній опік - першого чи навіть другого (утворення міхурів) ступеня. Якщо це трапилось, слід діяти таким чином: обпечені ділянки тіла протерти спиртом чи кефіром (можна кисляком чи будь-яким кисломолочним продуктом). Не рекомендується змащувати уражені ділянки будь-якою олією чи жиром - це не полегшить, а лише погіршить загальний стан.

Основні правила загартування

1. Потрібно переконатися в доцільності загартування. Свідоме ставлення до загартування створить необхідні успішпсихологічний настрій і забезпечить успіх.

2. Загартовуйте організм систематично щодня протягом тривалого періоду.

3. Умови і дозування змінюйте поступово. Повітряні і водні процедури починайте влітку і продовжуйте восени і взимку, поступово знижуючи температуру повітря та води.

4. Привчайте організм до систематичного впливу подразників різної сили. Для цього перебувайте на вітрі, сонці у воді різної температури.

5. Урізноманітнюйте засоби загартування. Змінюйте холодові подразники тепловими і навпаки, застосовуючи в комплексі сонячні, повітряні і водні процедури. Поєднуйте засоби загартування з фізичними вправами.

6. При загартуванні необхідно пам'ятати про індивідуальність, тобто температура повітря, води, тривалість загартування встановлюється відповідно до індивідуальних особливостей.

7. Загартування необхідно проводити в хорошому настрої і так, щоб воно приносило задоволення.

8. Прохолодні та холодні ванни необхідно поєднувати з фізичними вправами, темп виконання повинен бути таким, щоб не переохолодити організм. Тривалість загартування повітрям 15-20 хв., вітром - 10 хв. У холодні періоди після повітряних ванн проводять водні процедури.

9. Водні процедури проводять безпосередньо після ранкової гімнастики, домашніх тренувань. Вони застосовуються у вигляді обтирання (рушником, губкою), обливання, душу та купання. Обливання та душ необхідно починати приймати з температури води 30-35°. Поступово температуру води знижують до 15° і нижче. Тривалість процедури від 1 до 4 хвилин.

10. Купання - це більш цінний засіб загартування. Його слід починати при температурі повітря і води не нижче 18-20°, а закінчувати купальний сезон при температурі води не нижче 10-12° і повітря 14-15°. Кращий час для купання - ранок і вечір. Час перебування у воді - 4-5 хв. Поступово він доводиться до 15-20 хв.

11. Загартування сонцем проводять у вигляді сонячних ванн. Найкращий час прийому сонячних ванн - ранішні години з 8 до 12 год. При прийомі сонячних ванн необхідно, щоб голова і очі були захищені від сонячних променів. Починати прийом сонячних ванн потрібно з 5-10 хв., поступово збільшуючи до 2-3 годин. Після прийому сонячних ванн приймають водні процедури.

Змагання, конкурси, веселі старты та фізкультурно-художні свята

ПОЛОЖЕННЯ

про проведення змагань першості ТНПУ ім. В. Гнатюка серед студентів

Мета: першість університету проводять з метою популяризації пропаганди здорового способу життя, підвищення спортивної майстерності студентів вузу.

Програма та умови проведення змагань: збір учасників змагань на _____. Початок змагань о _____ на спортивних базах університету. Змагання проводять з волейболу, настільного тенісу, бадмінтону, шахів, дартсу, баскетболу, легкоатлетичного кросу та футболу.

До змагань допускаються збірні команди факультетів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Представництво команди здійснюється капітаном або його представником.

На змаганнях першості факультетів з видів спорту розігрується та визначається:

- командна першість з видів спорту;
- загальнокомандна першість серед факультетів (по всіх видах спорту).

Змагання проводяться за умови, якщо в даних змаганнях з видів спорту бере участь не менше 3 команд.

Змагання з видів спорту проводяться за правилами Національних Федерацій.

Строки подання заявок: Попередні заявки на участь у змаганнях подаються за тиждень до початку змагань відповідальному за змагання, іменні - у суддівську колегію з виду спорту за годину до початку змагань.

— Заявка повинна бути завірена лікарем, підписана деканом факультету, головою спортивного клубу та представником команди.

— На момент проведення змагань учасники повинні мати з собою студентський або залікову книжку.



ШАХИ

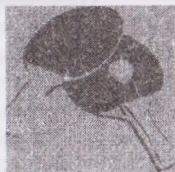
Склад команди - 2 учасники (1хл., 1 дів.). Змагання проводяться за коловою системою по дошках. За перемогу нараховується 1 очко, за нічию - 0,5 очка, програш - 0 очок. Контроль часу 30 хвилин на партію (по 15 хв. кожному учаснику). Командні місця визначаються по найбільшій кількості очок набраних усіма учасниками

команди. При рівності в двох або більше команд перевага надається:

- в зустрічі між ними; -кращий результат на першій дошці; -кращий результат на другій дошці.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Склад команди - 4 учасники (2 хл., 2 дів.). Змагання проводяться за олімпійською системою з особистим заліком. Командний переможець визначається за сумою кращих особистих місць серед юнаків і дівчат. Ігри 1 - 3 турів проводяться з трьох партій, а на півфінали і фінал з п'яти партій. За умов рівності



очок перевага надається команді, що зайняла більше 1-х, 2-х, 3-х і т.д. місць.

