

Т.І. ДУХ І.Р. БОДНАР В.Й. ЛЕМЕШКО

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА

взаємонавчання студентів
у фізичному вихованні



Навчально-методичний посібник

Т. І. Дух, І. Р. Боднар, В. Й. Лемешко

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА
ВЗАЄМОНАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Навчально-методичний посібник

Львів
ЛДУФК
2012

УДК 796.011.3-057.875(076)

ББК 75.1я73

Д 85

*Рекомендовано до друку вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № 3 від 27 листопада 2012 року)*

Рецензенти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Г. А. Єдинак

(Львівський державний університет фізичної культури);

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання

В. М. Корягін

(Національний університет «Львівська політехніка»);

кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник
фізичної культури і спорту, декан факультету фізичного виховання

М. І. Лук'янченко

(Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка)

Д 85

Дух Т. І.

Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні :
навч.-метод. посіб. / Дух Т. І., Боднар І. Р., Лемешко В. Й. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 168 с.
ISBN 978-966-2328-25-7

У навчально-методичному посібнику обґрунтовано важливість застосування взаємонавчання студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з фізичного виховання, викладено вимоги до підготовленості студентів із теоретико-методичного і практичного розділів програми з фізичного виховання, методики самоконтролю та самооцінки рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку та стану здоров'я, методики психодіагностики, подано орієнтовні комплекси вправ різної спрямованості та програми фізичної підготовки.

Для студентів і викладачів вищих навчальних закладів, слухачів курсів підвищення кваліфікації та усіх небайдужих до свого здоров'я.

УДК 796.011.3-057.875(076)

ББК 75.1я73

ISBN 978-966-2328-25-7

© Дух Т. І., Боднар І. Р., Лемешко В. Й., 2012

© Львівський державний університет
фізичної культури, 2012

ЗМІСТ

Передмова	5
---------------------	---

РОЗДІЛ 1.

Взаємонавчання у формуванні

теоретико-методичних знань студентів	7
------------------------------------------------	---

1.1. Необхідні знання для формування теоретичної підготовки студентів із фізичного виховання	9
1.2. Вимоги до методичної підготовки студентів із фізичного виховання	11
1.3. Взаємоконтроль рівня знань із фізичного виховання	12

РОЗДІЛ 2.

Фізична взаємопідготовка студентів.	24
---------------------------------------------	----

2.1. Вимоги до фізичної підготовки студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».	25
2.2. Взаємонавчання студентів техніки виконання легкоатлетичних видів	26
2.3. Комплекси вправ для загальної фізичної підготовки студентів	49
2.4. Профілактика порушень постави.	76

РОЗДІЛ 3.

Програми взаємовдосконалення

фізичних якостей студентів

під час самостійних занять	77
--------------------------------------	----

3.1. Програма взаємовдосконалення силової підготовки	78
3.2. Взаємовдосконалення швидкісної підготовки.	88
3.3. Орієнтовна програма взаємовдосконалення витривалості.	95
3.4. Взаємовдосконалення спритності студентів	102

3.5. Взаємодосконалення гнучкості студентів	109
3.6. Орієнтовні комплекси вправ колового тренування.	114

РОЗДІЛ 4.

Відновлення працездатності студентів

після навчальних навантажень	123
4.1. Педагогічні засоби відновлення	123
4.2. Психологічні засоби відновлення.	127
4.3. Медико-біологічні засоби відновлення	135

РОЗДІЛ 5.

Самоконтроль і взаємоконтроль стану здоров'я студентів

у процесі фізичного виховання	135
5.1. Методики визначення рівня фізичного стану	136
5.2. Діагностика серцево-судинної та дихальної систем організму	140
5.3. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком.	142
5.4. Самооцінка стану здоров'я за В.П. Войтенком	144

РОЗДІЛ 6.

Методи психодіагностики.	147
6.1. Взаємоперевірка психомоторних процесів	147
6.2. Взаємооцінка психічних якостей особистості	147

Основні терміни та їх тлумачення.	158
--------------------------------------------------	------------

Рекомендована література	164
-------------------------------------------	------------

Використана література	165
-----------------------------------------	------------

Додаток А	166
----------------------------	------------

Додаток Б	167
----------------------------	------------

ПЕРЕДМОВА

Фізичне виховання – важлива складова формування освіченого фахівця. Від рівня розвитку фізичних і психофізичних якостей великою мірою залежить самореалізація студентів у майбутній професійній діяльності. Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямовано на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності й набуття фізичних умінь і навичок, необхідних студентам у їхній майбутній професійній діяльності. Не менш важливими завданнями фізичного виховання у вищому навчальному закладі є підвищення розумової працездатності, зниження втомлюваності нервової системи та організму загалом.

В умовах суттєвого погіршення стану соматичного здоров'я сучасних студентів, що спостерігається впродовж останнього часу, питання формування оптимального рівня фізичної та розумової працездатності, профілактики патологічних змін у стані їх здоров'я під час навчання у ВНЗ набувають особливої актуальності.

Процес фізичного виховання – це активна взаємодія студента й педагога, спрямована на досягнення гармонійного розвитку особистості. При цьому студенти повинні знати закономірності розвитку свого організму, способи оцінювання рівня своєї підготовленості та кількісні характеристики індивідуальної моделі підготовленості. На основі зіставлення з нею вихідного індивідуального рівня теоретичної, методичної та фізичної підготовленості студент отримує інформацію про мету занять, тобто конкретний стимул. Щоб досягти мети, треба не лише знати до чого прагнути, але й як це робити.

Взаємонавчання студентів набуває дедалі більшого значення в сучасній вищій школі. Застосування активних методів навчання, до яких належить ця технологія, дозволяє активізувати процес отримання знань, вибрати індивідуальну траєкторію розвитку особистості. Оскільки у віці 17–20 років відбувається низка «психологічних змін», студенти прагнуть до самовизначення, самореалізації, самоствердження. І саме взаємонавчання сприяє розкриттю їх потенційних здібностей, розвиває комунікаційні, організаційні та творчі здібності. Самопідготовка й взаємонавчання студентів мають велике значення у процесі занять з фізичного виховання. Проте у фізичному вихованні взаємонавчання має свої спе-

цифічні особливості. При такій технології відбувається відбір навчально-методичних матеріалів, додаткової та довідкової літератури за заданою тематикою, розробка комплексів вправ, конспектів окремих занять і програм розвитку фізичних якостей, розрахованих на систему занять.

Використовуючи наведені форми й засоби взаємонавчання, можна вирішити такі завдання:

- формування мотивів та потреб у розвитку і вдосконаленні власних фізичних якостей;

- забезпечення високої якості знань. Багатократне повторення матеріалу, що вивчається, навчання один одного, підготовка доповідей, конспектів – це ті прийоми, що забезпечують наочність і підвищують міцність знань;

- формування високого рівня самосвідомості та відповідальності за свій фізичний стан, вміння оцінювати себе й товариша;

- максимальний розвиток індивідуальних здібностей кожного студента;

- сприяння формуванню організаційних і комунікаційних здібностей, важливих для різних професій (менеджер, учитель).

Реалізація цих завдань сприяє успішному формуванню особистісних рис, розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я студента, забезпеченню майбутнього економічного потенціалу країни.

РОЗДІЛ 1

ВЗАЄМОНАВЧАННЯ У ФОРМУВАННІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Теоретичні знання студентів з фізичного виховання – це запорука технічної, фізичної та методичної підготовленості у фізичному вихованні. Основним завданням теоретичних занять із фізичного виховання є виховання у студентів уміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці, тобто в тренуваннях, змаганнях, побуті та ін.

На академічних і самостійних заняттях з фізичного виховання вивчення навчального матеріалу передбачає формування теоретико-методичних аспектів фізичної культури, без яких неможливо організувати і провести самостійні заняття фізичними вправами.

Студентам-спортсменам можна запропонувати інші теми, необхідні для підвищення рівня свого фізичного розвитку й підготовленості та оволодіння спеціальними знаннями в галузі обраного виду спорту. Самостійне вивчення спеціальної літератури з фізичної культури та обговорення отриманої інформації в мікрогрупах студентів є одним із дієвих методів організації взаємонавчання студентів, яка сприяє закріпленню матеріалу лекційних занять, поглибленню знань із теоретичних основ фізичної культури та створенню позитивного мікроклімату і продуктивної співпраці у процесі занять з фізичного виховання.

Використання активних методів навчання формує важливі навички роботи в колективі, взаємодії, дискусії, обговорення. Теоретичний блок містить завдання різнопланового характеру, а саме: ми пропонуємо організувати проблемні лекції, лекції-дискусії, семінари та навчально-групові конференції на різні тематики.

Робота в парах. Студенти працюють у парах, виконуючи завдання. Парна робота вимагає обміну думками й дозволяє швидко виконувати вправи (добирати дозування вправи, обговорювати техніку виконання, аналізувати її вплив на організм, слідкувати за частотою серцевих скорочень під час виконання). Ефективно у двійках вирішуються завдання пошукового характеру: розроблення комплексів вправ, конспектів занять та підготовка рефератів.

Робота в трійках. Найкраще в трійках проводити аналіз і обговорення теоретичних положень, підбиття підсумків, оскільки в непарній кількості учасників завжди є перевага певної думки.

Робота в групах із 5–7 осіб. Таку кількість студентів у підгрупі вважають психологи найбільш оптимальною, оскільки при обговоренні питання висловлюються різні точки зору, варіанти і шляхи; відповідно це сприяє підвищенню об'єктивності думки. Кожна з підгруп укомплектовувалася так, щоб один з учасників був лідером, другий – помічником, третій – виконував проміжну роль між сильніше підготованими і слабше підготованими студентами.

Завдання №1. У складі мікрогрупи студентів (2–3 особи) підготуйте виступ і презентацією на одну із запропонованих нижче тем. Виступіть із доповіддю.

Мікрогрупа студентів готує доповідь (тривалістю до 10 хв) і мультимедійну презентацію на одну із тем. Виступи з доповідями перед студентами групи проходять у формі конференції. Оцінюють доповіді студенти, обрані в журі, або викладачі кафедри. Вони враховують рівень володіння доповідачем матеріалом, якість презентації, повноту висвітлення проблеми та якість відповідей на запитання.

У процесі виступу одного представника від мікрогрупи співдоповідачі (інші учасники мікрогрупи) на дошці демонструють наочність, реєструють опорні точки, що підвищує якість сприйняття матеріалу і його запам'ятовування слухачами. Студенти-слухачі роблять записи виступу у вигляді тез. Після закінчення виступу слухачі готують і ставлять мікрогрупі, яка доповідає, запитання. Активність слухачів також оцінюються – за запитання до доповідача слухачеві нараховуються додаткові бали.

Наприкінці підбиваються підсумки. Студенти оцінюють виступи колег і результати своєї діяльності з погляду педагогіки співпраці.

Тематика виступів із презентаціями

1. Фізична культура і спорт як засіб спрямованого впливу на психфізичний стан людини.
2. Народні ігри та забави як засіб фізичного й духовного становлення особистості.
3. Здоровий спосіб життя як передумова ефективної професійної діяльності майбутнього спеціаліста.

1. Стан здоров'я людини та його корекція фізичними вправами.
2. Фізична культура та спорт у структурі вільного часу студентів.
3. Підвищення розумової праці засобами фізичної культури та спорту.
4. Рухливі ігри та спортивні забави у традиціях українського народу.
5. Традиції української фізичної культури.
6. Оригінальні системи фізичного самовдосконалення в сучасному суспільстві.
7. Повітряні системи оздоровлення. Загартування.
8. Вплив фізичних навантажень на організм молодої особи.
9. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
10. Соціальне значення фізичної культури і спорту. Міжнародний спортивний рух.
11. Найпростіші методи контролю за станом функціональних систем організму.
12. Засоби й методи відновлення фізичного стану людини.
13. Нетрадиційні форми оздоровчої фізичної культури.
14. Інноваційні методики занять фізичними вправами.
15. Основні законодавчі акти у сфері фізичної культури.
16. Олімпійці Львівщини.
17. Презентація улюбленого виду спорту.
18. Пропагандистська реклама занять фізичною культурою і спортом.
19. Профілактика травматизму.
20. Методики регулювання емоційного стану.

1.1. Необхідні знання для формування теоретичної підготовленості студентів із фізичного виховання

Фізичне виховання студентів нерозривно пов'язане з теоретичною підготовкою в галузі фізичної культури і спорту. Засвоєння теоретичних знань про функції та життєдіяльність організму, гігієнічних вимог до режиму дня, основ здорового способу життя, методики спортивного тренування та вдосконалення, професійно-прикладної фізичної підготовки, медичних аспектів занять фізичними вправами, техніки видів спорту й інших питань сприяє організації освітньої функції фізичної культури. Фізичне виховання як навчальна дисципліна передбачає засвоєння студентами певної системи знань, навчання

рухів і розвиток фізичних якостей, оволодіння професійними знаннями, уміннями й навичками, створення установок на активне залучення до фізичної культури і спорту та введення в процес фізичного самовиховання і взаємонавчання.

Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура й система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Фізична культура й основи здорового способу життя студента.
4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
6. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
7. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
8. Спорт у системі формування особистості.
9. Основи атлетизму.
10. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
11. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
12. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення.
13. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
14. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
15. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
16. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.
17. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
18. Основи фізичного виховання в сім'ї.
19. Основи психогієни.
20. Міжнародний рух "Спорт для всіх".
21. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності.
22. Новітні фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології.

1.2. Вимоги до методичної підготовленості студентів із фізичного виховання

1. Засоби перевірки й оцінювання основних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).
2. Організація й методика проведення самостійних занять із фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.
5. Основи методики загартовування.
6. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.
7. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.
8. Методика занять атлетизмом.
9. Основи методики фізичного тренування.
10. Методика добору й виконання фізичних вправ для підвищення працездатності при різноманітних видах праці.
11. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.
12. Основи методики організації занять фізичними вправами для запобігання стомленню, підвищенню працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.
13. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.
14. Методика використання температурних подразників як засіб підвищення й відновлення працездатності.
15. Основи методики організації раціонального харчування.
16. Основи методики проведення занять із туризму (видів туризму).
17. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.
18. Основи методики розробки та реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.
19. Основи методики розробки та реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалення й забезпечення високої працездатності на основі обраних систем фізичних вправ.

20. Методика використання обраної системи фізичних вправ.
 21. Основні засоби профілактики нервово-психічних і фізичних перенапружень.

Завдання №2. Методика розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, сили, гнучкості, витривалості, швидкості і спритності).

Студенти поділяються на мікрогрупи по 3–5 осіб, кожна мікрогрупа займається обговоренням окремої проблеми, після чого експерти з кожної проблеми переходять до іншої мікрогрупи (тобто експерт мікрогрупи з розвитку сили міняється з експертом або методистом із розвитку гнучкості і так доти, поки усі експерти-методисти не обмінюються у всіх мікрогрупах). Таким чином відбувається взаємообмін методичними знаннями.

Завдання №3. «Семінар-аукціон» за темою «Фізкультурно-оздоровчі засоби профілактики нервово-психічних, фізичних та розумових перенапружень».

Викладач пропонує розглянути проблему, на яку буде видано «свідоцтво на винахід авторської програми» і знайти найефективніші шляхи вирішення її у вигляді добору засобів, форм і методів. Студентам надаються методичні матеріали з цієї проблеми, вони формують групи по 2–3 особи й у спільній взаємодії вирішують завдання.

1.3. Взаємоконтроль рівня знань із фізичного виховання

Завдання №4. Здійснить взаємоперевірку рівня теоретико-методичної підготовленості за поданими тестами.

Тести для 1 курсу

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;

н) система розвитку фізичних якостей людини для підвищення працездатності;

г) заходи, які спрямовані на оздоровлення організму людини.

2. Назвіть основний засіб фізичного виховання:

а) фізична вправа;

н) сонячні й повітряні ванни;

б) раціональне харчування;

г) здоровий сон.

3. Вкажіть вправи, які містить легка атлетика:

а) біг, стрибки, метання, багатоборства, спортивна ходьба;

б) біг, стрибки, метання, кидки, виси, передачі;

н) біг, стрибки, удари, ведення, упори;

г) біг, стрибки, удари, кидки, упори.

4. Вкажіть, з яких частин складається гра у волейбол:

а) партії;

б) тайми;

н) періоди;

г) сети.

5. Вкажіть засоби фізичного виховання, які сприяють розвиткові сили:

а) координаційні вправи;

б) біг на середні дистанції;

н) стрибкові вправи;

г) вправи з обтяженням.

6. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Лариса Лагініна, Лілія Подкопаєва, Стелла Захарова, Людмила Турищева:

а) велосипедний спорт;

б) гандбол;

н) 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;
- в) 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 перетоми:
- 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;
- в) після обіду;
- в) вечері;
- г) немає значення.

Тести для 2 курсу

1. Виберіть із запропонованого переліку визначення поняття «фізичне виховання»:

- а) система засобів і методів розвитку фізичних якостей людини для підвищення працездатності;
- б) процес виконання фізичних вправ, спрямований на зміцнення здоров'я та вдосконалення статури;
- в) педагогічний, цілеспрямований процес, що здійснюється за допомогою фізичних вправ, природних засобів для зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й підвищення життєво необхідних рухових умінь і навичок;
- г) процес оздоровлення систем організму людини.

2. Позначте правильне формулювання поняття «самоконтроль»:

- а) процес постійного спостереження за своїм фізичним станом;
- б) контроль за дотриманням режиму харчування;
- в) процес самоспостереження за зовнішнім виглядом;
- г) контроль за дотриманням режиму сну.

3. Назвіть фазу стрибка, в якій спортсмен повинен поступово зменшувати швидкість руху тіла:

- а) приземлення;
- б) розбіг;
- в) політ;
- г) відштовхування.

4. Навіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:
- а) настрої, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон;
 - б) життєва ємність легень, сон, апетит;
 - в) віст, маса тіла, сон, апетит;
 - г) частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легень.
5. Укажіть, як правильно вимірювати частоту серцевих скорочень:
- а) пальпаторно на сонній артерії;
 - б) у ділянці грудини долонею;
 - в) пальпаторно на променевої артерії;
 - г) у ділянці скроні.
6. Вкажіть, до яких легкоатлетичних вправ належать стрибки та метання:
- а) циклічних;
 - б) ациклічних;
 - в) змішаних;
 - г) статичних.
7. Укажіть частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами:
- а) 180 уд./хв;
 - б) 120 уд./хв;
 - в) 200 уд./хв;
 - г) 160 уд./хв.
8. Вкажіть, до якого виду гімнастики належить ритмічна гімнастика:
- а) оздоровча гімнастика;
 - б) спортивна гімнастика;
 - в) дихальна гімнастика;
 - г) хореографія.
9. Інтенсивність виконання вправ можна визначити за показниками ЧСС. Вкажіть, яку частоту серцевих скорочень викликає робота великої інтенсивності:
- а) 120–130 уд./хв;
 - б) 130–140 уд./хв;
 - в) 140–150 уд./хв;
 - г) понад 150 уд./хв.
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 піднімати предмети значної ваги;

- в) здатність людини долати зовнішній опір;
- г) здатність людини тривало виконувати вправу.

11. Укажіть вправи, спрямовані на розвиток вестибулярного апарату:

- а) вправи на витривалість;
- б) вправи на координацію рухів;
- в) вправи на швидкість;
- г) силові вправи.

12. Вкажіть, чим визначається рівень розвитку фізичних якостей людини:

- а) руховими тестами;
- б) індивідуальними спортивними результатами;
- в) розрядними нормативами єдиної спортивної класифікації;
- г) індивідуальною реакцією організму на зовнішнє навантаження.

13. Назвіть вправи, що сприяють профілактиці порушень постави:

- а) вправи з гімнастичною палицею;
- б) стрибки в дожину з місця;
- в) піднімання тулуба з положення лежачи в сід;
- г) стрибки через скакалку.