ДАРТС



Склад команд: 4 учасника (2 хл., 2 дів.). Кожному учаснику змагань буде дано 10 спроб вкидання дротиків у мішень (45 мм.) на висоті 1,73, з відстані 2,37 м. У кожній спробі буде по 3 дротика.

Переможця змагань буде визначено за сумую

після використання 10-ти спроб.

ВОЛЕЙБОЛ (чол., жін.)

Склад команди 12 учасників. Змагання проводять за діючими правилами по коловій системі в одне коло із 3-х партій до 15 очок. Перемагає команда, що виграла у двох партіях. За перемогу нараховується 2 очка, програш - 1 очко, неявка - 0 очок Командна переможець визначається за найбільшою кількістю набраних очок. У разі однакової кількості набраних очок двома «або більше» командами місця визначаються:



- за кращим співвідношенням виграних та програних партій у всіх зіграних іграх;

- за кращим співвідношенням виграних та програних м'ячів у всіх зіграних партіях;

- за результатами особистих матчів між спірними командами.

- краще співвідношення партій в усіх зустрічах.



БАДМІНТОН

Склад команди - 2 учасники (1 хл., 1 дів.). Змагання командні, проводять по коловій системі. Зустрічі проводять із трьох партій до 21 очок. Перемагає учасник, який виграв у 2 партіях. Перемога надається тій команді, що виграла 2 зустрічі із трьох. За перемогу команді нараховується 1 очко, програш - 0 очок. Командні місця визначаються за найбільшою кількістю набраних очок.

БАСКЕТБОЛ (чол., жін.)

Склад команди 12 учасників. Система проведення змагань колова / в одне



коло/. Тривалість гри – 2 тайми по 10 хвилин. За перемогу команда отримує 2 очки, за поразку -1очко, за неявку - 0 . Команда -переможець визначається за найбільшою сумою очок.

За однаковою кількістю очок у двох команд перевага віддається тій, що перемогла у зустрічі між ними. За однаковою кількістю очок у трьох та більше команд перевага віддається команді, що має: - більшу кількість перемог у зустрічах між ними; - краще співвідношення м'ячів у іграх між ними; - краще співвідношення м'ячів у зустрічах між ними /усіх/.



ЛЕГКОАТЛЕНТИЧНИЙ КРОС

Склад команди: 20 хлопців 5 дівчат.

Переможці визначаються за найменшої сумою зайнятих місць.

Програма змагань:

Юнаки: Біг на 3000 м – 20 учасників (в залік - всі).

Дівчата Біг на 2000 м – 5 учасників (в залік - всі).

ФУТБОЛ

Склад команд 18 учасників. Система проведення змагань колова /в одне коло/.

Тривалість гри – 2 тайми по 30 хвилин. У грі беруть участь 10 польових гравців та 1 воротар (11 гравців). За перемогу команда отримує 3 очка: нічию-1, за поразку - 0, за неявку 0 з рахунком 0:3.



Команда-переможець визначається за найбільшою сумою набраних очок. За однаковою кількістю очок у двох команд перевага віддається тій, що перемогла у зустрічі між ними. За однаковою кількістю очок у трьох та більше команд, перевага віддається команді, що має:

- більшу кількість очок в іграх між ними; - кращу різницю м'ячів в іграх між ними; - кращу різницю м'ячів в усіх іграх.

Нагородження команд:

Команди, які посіли 1-3 місця в конкретному виді спорту нагороджуються - грамотами (цінними призами).

Суддівство змагань: суддівська колегія формується з суддів відповідної кваліфікації.

Фінансові витрати: витрати, пов'язані із придбанням грамот, цінних призов здійснюється за рахунок профспілки працівників університету.

УВАГА!!! Конкретні дати проведення змагань з видів спорту буде оголошено додатково на дошці оголошень («або» слідкуйте за новинами на сторінці спортивного клубу: <https://www.facebook.com/sportclubTNPУ/>).

Голова спортивного клубу _____

ЗАЯВКА

На участь команди

_____ (назва факультету)

у першості з _____

(вид спорту)

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Рік народження	Спортивний розряд	Допуск лікаря

Декан факультету _____

Голова спортивного клубу _____

Представник команди _____

Лікар _____

СЦЕНАРІЙ СВЯТА «ПОСВЯТА В СТУДЕНТИ!»

Ведуча: Доброго дня дорогі друзі, ми раді вітати вас сьогодні саме в цей час і саме тут! Тому, що ваша присутність говорить про те, що ви вибрали Наш Університет, на якому навчається майбутнє нашої сильної і здорової нації!!!

Ведучий: З року в рік ми підтримуємо добру традицію на початку навчального року проводять це свято, свято всієї родини, яке поповнюється новими студентами.

Студентські роки – найщасливіші в житті кожної людини. В них визріває перше кохання, поглиблюється пізнання світу, відбувається становлення особистості та обирається подальший життєвий шлях.

Ведуча: Дорогі першокурсники ! Ви почали новий етап свого життя. Надовго вам запам'ятається навчання в університеті. Прийшли ви сюди з новими ідеями, надіями, сподіваннями. Позаду дитинство з його радощами та маленькими неприємностями.

Попереду доросле самостійне життя, нелегкий шлях до здобуття професії.

Ведучий: Дозвольте побажати вам стати професіоналами, і щоб професійна честь для вас була найголовнішою у житті. І ще, якими б спеціалістами ви не стали, залишайтеся завжди чесними, добрими, порядними людьми.

Ведуча : Любі друзі ! В цей святковий день, коли все навкруги пройняло атмосферою любові, доброзичливості, обличчя усіх сяють усмішками і щастям, хочеться побажати, щоб ця позитивна енергія залишалася з вами протягом усього року. Щоб ви своїми успіхами, поки що у навчанні, тішили своїх батьків, викладачів.

Ведучий: Студент – ім'я твоє прекрасне,
Це молодість і оптимізм,
Невтомна праця, гострий розум,
Душа пісенна та професіоналізм !

Увага! Свято присвячення посвяті в студенти на факультеті Фізичного Виховання оголошую відкритим! Прошу всіх стати! (лунає гімн – 1 муз. Скачати гімн). Слово для привітання надаємо людині, яка значну частину свого часу присвячує створенню умов для навчання і виховання спеціалістів, які будуть будувати нашу державу в третьому тисячолітті. Запрошується викладач до привітального слова.

Ведуча : У народі кажуть, що письменник живе в своїх книжках, скульптор – у створених ним скульптурах, вчитель у думках і справах своїх учнів, тренер – у досягненнях своїх вихованців.

Ведучий: Серед присутніх є багато педагогів із солідним стажем, тренерів, які створили не одного спортсмена високого класу - людей, які вкладають не тільки силу, але й душу у свою роботу. Слово для привітання і настанов мають куратори!!! До слова запрошується куратори груп,

Ведуча: Але для того щоб ви стали студентами нашого факультету і достойно несли це звання протягом 5 років, вам потрібно пройти ряд випробувань!

Ведучий: І першим випробуванням буде перевірка вас на дружність і довіру в групі! Адже саме зараз, ви повинні довірити свою групу 6 найсильніших і найкмітливіших хлопців і підтримувати їх на кожному випробуванні!

Ведуча: Саме тому, ми проведемо змагання в народному стилі «Козацький Гарт» і поміж тим будемо знайомитися з вашими групами переглядаючи ваші представлення, яке буде оцінюватися як один із конкурсів!!!

Під ваші бурхливі оплески запрошуємо команди!!!

Ведучий: Оцінювати наше змагання буде вельмишановне журі в складі:

- впевнений та зосереджений _____;
- вимогливий, але добрий _____;
- справедливий _____;

Голова журі _____.

Ведуча: Тож давайте з цієї хвилини почнемо будувати мости дружби і взаєморозуміння. І от настав час надати слово першокурсникам.

Ведучий: Сьогодні вперше ви сюди прийшли,

Тож хочемо вас щиро привітати, бажаємо, щоб ви себе в житті знайшли, сьогодні ж просимо вас себе показати. Тож запрошуємо розпочати наше дійство академічні групи.

Ведуча: Команди готові? Вболівальники Готові? А судді?

Розпочнемо Перший

Конкурс «Передати в пантомімі прислів'я» Інвентар: 4 листки з прислів'ям. Завдання: Кожній команді дається прислів'я і вони мають показати його в пантомімі. Спочатку перша команда показує прислів'я в пантомімі, а друга відгадує, а потім навпаки. Зробив діло — гуляй сімло! Сам не гам і другому не дам! Шукай розуму, а не вроди! Лежачого не б'ють! Оцінюється: якість та правильна відповідь.

Ведучий: Як ми знаємо з історії, козаки на січі мали багато випробувань, наприклад Кандидат у запорожці мусив, сівши на необ'їждженого коня без сідла й вуздечки проскакати полем і повернутися назад, звісно ж, не впавши на землю, саме цьому і присвячений наш наступний конкурс!!!

Конкурс 2 «Ноги в руки». Інвентар: 12 стійок, крейда. Завдання: Хлопці стають в лінію. Кожен учасник кладе одну руку на плече учасника, який стоїть спереду нього і піднімає одну ногу. Другою рукою учасники, які стоять позаду беруть ногу передніх. Оцінюється: хто найкраще прострибає той і переміг.

Ведуча: І поки помічники готують наступну естафету, а команди відпочивають, ми запрошуємо для представлення групу 3. Представлення групи 4

Ведучий: Нагадую, що представлення групи теж оцінюється і сумується до загального результату!!! Тому здивуйте наших суддів!!!

Ведуча: Я бачу команди відпочили! Тому приступимо до наступного конкурсу.

Конкурс 3 «Вірьовочка». Інвентар: 2 стільця, 1 мотузка. Завдання: Ставиться два стільці спинками один до одного. Під

стілцями лежить мотузочка. Гравці, що сидять на стільцях, повинні по команді ведучого якомога швидше схопити кінець мотузки і смикнути його до себе. Оцінюється: Хто перший встиг - той і виграв конкурс.

Ведучий: А зараз ми проведемо: Конкурс для кураторів.

Ведуча: Куратори ви постарайтеся, адже ваша перемога принесе очко вашій команді!!!

Конкурс 4 «Шоколадка». Інвентар: 4 шоколадки. Завдання: Куратори змагаються, хто швидше з'їсть шоколадку. Оцінюється: Перемагає той, хто швидко з'їсть.