14. Укажіть, розвиток якої фізичної якості необхідний для більшості професій:

- а) гнучкість;
- б) спритність;
- в) витривалість;
- г) швидкість.

15. Вкажіть, як називається система застосування вправ на гнучкість:

- а) стретчинг;
- б) аеробіка;
- в) батерфляй;
- г) лібера.

16. Дайте визначення поняття «вміння»:

- а) система підготовки, спрямована на оволодіння людиною різноманітними фізичними вправами;
- б) рівень оволодіння людиною руховими діями, виконання яких не потребує включення процесів мислення;
- в) рівень оволодіння людиною руховими діями, при якому управління рухами здійснюється при активній ролі мислення;
- г) здатність людини виконувати рухові дії.

17. Вкажіть необхідні складові індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчої спрямованості:

а) спрямованість вправ, інтенсивність, тривалість вправ, частота вправ, частота занять на тиждень, темпи збільшення навантаження впродовж тижня;

б) інтенсивність, тривалість, частота занять, характер відпочинку;

в) спрямованість вправ, інтенсивність, темпи збільшення навантаження впродовж тижня;

г) інтенсивність, тривалість, частота занять, темпи збільшення навантаження впродовж тижня.

18. Назвіть результат фізичної підготовки:

а) фізична культура;

б) фізична підготовленість;

в) фізична досконалість;

г) фізичне виховання.

19. Виберіть, що належить до загартувальних процедур:

а) сонячні ванни, водні процедури, лазіння по канату;

б) повітряні ванни, сонячні ванни, водні процедури;

в) лазіння по канату, водні процедури, їзда на велосипеді;

г) біг, повітряні ванни, сонячні ванни.

20. Вкажіть назву бігу з перешкодами на 3000 м:

а) фартлек;

б) марафонський біг;

в) стипль-чез;

г) кросовий біг.

Тести для 3–4 курсів

1. Укажіть рік проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:

а) 334 р. до н.е.

б) 776 р. до н.е.

в) 1050 р. до н.е.

г) 124 р. до н.е.

2. Назвіть «владу» в олімпійському русі:

а) Міжнародна олімпійська академія;

б) Міжнародний олімпійський комітет;

в) Міжнародна асоціація спортивних федерацій;

г) Міжнародний олімпійський конгрес.

- 3. Позначте правильне формулювання поняття «самоконтроль»:**
- а) процес постійного спостереження за своїм фізичним станом;
 - б) контроль за дотриманням режиму харчування;
 - в) процес постійного спостереження за зовнішнім виглядом;
 - г) контроль за дотриманням режиму сну.
- 4. Назвіть засновника сучасного Олімпійського руху:**
- а) Вільям Брукс;
 - б) П'єр де Кубертен;
 - в) Анрі-Мартін Дідон;
 - г) Деметріус Вікелас.
- 5. Назвіть фазу стрибка, в якій спортсмен повинен поступово зменшувати швидкість руху тіла:**
- а) приземлення;
 - б) розбіг;
 - в) політ;
 - г) відштовхування.
- 6. Виберіть тлумачення терміна «стретчинг»:**
- а) комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів;
 - б) комплекс вправ для збільшення м'язової постави;
 - в) комплекс вправ для профілактики плоскостопості;
 - г) комплекс для вправ для зору.
- 7. Виберіть із переліку визначення поняття «методика»:**
- а) сукупність різноманітних методів, що забезпечує успішність оволодіння окремими вправами, і форм організації заняття;
 - б) система викладання й передачі досвіду молодого покоління;
 - в) процес і результат діяльності людини;
 - г) засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини для виконання нею своїх соціальних обов'язків.
- 8. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:**
- а) настрої, бажання займатися фізичними вправами, апетит, сон;
 - б) життєва ємність легень, сон, апетит;
 - в) зріст, маса тіла, сон, апетит;
 - г) частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легень.
- 9. Вкажіть як правильно вимірювати частоту серцевих скорочень:**
- а) пальпаторно на сонній артерії;
 - б) у ділянці грудини долонею;

- в) пальпаторно на променевій артерії;
- г) у ділянці скроні.

10. Назвіть вид спорту, чемпіонами Олімпійських ігор з якого є Віра Креникіна, Віктор Цибуленко, Микола Авілов:

- а) велосипедний спорт;
- б) легка атлетика;
- в) гандбол;
- г) спортивна гімнастика.

11. Укажіть частоту серцевих скорочень, яка не повинна перевищуватися під час занять фізичними вправами:

- а) 180 уд./хв;
- б) 120 уд./хв;
- в) 200 уд./хв;
- г) 160 уд./хв.

12. Назвіть вправи для розвитку гнучкості:

- а) багатоскоки;
- б) вправи амплітудного характеру;
- в) стрйові вправи;
- г) вправи силового характеру.

13. Назвіть ефективні засоби розвитку спритності:

- а) вправи з предметами;
- б) вправи з великою амплітудою;
- в) опанування нових, раніше не відомих рухів;
- г) вправи для загального розвитку.

14. Вкажіть документ, який містить усі аспекти організації змагання:

- а) календар змагань;
- б) правила змагань;
- в) положення про змагання;
- г) програма змагань.

15. Укажіть правильне визначення поняття «спортивне тренування»:

- а) рухи або дії, що використовують для розвитку вроджених здібностей;
- б) спортивне удосконалення, спрямоване на розвиток певних якостей для досягнення спортсменом найкращих результатів;
- в) процес формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей і здібностей людини, необхідних у конкретній професійній або спортивній діяльності;

г) комплекс заходів, які використовуються для розвитку систем організму людини.

16. Вкажіть, яку якість розвивають повторні вправи з малою і середньою інтенсивністю:

- а) гнучкість;
- б) витривалість;
- в) сила;
- г) спритність.

17. 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.

18. Назвіть, яку фізичну якість розвивають за допомогою методів повторних, максимальних, динамічних зусиль:

- а) спритність;
- б) гнучкість;
- в) сила;
- г) витривалість.

19. Вкажіть визначення поняття «навичка»:

- а) процес оволодіння людиною руховими діями, необхідними для її життєдіяльності;
- б) ступінь володіння дією, при виконанні якої управління рухами відбувається автоматично – не потребує спеціально спрямованої уваги на неї;
- в) здатність людини переміщувати своє тіло у просторі і часі;
- г) рівень оволодіння руховими діями, виконання яких потребує включення процесів мислення.

20. Укажіть, за допомогою якого методу найефективніше розвивати швидкість:

- а) інтервальний;
- б) повторний;
- в) безперервний;
- г) коловий.

Підрахуйте кількість правильних відповідей, користуючись ключами, поданими в дод. А. Для з'ясування оцінки за 5-бальною шкалою поділіть кількість правильних відповідей на 0,25.

Завдання №5. Після проведеного тестування проаналізуйте найслабше підготовані теми і для підвищення знань укладіть словник термінів із цього блоку питань (20–30 понять).

РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНА ВЗАЄМОПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ

Взаємонавчання належить до групових і колективних форм організації педагогічного процесу, яке спрямоване на формування активності та самостійності студентів у процесі фізичного виховання. Технологія взаємонавчання базується на основних дидактичних і специфічних принципах навчання:

- принцип добровільної участі (студент повинен мати особисту внутрішню зацікавленість у власних особистісних змінах);
- принцип активності (активність зростатиме при різноманітних і новітніх формах організації діяльності);
- принцип дослідницько-творчої людини (розкриття студентами власних можливостей, якостей, при цьому викладачеві необхідно створити умови особливого «креативного» середовища, а саме: проблемності, атмосфери сумісного пошуку);
- принцип партнерської взаємодії (основною передумовою є вміння бачити й чути іншу людину та спільно приймати рішення);
- принцип гармонізації інтелектуальної та емоційної сфер (забезпечення загальної позитивної взаємодії, сумісного переживання успіхів, задоволення та довіри між учасниками процесу);
- принцип образної фіксації (відображення змісту завдання в малюнках, схемах, картах);
- принцип спрямованості із професійною діяльністю (перенесення досвіду взаємонавчання у трудову діяльність).

Організація процесу фізичного виховання із застосуванням взаємонавчання студентів дає можливість кожному з них проявити себе викладачем та здійснювати контроль результатів досягнень однокласників. Під час проведення заняття викладач налаштовує усіх студентів групи на підготовку до проведення кожним студентом частини або усього заняття з фізичного виховання з академічною групою (чи підгрупою) студентів. Спочатку пропонується підготувати конспект і провести частину заняття добре підготованим студентам (з досвідом занять у спортивній секції). Відтак у міру набуття досвіду відносно слабо підготовані студенти пробують себе в якості викладачів

фізичного виховання. Передбачаються завдання різної складності. Так, добре підготованим студентам пропонується самостійно скласти комплекси вправ, слабо підготованим – користуючись методичною літературою або з допомогою товаришів по підгрупі. На заняттях передбачається обов'язкова участь кожного студента в обговоренні доцільності вибору та ефективності вправ, їх послідовності, дозування із самооцінкою власних дій.

На початку навчального року студенти проходять тестування рівня фізичної підготовленості, визначають ступінь розвитку своїх фізичних якостей і рівень розвитку окремих м'язових груп. Відтак формуються підгрупи студентів (по 7–10 осіб) залежно від рівня розвитку фізичних якостей. У кожній з підгруп призначають добре підготованого студента (із досвідом занять у спортивній секції) виконувати роль старшого (студента-викладача). Під час індивідуальних співбесід із викладачем, студентом-викладачем чи студентів між собою з'ясовуються питання, які викликають труднощі у процесі складання комплексів вправ (конспектів занять чи програм занять) у дозуванні, інтенсивності та добору вправ, витратах часу на їх виконання тощо. Для першокурсників організуються зустрічі зі студентами-відмінниками із старших курсів. Вони діляться з товаришами досвідом – як саме вони займалися та оцінювали рівень фізичної підготовленості.

Таким чином, використання форм взаємонавчання студентів дозволяє збільшити активності й самостійності та індивідуалізувати темп їхньої роботи. Взаємоконтроль студентів є одним із видів комплексного педагогічного контролю, при якому одному студентові пропонується оцінити роботу іншого. Застосування механізму зворотного зв'язку дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання студентів, дозволяє вчасно виявити й терміново внести корективи у процес занять фізичними вправами.

2.1. Вимоги до фізичної підготовки студентів із навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Навчальну програму з фізичного виховання спрямовано на формування особічно розвиненої гармонійної особистості, спроможної до фізичного та розумового вдосконалення, яка повинна мати високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість. Фізична підготовка в навчальному процесі спрямовується на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, формування правильної постави, розвиток фізичних

якостей, набуття рухових умінь і навичок, удосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності й прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Вимоги до фізичної підготовленості студентів із навчальної дисципліни «фізичне виховання»: зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, формування правильної постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (у сніжних районах) тощо; формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей, володіння засобами основної і прикладної гімнастики, аеробіки, атлетизму, активне загартування спеціальними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки; оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення її відновлення при розумовій і фізичній праці; створення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

2.2. Взаємонавчання студентів техніки виконання легкоатлетичних видів

Навчання одного студента іншим техніки фізичних вправ є складним для тих студентів, які мають недостатній досвід занять фізичними вправами. Але процес навчання інших може допомогти самому студентові-викладачу зрозуміти й усвідомити нові аспекти і тонкощі у володінні технікою фізичної вправи. Тому ми розробили навчально-методичні карти, які повинні допомогти студентові-викладачу у процесі навчання легкоатлетичних вправ студентів-учнів. Легкоатлетичні вправи ми обрали не випадково, оскільки вони є природними рухами, добре засвоєними студентами і часто застосовуваними в побуті й під час рухової активності. Навчально-методична карта становить собою методичну розробку для оптимізації процесу навчання техніки вправ із вказівкою рухового завдання, шляхів її рішення, орієнтирів, характерних помилок і шляхів їх уникнення чи виправлення. Ця схема показує розвиток взаємовідносин і взаємодій студента-викладача та студента-учня в процесі оволодіння технікою вправи, ставлячи студента

у них щораз в складніші умови, які вимагають більшої уваги, активізації мислення, конкретних рішень і самостійних дій.

Використання навчально-методичних карт позитивно впливає на процес навчання та допомагає виховувати необхідні специфічні якості студентів-викладачу, і студентів-учню: вміння обмірковувати свої дії, аналізувати їх, «бачити» і «відчувати» вправу. Головне в такому способі дій студента-викладача полягає в тому, що він не лише забезпечує ефективніший розвиток усвідомлення рухової навички, але й допомагає уникнути плутанини в інструкції та хаосу в думках.

Використання навчально-методичних карт дозволяє активізувати процес навчання, мислення студентів, дає можливість творчо підходити до вирішення поставлених завдань. Педагогічний контроль зі сторони студента-викладача та самоконтроль і взаємоконтроль з боку студентів значно підвищують процес засвоєння навчального матеріалу. Студент-викладач набуває вміння відчувати та аналізувати основні помилки при виконанні вправи, методично правильно використовуючи різні орієнтири (ступню, коліно, положення тулуба, кульшовий суглоб), значно швидше виправляти помилки при виконанні певної вправи.


Завдання №6. Користуючись навчально-методичною картою (табл. 2.1), навчайте однокласників техніки бігу на короткі дистанції.



Для вивчення техніки вправи студенти розподіляються на підгрупи по 7-10 осіб, для її удосконалення – по 4-6 осіб у кожній. Підгрупи одержують навчальні картки й алгоритм дій:



1. Ознайомитися з технікою виконання вправи, переглянувши відеозаписи, демонстрацію кращих студентів (спортсменів).
2. Почергово виконати кожну фазу вправи під контролем студента-викладача.
3. Студентів-викладачу вказати на основні помилки студента-учня (відносно з картою) і запропонувати вправи для їх виправлення.
4. Почергово «помінятися ролями» – ті студенти, які контролювали якість виконання вправи іншими студентами, тепер виконують її.
5. У кінці кожний студент демонструє техніку виконання вправи вцілому, підгрупа студентів оцінює. У результаті кожний студент навчає іншого і сам при цьому поглиблює свої знання і вміння.

Така діяльність має колективний характер, за допомогою загальних зусиль освоюється тема заняття.


Навчально-методична карта навчання (удосконалення) техніки бігу на короткі дистанції

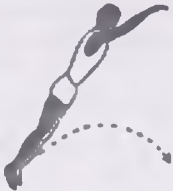


№	Завдання	Зміст матеріалу	Основні засоби й методи виконання	Основні помилки	Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок
1	2	3	4	5	6
1	Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції	<p>Демонстрація техніки бігу. Біг на короткі дистанції — типова швидкісна вправа, що характеризується виконанням короткочасної роботи максимальної потужності. Спринтерський біг проводиться на дистанціях 100 м, 200 м, 400 м</p> 	Повторний біг 3x40 м, 3x60 м. Поеднання дрібного бігу і бігу з високим підніманням стегна. Біг із різним темпом рухів і різною довіжиною кроку	Короткий крок, недостатня частота рухів; загальна напруженість	Ознайомлення з технікою виконання бігу в мікрогрупах (2–3 осіб). Спеціальні бігові та імітаційні вправи, індивідуальне виконання бігових вправ. Повторне пробігання 40–60 м, бігти вільно, не напружуватись. Взаємоперевірка один одним оволодіння технікою бігу
2	Вивчення техніки бігу по прямій	Для ефективної техніки бігу кожен студент повинен знайти оптимальне співвідношення довжини й частоти кроків та дотримуватися техніки махового кроку до кінця дистанції	Пробігання відрізків із різною швидкістю (60–80 м).	Неправильна постановка стопи.	Під час роботи в парах-тріадах звертати увагу на високе піднімання стегна з виконанням гомілки вперед, потужне відштовхування.

1	2	3	4	5	6
2			<p>Спец. вправи для оволодіння технікою: біг біля гімнастичної стінки; рухи руками на місці 10–15 с; біг із високим підніманням стегна 40–60 м з переходом в дрібтливий біг; біг стрибковими кроками</p>	<p>Низько піднятий колінний суглоб</p> <p>Недостатня довжина кроку</p>	<p>Аналіз виконаних завдань, отримання від одногрупника рекомендацій для самостійного вдосконалення техніки</p>
3	<p>Вивчення техніки високого старту та стартового розгону</p>	<p>Техніка стартового розбігу характеризується: значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу і поступовим випростанням під кінець, повним розпрямленням ноги у коліні під час відштовхування; енергійним винесенням стегна махової ноги вперед-угору з наступним рухом назад; плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції.</p>  <p><i>Високий старт.</i></p>	<p>Біг з різних стартових положень.</p> <p>Навчити вибігати під стартові команди.</p>	<p>Великий нахил тулуба вперед.</p> <p>Відштовхування ногами більше вгору, ніж вперед.</p>	<p>Почергове виконання студентами бігу з високим підніманням стегна (4x40 м).</p>

1	2	3	4	5	6
3		 <p data-bbox="462 409 682 440"><i>Стартовий розгін</i></p>	<p data-bbox="807 191 1027 388">Оволодіти бігом із високого старту в цілому на коротких відрізках (10–40 м)</p>	<p data-bbox="1042 222 1262 357">Недостатня амплітуда м'язів стегна в кульшовому суглобі</p>	<p data-bbox="1277 233 1489 336">Біг частим кроком із переходом у біг</p>
4	<p data-bbox="148 673 321 771">Вивчення техніки фінішування</p>	<p data-bbox="344 471 791 668">Фінішування полягає в перетинанні вертикальної площини над лінією фінішу. Перемагає студент, що першим торкнувся тулубом стрічки, натягнутої впоперек напрямку бігу на висоті грудей</p> 	<p data-bbox="807 564 1027 865">Пробігання фінішної лінії на швидкості. Нахил тулуба вперед на стрічку з відведенням рук при повільному і швидкому бігу</p>	<p data-bbox="1042 616 1262 678">Зупинка перед фінішною лінією.</p> <p data-bbox="1042 745 1262 808">Невчасний нахил тулуба</p>	<p data-bbox="1277 476 1489 735">Кожен студент демонструє техніку виконання фінішування різними способами із визначенням кращого виконання.</p> <p data-bbox="1277 808 1489 937">Проводять взаємоаналіз техніки виконання фінішу</p>

Навчально-методична карта навчання (удосконалення) техніки стрибка в довжину з місця

№	Завдання	Зміст матеріалу	Основні засоби й методи виконання	Основні помилки	Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок
1	2	3	4	5	6
1	Ознайомлення з технікою виконання стрибка	<p>Пояснення, демонстрація виконання вправи. Результат у стрибку в довжину з місця переважно залежить від потужності відштовхування</p> 	<p>Стрибки на двох ногах. Вистрибування на одній нозі: на місці, з переміщенням уперед, без розбігу, з розбігом, на рівній біговій доріжці. Стрибок у довжину з місця</p>	Неузгодженість рухів	<p>Почергове виконання вправи у трійках. Виконання імітаційних вправ, стрибки з невеликими зусиллями. Взаємоконтроль над технікою виконання</p>
2	Навчання техніки відштовхування	<p>Імітація виконання стрибка: замах руками вперед-униз-назад, одночасний поштовх ногами, випрямлення ніг у колінному й кульшовому суглобі з одночасним махом руками вперед-вверх</p>	<p>Стрибки на двох ногах. Стрибки через бар'єри. Підскоки (2x30 м).</p>	<p>Відштовхування з прямих ніг, відсутня рівновага, незакінчене відштовхування</p>	<p>Груповий метод навчання. Звертати увагу на рівновагу тулуба, виявлення один в одного помилок у відштовхуванні.</p>

1	2	3	4	5	6
2		 <p>Демонстрація фази відштовхування</p>	<p>Глибокі присідання з подальшим відштовхуванням вверх</p>		<p>Взаємостраховання у стрибках через бар'єри</p>
3	<p>Навчити виконання фази польоту в стрибку</p>	<p>Після відштовхування починається безопорна фаза, під час якої студент повинен зберегти стійке положення тіла і перед приземленням подати ноги вперед, але так, щоб не відхиляти спину. Рухи під час польоту потрібно витягнути вперед</p> 	<p>Стрибки через вертикальні перешкоди. Стрибки з гімнастичної лави.</p>  <p>Стрибки на місці вгору: відштовхуватися двома ногами з виконанням групування (підтягнути зігнуті ноги колінами до грудей)</p>	<p>Відсутня злагодженість в координації рухів. Невипрямлена махова нога</p>	<p>Навчання в мікрогрупах (3-4 осіб), із поступовим підняттям висоти перешкод до 40 см і з допомогою партнера</p>


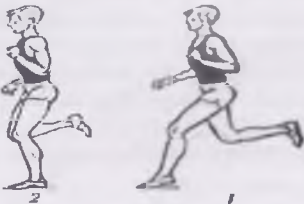
1	2	3	4	5	6
4	Приземлення	Для покращення результату стрибка обидві ноги треба піднімати майже до горизонтального положення, щоб п'яти були трохи нижче від таза. Роблять нахилом плечей вперед у групуванні. Як тільки стопи торкнуться піску, розпочати згинання ніг у колінах. Закінчують приземлення глибоким присіданням (згинанням ніг і виходом)	Стрибки з місця: з напрямком руху ніг максимально вперед за орієнтир у місці приземлення. Стрибки з розбігу (2-х, 4-х, 6-ти кроків)	Значний нахил тулуба вперед, відведена голова назад, незлагодженість рухів рук, немає групування. Не допускати приземлення на сідниці	Звернути увагу на рівень розвитку м'язів живота, координації рухів, роботи рук і тулуба, рівноваги в безпорному положенні. Обов'язково приземлятися на дві ноги одночасно

Завдання №8. Користуючись навчально-методичною картою (табл. 2.3), навчіть одногрупників техніки бігу на середні дистанції.



Таблиця 2.3

Навчально-методична карта навчання техніки бігу на середні дистанції

№	Завдання	Зміст матеріалу	Основні засоби й методи виконання	Основні помилки	Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок
1	2	3	4	5	6
1	Створити правильне уявлення про техніку бігу на середні дистанції.	Біг на середні (1000 м, 1500 м, 2000 м і 3000 м) дистанції належить до вправ на витривалість.	Виконання бігу на відрізках 60–80 м (2–3 рази).	Неправильна демонстрація техніки, неправильне розуміння техніки.	У всіх спец. вправах звертати увагу та вимагати правильної постави тіла й свободи рухів.

1	2	3	4	5	6
1		<p>Як правило, бігти починають з високого старту</p> 	<p>Біг по прямій, швидкість доступна (середня)</p>	<p>Скуті рухи руками, неправильний кут нахилу тулуба</p>	<p>Біг по прямій, швидкість доступна (звичайно, середня). Демонстрація бігу (викладачем, підготовленим студентом) і по прямій, і по повороту</p>
2	<p>Навчання техніки бігу по прямій</p>	<p>Для техніки бігу на дистанції характерні такі риси: невеликий нахил тулуба вперед; таз подати вперед; голову тримати прямо, плечі вільно розправити, не напружувати.</p> 	<p>Біг вільним маховим кроком. Біг із прискоренням. Біг зі зміною темпу.</p>	<p>Слабке відштовхування, низький мах, "падаючий" біг.</p>	<p>Звертати увагу на високе піднімання стегна з викиданням гомілки вперед, потужне відштовхування.</p>

1	2	3	4	5	6
2		<p>Бігун вільно й енергійно піднімає стегно махової ноги коліном вперед і одночасно повністю випрямляє поштовхову ногу</p>	<p>Спец. вправи для оволодіння технікою: рухи руками на місці; високе піднімання стегна 60–80 м з переходом у біг стрибками; біг стрибковими кроками</p>	<p>Надлишкове напруження та порушення постави при підвищеному темпі бігу</p>	<p>Усунення вільності бігги згорн з відведенням плечей назад; бігги високо піднімаючи стегна і повільно просуваючись вперед, руки тримати на поясі; бігги на прямих ногах (плечі відхилити назад); дотримуватись повільного й середнього темпу бігу з палицею, закладеною між ліктями за спиною, тулуб тримати вертикально</p>
3	<p>Навчання техніки бігу на повороті</p>	<p>Найважливішим моментом у бігу є активне проштовхування вперед із випрямленням поштовхової ноги й одночасним підніманням вперед зігнутої в колінному суглобі махової ноги.</p>	<p>Повторний біг у пів- та $\frac{1}{4}$ сили на повороті по 120 м. Біг по колу радіусом 60–80 м.</p>	<p>Зайва напруга, неекономний біг, «силовий» біг. Неправильна робота рук по амплітуді</p>	<p>Стежити за положенням тулуба, постановкою стоп і рухами рук. Треба, щоб тулуб був нахилений у сторону внутрішньої бровки, плечі розвернути вліво, правою рукою рухати досередини і з більшою амплітудою.</p>

1	2	3	4	5	6
3		<p>Кут відштовхування в бігунів на середні дистанції може бути 46—48°, у бігунів на довгі дистанції — 49—50°</p> 	<p>Біг із виходом з повороту на пряму по 100–120 м. Біг на повороті з виходом на пряму з переходом у біг по інерції</p>		<p>Звертати увагу на розслаблення та підвищення темпу бігу при виході на пряму. Взаємоконтроль над технікою виконання</p>
4	<p>Навчання техніки високого старту та стартового розгону</p>	<p>При високому старті студент ставить попереду сильнішу ногу, а другу відставляє на 2—3 стопи назад на передню частину стопи. Під час старту за командою «На старт!» він ледь згинає обидві ноги, вагу тіла переносить на передню, одночасно виставляючи вперед зігнуту в лікті протилежну руку</p>  <p><i>Високий старт</i></p>	<p>Пробіжки з високого старту під команду 40–60 м.</p> <p>Максимальні широкі кроки й рухи руками з великою амплітудою на перших 20–40 м з переходом у плавний маховий біг 4х80 м</p>	<p>Неправильне положення рук, ніг, відкинута назад голова на старті</p>	<p>Індивідуально уточнити техніку рухів кожного студента при виконанні стартових команд. Звертати увагу на активність дій і рівновагу при розгоні. Взаємоконтроль над технікою виконання</p>
5	<p>Навчання фінішного кидку</p>	<p>Вивчити 2 варіанти фінішування.</p>	<p>Пробігати фінішну лінію на швидкості (150–200 м).</p>	<p>Зупинка перед фінішною лінією.</p>	

1	2	3	4	5	6
5		Виконання їх на місці, у ходьбі, у бігу з низьким темпом	Біг на стрімку гору з максимально нахиленим тулубом вперед; біг на гору стрибками з ноги на ногу; біг проти вітру	Невчасний нахил тулуба	Під час фізичного прискорення збільшити частоту кроків, але рухи повинні залишатися вільними. Проведення взаємодіжки якості засвоєння техніки


Завдання №9. Користуючись навчально-методичною картою (табл. 2.4), навчіть однокласників техніки естафетного бігу.

Таблиця 2.4

Навчально-методична карта навчання техніки естафетного бігу

№	Завдання	Зміст матеріалу	Основні засоби й методи виконання	Основні помилки	Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок
1	2	3	4	5	6
1	Ознайомити з технікою естафетного бігу	В естафетному бігу учасники команд по чергово пробігають визначені етапи дистанції передаючи один одному естафетну паличку.	Демонстрація бігу висококваліфікованих спортсменів і передачі естафетної палички способом знизу	Передача естафетної палички на низькій швидкості та передача за межами зони передачі	Студенти працюють у парах.

1	2	3	4	5	6
1		Естафетна паличка передається у 20-метровій зоні передачі. Перед зоною передачі є 10-метрова зона розбігу			Коротко ознайомлюються з біомеханічними основами естафетного бігу. У всіх спец. вправах звертати увагу та вимагати правильної постави тіла та свободи рухів
2	Навчити техніки передачі і приймання естафетної палички по прямій	Оптимальні умови для передавання і приймання створюються за 2—4 м до закінчення зони передачі, якщо студенти перебувають на відстані 100—130 см один від одного. Перший бігун подає команду «Хоп!», за якою другий простягає назад руку з розкритою долонею і відведеним вбік великим пальцем.	Передавання і приймання палички стоячи на місці осі попередніх рухів руками. Те саме, але після підготовчих рухів зігнутими в ліктях (як під час бігу) руками.	Невідповідність швидкості того, хто передає, і того, хто приймає естафетну паличку та передача за межами зони передачі	У кожній вправі спочатку вчать передавати паличку правою, а брати лівою рукою, потім — навпаки. Для виконання першої і другої вправ студенти шикуються у дві шеренги з інтервалом 1,5 м між ними. Студенти другої шеренги тримають у руках естафетні палички: у лівій руці виступом вправо, у правій — виступом вліво.

1	2	3	4	5	6
2		<p>Одержавши паличку, другий бігун стискує пальці в кулак і, не зменшуючи швидкості, продовжує бігти вперед. Бігуни 2-го і 4-го етапів, які біжать по прямій, несуть паличку в лівій руці</p> 	<p>Передавання і приймання палички в ходьбі. Те саме під час повільного бігу</p>		<p>При виступі вправу хіве плече досягнуто бути проти правого плеча студента з першої шеренги, якому треба передати паличку. Передача відбувається за командою студента з другої шеренги. Проведення взаємооцінки якості засвоєння техніки</p>
3	<p>Навчити передавати і приймати естафетну паличку на повороті</p>	<p>Бігуни першого і третього етапів, які біжать по повороту, тримають естафетну паличку в правій руці</p>	<p>Передавання палички правою, а приймання лівою рукою у 20-метровій зоні в кінці повороту з виходом на пряму. Те саме на початку повороту</p>	<p>Передача естафетної палички на низькій швидкості та передача за межами зони передачі</p>	<p>Слідкувати за чіткою фіксацією кисті того, хто приймає, і точною передачею естафети того, хто переає. Звернути увагу на те, щоб той, хто переає був зміщений у сторону відносно того, хто приймає. Взаємоаналіз здійснення передачі і приймання палички</p>

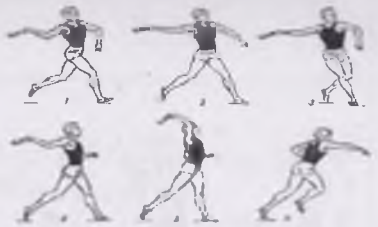

1	2	3	4	5	6
4	Навчити техніки естафетного бігу 4 x 100 м у цілому	Учасники естафетних команд повинні вдосконалюватися в техніці передачі та приймання естафетної палички та в бігу на короткі дистанції	Передача естафетної палички кожною парою бігунів у своїх зонах із максимальною швидкістю. Командний біг на результат	Передача естафетної палички на низькій швидкості та передача за межами зони передачі	Дотримуватися вимог естафетного бігу 4 x 100 м (передавання палички знизу). Викладач обов'язково фіксує час про бігання етапів кожним учасником і загальний час проходження естафетної дистанції. Проведення взаємооцінки якості засвоєння техніки


Завдання №10. Користуючись навчально-методичною картою (табл. 2.5), навчіть одногрупників техніки метання гранати.

Таблиця 2.5

Навчально-методична карта навчання техніки метання гранати

№	Завдання	Зміст матеріалу	Основні засоби й методи виконання	Основні помилки	Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок
1	2	3	4	5	6
1	Ознайомити з технікою	Гранату, як прикладний вид та вид змагань, кидають з розбігу на дальність у поле, обмежене коридором шириною	Метання гранати з місця.	Метання гранати збоку, знизу.	

1	2	3	4	5	6
1		<p>Маса гранати 300, 500 і 700 г. Довжина розбігу 30—35 м, кидок здійснюють від планки завдовжки 4 м, завширшки 7 см</p> 	<p>Метання гранати з короткого розбігу. Імітаційні вправи</p>	<p>Неправильне розуміння техніки виконання</p>	<p>Метання виконувати з-за голови з попереднім відведенням руки з гранатою назад. Студенти один одному допомагають правильно виконувати відведення гранати</p>
2	<p>Навчити правильно тримати і метати гранату</p>	<p>Гранату можна тримати, обхопивши її ручку всіма пальцями або чотирма пальцями, в зігнутий п'ятий (мізинець) впирається кінець ручки. Другий спосіб більш поширений</p> 	<p>Імітаційні вправи. Метання гранати з місця з відведенням гранати назад</p>	<p>Неправильне метання гранати (з боку, низу). Неправильний хват гранати</p>	<p>Метання виконувати з-за голови з попереднім відведенням руки з гранатою назад. Взаємоконтроль над технікою виконання</p>
3	<p>Навчити виконувати фінальне зусилля</p>	<p>Фаза фінального зусилля є основною частиною техніки кидка. Потрібно виконувати кидок у вигляді «ривка» – потужно і швидко.</p>	<p>Метання гранати в ціль. Імітаційні вправи. Метання гранати з місця з відведенням гранати назад.</p>	<p>Неправильне відведення руки з гранатою. Рука є зігнута в ліктьовому суглобі.</p>	<p>При відведенні руки з гранатою назад зробити нахил тулуба в бік відведення.</p>

1	2	3	4	5	6
3		У фінальному зусиллі беруть участь м'язи ніг, тулуба й рук, які потребують правильної координації	Кидки з 2-ох і 4-ох кроків розбігу	Немає активного кидка	Фінальні кидки потрібно виконувати індивідуально, у парах та груповим методом під команди викладача
4	Навчити поєднання розбігу з відведенням гранати назад	Відведення гранати виконується на 3 кроки дугою вперед-униз-назад, 4-й – схресний крок, 5-й – фінальне зусилля 	Виконання кидкових кроків у ходьбі. Біг по розбігу з відведенням гранати дугою вперед-униз-назад або прямо назад. Кидки з 4–6 кроків. Кидки з 6–8 кроків. Кидки в ціль	Неправильне відведення гранати. Неправильний ритм розбігу. Пасивний схресний крок	Вивчають техніку метання індивідуально. Вивчають техніку в парах, контролюють відведення. Поєднують розбіг із метанням гранати
5	Навчання техніки метання гранати в цілому	Сучасна техніка метання гранати базується на миттєвому переході від швидкого розбігу до кидка й потребує великого напруження м'язів ніг, тулуба й руки, якою метають	Метання тенісного м'яча, інших предметів.	Неактивне фінальне зусилля. Немає положення «натягнутого лука» при метанні гранати.	Уточнюються варіанти хвату гранати. Визначається кількість кидкових кроків і їх ритм для кращого обгону снаряда.

4	5	6	7	8	
			Метання з місця. Метання з повного розбігу	Неправильне відведення гранати	Розвиток фізичних якостей, особливо гнучкості в плечовому суглобі. Проведення взаємооцінки якості засвоєння техніки



Завдання №11. Користуючись навчально-методичною картою (табл. 2.6), навчіть одногрупників техніки стрибка в довжину з розбігу.

Таблиця 2.6

Навчально-методична карта навчання техніки виконання стрибка в довжину з розбігу

№	Завдання	Зміст матеріалу	Основні засоби й методи виконання	Основні помилки	Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок
1	2	3	4	5	6
1	Ознайомлення з технікою стрибка	На результат суттєво впливають початкова швидкість і кут вильоту	Стрибки з 10-12 бігових кроків, відштовхування в довільному місці або у визначеній зоні	Стрибок на невисокій швидкості	Спочатку вправи виконують із шести кроків розбігу, потім розбіг поступово збільшують до дванадцяти кроків

1	2	3	4	5	6
1		<p>Вихідне положення: тулуб трохи нахилити уперед, одну ногу поставити попереду на 30 – 40 см. Обидві руки вільно опустити вниз. Починати розбіг з активним підніманням стегна й великим нахилом тулуба, а в міру розвитку швидкості поступово нахил зменшувати. Руки під час розбігу зігнути в ліктях і активно працювати ними ввєрх-уперед</p>	<p>Перегляд кінограм, кінокільцівок, якісна повторна демонстрація</p>	<p>Неправильне відштовхування</p>	<p>Взаємоконтроль над технікою виконання</p>
2	<p>Навчання техніки переходу від розбігу до відштовхування</p>	<p>Важливо звернути увагу на стабільність розбігу й точність попадання на брусок. До останнього кроку розбігу тулуб повинен знаходитися у вертикальному положенні. Підготовка до відштовхування здійснюється на останніх двох кроках. Передостанній крок трохи довший за останній з активним рухом таза вперед</p>	<p>Стрибки з 4–6 бігових кроків з акцентованим прискоренням. Стрибки з ноги на ногу. Активна робота стопи. Біг у ритмі розбігу по доріжці з відштовхуванням</p>	<p>Широкі кроки в кінці розбігу, дріботливі кроки. Стрибки не на високій швидкості. Відведення плечей назад. Неправильна рівновага тулуба</p>	<p>Звернути увагу на прискорення темпу бігових кроків, правильне відштовхування і виліт у положенні широкого кроку. У першій вправі треба спочатку приземлятися в положенні кроку, махова попереду. Другу вправу виконувати з пробіганням по ямі (першою торкаються піску маховою ногою)</p>

1	2	3	4	5	6
3	Навчання техніки відштовхування	<p>Для відштовхування ногу майже випрямити в коліні (170—172°) і ставити активним рухом згори-вниз-назад. На місце відштовхування ногу ставити на всю стопу</p> 	<p>Імітація техніки відштовхування з активним рухом таза. Стрибки з місця поштовхом однієї ноги. Стрибки з 2–4 бігових кроків вперед-вверх. Багатоскоки, "кроки"</p>	<p>Неточне попадання на брусок. Зігнута поштовхова нога. Пряма махова нога. Неправильний ритм передпоштовхових кроків розбігу. Слабке відштовхування</p>	<p>Правильне відштовхування характеризується активним виходом на поштовхову ногу, виведенням таза і грудей вперед, швидким махом ногою та руками, невисоким підніманням плечей і енергійним випрямленням поштовхової ноги в усіх суглобах</p>
4	Навчання техніки приземлення	<p>Якість приземлення впливає на результат у стрибках у довжину. Приземлення буває «активне» – групування із згинанням ніг в колінному суглобі і «пасивне» – з опусканням ніг. Ноги тримати паралельно, злегка зігнути в колінах. Тулуб нахилити вперед, руки тримати вздовж тулуба</p> 	<p>Підтягування ніг у висі на перекладені або сидячи на гімнастичній лаві. Стрибки через стрічку, покладену в місці приземлення. Стрибок «у кроці» із приземленням на обидві ноги в яму з розбігу 5–6 кроків, виконуючи відштовхування з гімнастичної лави</p>	<p>Неправильна рівновага. Слабо розвинені м'язи черевного преса. Неправильна робота рук. Не підтягуються активно коліна до грудей</p>	<p>Групове виконання вправ для м'язів спини й живота для усунення помилок. Проведення взаємоконтролю якості засвоєння техніки. Студенти один одному вказують на помилки. Імітаційні вправи рук і ніг. Щоб уникнути обертання тіла вперед, треба в польоті відхилити тулуб трохи назад, а руки підняти вгору</p>



1	2	3	4	5	6
5	Навчання техніки виконання стрибка в довжину в цілому	Для оволодіння технікою правильного стрибка в довжину необхідно розвивати вибухову силу, швидкість і координацію рухів	Біг із розбігу. Стрибки з 6 кроків розбігу. Стрибки з 12 кроків розбігу. Стрибки з повного розбігу. Багатоскоки	Неправильний ритм розбігу. Неякісне відштовхування. Недостатній рівень розвитку фізичних якостей	Акцентувати увагу на правильних рухах в окремих фазах стрибка, особливо на відштовхуванні і в польоті, й оцінити техніку та результат стрибка


Завдання №12. За допомогою навчально-методичної карти (табл. 2.7) ознайомте одногрупників із технікою стрибка у висоту способом «переступання».