Ведучий: Після такого веселого конкурсу до нас біжить група 1.

Представлення групи 1

Ведуча: Молодці, справжні таланти!!!

Ведучий: А ми продовжуємо!!!

Конкурс 5 «Заплести косу». Інвентар: 4 палиці, 12 стрічок((довжиною 1,5 - 3 м). Завдання: На макеті палиці прив'язані стрічки. «4» палиці, по чотири учасника (три — плетуть, один — тримає палицю). Тримаючи стрічку в руці, проходячи один під одним, заплести косу. Оцінюється:Хто швидше!

Ведуча: Поки наші учасники діляться своїми емоціями))) , ми подивимося представлення групи 2

Представлення групи 2

Ведучий: І наш наступний конкурс

Важливу роль для підтримки фізичного здоров'я козаків мало їх харчування. Просте, доступне, поживне, різноманітне і раціональне.

Конкурс 6 «Вареники». Інвентар: 4 катувки тіста, трішки муки на піднос, 4 підноси, макарони що були на попередньому конкурсі). Завдання: 2 учасники з команди повинні наліпити вареників за певний час. Оцінюється: якість і кількість.

Ведуча: Перед останнім конкурсом наші команди повинні відпочити!!!

Ведучий: І поки це вони будуть робити, ми подивимось на ще один конкурс кураторів .

Конкурс 7 «Яблучко» Інвентар: 4 яблука на шнурочку. Завдання: з'їсти яблуко без допомоги рук. Оцінюється: швидкість і якість виконання (+ 1 бал групі)

Фінал канату

Ведуча: А зараз конкур, де ви повинні проявити усю свою силу і командний дух!!!

8 конкурс «Перетягування линви». інвентар: канат
.Оцінюється: (1 місце – 3 очки, 2 місце – 2 очки, 3 і 4 – 1 очко).
Для нагородження запрошується голова журі.

(призи:)

Ведучий: Увага ! Увага ! Я звертаюсь до вас словами богині мудрості Афіни Паллади:

Мої студенти ! З глибини віків,
З Олімпу древньої Еллади –
Звертаюсь я до Вас – Паллада !
Несіть в серцях своїх віднині
Накази мудрої богині.

Світ ділиться на тих, хто вчить,
І тих, хто вчення здобуває.
І тим, і другим – хай щастить !

Дороги кращої немає !

Знання – це світло, це надія,
Що втілює в реальність мрії.

Ти став студентом – цим гордися,
Душею й серцем поклянися.

Клятва студентів першого курсу

Ми, молоді громадяни вільної незалежної України, зараховані студентами університету, усвідомлюємо високу особисту відповідальність за якісне і глибоке здобуття знань з обраної професії.

У ці урочисті хвилини при усіх присутніх присягаємо !

1. Бути гідними громадянами рідної України; шанувати її Конституцію, Герб, Гімн та Прапор.

2. Сумлінно вивчати історію нашої держави, її мову.

3. Шанувати традиції та звичаї нашого народу.

4. Присягаємо працювати над своєю самоосвітою; бути старанними у навчанні, наполегливо формувати свої здібності.

5. Шанувати своїх викладачів, пам'ятати та виконувати їхні настанови та завдання.

6. Присягаємо, що будемо робити все необхідне для розвитку української науки, для відродження духовності нашого народу.

7. Не пошкодуємо сил для утвердження вільної, незалежної України !

Клянёмось !Клянёмось !Клянёмось !

Ведуча: Нехай граніт науки вам твердим не буде,

Хай рідними вам стануть університетські стіни.

А головне – нехай хороші люди

Поповнять кадри нашої країни.

Ведучий: Хай альма-матер крилами зігріє,
Викладачі суворими не будуть.

Нехай наука кличе і зоріє,
І виведе упевнено вас в люди.

Ведуча: Хай буде вам у добрий час дорога.

Цей перший крок – з молитвою надії.

Благословення вам від долі і від Бога.

І віри в себе, в світлі, добрі мрії.

Ведучий: Для того щоб ви стали дійсно студентами факультету Фізичного виховання вам потрібно пройти магічний ритуал і проголосити клятву. (групи шикуються в колону по одному – кожен студент долає перешкоду стає на коліна і каже « Я щасливий що студент факультету Фізичного Виховання і з гордістю буду нести це звання усі 5 років навчання» - Клянусь, клянусь, клянусь!!!

Ведуча: Тепер ви студенти Факультету фізичного виховання.

Ведучий: З чим ми вас і вітаємо!!! Нехай в період вашого навчання факультет процвітає і славиться своїми студентами!!!

Ведуча: Ви вже студенти, але свято ще не закінчилося.!

Ведучий: Спасибі всім, хто приймав участь у нашому святі. Ще раз усіх вітаємо, всього найкращого бажаємо!

Ведуча: Вас попереду ще чекає дискотека та святкове вогнище!!!

Конкурси	1	2	3	4	Всього Балів
Конкурс 1					
Конкурс 2					
Конкурс 3					
Конкурс 4					
Конкурс 5					
Конкурс 6					
Конкурс 7					
Конкурс 8					
Представлення					

Вищий – 4 бали, середній – 3 бали, нижчий – 2 бали, найнижчий – 1 бал.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ: компоненти, оцінювання, рівні.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ.