Тблиця 2.7

Навчально-методична карта навчання техніки стрибка у висоту способом «переступання»

№	Завдання	Зміст матеріалу	Основні засоби й методи виконання	Основні помилки	Організаційно-методичні вказівки та шляхи усунення помилок
1	2	3	4	5	6
1	Ознайомити з технікою стрибка	Стрибок у висоту складається з таких частин: розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Цей спосіб стрибка у висоту є засобом різнобічної фізичної підготовленості, подолання невисоких і середніх перешкод; контрольною вправою для визначення	Розповідь, демонстрація, підвідні та імітаційні вправи. Вистрибування 4x40 м	Неправильна демонстрація основ техніки. Недостатньо випрямлена махова нога	Повторна розповідь, демонстрація і пояснення. Демонстрація один одному стрибка. Взаємостраховання

1	2	3	4	5	6
2	<p>Навчити техніки розбігу і відштовхування</p>	<p>Відштовхуються «дальшою» від планки ногою. Відстань від місця відштовхування до проекції планки дорівнює 60–80 см</p> 	<p>З положення стоячи у кроці, поштовхова нога попереду виконати маховий рух ногою вперед-угору (6–8 разів). Сстрибки з місця на одній і двох ногах. Сстрибки з розбігу під кутом 30°</p>	<p>Сильне підсідання на маховій нозі</p>	<p>Поштовхову ногу не можна піднімати раніше, ніж почнете опускати махову ногу, яку повертаєте передньою частиною стопи досередини. Сстрибок в яму через вертикальну перешкоду. Сстрибок із дістанням предметів. Імітація</p>
3	<p>Навчити переходу через планку і приземленню</p>	<p>Сстрибок виконують із розбігу під кутом 30–45° до планки з боку махової ноги, відштовхуючись за 60–80 см від проекції планки. Активне опускання махової ноги вниз за планку.</p> 	<p>Підстрибування в сстрибку з орієнтацією на висоту до предметів (ворота, баскетбольне кільце).</p>	<p>Відведення плечей від планки при відштовхуванні до пасивного опускання ноги за планку.</p>	<p>Під час виконання сстрибка треба акцентувати увагу на своєчасному перенесенні поштовхової ноги через планку, поєднуючи цей рух з опусканням махової ноги і рук за планку.</p>

1	2	3	4	5	6
3		<p>Приземлення на махову ногу</p>	<p>Переступання через планку, стоячи боком (50–60 см). Стрибки з розбігу 30–45°</p>	<p>Неправильна робота рук при переході через планку</p>	<p>Слідкувати за нахилом тулуба в бік планки. Взаємоконтроль і взаємостраховання під час виконання приземлення</p>
4	<p>Удосконалення техніки стрибка в цілому</p>	<p>Після відштовхування махову ногу трохи зігнути в коліні, винести вгору; поштовхову опустити вниз. Після проходження планки студент енергійно опускає вниз махову ногу. У цей час поштовхові ногу піднімати вверх доти, поки не перетнете вертикальну</p> 	<p>Стрибки з 3–5 бігових кроків розбігу, із зосередженням уваги на техніці переходу планки і відходу від неї. Стрибки через планку з розбігу (6–8 бігових кроків) з оцінюванням техніки й результату стрибка</p>	<p>Порушення цілісного ритму стрибка (зниження швидкості й темпу останніх кроків розбігу)</p>	<p>На вершині зльоту махову ногу випрямити, тулуб нахилити вперед, руки опустити вниз по обидва боки планки. Приземлитися на махову ногу боком до планки, випрямляючи тулуб і піднімаючи руки</p>

2.3. Комплекси вправ для загальної фізичної підготовки

Завдання №13. Самостійно складіть комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням індивідуальних показників фізичного розвитку.

Завдання №14. Користуючись орієнтовним комплексом, поданим нижче, складіть комплекс вправ ранкової гімнастики.

Завдання №15. У підгрупах 4–6 осіб складіть комплекс вправ ранкової гімнастики. Візьміть участь в обговоренні та оцінюванні його ефективності.

Завдання №16. Під час заняття з фізичного виховання проведіть комплекс вправ ранкової гімнастики з групою студентів (табл. 2.8). Візьміть участь в обговоренні та оцінюванні якості його проведення.

Таблиця 2.8

Орієнтовний комплекс вправ ранкової гімнастики

№ вправи	Зміст	Методичні вказівки
1	2	3
1	В. п. – лежачи на животі, ліва рука вгору, права вниз. 1–3 – максимально тягнутися лівою рукою вгору, правою вниз; 4 – в. п.; 5–8 – те саме іншою рукою	Плечі опустити і не піднімати
2	В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги нарізно. 1–2 – руки праворуч; 3–4 – в. п.; 5–8 – те саме ліворуч	Руками тягнутися до підлоги
3	В. п. – сід «по-турецьки», руки за голову. 1–2 – прогнутися назад, лікті назад; 3–4 – в. п.	Вправу виконувати в повільному темпі. Прогинатися в грудному відділі, фіксуючи максимальний прогин
4	В. п. – стоячи на колінах. 1–2 – сід вліво, руки вправо; 3–4 – в. п.; 5–8 – те саме в іншу сторону	Спину не округлювати. Плечі не піднімати. Сідницями торкатися підлоги

1	2	3
5	В. п. – упор стоячи на колінах. 1-2 – прогнути спину; 3-4 – в. п.; 5-6 – округлити спину; 7-8 – в. п.	Плечі опустити вниз. Максимально прогнутися в усіх відділах хребта. Темп повільний
6	В. п. – лежачи на спині; 1-4 – лежачи зігнувшись; 5-8 – в. п.	Спину від підлоги не відривати. Ноги напівзігнути

Завдання №17. Самостійно складіть комплекс вправ для загального розвитку з урахуванням завдань, передбачених в основній частині заняття.


Завдання №18. Користуючись поданим нижче комплексом вправ складіть комплекс вправ для загального розвитку. Візьміть участь в обговоренні та оцінюванні його правильності.





Завдання №19. У складі підгрупи студентів (4-6 осіб) складіть комплекс вправ загального розвитку. Візьміть участь в обговоренні та оцінюванні його правильності.






Завдання №20. Під час заняття з фізичного виховання проведіть комплекс вправ для загального розвитку (табл. 2.9). Візьміть участь в обговоренні та оцінюванні якості його проведення.

Таблиця 2.

Орієнтовний комплекс вправ для загального розвитку

№ вправи	Опис	Рисунок
1	2	3
1	В. п. – о. с. 1 – праву руку пряму вверх, ліву ногу назад; 2 – зміна положення рук і ніг; 3 – 4 – те саме	

1	2	3
	<p>В. п. – ноги нарізно, руки прямі в сторони. 1-4 – оберти прямими руками вперед; 5-8 – оберти прямими руками назад</p>	
	<p>В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил вперед, руки прямі вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил вліво, руки вгору прямі; 4 – в. п.; 5 – 1; 6 – в. п.; 7 – 3 (але в протилежну сторону); 8 – в. п.</p>	
	<p>В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. 1 – нахил вперед, правою рукою торкнутися пальців правої стопи; 2 – зміна положення рук; 3 – 1; 4 – 2</p>	
	<p>В. п. – лежачи на спині, руки вверх прямі. 1-3 – пружні нахили вперед, торкнутися долонями передньої частини стопи; 4 – в. п.</p>	

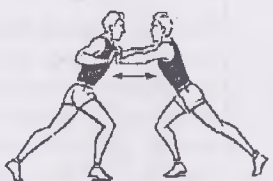


1	2	3
6	<p>В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил вперед, рукам торкнутися передньої частини стопи; 2 – в. п.; 3 – нахил назад, прогнувшись, руками торкнутися п'ят; 4 – в. п.</p>	
7	<p>В. п. – сид на лівій нозі, права в сторону, руки вперед. 1-4 – переكاتи з лівої ноги на праву; 5-8 – на іншу ногу</p>	
8	<p>В. п. – о. с. 1 – випад лівою, прогинання тулуба назад, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – випад правою, прогинання тулуба назад, руки вгору; 4 – в. п.</p>	
9	<p>В. п. – о. с. 1 – присід на правій нозі, ліва – вперед, руки вперед. 2 – в. п.; 3 – присід на лівій нозі, права – вперед, руки вперед; 4 – в. п.</p>	
10	<p>В. п. – упор лежачи. Відтискання – 10 разів</p>	


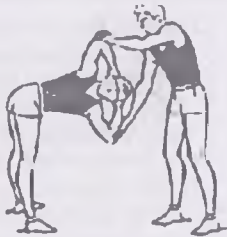


Завдання №21. Після виконання комплексу виміряйте один одному частоту серцевих скорочень. Проаналізуйте якість виконання вправ та ефективність.




Завдання №22. Виконайте вправи для загального розвитку в парах за допомогою нижче комплексу (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Орієнтовний комплекс вправ у парах

№ вправи	Опис	Рисунок
1	2	3
1	<p>Перший і другий партнери приймають вихідне положення різностороння стійка, руки долонями «у замку». Виконують в опорі по чергове згинання й розгинання рук у ліктьовому суглобі. Повторити 20–30 разів (2–3 серії). Почерговий метод виконання</p>	
2	<p>Перший партнер приймає вихідне положення – ноги нарізно, руки, зігнуті в ліктях, фіксує другий номер, що стоїть позаду. Перший партнер виконує піднімання й опускання рук вгору і вниз з опором другого партнера. В іншій вправі те саме, але хват за зап'ястя, і виконується згинання та розгинання рук у ліктьовому суглобі. Повторити 6–8 разів (3–4 серій). Метод виконання почерговий</p>	
3	<p>Перший партнер в упорі на колінах, руки на поясі. Виконує повільне опускання прямого тулуба вперед до рівня підлоги з наступним підніманням тулуба у вихідне положення. Другий партнер фіксує ноги першому. Виконати 8–10 разів (3–4 серії). Почерговий метод виконання</p>	

1	2	3
4	<p>Перший партнер приймає вихідне положення лежачи на спині, упирається ногами в спину другого партнера, хват за зап'ясток. Виконує пружні розгинання ніг вперед-вверх, а другий партнер розтягує м'язи грудей, черевного преса, руки опускає назад. Повторити 10–15 разів (3–4 серії). Почерговий метод виконання</p>	
5	<p>Перший партнер приймає вихідне положення нахил вперед, руки зігнути в ліктьовому суглобі за головою, виконує повороти тулуба з опором другого партнера. Повторити 10–15 разів (3–4 серії). Почерговий метод виконання</p>	
6	<p>Перший і другий партнер стоять спиною один до одного, хват у ліктьовому суглобі. Виконують по чергово нахили вперед із легкими потрушуваннями. Повторити 6–8 разів (2–3 серії). Почерговий метод виконання</p>	
7	<p>Перший партнер приймає вихідне положення сидячи ноги нарізно, руки фіксує другий партнер, виконує піднімання тулуба вперед-вверх. Повторити 20–30 разів (2–3 серії). Почерговий метод виконання</p>	

2	3
<p>Перший партнер у вихідному положенні ноги на плечах другого партнера. Відтискання від підлоги. Виконати 10–15 разів (2–3 серії). Почерговий метод виконання</p>	
<p>Партнер номер один у вихідному положенні присід на двох ногах в упорі руки ззаду за ноги партнера, виконує вставання вгору, а другий партнер тисне вагою власного тіла на плечі першого номера. Виконати 10–15 вставань (3 серії). Метод виконання почерговий</p>	
<p>Присідання з партнером на плечах біля шведської стінки. Виконати 6–8 разів (2–3 серії). Почерговий метод виконання</p>	

Завдання №23. Після виконання вправ комплексу виміряйте один одному частоту серцевих скорочень. Проаналізуйте якість виконання вправ та їх ефективність.

Завдання №24. Користуючись орієнтовним комплексом вправ, наданим вище, складіть комплекс вправ у парах і проведіть його з групою студентів під час заняття з фізичного виховання.

Завдання №25. Складіть конспект підготовчої частини заняття з фізичного виховання (табл. 2.11). Проведіть частину заняття в ролі викладача.

Таблиця 2.11





Конспект підготовчої частини заняття з фізичного виховання


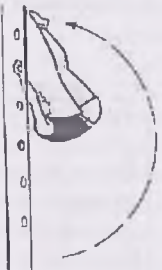
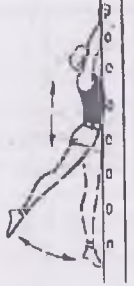

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки:
Ходьба: - на пальцях; - на п'ятках; - схресними кроками; - піднімаючи стегно	2 хв 2 хв 2 хв 2 хв	Ходьба виконується з різним положенням рук. Сдікувати за правильною поставою. Із використанням матів і лав
Повільний біг	5 хв	Із зміною напрямку за командою
Вправи для розтягування в поєднанні із грою «Виклик учасників за номерами» і подоланням лінії перешкоди із використанням лазіння, перекладів, ходьби по гімнастичній лаві	13 хв	Змагання 6–8 команд


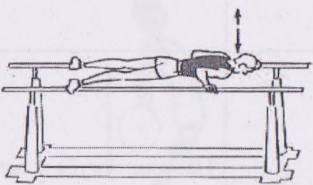
Завдання №26. Розробіть конспект підготовчої частини заняття із застосуванням новітніх засобів фізичного виховання (стен-аеробік, аеро-кікбоксингу, бейлі-денсу, хореографії тощо).

Завдання №27. У складі мікрогрупи (2–3 осіб) виконайте комплекс вправ на гімнастичних приладах (двоє студентів виконують вправи, інший страхує і контролює правильність виконання, по чергово кожний контролює) (табл. 2.12).

Орієнтовний комплекс вправ на гімнастичних приладах

№ вправи	Опис	Рисунок
1	2	3
1	<p>Вис на перекладині, махи ногами вперед-назад. Виконати 10–12 махів (2 серії)</p>	
2	<p>Вис на перекладині, кругові оберти прямими ногами. Повторити кругові оберти вправо, і вліво по 6–8 разів (2–3 серії)</p>	
3	<p>Хват зверху, махи на кільцях із підніманням тулуба вперед-вверх. Повторити 8–10 раз (2–3 серії)</p>	
4	<p>Хват зверху, підйом переворотом. Виконайте 8–10 раз (2–3 серії)</p>	

1	2	3
5	Хват зверху, обличчям до гімнастичної стінки, почергові махи ногами назад. Повторити 15–20 разів (2–3 серії)	 <p>The illustration shows a person standing on a mat with their back to a vertical wall. They are holding onto the wall with both hands above their head. Their legs are shown in a sequence of swinging backwards, indicated by dashed lines and arrows.</p>
6	Вис спиною до гімнастичної стінки, піднімання прямих ніг вгору. Повторити 15–20 разів (2–3 серії)	 <p>The illustration shows a person standing on a mat with their back to a vertical wall. They are holding onto the wall with both hands. Their legs are shown in a sequence of lifting straight up, indicated by dashed lines and arrows.</p>
7	Вис обличчям до гімнастичної стінки, почергове піднімання прямої ноги назад. Повторити 10–15 разів (2–3 серії)	 <p>The illustration shows a person standing on a mat with their back to a vertical wall. They are holding onto the wall with both hands. One leg is shown in a sequence of lifting backwards, indicated by dashed lines and arrows.</p>
8	Вставання на коня і зіскок у випаді з подальшим пробіганням. Повторити 10–12 разів (2–3 серії)	 <p>The illustration shows a person performing a horse-stance exercise. They are standing on a mat with their feet wide apart and knees bent. They are shown in a sequence of jumping up and then landing in a lunge position, indicated by dashed lines and arrows.</p>

1	2	3
9	<p>Прогнувшись спиною на коні, руки опустити вниз, піднімати тулуб вверх-уперед з фіксацією ніг за допомогою партнера. Повторити 15–20 разів (2–3 серії)</p>	
10	<p>Відтискання на брусах. Повторити 10–15 разів (2–3 серії)</p>	

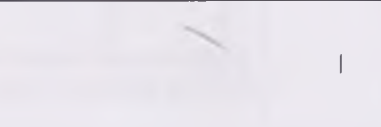
Завдання №28. Після виконання вправ виміряйте один одному частоту серцевих скорочень. Проаналізуйте якість виконання вправ та їх ефективність.

Завдання №29. Складіть комплекс вправ на приладах і проведіть його у своїй підгрупі. Візьміть участь в обговоренні та взаємооцінюванні складеного комплексу і його проведення.






Завдання №30. Виконайте комплекс вправ зі штангою в парі з однокласником (один студент виконує вправи, інший страхує і контролює правильність їх виконання) (табл. 2.13).

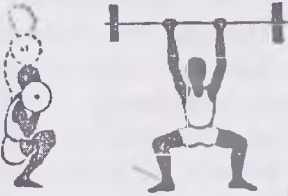
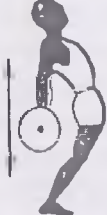
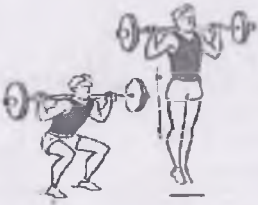

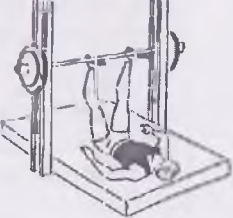
Таблиця 2.13

Орієнтовний комплекс вправ зі штангою

№ вправи	Опис	Рисунок
1	<p>Вихідне положення ноги нарізно, штанга вверху.</p>	

Продовження таблиці 2.1

1	2	3
1	Повороти тулуба вправо, вліво. Повторити 10 разів (2-3 серії)	
2	Нахили тулуба зі штангою на плечах. Повторити 10 разів (2-3 серії)	
3	Вихідне положення ноги нарізно, штанга внизу. Скручування тулуба вправо, вліво. Повторіть 10-12 разів (2-3 серії)	
4	Вихідне положення сид ноги прями вперед з фіксацією, штанга на плечах. Виконайте повороти тулуба 10-12 разів (2-3 серії)	
5	Ривок штанги двома руками. Повторити 8 разів (2-3 серії)	

1	2	3
6	<p>У присяді штанга перед грудьми або на плечах. Розгинаючи ноги, випростатися. Повторити 6–8 разів (2–3 серії)</p>	
7	<p>Вихідне положення ноги нарізно, штанга позаду. Виконати тягу штанги. Виконати повороти тулуба 10–12 разів (2–3 серії)</p>	
8	<p>Вистрибування з півприсіду штанга на плечах. Виконати 8–10 разів (2–3 серії)</p>	
9	<p>Вихідне положення — випад правої ноги вперед, штанга на плечах: пружні похитування. Те саме на випаді лівої ноги вперед. Повторити 10–15 разів (2–3 серії)</p>	
10	<p>Вихідне положення лежачи на спині, ноги прямі в упорі на штанзі, згинання й розгинання ніг зі штангою в упорі. Повторити 6–8 разів (2–3 серії)</p>	

Завдання №31. Після виконання комплексу вправ виміряйте однією ногою частоту серцевих скорочень. Проаналізуйте якість виконання вправ та їх ефективність.

Завдання №32. Користуючись орієнтовним комплексом вправ, поданим вище, складіть комплекс вправ зі штангою і проведіть його з цілою групою студентів.


Завдання №33. Проведіть комплекс вправ з гантелями (вагою 4–5 кг для хлопців, 2–3 кг для дівчат) (табл. 2.14).

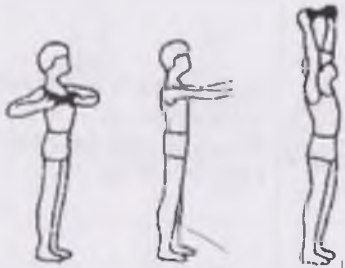
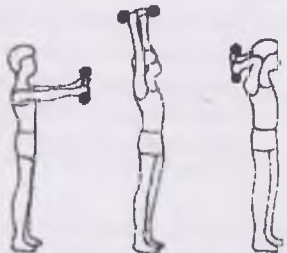
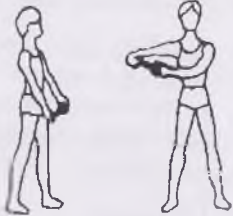
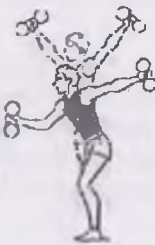
Гантелі широко використовуються для розвитку практично всіх груп м'язів. Вправи з гантелями є базою підготовки в багатьох видах спорту. Важливо правильно дібрати чергування вправ і вагу гантелей. Краще почати з ваги, меншої від оптимальної.


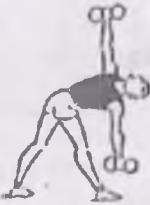
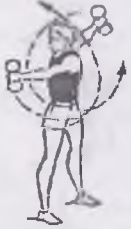

Нижче наведено вправи з однією гантеллю. В усіх випадках, коли спеціально не вказано, гантель потрібно утримувати паралельно до підлоги. Кожну вправу виконати 5–8 разів. Контроль за поставою під час виконання вправ здійснює партнер.


Таблиця 2.14

Орієнтовний комплекс вправ з гантелями

№ вправи	Опис	Рисунок
1	2	3
1	В. п. – стійка, ноги нарізно, гантелю вниз. – гантелю на груди; – гантелю вгору; – гантелю на груди; 4 – в. п. При виконанні вправи необхідно контролювати, щоб не збільшувався прогин у поперековому відділі хребта	
2	В. п. – стійка, ноги нарізно, гантелю на рівні грудей. 1 – гантелю вперед; 2 – в. п.;	

2	3
<p>3 – гантелю вгору; 4 – в. п.</p>	
<p>В. п. – стійка, ноги нарізно, гантелю вперед, вертикально. 1 – гантелю вгору; 2 – гантелю за голову (лікть вгору); 3 – гантелю вгору; 4 – в. п.</p>	
<p>В. п. – стійка ноги нарізно, гантелю вниз. 1 – гантелю вправо, ліву руку зігнути; 2 – в. п.; 3 – гантелю вліво, праву руку зігнути. 3-4 – в. п.</p>	
<p>Різносторонні кругові оберти гантелями. Повторити 6-8 разів (2 серії)</p>	

1	2	3
6	Кругові оберти гантелями по колу вгору-вниз. Виконати серіями 4 оберти вліво, 4 оберти вправо	
7	Вихідне положення нахил вперед, ноги нарізно, права гантеля внизу, ліва вверху. Почергова зміна по- ложення рук. Виконати 10–15 разів (2–3 серії)	
8	Вихідне положення ноги нарізно, гантелі в сторони. Скручувати тулуб вправо-вліво, розмахуючи гантелями дугами вгору. Виконати 8–10 разів (2 – 3 серії)	
9	Вихідне положення півпри- сід, гантелі позаду, руки прями. Підніматися вгору з одночасним махом гантель дугою вгору-назад. Виконати 8–10 разів (2–3 серії).	

1	2	3
10	<p>Вихідне положення стійка на одній нозі на лаві, гантелі внизу. Присідати на лівій і правій нозі 6-8 разів (2-3 серії)</p>	

Завдання №34. Після виконання комплексу виміряйте один одному частоту серцевих скорочень. Проаналізуйте якість виконання вправ та їх ефективність.

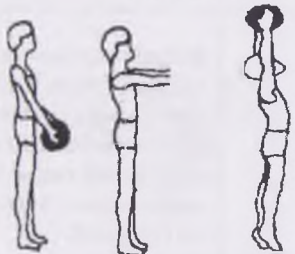
Завдання №35. Складіть комплекс вправ із гантелями і проведіть його під час заняття з фізичного виховання.






Завдання №36. Проведіть наведений нижче комплекс вправ із набивним м'ячем (табл. 2.15).


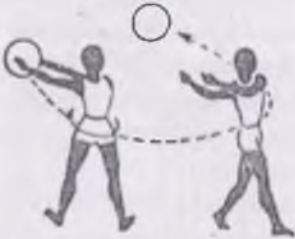


Вправи з м'ячем різнобічно впливають на моторику студентів. Вони сприяють удосконаленню координації рухів, розвивають швидкісні якості, відділюють основні групи м'язів, особливо м'язи рук і плечового поясу.

Таблиця 2.15

Орієнтовний комплекс вправ із набивним м'ячем

№ вправи	Опис	Рисунок
1	2	3
1	<p>В. п - о. с., м'яч вниз. 1 - м'яч вперед; 2 - м'яч вперед; 3 - м'яч вгору; 4 - в. п.</p>	

1	2	3
2	<p>В. п. – о. с., м'яч вниз. 1 – м'яч до грудей, лікті підняти; 2 – м'яч вгору; 3 – м'яч до грудей; 4 – в. п.</p>	
3	<p>В. п. – о. с., м'яч вниз. 1-2 – нахил, прогнувшись, м'яч вгору; 3-4 – в. п.</p>	
4	<p>Кидки м'яча з-за голови. Виконати 10–15 кидків (2–3 серії)</p>	
5	<p>Вихідне положення — стійки на колінах із набивним м'ячем в правій (лівій) руці за головою. Кидок однією рукою вверх-вперед. Виконати 10 кидків із різних положень (2–3 серії)</p>	
6	<p>Вихідне положення — стійка на правому (лівому) коліні з набивним м'ячем у правій (лівій) руці за головою. Зі стійки ноги нарізно ліва вперед, кидок однією рукою вверх-вперед. Виконати 8–10 кидків (2–3 серії)</p>	

1	2	3
	<p>Вихідне положення ноги нарізно, руки позаду з м'ячем. Нахил тулуба й кидок м'яча з-за голови. Виконати 8–10 кидків (2–3 серії)</p>	
II	<p>Вихідне положення — ноги нарізно, руки відвести з набивним м'ячем вліво повертаючи таз вправо (не відриваючи лівої ноги від опори), кидок набивного м'яча. Виконати 8–10 кидків вправо та вліво (2–3 серії)</p>	
II	<p>Вихідне положення півприсід, м'яч перед грудьми. Швидке вставання з кидком м'яча вперед. Виконати 10–12 кидків (2–3 серії)</p>	
III	<p>Вихідне положення основна стійка. Присідання на одній нозі м'яч вперед. Виконайте 6 вставань на правій і 6 на лівій нозі</p>	

Різносторонність впливу, різноманітність форм, у тому числі й ігрових та велика емоційність вправ із м'ячем роблять їх незамінним засобом гармонійного розвитку рухової функції, включаючи коригування і профілактику порушень постави. М'яч по-різному підкидають вгору та ловлять: почергово то однією, то другою рукою; роблять перекид м'яча партнером: кидки м'яча з-під руки, з-під ноги, з-за спини, з поворотом і т.д. Багато вправ виконують, лежачи на животі, спині чи на боці, сидячи або стоячи на колінах. Контроль за технікою виконання вправ здійснює партнер.

Завдання №37. Після виконання комплексу вправ виміряйте однією рукою частоту серцевих скорочень. Проаналізуйте якість виконання вправ та їх ефективність.

Завдання №38. Складіть самостійно комплекс вправ із набивним м'ячем і проведіть його під час заняття з фізичного виховання.

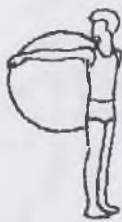
Завдання №39. Користуючись навчально-методичною літературою, складіть комплекс вправ із набивним м'ячем. Проведіть його під час заняття з фізичного виховання з підгрупою студентів. Візьміть участь в обговоренні.



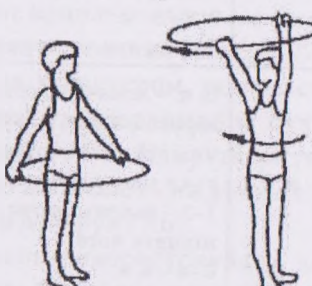

Завдання №40. За допомогою товаришів по підгрупі складіть комплекс вправ із набивним м'ячем. Проведіть його під час заняття з фізичного виховання з підгрупою студентів. Візьміть участь в обговоренні.



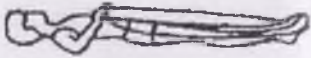
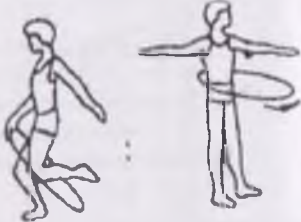
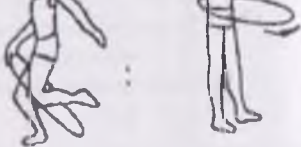
Завдання №41. Проведіть комплекс вправ з обручем у своїй мікрогрупі (табл. 2.16).

Таблиця 2.1

Орієнтовний комплекс вправ з обручем

№ вправи	Опис	Рисунок
1	2	3
1	В. п. – обруч вертикально за спиною, захват ззовні двома руками. 1-2 – обруч вправо (ліву руку зігнути); 3-4 – в. п.; 5-4 – те саме вліво	

1	2	3
2	<p>В. п. – обруч вертикально за спиною, захват ззовні двома руками. 1-2 – стійка на передній частині стопи, обруч – назад; 3-4 – в. п.</p>	
	<p>В. п. – обруч – вертикально вперед (руки зігнуті). 1-2 – нахил вліво, опускаючи ліву руку дугою вниз-вправо, праву – дугою догори-вліво, поворот обруча; 3 – 4 – в. п.; 5-8 – те саме в іншу сторону</p>	
4	<p>В. п. – стоячи в середині обруча (руки в сторони-вниз, хват ззовні): 1-2 – поворот тулуба вправо, обруч – вгору; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме в іншу сторону</p>	
5	<p>В. п. – стійка, ноги нарізно, обруч – вертикально за спиною, захват ззовні двома руками. 1-2 – нахил вперед, руки – назад (прогнутися, голову підняти); 3-4 – в. п.</p>	

1	2	3
6	<p>В. п. – ноги нарізно, обруч – горизонтально вгору, хват ззовні двома руками.</p> <p>1–2 – нахил вперед, обруч повернути паралельно до підлоги (голову підняти, спину прогнути);</p> <p>3–4 – в. п.</p>	
7	<p>В. п. – обруч (на підлозі) – вертикально вперед, захват зверху правою рукою.</p> <p>1–2 – напівприсівши на лівій нозі, праву ногу – вперед в обруч, руки зігнути;</p> <p>3–4 – ввійти в обруч, стійка на правій нозі, ліву – назад (в обручі), руки ззаду;</p> <p>5–6 – ввійти в обруч спиною (округленою), напівприсівши на лівій, руки зігнути;</p> <p>7–8 – в. п.</p> <p>Повторити вправу з другої ноги</p>	
8	<p>В. п. – лежачи на спині, обруч – горизонтально на тулубі, зачепити нижній край обруча пальцями ніг, руки зігнути (захват зверху).</p> <p>1–2 – випрямляючи руки вгору, підняти ноги;</p> <p>3–4 – в. п.</p>	
9	<p>Обертання обруча на талії вправо і вліво</p>	
10	<p>Стрибки в обруч, обертаючи його вперед або назад із переступанням однією або двома ногами</p>	

Вправи з обручем сприяють вихованню сили, спритності, пластичності, координації рухів, а також формуванню постави. При виконанні вправ використовуються переважно пластмасові обручі діаметром 80–90 см і вагою не менше ніж 300 г.

Основні елементи техніки вправ з обручем: повороти навколо горизонтальної та вертикальної осей, обертання, кидки, стрибки в обруч, ходи обручем (у лицевій, боковій і горизонтальній площинах), перекиди обруча.

Завдання №42. Після виконання комплексу виміряйте один одному частоту серцевих скорочень. Проаналізуйте якість виконання вправ та їх ефективність.

Завдання №43. Самостійно складіть комплекс вправ з обручем і проведіть його під час заняття з фізичного виховання зі студентами своєї групи (підгрупи).

Завдання №44. Користуючись навчально-методичною літературою, складіть комплекс вправ з обручем. Проведіть його під час заняття з фізичного виховання з підгрупою студентів. Візьміть участь в обговоренні.

Завдання №45. За допомогою товаришів по підгрупі складіть комплекс вправ з обручем. Проведіть його під час заняття з фізичного виховання з підгрупою студентів. Візьміть участь в обговоренні.

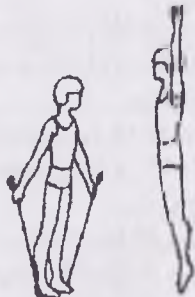



Завдання №46. Проведіть наведений нижче комплекс вправ зі скакалкою у своїй підгрупі під час заняття з фізичного виховання (табл. 2.17).

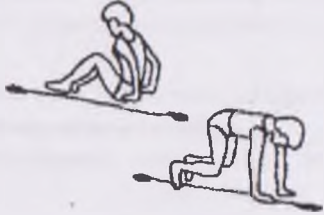




Вправи зі скакалкою є різноманітними за характером, швидкістю виконання, ритмічним сполученням, розвивають координацію рухів, спритність, витривалість, точність виконання рухів, відчуття ритму, дозволяють позбутися зайвої ваги, позитивно впливають на діяльність серцево-судинної системи, розвивають силу м'язів рук і ніг.

Добре засвоєні вправи зі скакалкою можна використовувати для розвитку загальної та швидкісної витривалості. Скакалка може бути гумовою, мотузяною або капроною.

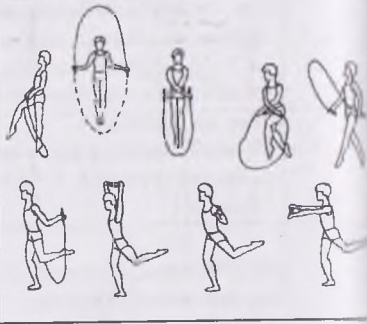
Для визначення оптимальної довжини скакалки необхідно стати на середину в основну стійку й натягнути кінці. Вони повинні торкатися п'яток під пахвами.

Орієнтовний комплекс вправ зі скакалкою

№ вправи	Опис	Рисунок
1	2	3
1	<p>В. п. – стійка, ноги нарізно, складена вдвоє скакалка внизу. 1–2 – стійка на передній частині стопи, руки вгору-назовні, скакалку натягнути; 3–4 – в. п.</p>	
2	<p>В. п. – о. с. на скакалці, руки в сторони-вниз (кінці скакалки в руках). 1–2 – присісти, натягнувши скакалку в сторони; 3–4 – в. п.</p>	
3	<p>В. п. – складена вчетверо скакалка за головою (руки до плечей). 1–2 – нахил вниз, зводячи руки вперед; 3–4 – в. п.</p>	
4	<p>В. п. ноги – нарізно, складена вдвоє скакалка внизу. 1–2 – повертаючи тулуб вправо, скакалку натягнути вперед; 3–4 – в. п.; 5–8 – те саме повертаючи тулуб вліво</p>	

1	2	3
	<p>В. п – упор, сидячи із зігнутими ногами, скакалка – на підлозі зліва. 1 – повертаючись вліво кругом (обличчям до скакалки), стати в упор на колінах; 2 – повертаючись вліво кругом, скакалка справа; 3-4 – в іншу сторону</p>	
	<p>В. п. – стійка, ноги нарізно, скакалка, складена вчетверо – внизу-ззаду. 1-2 – нахил вниз, скакалку назад; 3-4 – в. п.</p>	
	<p>В. п. – стійка, ноги нарізно, скакалка складена вдвоє, – на шії, руки зігнуті. 1-2 – нахил вліво, ліва рука – вниз, праву зігнути біля плеча (скакалку натягнути); 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме вправо</p>	
	<p>В. п. – скакалка внизу, складена вчетверо. 1 – нахиливши голову вперед, зігнути праву ногу, скакалку – вперед-вниз під ступню; 2 – розгинаючи праву ногу, скакалку вперед; 3-4 – в. п.</p>	
	<p>В. п. – складена вчетверо скакалка – вгорі. 1 – нахил вниз; 2 – піднімаючи пальці, скакалку покласти під п'яти; 3 – стійка на передній частині стопи протягнути скакалку під п'ятами; 4 – випрямитись, скакалка – внизу-ззаду; 7-8 – зворотним шляхом повернутись у в. п.</p>	

Продовження таблиці 2.

1	2	3
10	Стрибки через скакалку різними способами. Виконати 40–50 стрибків	

Завдання №47. Проаналізуйте виконані вправи, виміряйте один одному частоту серцевих скорочень. Проаналізуйте якість виконання вправ та їх ефективність.

Завдання №48. Складіть свій комплекс вправ зі скакалкою та проведіть його у своїй підгрупі під час заняття з фізичного виховання.

Завдання №49. Користуючись навчально-методичною літературою, складіть комплекс вправ зі скакалкою. Проведіть його під час заняття фізичного виховання з підгрупою студентів. Візьміть участь в обговоренні.

Завдання №50. За допомогою товаришів по підгрупі складіть комплекс вправ зі скакалкою. Проведіть його під час заняття з фізичного виховання з підгрупою студентів. Візьміть участь в обговоренні.

Завдання №51. Придумайте і продемонструйте якнайбільше різних способів стрибків через скакалку. Проводиться у вигляді змагань на особисту чи групову першість. Студенти у вигляді «естафети» по черзі демонструють нові способи стрибків. Той студент, що не може показати нового способу стрибка, пропускає свій вихід і не отримує балів. Наступний може набрати два бали, показавши два різновиди стрибків через скакалку.

Орієнтовні комплекси вправ для зміцнення окремих м'язових груп

Завдання №52. Проведіть комплекс вправ для зміцнення м'язів черевного преса та виберіть дозування (кількість повторень) для кожного студента своєї підгрупи.

Вправи для розвитку м'язів черевного преса

1. Лежачи на спині, зігнувшись й руками дістати пальці ніг.
2. Сидячи на стільці або на лавці, ноги закріпити (з допомогою партнера). Згинання й розгинання тулуба (можна виконувати з обтяженням).
3. Сидячи на гімнастичному маті, руки ззаду в упорі, ноги підняти під кутом 45°. Різноманітні рухи прямими ногами.
4. У висі піднімання прямих ніг до перекладини.
5. Підйом переворотом на перекладині.
6. В упорі на брусах піднімання прямих ніг уперед, угору.

Завдання №53. Складіть індивідуальний комплекс вправ для зміцнення м'язів черевного преса, враховуючи власні показники розвитку.

Завдання №54. Виконуйте комплекс вправ під час самостійних занять.

Завдання №55. Проведіть комплекс вправ для зміцнення м'язів спини, визначив дозування (кількість повторень) для студентів своєї підгрупи.

Вправи для зміцнення м'язів спини

1. Стоячи, ноги нарізно. Тримавши гантелі двома руками біля ніг, ривком підняти обтяжування над головою.
2. Лежачи на животі на гімнастичному коні, ступні закріпити. Згинання й розгинання тулуба з обтяженням за головою.
3. Стоячи, штанга в руках біля стегон. Не згинаючи руки, підняти вверх і відвести їх назад.
4. Стоячи, нахилившись вперед, хват двома руками за ручку блокового пристрою. Випрямити спину й підтягнути руку до пояса.
5. Класичний ривок штанги двома руками, підняття штанги на груди.
6. Нахили вперед зі штангою на плечах.

Завдання №56. Проведіть комплекс вправ для зміцнення розгиначів рук та доберіть дозування (кількість повторень) для своєї мікрогрупи.

Завдання №57. Виконуйте комплекс вправ під час самостійних занять.