У результаті аналізу даних спеціальної літератури визначено перелік компонентів фізичної культури особистості студента.

Цілком очевидним є той факт, що деякі компоненти та їх показники відрізняються своєю значущістю у процесі формування та визначення фізичної культури особистості студента. З метою оцінювання значущості компонентів і показників фізичної культури студентів було проведено анкетування викладачів факультетів ФВ ЗВО України, які виступали у якості експертів (табл. 1).

Таблиця 1

Значущість окремих компонентів фізичної культури особистості студентів, %

Критерії оцінки фізичної культури особистості студента	%
Відвідування спеціально організованих занять із фізичного виховання	30
Самостійні заняття з оздоровчої та рекреаційної спрямованості	20
Рівень сформованості фізичної підготовленості	12
Рівень фізичного здоров'я	10
Рівень сформованості умінь і навичок	10
Рівень знань із фізичного виховання	7
Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах	6
Відвідування спортивних секцій	5

На основі аналізу відвідування занять з ФВ, можна опосередковано визначити бажання студентів виконувати фізичні вправи. Водночас, здійснивши аналіз розвитку рухових якостей, маємо змогу визначити ефективність тієї чи іншої форми занять. Тому і не дивно, що поряд із відвідуванням спеціально організованих занять із ФВ викладачі наголосують на важливості ролі розвитку рухових якостей, що становлять показник не тільки ефективності сформованості фізичної культури особистості студента, але й ефективності проведення самостійних форм занять.

По десять відсотків набрали такі показники, як рівень фізичного здоров'я та рівень сформованості умінь і навичок, рівень знань із фізичної культури 7%, участь у фізкультурно-оздоровчих заходах і участь у спортивно-масових заходах (по 6% та 5% відповідно, див. табл. 1).

Опитування респондентів дало змогу сформувати коефіцієнти значущості, які дають можливість якісно оцінити досягнення студента; визначити оцінку за окремий компонент та загальну оцінку сформованості фізичної культури особистості (табл. 2).

Таблиця 2

Коефіцієнти значущості оцінювання компонентів фізичної культури особистості студента

Компоненти	Коефіцієнт значущості, %
поведінковий	61
функціонально-мотиваційний	22
пізнавальний	17

За даними таблиці 2 видно що найвищий коефіцієнт значущості відповідає поведінковому компоненту і складає 61%. Функціонально-мотиваційний компонент складає 22% коефіцієнта значущості. Найменший коефіцієнт значущості припадає на пізнавальний компонент, який складає 17%.

Проаналізувавши отримані результати, запропонуємо спосіб визначення (за стобальною шкалою) сформованості фізичної культури особистості студентів (формули 2.1–2.3). Застосування математичних формул дає змогу якісно оцінити індивідуальний рівень сформованості фізичної культури особистості кожного студента не тільки протягом його навчання у ЗВО, а й після закінчення навчання, тобто у його подальшому житті; визначити оцінку як за кожен окремо взятий компонент, так і загальну оцінку сформованості фізичної культури особистості студентів у процесі розвитку і в кінці навчального року.

Введення до математичної формули числового значення, що становить максимально можливу суму балів, дозволяє визначити рівень сформованості показника фізичної культури особистості, котрий оцінюється, у відсотках.

Наводимо формулу для визначення оцінки сформованості окремого (i) показника фізичної культури особистості студента:

$$M_i = \frac{V_i \times 100\%}{V_{\max}} \quad (2.1)$$

де: M_i – оцінка за окремий (i) показник (%);

V_i – сума отриманих студентом балів за показник;

V_{\max} – максимально можлива сума балів за показник.

Введення до математичної формули числового значення, що становить максимально можливу кількість балів, дозволяє

визначити рівень сформованості показника фізичної культури особистості, котрий оцінюється у відсотках.

Щоб оцінити ступінь розвитку кожного окремого компонента фізичної культури особистості за стобальною шкалою, використовуємо коефіцієнти значущості, які визначили за результатами анкетування викладачів (відображено у таблиці 2.3).

Оцінка за окремий компонент фізичної культури особистості з врахуванням коефіцієнта його значущості (табл.2.3) обчислюється за формулою 2.2:

$$P = \frac{M \times A}{100\%} \quad (2.2)$$

де: P – оцінка за окремий компонент з врахуванням коефіцієнта значущості,

M – оцінка за окремий показник,

A – коефіцієнт значущості показника.

Додавши оцінки за усі показники, що входять в структуру компонента і поділивши на кількість показників одержуємо середнє значення оцінки за компонент.

Шляхом додавання оцінок за окремі компоненти отримуємо оцінку фізичної культури особистості (у балах).

$$ФКО = P_1 + P_2 + P_3 \quad (2.3)$$

де: $ФКО$ – фізична культура особистості (у балах);

P_1, P_2, P_3 – компоненти фізичної культури особистості студента.

Тестування проводять відповідно до рекомендацій науковців (Круцевич Т. Ю., 2008; Сергієнко Л. П., 2001) для отримання інформації про рівень сформованості компонентів фізичної культури особистості студентів. Рівень фізичної підготовленості визначали за допомогою тестів та нормативів фізичної підготовленості (табл. 3; 4).