Вправи для зміцнення розгиначів рук

1. Розхитування на канаті з підтягуванням, без відштовхування ногами (6–8 разів).
2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (від 6–8 до 10–12 разів).
3. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах (10–15 разів, для початківців – 4–8 разів).
4. Підтягування гумової стрічки в сторони із вихідного положення – руки перед грудьми.

2.4. Профілактика порушень постави

Завдання №58. Під час заняття з фізичного виховання проведіть комплекс вправ для профілактики порушень постави.

Наведені нижче комплекси вправ можна використовувати в підготовчій частині заняття разом із вправами для загального розвитку, в основній частині заняття – після вивчення основ техніки, а також – у домашніх умовах.

Вправа 1. В. п. – лежачи на животі, руки – вгору. 1 – підняти праву руку й ліву ногу; 2 – в. п.; 3 – підняти ліву руку і праву ногу; 4 – в. п.; 5–6 – підняти руки і ноги; 7–8 – в. п. Повторити 4–6 разів.

Вправа 2. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – сісти, обхопивши праву ногу, спину тримати пряму; 2 – в. п.; 3 – сісти, обхопивши ліву ногу, спину тримати пряму; 4 – в. п. Повторити 8–10 разів.

Вправа 3. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнути ступні поставити нарізно. 1–2 – прогнутися, спираючись на ступні, долоні й лопатки; 3–4 – в. п. Повторити 6–8 разів.

Вправа 4. В. п. – сидячи на п'ятах, ліва рука вгорі, права внизу. 1 – замок на спині, з'єднавши долоні; 3–4 – в. п.; 5–8 – повторити, змінивши положення рук. Повторити 6–8 разів.

Вправа 5. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба, підборіддя на підлозі. 1–2 – підняти голову і плечовий пояс, руки вгору, прогнутися; 3–4 – опустити голову, руки вздовж тулуба. Повторити 6–8 разів, але руки на підлогу не класти, дихати носом.

Вправа 6. В. п. – лежачи на спині. 1–2 – сісти, обхопивши ноги руками, спину тримати прямо; 3–4 – в. п. Повторити 15–20 разів.

Вправа 7. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба, долоні на підлозі. 1–4 – прогнутись і утримувати положення; 5–8 – в. п.

Вправа 8. В. п. – лежачи на спині. 1–6 – підняти ноги на 2–5 см ступні на себе, піднявши голову, утримувати положення; 7–8 – в. п. Повторити 3–4 рази. Контролювати прогин у поперековому відділі.

Вправа 9. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долоні на підлозі. 1–2 – притиснути попереки до підлоги; 3–4 – в. п.; 5–6 – спираючись на п'яти, лопатки й долоні, підняти таз і максимально прогнутися; 7–8 – в. п. Повторити 6–8 разів. Контролювати, щоб ноги не згиналися.

Вправа 10. В. п. – сидячи на п'ятах, лягти на стегна, руки біля гомілок. Розслабитися на 3–5 секунд. Підніматися повільно. Повторити 6–8 разів.

Завдання №59. Складіть і проведіть комплекс вправ для профілактики порушень постави із запропонованих вище вправ.

ПРОГРАМИ ВЗАЄМВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Заняття фізичними вправами спрямовано на збереження здоров'я, отримання високого рівня фізичної та розумової працездатності студентів. Засвоєння головного практичного компонента програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму та розвитку фізичних якостей.

Блоки занять розраховано на розвиток різних фізичних якостей як від час академічних занять, так і в процесі самостійної роботи.

Студентів розподіляють на групи з 5–6 осіб. Групи формуються за рівнем від рівня розвитку окремих фізичних якостей. Сильніше підготовлений студент виконує роль керівника групи (студент-викладач) і допомагає одногрупникам у засвоєнні навчального матеріалу. Загалом у кожній підгрупі працює система взаємодопомоги і взаємоконтролю, студенти консультують і перевіряють один одного.

Важливо, щоб кожен студент усвідомив значення достатнього рівня розвитку фізичних якостей для власного здоров'я, розумової та фізичної працездатності. Усім підгрупам пропонують виконати програми занять відповідно із запропонованими конспектами (або розробити власну систему занять) у вільний від навчання час. Після завершення циклу занять потрібно повторно визначити рівень розвитку фізичних якостей.

Визначення рівня фізичної підготовленості відбувається у вигляді змагань між академічними групами. Змагання організовують і проводять самі студенти під загальним керівництвом викладача.

Студенти спільно у своїх підгрупах складають комплекси вправ різної спрямованості, за завданням проводять їх, а інші члени підгрупи виконують вправи й оцінюють якість їх проведення. Студенти самостійно добирають засоби та дозування. Проте перед проведенням викладач перевіряє і вносить поправки в розроблений студентом конспект (комплекс вправ).

Якщо студент не в змозі самотійно скласти комплекс вправ, то може користуватися матеріалами, наведеними у цьому чи інших методичних посібниках. У такому разі оцінка за проведення буде нижчою. Також можливим є комбінування вправ із наведених комплексів.

Ще одним важливим моментом є взаємоконтроль студентів у процесі занять. Для визначення доцільності величини фізичних навантажень на організм кожного студента передбачається й організується взаємовимірювання частоти серцевих скорочень (у парах), взаємні спостереження за візуальними ознаками втоми (почервоніння, підвищена пітливість, тремор кінцівок) і у випадку виявлення цих симптомів зменшують навантаження або припиняють виконання вправ і повідомляють про це викладачеві.

3.1. Програма взаємовдосконалення силової підготовки

Сила як рухова якість – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Розвиток сили під час занять фізичним вихованням супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму людини, поліпшенням їх діяльності. Кількість і накопичення позитивних змін сприяє подальшому розвитку організму, розкриттю його резервних можливостей, поліпшенню кровообігу органів, які працюють, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів.

У процесі розвитку сили необхідно звернути особливу увагу на спеціально підібрані вправи локального впливу, поєднуючи їх із вправами загального впливу.

Дихання при виконанні силових вправ має важливе значення й потребує спеціального регулювання. Для запобігання небажаних наслідків при виконанні силових вправ слід дотримуватися основних правил: уводити в заняття вправи з обтяженнями (не більше ніж 60% від максимального); не робити максимального вдиху перед виконанням силових вправ, оскільки це призводить до небажаних змін в організмі при затримці дихання. Бажано виконувати вдих і видих у середині силової вправи, хоча це незручно й перешкоджає диханню.

Кількість занять із силовою спрямованістю залежить від низки чинників і, передусім, від рівня фізичної підготовленості. Фахівці довели

триразові заняття на тиждень дають найбільший ефект. Ці рекомендації стосуються силових вправ загального впливу, оскільки працездатність у великих м'язових групах відновлюється відносно повільно.

Завдання №60. Користуючись конспектами запропонованої нижче програми, проведіть заняття для розвитку сили у своїй мікрогрупі студентів.

Завдання №61. Виконайте програму занять для розвитку сили. Переверніть рівень розвитку сили після завершення циклу занять. Визначте величину приросту своїх результатів.

Заняття 1

Повільний рівномірний біг 400–800 м.

Комплекс фізичних вправ для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 2x40 м кожен вправу:

- високе піднімання стегна;
- вистрибування на одній нозі;
- закидання гомілок назад;
- біг схресними кроками;
- прямими ногами;
- дріботливий біг;
- прискорення.

Комплекс стрибкових вправ: на одній нозі (лівій, правій), на двох, вистрибування з присіду. Стрибки в довжину з місця, з розбігу. Стрибки на місці з обтяженням (хлопці – 3–5 кг; дівчата – 2–3 кг) 2–3 підходи по 20–30 відштовхувань.

Пробіжки 2x60 м.

Піднімання й опускання ніг у кульшових суглобах на похилій лаві, лаві в колінних суглобах прямі (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Піднімання й опускання ніг
у кульшових суглобах на похилій лаві

Лазіння по канату двома і трьома способами: за допомогою рук, повільно або «тримають кут».

Піднімання тулуба з положення лежачи на похилій лаві, головою вниз Виконати по 2–4 підходи до легкої втоми (рис. 3.2).

Повільний біг 2–3 хв.



Рис. 3.2. Піднімання тулуба з положення лежачи на похилій лаві

Вправи для розслаблення:

Вправа 1. Вихідне положення — ноги нарізно, руки підняти вгору через сторони вільно опустити вниз, схрестити спереду і розмахувати до повної зупинки (рис. 3.3 а).

Вправа 2. Вихідне положення — тулуб у нахилі, ноги нарізно, руки розслаблено опустити вниз. Розмахувати вільно опущеними руками рахунок поворотів тулуба (рис. 3.3 б).

Вправа 3. Вихідне положення — ноги нарізно, руки в сторони: опустити розслаблені руки через сторони вниз, одночасно нахилиючи тулуб, виконувати коливальні рухи руками до зупинки (рис. 3.3 в).

Вправа 4. Вихідне положення — основна стійка, руки вільно впереду, вільні махи руками, назад — вперед до зупинки.

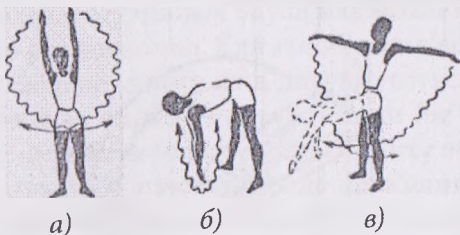


Рис. 3.3 Вправи для розслаблення
а) вправа 1; б) вправа 2; в) вправа 3

Заняття 2

Повільний біг 800–1200 м. Вправи з гантелями (10–15 хв).

Спеціальні підготовчі вправи (вибірково із заняття 1; 15–20 хв).

Виконати 10–15 стрибків у довжину з місця, звертаючи увагу на техніку стрибка.

Гра «Біг із предметами». Гра полягає в тому, щоб якомога швидше пробігти зазначену відстань з предметом і без нього (рис. 3.4). Для її проведення потрібні малі набивні м'ячі або інші предмети (по два на кожен учасник). На землі позначають стартову лінію, а на відстані 15–20 м навпроти кожної команди ставлять поворотний знак – прапорець.

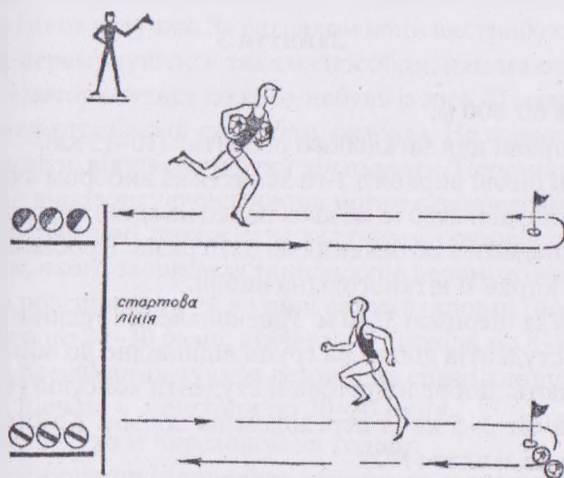


Рис. 3.4. Гра «Біг із предметами»

На стартовій лінії гравців шикують у колони по одному. За сигналом керівника напрямні кожної команди з набивними м'ячами біжать до поворотного знака, залишають їх там, повертаються й намагаються якнайшвидше перетнути стартову лінію, щоб черговий учасник так само швидко побіг до м'ячів, забрав їх, повернувся й передав м'ячі наступному гравцеві, а сам став у кінець колони. Цю вправу повторюють доти, поки всі учасники спробують себе в ролі переносників м'ячів. Переможцем стає команда, учасники якої перші закінчать перенесення м'ячів.

Удосконалення техніки виконання силових вправ: підтягування на перекладині (хлопці), вис на перекладині (дівчата), піднімання тулуба з сидінь із положення лежачи. Виконати 2–3 підходи з інтенсивністю 60 % від максимальних можливостей.

Повільний біг 3–5 хв із переходом на ходьбу.

Комплекс вправ для відновлення: в. п. – ноги швидко, руки вільно. Повертати тулуб вправо, руки вільно вправо, те саме вліво.

В. п. – ноги на ширині плечей. Тулуб нахилити вперед, руки вільно опустити вниз. Повторити 6–8 разів.

В. п. – руки вільно вверх, порушування розслабленими кистями рухів. Підбиття підсумків заняття студентами.

Заняття 3

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (10–15 хв).

Спеціальні бігові вправи з 1-го заняття за вибором 4x40 м.

Стрибкові вправи 2x30 м: на двох ногах; на одній; «у кроці»; у присідінні.

Ходьба випадами з обтяженнями 3x10 разів. Пробіжки 2x40 м.

Комплекс вправ зі штаногою (на вибір).

Біг із гірки за інерцією 3x40 м. Удосконалення техніки виконання силових вправ (студентів ділять на групи відповідно до вправ, якими вони погано володіють. Добре підготовані студенти консультують інших).

Повільний біг 3–5 хв із переходом на ходьбу. Комплекс вправ для розслаблення (із заняття №2).

Заняття 4

Повільний біг 800 м. Фізичні вправи для загального розвитку, вправи на гнучкість (12–15 хв).

Комплекс вправ із набивними м'ячами (10–15 хв).

Спеціальні бігові вправи (15–20 хв).

Стрибки через бар'єри заввишки 30–40 см (на двох ногах, на одній) 8–10 разів.

Стрибки в довжину з місця – 10 разів, з розбігу 8–10 стрибків.

Підтягування на перекладині (хлопці): 4 підходи по 5–7 разів. Відпочинок 2–3 хв.

Вправа на перекладині (дівчата): 4 підходи по 6–10 с. Відпочинок 2–3 хв.
Піднімання тулуба в сід: 2–3 підходи по 20–30 разів у швидкому темпі.
Відпочинок до відновлення дихання.
Повільний біг 2–3 хв. Комплекс вправ для відновлення (із заняття 1-го).

Заняття 5

Повільний біг 1200 м. Вправи з гантелями (12–15 хв).

Спеціальні бігові вправи та стрибкові на вибір 8х40 м.

Прискорення 3х60 м.

Гра «Піймай жабку». Усі гравці приймають положення «жабки», виступаючи з упором на руки. У такому ж положенні за межами майданчик-торбувають і двоє ведучих. За сигналом вони вистрибують «жабкою» з майданчик і, переміщуючись таким способом, намагаються наблизитися до гравців і доторкнутися до кого-небудь із них. Ті мають право втілювати також тільки стрибаючи способом «жабка». Не дозволяється нікому під час гри сидіти, відірвавши руки від підлоги. Переміщатися можна вперед або назад відштовхуючись двома ногами одночасно. Кожний, до кого доторкнуться ведучі, також стає ведучим і починає ловити інших гравців. Учасник, якого зловили останнім, стає переможцем.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці (ноги в упорі на лопці) – 3 підходи по 20–30 разів; дівчата – 3 підходи по 8–10 разів.

Згинання та розгинання тулуба лежачи на спині хлопці – 3 підходи по 10–40 разів, дівчата – 3 підходи по 20–30 разів.

Повільний біг 3–5 хв із переходом на ходьбу.

Аутогенне тренування (проводить студент за завданням).

Заняття 6

Повільний біг 800 м. Вправи зі скакалкою (12–15 хв).

Спеціальні бігові вправи 6х40 м.

Стрибки в довжину з місця: 8–10 спроб (90–95 % від максимального результату).

Гра «3 м'ячем». Для її проведення потрібні м'ячі (волейбольні або баскетбольні) – по одному на кожну команду (рис. 3.5). Накреслюють центральну лінію й позначають поворотні знаки навпроти кожної команди на відстані 15–20 м (прапорець, стійка тощо).

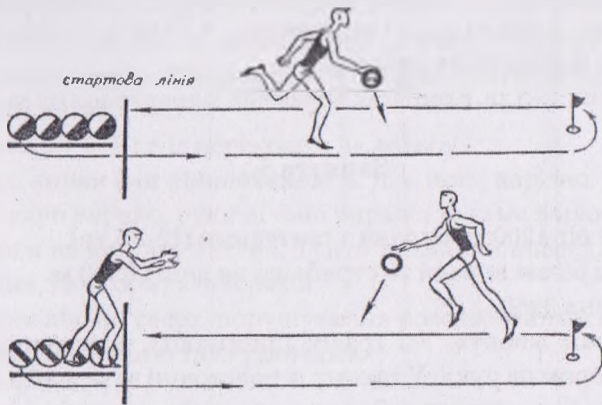


Рис. 3.5. Гра «3 м'ячем»

Команди шикують на стартівій лінії в колони по одному на відстані 2,5 м одна від одної. Кожне напрямний тримає м'яч. За сигналом керівника м'яч передають через голови останньому учасникові, який з м'ячем швидко біжить повз свою команду й далі до поворотного знака, оббіг його й знову біжить до своєї команди, стає попереду напрямними і передає м'яч назад через голову. Так повторюють доти, поки всі гравці стануть знову на свої місця. Перемагає команда, яка швидше за інших пронесе м'яч.

Варіанти: а) гра та сама, однак учасники з м'ячем рухаються, як баскетболісти (або підкидають м'яч догори);

б) гра та сама, але м'яч не передають із рук у руки, а після позначки повороту кидають першому гравцеві своєї команди (способи кидка визначає керівник).

Підтягування на перекладині (хлопці): 3 підходи по 10 разів. Відпочинок 2–3 хв. Вис на перекладині (дівчата): 3 підходи по 8–10 с. Відпочинок 1–3 хв.

Повільний біг 3–5 хв із переходом на ходьбу. Вправи для розслаблення. Підбиття підсумків заняття.

Заняття 7

Повільний біг (3–5 хв).

Фізичні вправи для загального розвитку (12–15 хв).

Стрибкові вправи 8x30 м (із заняття 3).

Стрибки в довжину з місця: 4–5 спроб на максимальний результат.

Піднімання тулуба в сід: 3x30 разів – для дівчат, 3x40 разів – для хлопців.

Випинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці – 15–20 разів, 2 підходи; дівчата – 6–8 разів, 2 підходи.

Комплекс вправ зі скакалкою за вибором (10–15 хв).

Повільний біг (3–5 хв) із переходом на ходьбу.

Комплекс вправ для профілактики порушень постави.

Заняття 8

Повільний біг 3–5 хв. Спеціальні бігові вправи 6x40 м.

Стрибки в довжину з місця: 10 спроб на техніку виконання; 3–4 спроб на максимальний результат.

Гра «Біг трійками». У цій грі студенти розвивають силу, вправність і швидкість рухів у складних умовах (за естафету має правити великий вистаж) (рис. 3.6). Для її проведення позначають стартову лінію і на відстані 15–16 м – поворотні знаки (прапорці, коло, риска тощо). Команда складається з трьох учасників (трійок).

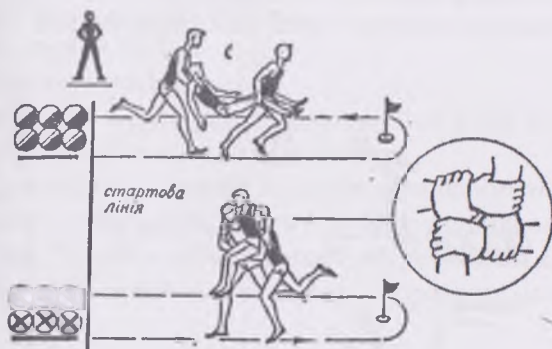


Рис. 3.6. Гра «Біг трійками»

Команди шикуються на стартовій лінії. Двоє гравців складають замок, а третій, обхопивши за плечі партнерів, сідає, наче в кріслі, на цей замок. За сигналом початку гри всі трійки якомога швидше

просуваються по дистанції до поворотного знака, а повертаються бігом усі трое до стартової лінії. Тут вони міняються ролями: роль вантажу виконує другий учасник. І так, поки всі учасники виконують роль вантажу. Гру можна повторити кілька разів. Перемагає команда, учасники якої швидше виконують завдання.

Підтягування на перекладині (хлопці): $5 + 6 + 7 + 8 + 5$ разів. Відпочинок між підходами 2–3 хв.

Вис на перекладині (дівчата): $5 + 7 + 9 + 11 + 5$ с. Відпочинок між підходами 1–3 хв.

Повільний біг 3–5 хв із переходом на ходьбу. Вправи для розслаблення м'язів.
Підбиття підсумків заняття.

Заняття 9

Повільний біг 1200 м. Вправи для загального розвитку (10–15 хв).

Спеціальні бігові вправи (із заняття №1).

Вправи зі штангою (на вибір із комплексу на стор. 59–61).

Пробіжки 4x40 м.

Гра «По купинах». Ця гра привчає студентів поєднувати швидкі біг, силу, рівновагу й увагу (рис. 3.7). Там, де проводять гру, крейдою позначають два або більше рядів – купин діаметром 30 см з таким розрахунком, щоб вони містилися не по одній лінії і відстані між ними дорівнювали 1–1,5 м.

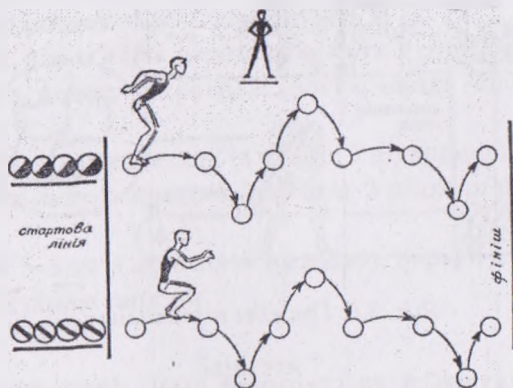


Рис. 3.7. Гра «По купинах»

Команди шикують навпроти рядів купин у колони по одному. За сигналом початку гри напрямний кожної команди починає стрибати з купини на купину (по своєму ряду) на одній нозі. Того, хто стрибне за купину, карають очком, а той, що прийде першим без порушень правил, дістає очко, хто прийде другим — два очка і так далі за кількістю команд.

Команда, яка набере менше очок, стає переможцем. Варіанти:

а) ця ж гра, тільки стрибки по купинах виконують безперервно один за одним. Переможцем стає команда, яка першою буде на фініші;

б) ця ж гра, тільки стрибки виконують кілька разів: перший раз на одній нозі, другий – на двох, третій – із ноги на ногу, а результат загальною у сумі за два або три стрибки.

Піднімання тулуба в сід максимальну кількість разів за 30 секунд; виконати 2 підходи, відпочинок між підходами 2–5 хв.

Повільний біг 3–5 хв із переходом на ходьбу. Вправи для розслаблення. Підбиття підсумків заняття.

Заняття 10

Повільний біг 800м.

Вправи з набивним м'ячем (10–15 хв).

Спеціальні бігові вправи 4х40 м.

Стрибкові вправи 3х30 м.

Прискорення вгірку 3х40 м.

Підтягування на перекладині (хлопці): 4–5 разів на техніку виконання, 1 спроба на максимальний результат.

Вис на перекладині (дівчата): 2 спроби на максимальний результат.

Піднімання тулуба в сід: дівчата – 15–20 с у швидкому темпі на техніку виконання, 1 спроба на максимальний результат; хлопці – 20–30 с у швидкому темпі на техніку виконання, 1 спроба на максимальний результат.

Згинання та розгинання рук у упорі лежачи: дівчата – 8–12 разів на техніку виконання, 1 спроба на максимальний результат; хлопці – 15–20 разів на техніку виконання, 1 спроба на максимальний результат.

Повільний біг 3–5 хв із переходом на ходьбу. Аутогенне тренування.

Підбиття підсумків заняття, обговорення і взаємоаналіз техніки виконання вправ.

Завдання №62. Складіть (разом зі студентами своєї підгрупи) програму занять для розвитку силової підготовленості. Виконайте завдання програми.

У програмі повинні бути відображені такі моменти:

- завдання програми;
- фізичні вправи для загального розвитку;
- вивчення або удосконалення запланованої вправи;
- гра необхідного спрямування;
- профілактичні та відновлювальні вправи;
- обов'язково вказане дозування.

Завдання №63. Виконайте програму занять для розвитку швидкої підготовленості. Перевірте рівень розвитку силової витривалості після завершення циклу занять. Визначте темпи приросту своїх результатів.

3.2. Взаємодосконалення швидкісної підготовки студентів

Швидкість – здатність людини виконувати рухові дії в мінімальний для них відрізок часу. Основними передумовами швидкості є рухливість нервових процесів, еластичність м'язів та здатності розслаблятися, якість спортивної техніки, інтенсивність вольового зусилля й біомеханічні механізми, що забезпечують рухи швидкісного характеру.

Для розвитку швидкості застосовуються різноманітні вправи, які необхідно виконувати з максимальною швидкістю або частотою рухів. До них належать вправи, що розвивають швидкість рухової реакції загально-підготовчі, які вимагають прояву максимальної реакції, максимальної швидкості окремих рухів та граничної частоти; спортивні ігри; швидкий біг; запливи.

Вирішальним фактором у тренуванні швидкості є висока інтенсивність рухів. Успішний розвиток швидкості можливий при використанні рухів з інтенсивністю 90–100 % від максимально можливої. Рекомендують при розвитку швидкісних якостей у заняття вводити вправи силової спрямованості.

Прояв максимальної швидкості неможливий без значних вольових зусиль, тому бажано поєднувати виконання вправ у звичайних умовах

та більш складними (біг по піску, груповий біг із сильнішими суперниками, біг із обтяженням).

Оптимальні можливості для розвитку швидкісних здібностей утворюються при серійному виконанні швидкісної роботи (наприклад, 4–6 разів по 5–10 с, 2–3 рази по 20–30 с, а між серіями відпочинок має становити 4–6 хв). При доборі вправ, що спрямовані на розвиток швидкості, потрібно слідкувати за тим, щоб вони були достатньо добре засвоєні, так само увага, передусім, зосереджуватиметься на правильності виконання, а не на досягненні високої швидкості.

Заняття 1

Повільний біг 1200 м. Вправи для загального розвитку (10–15 хв).

Спеціальні бігові вправи: біг із високим підніманням стегна, дріботливий біг, біг стрибками на одній нозі. Виконати кожну вправу 2х40 м.

Повторний біг: 2х30 м (60 % від максимальної інтенсивності); 2х60 м (80% інтенсивності) прискорення.

Стрибки з місця – 10 стрибків; потрійний – 5 стрибків; п'ятиразовий – 5 стрибків. Пробіжки 4х40 м. Повільний біг 5–7 хв.

Вправи для розслаблення. Взаємоаналіз заняття між студентами.

Заняття 2

Повільний біг 1500 м. Комплекс вправ зі скакалкою (на вибір із стор. 11–12). Тривалість виконання 10–15хв.

Спеціальні бігові вправи 8х40 м: біг із високим підніманням стегна, біг стрибками, дріботливий біг, біг із прямими ногами.

Повторний біг 2–3 х 60–80 м (60 % інтенсивності), звернути увагу на швидкий біг, просування вперед. Виконати 2 серії.

Рухи руками, як при бігу, 3 х 10–15 с у різному темпі.

Повільний біг 5–7 хв. Вправи для розслаблення.

Заняття 3

Повільний біг 800–1200 м. Комплекс вправ у парах (12–15 хв).

Спеціальні бігові вправи 4х40 м: дріботливий біг, біг із закиданням голінок назад, біг із високим підніманням стегна, біг поштовхами.

Гра «Зустрічний біг». У цій грі розвивається увага, швидкість і своєю фінішний кидок (рис. 3.8). Для її проведення позначають дві стартові лінії на відстані 30 м одна від одної, а посередині між ними лінію фінішу.

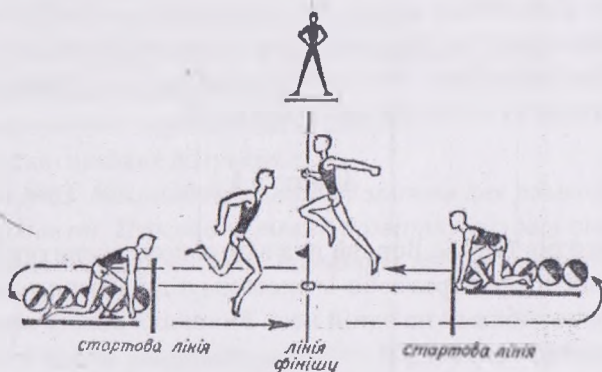


Рис. 3.8. Гра «Зустрічний біг»

Гравців поділяють на дві команди. Їх шикують на протилежних стартових лініях у колони по одному. За сигналом керівника перші гравці кожної команди вибігають зі старту, одночасно й стрімко біжать до фінішу. Щоб уникнути зіткнення гравців на фініші, треба бігти з протилежних сторони від середньої позначки на фінішній лінії. Тому, хто прийшов першим, нараховують очко. По закінченні гри очки кожної команди додають і визначають переможця. Перемагає команда, яка матиме більшу кількість очок.

Стрибки на одній нозі 3–4 х 20 м. Повільний біг 5–7 хв. Вправи для розслаблення. Підбиття підсумків заняття, взаємоаналіз гри.

Заняття 4

Повільний біг 10–12 хв, звертаючи увагу на елементи техніки бігу.

Вправи для розтягування – 15 хв.

Спеціальні бігові вправи 4х40 м (на вибір).

Прискорення 2–3х40 м – стартовий розгін.

Біг стрибками 2х20 м.

Повторний біг: 2x50 м (80 % інтенсивності); 80 м, 100 м (60 % інтенсивності). Слідкувати за поставою, розслабленістю рухів.

Повільний біг 5–7 хв. Вправи для розслаблення.

Підбиття підсумків заняття. Взаємоаналіз елементів техніки стартового розгону.

Заняття 5

Повільний біг 800–1500 м. Вправи для розтягування, рухливість у суглобах (15 хв).

Спеціальні бігові вправи 5x40 м: біг із високим підніманням стегна і наступним «загрибаючим» рухом гомілки назад, біг із високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг поштовхами, дріботливий біг.

Біг із прискоренням 3x 40 м.

Вибігання із високого старту 4–5x20 м.

Гра «Швидше зміни місце». У процесі цієї гри студенти розвивають швидкість, увагу та вміння до швидких дій (рис. 3.9). Для її проведення потрібно накреслити дві паралельні лінії на відстані 5–6 м, а також мати гімнастичні палиці. Гравців поділяють на дві групи й шикують на лінії попарно. Кожному гравцеві вручають палицю.

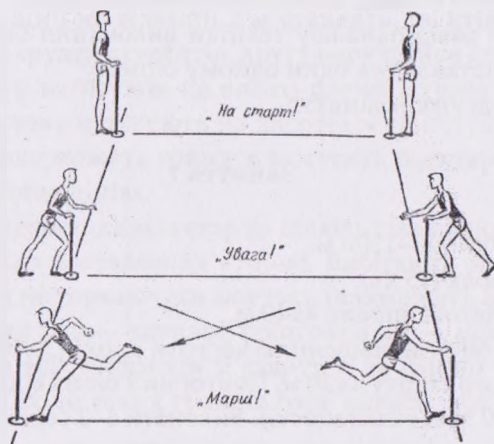


Рис. 3.9. Гра «Швидше зміни місце».

За командою керівника «На старт!» учасники ставлять палицю на лінію вертикально до землі і притримують її зверху вказівним пальцем. Після цього подають команду «Увага!», й учасники гри відставляють слабшу ногу назад, стоячи в кроці.

Після команди «Руш!» гравці міняються місцями, але так, щоб пацієнти не попадали.

Повільний біг (5–7 хв). Аутогенне тренування.

Підбиття підсумків заняття та взаємоаналіз техніки виконання вправ.

Заняття 6

Повільний біг 800–1200 м.

Комплекс вправ на гімнастичних снарядах (15 хв).

Спеціальні бігові вправи 4х40 м.

Біг зі старту в нахилі 5–6х15 м.

Виконання команд «На старт», «Увага» 5–6 разів.

Біг із високого старту 5х20 м.

Біг із прискоренням 4х30 м.

Біг на 80 м (60% інтенсивності); 60 м (80% інтенсивності); 40 м (з мінімальною інтенсивністю). ЧСС 170–180 уд./хв.

Ходьба випадами з обтяженням (2–3 кг) 3х10 разів.

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Проведення взаємоаналізу техніки виконання бігових вправ у мікрогрупах та виставлення один одному оцінок.

Підбиття підсумків заняття.

Заняття 7

Повільний біг 800–1500 м.

Вправи в парах (15 хв).

Спеціальні бігові вправи 4х40 м.

Повторний біг зі збільшенням частоти кроків 5х40 м.

Біг із високого старту 4х20 м. Повторний біг на відрізках 100 м + 80 м + 60 м (60; 75; 90 % інтенсивності). Виконати 1–2 серії.

Повільний біг (5 хв). Вправи для розслаблення.

Проведення взаємоаналізу техніки виконання бігових вправ у мікрогрупах та виставлення один одному оцінок.

Заняття 8

Повільний біг 800–1200 м.

Комплекс вправ з м'ячем (15 хв).

Спеціальні бігові вправи 5х30 м: біг із закиданням гомілок назад, вправа з м'ячем, біг із високим підніманням стегна, біг поштовхами, біг із прямими ногами. Пробіжки 2х40 м.

Вивчення техніки низького старту (6–8 вибігань по 20 м).

Гра «Не зачепись». Сприяє формуванню вмінь правильно вибігати з низького старту і вправно виконувати стартові команди (рис. 3.10). Для її проведення необхідно мати шість стійок і еластичну мотузку.

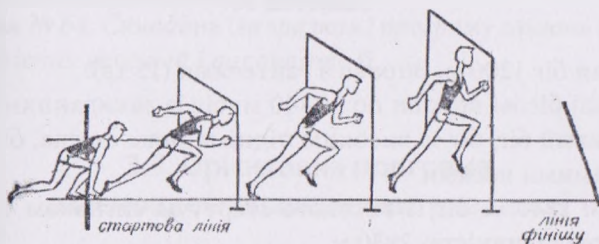


Рис. 3.10. Гра «Не зачепись»

Від стартової лінії на відстані 2 м ставлять дві стійки й натягають мотузку на висоті грудей студентів, другу пару стійок ставлять через 2 м від першої, а шнур натягають на висоті плечей студентів і третю пару стійок через 2 м, а мотузку натягають на висоті голови студентів (якщо стійок немає, учасники можуть тримати мотузку). Від стартової лінії через 40 м роблять фінішну лінію.

За командою керівника «На старт!» стають кілька учнів (за кількістю паріжок і шириною поставлених стійок). Вибігають зі старту активно, без напруження й не торкаючись мотузки (нахиляють не лише голову, а й весь тулуб). Рухи рук — активні, поштовхи ніг — швидкі. Перемагає той, хто краще за всіх вибіжить зі старту й на фініші буде першим за 10–10 повторень. Якщо таких гравців буде кілька, між ними слід розіграти першість.

Повільний біг (7 хв). Вправи для відновлення дихання. Взаємооцінювання техніки виконання низького старту.

Заняття 9

Повільний біг 800 м. Вправи для загального розвитку (15 хв).

Спеціальні бігові вправи 2x40 м: біг із закиданням гомілок наза-
д, дріботливий біг, біг із високим підніманням стегна, біг поштовхами, біг
із прямими ногами.

Біг із високого старту за сигналом 20 м. Біг із максимальною шви-
дкістю 30 м. Біг 3–4x60 м (з інтенсивністю 80 %).

Повільний біг із переходом на ходьбу (7–9 хв).

Вправи для розслаблення. Взаємоаналіз та підбиття підсумків заняття.

Заняття 10

Повільний біг 1200 м. Вправи з гантелями (15 хв).

Спеціальні бігові вправи по 30–40 м: біг із закиданням гомілок на-
зад, дріботливий біг, біг із високим підніманням стегна, біг поштовха-
ми, біг із прямими ногами.

Пробіжки 2x40 м. Біг із високого старту за сигналом 4x20 м. Біг із
максимальною швидкістю 2x30 м.

Гра «Біг на повороті». Зміст цієї гри полягає в тому, щоб навчити
студентів розвивати швидкість на повороті, змінювати напрямок і темп
бігу, входу й виходу з повороту (рис. 3.11). Для її проведення учасники
поділяють на дві команди, а також позначають коло діаметром 15–20 м і
дві протилежні стартові лінії.

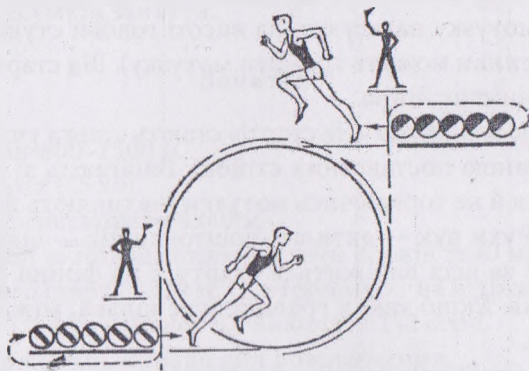


Рис. 3.11. Гра «Біг на повороті»

Команди шикують на протилежних стартових лініях кола, що знаходяться за 3–5 м від кола. За сигналом керівника напрямні стартують одночасно, входять у поворот і виходять з нього, як тільки пробіжать перед наступним гравцем своєї команди (тобто завершать пробігати по своєму колу). Це й буде сигналом початку бігу черговому учасникові. Ті ж, хто прибіг, стають у кінець колони своєї команди. За тим, як і коли починає бігти наступний учасник, стежать виділені судді. Перемагає команда, яка швидше за інші виконає біг на повороті без порушень.

Повільний біг із переходом на ходьбу (7–9 хв).

Вправи для відновлення.

Проведення взаємоаналізу та взаємоцінювання розвитку швидкості.

Підбиття підсумків заняття.

Завдання № 64. Складіть (за зразком) програму занять для удосконалення швидкісних якостей і виконайте її.

3.3. Орієнтовна програма взаємовдосконалення витривалості

Витривалість – здатність людини протистояти втомі, що викликана фізичною діяльністю. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість – здатність до тривалої ефективної рухової діяльності, яка залучає до дії більшість м'язових груп і вимагає високої тренуваності серцево-судинної та дихальної системи. Спеціальна витривалість – здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в конкретному рухові або виді спорту.

На розвиток витривалості впливають такі фактори:

- структура м'язів (червоні волокна більш витривалі);
- внутрішньом'язова координація;
- міжм'язова координація;
- продуктивність роботи систем енергозабезпечення;
- економізація рухових дій;
- психічні і вольові якості.

До засобів розвитку витривалості належать циклічні вправи (біг, ходьба, плавання) та ациклічні вправи (спортивні ігри, рухливі ігри для силової витривалості). Найефективнішими методами розвитку витривалості є рівномірний, інтервальний і повторний, а для удоско-

налення витривалості використовують метод суворо регламентованої вправи, ігровий та змагальний.

Рівномірний метод тренування витривалості позитивно впливає на діяльність вегетативних функцій і тим самим сприяє зміцненню здоров'я. Рекомендації для розвитку загальної витривалості з використанням інтервального бігу можуть бути такі: довжина відрізка 150–600 м, а швидкість бігу 75–80 % від максимуму. Частота серцевих скорочень повинна становити 170–180 ударів за хвилину. Вправи слід проводити у вигляді серії повторень (у кожній серії 3–5 повторень).

Повторний метод передбачає багаторазове і стандартне повторення бігу на окремих відрізках. Рекомендується правильне співвідношення роботи й відпочинку, навантаження й відновлення при частоті серцевих скорочень 120–125 ударів за хвилину.

***Завдання №65.** Складіть і проведіть у своїй мікрогрупі програму тренувань із розвитку витривалості.*

Заняття 1

Ходьба з поступовим переходом на біг 300 м.

Повільний біг 500 – 800 м.

Вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 6х60 м.