Таблиця 3

Оцінка рівня фізичної підготовленості

Рухові тести	Досліджувана якість
Згинання і розгинання рук в упорі, підтягування	Силові можливості м'язів рук
Біг 100 метрів	Швидкісно-силові можливості м'язів ніг
Човниковий біг 4x9 метрів	Координаційні можливості,

	спритність
Нахил вперед із положення сидячи	Розвиток гнучкості
Біг 2000	Рівень загальної витривалості

Таблиця 4

Таблиця контролю за рівнем фізичної підготовленості

Тести	Стать	Бали			
		5	4	3	2
Човниковий біг 4x9 м.	д	10,4	10,8	11,3	11,6
	х	9	9,6	10	10,4
Біг на 100 м., сек.	д	14,8	15,5	16,3	17
	х	13,2	14	14,3	15
Нахил тулуба вперед, см.	д	20	18	16	9
	х	13	11	9	6
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	д	25	21	18	15
або					
Стрибок в довжину з місця	д	210	200	185	165
Підтягування на перекладені	х	14	12	11	10
або					
Стрибок в довжину з місця	х	260	240	235	205
Рівномірний біг 2000м. - дів.,	д	10,3	11,15	11,5	12,3
3000м - хл.	х	13	13,3	14,2	15,3

Вимірювання. Визначення показників фізичного розвитку є найбільш поширеним у масових дослідженнях. У зв'язку з цим проводять дослідження цих показників студентів, які здобувають освіту, навчаючись у закладі вищої освіти.

Вимірювання антропометричних показників проводять за загальноприйнятими методиками.

Довжину тіла вимірюють за допомогою ростоміра, дотримуючись стандартних умов.

Масу тіла вимірювали на вагах, дотримуючись стандартних умов. Порівнявши довжину і масу тіла студентів, отримали якісну оцінку їхнього фізичного розвитку. Цей показник важливий для проведення діагностування рівня соматичного здоров'я студентів,

оскільки надає можливість оцінити ступінь гармонійності фізичного розвитку.

Життєва ємність легень. Оцінку стану дихальної системи проводять на підставі вимірювання життєвої ємності легень (ЖЕЛ) за допомогою спірометра.

Після двох-трьох глибоких вдихів та видихів, обстежуваний робив максимальний видих у трубку спірометра. Пробу проводять двічі, враховували кращий результат.

Отриманий показник характеризує об'єм повітря, що міститься у легенях, тобто їх анатомічну спроможність.

Сила м'язів кисті. Рівень розвитку сили м'язів кисті вимірювали кистьовим динамометром, користуючись загальноприйнятою методикою.

Оцінювання показників фізичного розвитку студентів проводять за індексами. Так співвідношення маси тіла із довжиною тіла оцінювали за індексом маси тіла (ІМТ „Body-Mass-Index“), який розраховували за формулою:

$$\text{ІМТ} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{(\text{довжина тіла, м})^2}$$

Стабільні показники маси тіла (якщо вони знаходяться у межах фізіологічної норми) є однією з ознак здорової людини.

Уявлення про стан дихальної функції дає життєвий індекс (ЖІ) – відношення ЖЕЛ до маси тіла:

$$\text{ЖІ} = \frac{\text{ЖЕЛ (мл)}}{\text{маса тіла (кг)}}$$

Середні величини цього показника у чоловіків 65 – 70 мл/кг і 55 – 60 мл/кг у жінок.

Відношення показників ЖЕЛ до маси тіла свідчить про резервні можливості дихальної системи студентів. ЖІ оцінювали в балах, використовуючи експрес-оцінку здоров'я.

Важливою характеристикою фізичного стану студентів стали показники, які свідчать про силу м'язів. Найчастіше їх визначають за допомогою методу кистьової і станової динамометрії. В умовах нашого дослідження використовувався метод кистьової динамометрії, а з метою оцінити резервні можливості м'язової системи – силовий індекс.

Силовий індекс (СІ), тобто відношення абсолютного показника сили, що фіксують на динамометрі, до маси тіла, визначають за формулою:

$$\text{СІ} = \frac{\text{динамометрія кисті}}{\text{маса тіла (кг)}}$$

Вважається, що силовий індекс для сильнішої руки у чоловіків дорівнює 65 – 70 % від маси тіла. У жінок цей показник знаходиться у межах 45 – 50 % від маси тіла.

Функціональний стан серцево-судинної системи визначали за **частотою серцевих скорочень**. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – є інтегральним показником діяльності серцево-судинної системи, який віддзеркалює ступінь напруження киснево-транспортної функціональної системи під дією фізичних навантажень.

Вимірювання ЧСС проводять пальпаторним методом на променевій (сонній) артерії у стані спокою. Фіксували показники ЧСС протягом 10 с із наступним перерахуванням за 1 хв.

За середні величини приймали 60 – 80 ударів за хвилину, більше 80 уд/хв розцінювали як тахікардію, менше 60 уд/хв – як брадикардію

Проба Мартіне-Кушелевського – (20 присідань за 30 секунд). Підраховали ЧСС за 10 с в положенні сидячи. За 30 с студент робив 20 присідань, піднімаючи руки вперед. Потім фіксували час відновлення пульсу до вихідних значень.

Враховували час відновлення частоти пульсу після стандартного навантаження: величини 1 хв. 30 с – 1 хв. 59 с свідчать про середній рівень розвитку працездатності серцево-судинної системи; 1 хв. – 1 хв. 29 с – вище середнього; 59 с і менше – високий; 2 - 3 хв. – нижче середнього; 3 хв. і більше – низький рівень працездатності серцево-судинної системи.

Артеріальний тиск крові визначали методом Короткова медичним тонометром. Величини артеріального тиску в межах 100/60 – 120/80 мм.рт.ст. вважали фізіологічною нормою.

Індекс Робінсона (IP). Цей індекс є добутком частоти серцевих скорочень і рівня артеріального систолічного тиску, поділеним на 100:

$$IP = \frac{ЧСС \times АТ \text{ сист.}}{100}$$

Рівень фізичного здоров'я оцінювали за допомогою експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (табл. 5).

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком)

Показники	Рівні здоров'я				
	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
1. Індекс маси тіла <i>маса тіла, кг</i> <i>(довжина тіла, м)²</i>	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	26,1 і більше
Бали	-2	-1	0	1	2
2. Життєва ємність легень ЖЄЛ <i>ЖЄЛ, мл</i> <i>маса тіла, кг</i>	40 і менше	41-45	46-50	51-55	56 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті % <i>кг x 100</i> <i>маса тіла, кг</i>	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
4. ЧСС x АТ систол., <i>100</i>	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали	-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідів за 30с	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
Бали	-2	1	3	5	7
6. Загальна оцінка рівня здоров'я Сума балів	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18

Перевірку **знань** проводять під час занять із ФВ та упродовж індивідуальних занять. Засобами контролю служили опитувальники, кросворди, ребуси, тести, які спеціально добиралися і розроблялися так, щоб викладач мав змогу

перевірити рівень знань студентів із ФВ. Запропоновані нами запитання є базовими, вони ставилися студентам у різних варіантах, причому загальна суть зберігалася. За кожну правильну відповідь студентові нараховувався один бал. Наприклад, під час визначення рівня знань щодо національних рухливих ігор студенту пропонувався кросворд.

Методичні уміння з фізичного виховання. Уміння оцінювалися на заняттях ФВ та на індивідуальних заняттях, під час спостережень за студентами. Студентам було запропоновано виконати завдання, за результатами виконання цих завдань визначався ступінь сформованості у студентів того чи іншого уміння. Для прикладу, студентові давалося завдання поділити групу на три команди і провести з ними зустрічну естафету. Нами оцінювалося уміння студента поділити групу, пояснити правила естафети, його дії упродовж проведення естафети та у процесі визначення переможців.

Методичні уміння, які оцінювалися, були базовими. Перевіряючи їх, застосовували різні інтерпретації, однак основний зміст лишався незмінним.

Для з'ясування частоти самостійного виконання фізичних вправ студенти давали відповіді на такі питання: Як Ви ставитеся до самостійного виконання вправ; чи виконуєте Ви самостійно фізичні вправи; якщо так, то скільки разів на тиждень Ви виконуєте фізичні вправи?

Відвідування студентами спортивних секцій визначалося шляхом аналізу журналу обліку відвідування секції та під час бесід із викладачами ФВ і тренерами з тих видів спорту, якими займаються студенти. Відвідавши заняття спортивної секції один раз на тиждень, студенти отримували один бал, за два заняття – два бали, за три і більше – п'ять балів.

ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Для *оцінювання* фізичної культури особистості студентів використали спосіб оцінювання за перцентилями.

Шкали оцінювання містили п'ять рівнів: 1) високий; 2) вище середнього; 3) середній; 4) нижче середнього; 5) низький. Відповідно до рекомендацій Metivirg at all (за Leder L.), до низького рівня сформованості фізичної культури особистості відносили значення, які доступні більш ніж для 80% студентів; до нижче від середнього рівня відносимо результати 60-79% студентів; до середнього – результати 40-59% студентів; до вище від середнього рівня 39-20% студентів; до високого – менше від 19%.

На основі сторангової шкали (табл. 8) нами сформовано перцентильну шкалу.

Перцентильна шкала сформована за стобальною шкалою (від 0 до 100, де нуль – низьке значення). В зону низьких результатів віднесені оцінки від 0 до 39 балів, до нижче від середніх – 40-59; до середніх – 60-73 бала; до вище від середніх – 74-77 та високих – 78-100 балів

Таблиця 8

Рівні сформованості фізичної культури особистості студентів (у балах)

Рівень	Перцентилі	Оцінка в балах
Високий	90-100%	74-100
Вище середнього	75-90%	51-73
Середній	25-75%	44-50
Нижче середнього	10-25%	19-43
Низький	1-10%	0-18

Для кращого розуміння студентами своєї оцінки з фізичного виховання перцентильну шкалу оцінки фізичної культури особистості студента наклали на кредитно-трансверну систему оцінювання, яка зараз практикується у вишах. Під час складання шкали оцінки сформованості фізичної культури особистості студента максимально наблизити її до шкали оцінок за болонською системою, оскільки болонська система оцінювання, передбачає максимальну оцінку 100 балів (відмінно), а мінімальну – 0 балів (незадовільно) де шкала оцінювання фізичної культури особистості студента передбачає 100 балів – це максимальний результат (високий рівень сформованості фізичної культури особистості), а 0 балів – мінімальний результат (низький рівень сформованості фізичної культури особистості студента).

Визначення рівня фізичної культури особистості студентів відбувалося шляхом оцінки окремих її компонентів, які склалися з низки показників, а саме: відвідування занять фізичного виховання, фізичної підготовленості, знань, умінь і навичок із фізичного виховання, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах, рівня здоров'я, виконання студентом фізичних вправ самостійно і відвідування спортивної секції. Отримані оцінки

заносилися до картки фізичної культури особистості студента, а студент заносив їх в особистий зошит.

Функціонально-мотиваційний компонент:

Рівень розвитку рухових якостей визначався на основі тестування фізичної підготовленості за Тестами і нормативами для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (табл.4).

Показники фізичного здоров'я визначалися за методиками експрес-оцінки здоров'я (табл.5).

Пізнавальний компонент:

Уміння і навички визначалися на занятті, під час індивідуальних занять та шляхом спостережень педагога.

Знання визначалися в процесі проведення аудиторних занять, позааудиторних і індивідуальних форм занять та під час особистого спілкування педагога із студентом (методом опитування).

Поведінковий компонент:

Відвідування занять ФВ визначалося на основі аналізу записів в академічному журналі та у робочому зошиті викладача з ФВ.

Самостійні заняття оздоровчої та рекреаційної спрямованості. Визначалося у процесі бесід зі студентом і з товаришами, які проживають з ним у гуртожитку (на квартирі).

Участь у фізкультурно-оздоровчих заходах визначалося на занятті, у режимі індивідуальних занять, під час спостережень за самостійними заняттями студентів. Дані спостережень заносилися у картку фізичної культури особистості.

Відвідування спортивної секції студентом визначалося під час бесід зі студентами та тренерами з видів спорту.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрее А. С. Легка атлетика у фізичному вихованні вищих навчальних закладів III—IV рівнів акредитації: [навч. посіб.] / Андрее А. С, Лемешко В. Й. - Л.: Добра справа, 2010. - 108 с.
2. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія / В. Л. Волков. - К.: Освіта України, 2011. - 420 с.
3. Дух Т.І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. / Дух Т. Л, Боднар І. Р, Лемешко В. Й. - Л.: ЛДУФК, 2012. - 168 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2-х т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / ред.: Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімп. л-ра, 2008. - 367 с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / Линець Михайло Михайлович. - Львів : Штабар, 1997. - 207 с.
6. Онопрієнко О. М. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. посіб. / О. М. Онопрієнко. — Черкаси : ЧНУ Імені Богдана Хмельницького, 2014.- 104 с.
7. Петрица П. М. Зошит особистої фізичної культури студентів. - Тернопіль: ТНПУ, 2016. -32 с.
8. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Навчальний посібник / Сергієнко Л. П. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.
9. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. / Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. /-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2011, - 62 с.
10. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [Електронний ресурс]: Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045- Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М.Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. - 272 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 / Б.М.Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Еволюція біоенергетики і здоров'я людини / Апанасенко Г. Л. - Санкт-Петербург: МГП «Петрополис», 1992. - 123 с.
2. Ермолова В. М. Навчаємо граючись: метод, посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Ермолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. — К.: Літера АТД, 2012. — 208 с.
3. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник / Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 2000. – 80 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.1 / Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська л-ра, 2003. – 424 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Т.2 / Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська л-ра, 2003. – 392 с.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М.Линець. -Львів: Штабар, 1997. -207 с.
7. Огнистий А.В., Божик М.В., Власюк Р.А. Теоретико-методичні основи гімнастики. Навчальний посібник / Огнистий А.В., Власюк Р.А., Божик М.В. – Тернопіль: СМТ “ТАЙП”, 2016. – 211 с.
8. Оздоровча фізична культура з основами-професійно-прикладної фізичної підготовки: навч. посібн. / Огнистий А.В. [та ін.] // за заг ред. А.В.Огнистого. – Тернопіль: СМТ “ТАЙП”, 2015. – 320 с.
9. Приставський Т. Г. Легка атлетика - основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. з фіз. виховання для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Т. Г. Приставський, В. Й. Лемешко, Т. І. Дух. - Л., 2012. - 254 с.
10. Приступа Є. Н. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, М. М. Линець [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. ; Дрогобич : Коло, 2010. – 447 с.
11. Шахматов В.А. Рухливі ігри на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: Методичні рекомендації. – Черкаси, 2007. – 50 с.
12. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / О. І. Шиян. – Л., 2010. – 296 с.
13. Leger L. , Boucher R. An indirect continuous runnig multistape field test. The University de Monreal Track test. Can. F. Appl. , 1980. - N5. - P. 77-84.

ЗМІСТ

ВСТУП	
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ	2
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	3
ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ	16
ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ІНДИВІДУАЛЬНИХ І САМОСТІЙНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ	52
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ОСОБИСТОСТІ: компоненти, оцінювання, рівні.	74
ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ	74
ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ	82
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	85
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	86

Здано до друку 20.11.2018р. Формат 60х90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 9.
Ум. друк. арк. 2,0. Наклад 100.

Видруковано у видавничо-поліграфічному СМТ «ТАЙП»
Україна, м. Тернопіль, вул. Чернівецька, 44 б.
Тел. (0352) 52-75-00