Пробіжки 2х100 м (інтенсивність 60 %).

Гра «Струмок». Завдяки багаторазовим подоланням певних відрізків дистанції, які характерні для цієї гри, її учасники набувають підвищеної витривалості (рис. 3.12).

Гру проводять на майданчику, у спортивному залі, на доріжках стадіону. Місце її проведення поділяють паралельними лініями (доріжками), враховуючи кількість команд.

У кінці доріжок ставлять поворотні знаки (прапорці, стійки, кресла тощо). Кожну доріжку поділяють на кілька відрізків (по 15–20 м кожний) і позначають їх номерами 1, 2, 3 і т. д.

Учасники кожної команди розраховуються на порядкові номери й розташовуються на поперечних відрізках з правої сторони доріжки відповідно до своїх номерів. За командою керівника починає біг учасник, що має перший номер. Він біжить найдовший відрізок, оббігає прапорець, передає естафету другому номерові й займає його місце.

той біжить до третього, третій до четвертого, і так – поки вона дійде до учасника, який стоїть перед прапорцем. Він приймає естафету й передає йому, хто стоїть останнім у команді, і далі вона передається вперед до учасника, що стоїть на першому номері, а той біжить до другого номера, і так – поки всі гравці стануть знову на свої місця. Команда, яка швидше це зробить, стає переможцем.

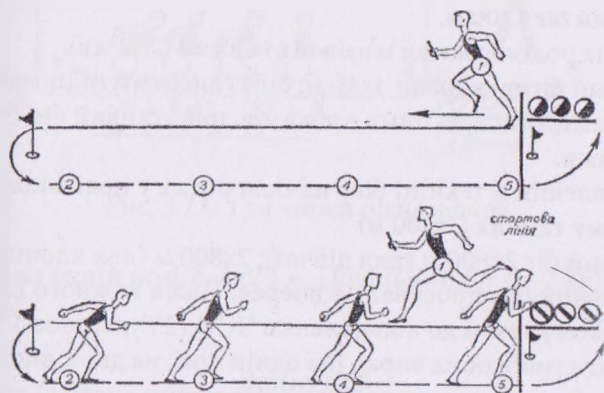


Рис. 3.12. Гра «Струмок»

Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (положення тулуба, рухи руками, виконання високого старту за командою 4–5 разів).

Повільний біг (5–7 хв).

Вправи для розслаблення.

Заняття 2

Повільний біг 800–1200 м.

Вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 3x40 м: біг із високим підніманням стегна, швидкий біг, біг стрибками на одній нозі. Освоєння техніки бігу на довгі дистанції: старт, початок бігу, техніка бігу на дистанції, біг на поворотах 4x40 м.

Повторний біг: 3x500 м – для дівчат, 3x600 м – для хлопців.

Після кожного відрізка бігу ходьба в легкому темпі до відновлення ЧСС 125 уд./хв.

Вправи для розтягування м'язів ніг та спини (10–12 хв).

Повільний біг (5–7 хв). Комплекс аутогенного тренування. Взаємний аналіз ефективності використання вправ у цьому занятті.

Заняття 3

Повільний біг 1200 м.

Вправи на розтягування м'язів ніг і спини (7–8 хв).

Спеціальні бігові вправи 4x40 м: біг із високим підніманням стегна, біг поштовхами, біг схресними кроками, дріботливий біг, біг із випрямленими ногами.

Удосконалення в техніці бігу на поворотах у повільному, середньому й високому темпах (3x100 м).

Повторний біг 2x600 м (для дівчат); 2x800 м (для хлопців). Звернути увагу на вільний біг, просування вперед. Після кожного відрізка бігу ходьба в легкому темпі до відновлення ЧСС 125 ударів за 1 хв.

Комплекс стрибкових вправ (на одній нозі, на двох, вистрибування з присіду, стрибки в довжину з місця, з короткого розбігу) до 15 стрибків.

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Заняття 4

Повільний біг 1500 м. Комплекс вправ з обручем. Вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 4x40 м: дріботливий біг, біг із закиданням гомілок назад, біг з високим підніманням стегна, біг поштовхами. При скорення 2x150 м (з інтенсивністю 60–65 %).

Гра «Біжи рівномірно». Гру проводять на майданчику (рис. 3.11). Для її проведення необхідно мати секундомір, визначити межі майданчика, зробити позначки на місцях повороту на кутах прапорця кілком тощо) і визначити час пробігання відрізка (наприклад, довжина сторін майданчика по краю – 200 м, її треба пробігти за 48 с, що дорівнює бігові на 1 км – 4 хв).

За вказівкою керівника команди шикуються на стартовій лінії і починають бігти. Після закінчення бігу першої команди дають стартовий сигнал другій і так далі, аж поки стартують усі команди. Загальний час кожної команди занотують у протокол. Після цього повторюють біг кілька разів.

ревіз Команда, результат якої буде ближчим до 4 хв, є переможцем, вона точніше виконала рівномірний біг.

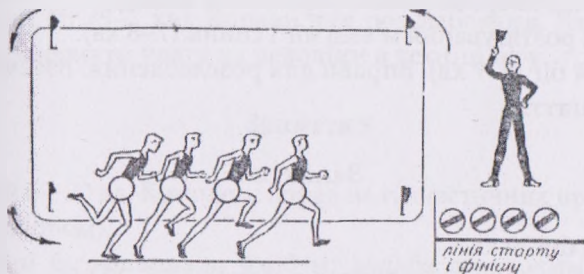


Рис. 3.13. Гра «Біжи рівномірно»

Стрибки на одній нозі 2–4х20 м. Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Заняття 5

Кросовий біг 15 хв, звертати увагу на елементи техніки.

Комплекс вправ у парах (15 хв).

Спеціальні бігові вправи 5х40 м: біг із високим підніманням стегна, дружний біг із акцентом на відштовхування, дріботливий біг, біг із закиданням назад гомілок, стрибкоподібний біг.

Повторний біг 2х800 м (для дівчат), 2х1000 м (для хлопців). Слідкувати за поставою, розслабленістю рухів. Після кожного відрізка бігу ходьба в легкому темпі до відновлення ЧСС 125 ударів за 1 хв.

Комплекс вправ зі скакалкою (12–15 хв).

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для відновлення.

Заняття 6

Кросовий біг 15–20 хв. Вправи з м'ячем (15 хв).

Спеціальні бігові вправи: біг із високим підніманням стегна, дріботливий біг, біг із закиданням гомілок, біг із прямими ногами.

Біг із високого старту 3 х 60 м.

Біг 100 м (60 % інтенсивності); 150 м (80 % інтенсивності).

Біг 2 x 400 м з прискоренням по 50 м.

Між відрізками біг у повільному темпі до відновлення ЧСС до 125 уд/хв за 1 хв (у разі потреби можна перейти на ходьбу).

Вправи на розтягування м'язів ніг і спини (7–8 хв).

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення. Взаємоаналіз і обговорення заняття.

Заняття 7

Кросовий біг 20 хв.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 4x40 м: біг із закиданням гомілок назад, дріботливий біг, біг із високим підніманням стегна, біг поштовхами, біг із прямими ногами.

Біг із високого старту за сигналом 2x50 м.

Біг 400 м, 600 м, 800 м – для дівчат; 600 м, 800 м, 1000 м – для хлопців (біг з інтенсивність 60 %, після подолання кожного відрізка – відпочинок до відновлення ЧСС).

Вправи на скакалці (7–8 хв). Повільний біг (5–7 хв).

Вправи для розслаблення. Взаємоаналіз і обговорення заняття.

Заняття 8

Кросовий біг 25 хв. Вправи на розтягування м'язів ніг і спини (7–8 хв). Спеціальні бігові вправи 3x60 м: біг поштовхами, дріботливий біг, біг із прямими ногами.

Комплекс стрибкових вправ на одній нозі (лівій, правій), на двох, широкі стрибкування з присіду, стрибки в довжину з місця, з короткого розбігу до 20 стрибків. Удосконалення в техніці бігу на поворотах у повільному, середньому й високому темпах (3x100 м).

Гра «Біг із вибуванням». На одній із сторін майданчика позначають лінію старту, а на кутах поворотів роблять позначки. Гравців шикують в одну шеренгу на лінії старту. За командою керівника учасники починають біг навипередки по краю майданчика. Пробігають по визначених лініях до старту. Після першого разу з гри вибуває той, хто пробіг стартову лінію останній. Решта стартує знову, поки в групі не залишиться два учасники. Хто з цих двох останніх учасників першим перетне лінію

Старт — фініш, той стає переможцем. Вибування можна починати після або 3 стартів. Це залежить від підготовки студентів.

Рухи руками, як при бігу, 3х10–15 с у різному темпі.

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення. Взаємоперевірка техніки бігу, звернути увагу на недоліки в техніці бігу.

Заняття 9

Кросовий біг 20 хв. Комплекс вправ на гімнастичних приладах (15 хв).
(вправи за вибором).

Спеціальні бігові вправи 4х80 м: ходьба з високим підніманням стегна, біг із високим підніманням стегна, біг поштовхами стопи, дріботливий біг.

Стрибкові вправи 3х40 м: підскоки на одній нозі, тримаючи махову ногу під прямим кутом, розгинаючи і згинаючи в колінному суглобі при кожному відскокові; зістрибування на дві та одну ногу з наступним стрибком вперед; стрибки «у кроці».

Біг із високого старту за сигналом 4х60 м.

Біг із високою швидкістю 2х250 м (дівчата); 2х350 м (хлопців).

Вправи на розтягування м'язів ніг і спини (7–8 хв).

Повільний біг із переходом на ходьбу (7–9 хв).

Вправи для розслаблення.

Заняття 10

Повільний біг 1200 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 4х40 м: біг із високим підніманням стегна, дріботливий біг, біг із прямими ногами, стрибками «в кроці».

Розвиток витривалості: 2х800 м (для дівчат), 2х1000 м (для хлопців).

Повторний відрізок бігу виконується через 100–300 м ходьби до відновлення ЧСС до 120–125 ударів за 1 хв.

Удосконалення в техніці бігу на довгі дистанції (положення тулуба, рухи руками, виконання високого старту за командою 2–3 рази).

Вправи для розтягування м'язів ніг та спини (10–12 хв).

Повільний біг (5–7 хв). Дихальні вправи. Взаємооцінка результатів бігу, звернути увагу на недоліки в техніці бігу.

Завдання №64. Виконайте програму занять для розвитку витривалості. Перевірте рівень розвитку витривалості після завершення цих занять. Визначте темпи приросту своїх результатів.

3.4. Взаємовдосконалення спритності студентів

Спритність розглядають як здібність вирішувати рухові завдання раціонально, економічно й миттєво в ситуаціях, які виникають. Основними особливостями вправ, які спрямовані на вдосконалення спритності, є їх складність, нетрадиційність, новизна, можливість вирішення різноманітних і несподіваних рухових завдань.

Рівень координаційних здібностей залежить від моторної пам'яті, здатності центральної нервової системи запам'ятовувати їх у разі потреби. Можна окреслити такі самостійні види координаційних здібностей:

- регулювання динамічних просторово-часових характеристик;
- збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- орієнтація в просторі;
- довільне розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

Для розвитку спритності рекомендується використовувати вправи, які розподіляють на такі групи:

- 1) вправи, в яких немає стереотипу рухів і присутній елемент ризиковості;
- 2) дії, що вимагають високої координації та точності рухів;
- 3) спеціальні вправи, в яких після сигналу необхідно різко змінювати напрямок рухів.

Координаційні здібності ефективно розвивають рухливі і спортивні ігри, гімнастика, акробатика.

Завдання №66. Складіть програму для розвитку спритності студентів і проведіть серію занять у своїй мікрогрупі.

Заняття 1

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 4x40 м: біг із високим піднімання стегна, біг шкеревами кроками, біг із закиданням гомілок назад, біг «кроками».

Прискорення: 3x20 м, 3x30 м. Комплекс стрибкових вправ на одній нозі (лівій, правій), на двох, вистрибування з присіду, стрибки в довжину з місця, з короткого розбігу, стрибки на місці з обтяженням.

Гра «Біг човником». Для її проведення накреслюють дві стартові лінії на відстані 20 м одна від одної (рис. 3.14). Учнів поділяють на дві команди, які своєю чергою поділяються на дві підгрупи (за розрахунком: на парні й непарні номери).

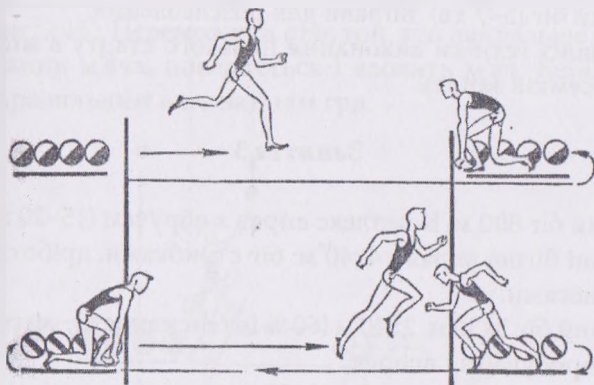


Рис. 3.14. Гра «Біг човником».

Парні номери кожної команди шикуються на першій стартовій лінії, а непарні — на протилежній лінії проти своєї команди. За сигналом «На старт!» ті, що стоять першими у всіх підгрупах, стають у положення швидкого старту. За командами «Увага!» і «Руш!» починають біг з першої стартової лінії й швидко прямують до другої стартової, плескають по плечу того, хто стоїть на старті, і той починає біг і так далі. Команда, останній учасник якої першим перетне фінішну лінію, стає переможцем.

Повільний біг (5–7 хв). Аутогенне тренування.

Заняття 2

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи: біг із високим підніманням стегна, дріботливий біг, біг стрибками на одній нозі. Виконати кожну вправу 2 рази по 20 м.

Біг із низького старту з різних вихідних положень: сидячи обличчям у сторону бігу; сидячи спиною в сторону бігу; лежачи в упорі; стоячи спиною – за командою прийняти правильне стартове положення і вибігти 8x20 м.

Повторний біг: 1x60 м (60% від максимальної інтенсивності); 30 м (80% інтенсивності).

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Взаємоаналіз техніки виконання низького старту в мікрогрупах та підбиття підсумків занять.

Заняття 3

Повільний біг 800 м. Комплекс вправ з обручем (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 4x40 м: біг стрибками, дріботливий біг, біг із прямими ногами.

Повторний біг 2x30 м, 2x40 м (60 % інтенсивності), звертати увагу на повільний біг, просування вперед.

Рухи руками, як при бігу, 3 x 10–15 с у різному темпі.

Повільний біг (5–7 хв).

Взаємоаналіз техніки виконання вправ.

Заняття 4

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 4x30 м: дріботливий біг, біг із закиданням гомілок назад, біг із високим підніманням стегна, біг стрибками.

Повторний біг: 60 м, 40 м (60 % інтенсивності); 30 м (80 % інтенсивності). Слідкувати за правильною поставою, розслабленістю рухів.

Човниковий біг 4 x 9 м (60–70 % інтенсивності).

Стрибки на одній нозі (лівій, правій) 2x20 м.

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Взаємоаналіз техніки виконання човникового бігу в мікрогрупах та підбиття підсумків занять.

Заняття 5

Повільний біг 5–7 хв, звертати увагу на елементи техніки бігу. Вправи з гантелями – 15 хв.

Біг стрибками 2 x 20 м. Прискорення 4x40 м.

Стрибки в довжину з місця 6–8 разів.

Біг із прискоренням на 60 м, переходячи в біг за інерцією – 4 рази.

Гра «Хто швидкіший!». Гру проводять на майданчику. Стоячи на лінії, підкидають високо м'яч, відбігають у бік кілька кроків, потім знову повертаються на своє місце з такою швидкістю, щоб устигнути впіймати м'яч (рис. 3.15). Переможцем стає той, хто найдалше відбіжить від лінії підкидання м'яча, повернеться і зловить м'яч. Керівник уважно стежить за правильним виконанням гри.

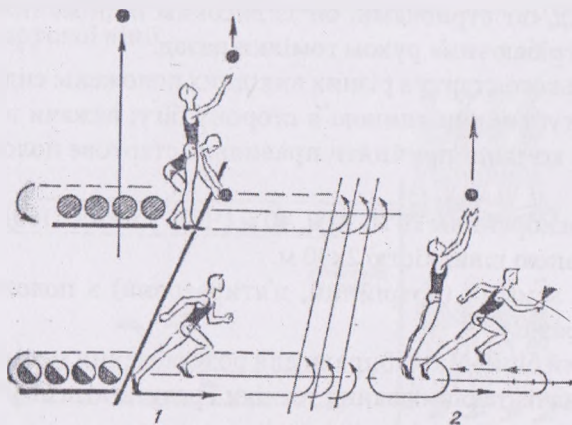


Рис. 3.15. Гра «Хто швидкіший!»

Варіанти: а) гравці підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять м'яч; б) другим підкиданням м'яча виконують упор лежачи, а за третім — відбігають від лінії;

б) кожний учасник стоїть у колі радіусом до 1 м. За команду керівника підкидають м'яч, вибігають із кола, кладуть підготовлений предмет (кульку, паличку тощо), повертаються в коло і ловлять м'яч. Другого разу підкидають м'яч, вибігають із кола, забирають свій предмет, вбігають у коло й ловлять м'яч.

Піднімання й опускання ніг у кульшових суглобах на похилій лаві, ноги в колінних суглобах прями. Піднімання тулуба з положення лежачи на похилій лаві, головою вниз. Виконати по 2–4 підходи до легкого втому. Повільний біг 3–5 хв із переходом на ходьбу.

Повільний біг 5–7 хв. Вправи для відновлення дихання.

Взаємоаналіз виконання бігових вправ у мікрогрупах та підбиття підсумків занять.

Заняття 6

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи по 40 м: дріботливий біг, біг із закиданням гомілок назад, біг стрибками, біг із високим підніманням стегна і поступним «загрібаючим» рухом гомілки назад.

Біг із низького старту з різних вихідних положень: сидячи обличчям в сторону бігу; сидячи спиною в сторону бігу; лежачи в упорі; стоячи спиною – по команді прийняти правильне стартове положення і вибігти 8x15 м.

Біг із прискоренням 20 м, 30 м, 40 м (ЧСС у межах 160–170 уд./хв). Біг із максимальною швидкістю 2x30 м.

Стрибки з місця (потрійний, п'ятиразовий) з положення «Увага». Виконати 4 рази.

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення великих груп м'язів.

Взаємоаналіз та оцінювання техніки і результатів бігу в мікрогрупах.

Заняття 7

Повільний біг 1000 м. Вправи зі скакалкою (15 хв).

Спеціальні бігові вправи 4x30 м: біг із високим підніманням стегна, біг стрибками, біг із закиданням гомілок назад, дріботливий біг.

Біг із прискоренням 2x20 м.

Біг «змійкою» 4x30 м (2 серії). Відновлення ЧСС між серіями повинно становити 120–130 ударів за 1 хв. Згинання та розгинання тулуба в упорі лежачи на животі 3x20–30 разів.

Згинання та розгинання тулуба в упорі лежачи на спині 3x30 разів.

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Заняття 8

Повільний біг 800 м.

Вправи з м'ячем (15 хв).

Спеціальні бігові вправи по 30 м: ходьба, біг із закиданням гомілок назад, дріботливий біг, біг із високим підніманням стегна, біг із прямими ногами.

Біг із високого старту за сигналом 2х15 м.

Біг із максимальною швидкістю 2х30 м.

Гра «3 переповзанням». Гру побудовано так, щоб учасники набували навичок швидкого переміщення у вузькому коридорі та взаємодопомоги (рис. 3.16). Її проводять на майданчику (з трав'яним покривом), в спортивному залі або на футбольному полі. Перед грою позначають стартову лінію і відповідно до кількості команд – поворотні позначки за 15-20 м від стартової лінії.

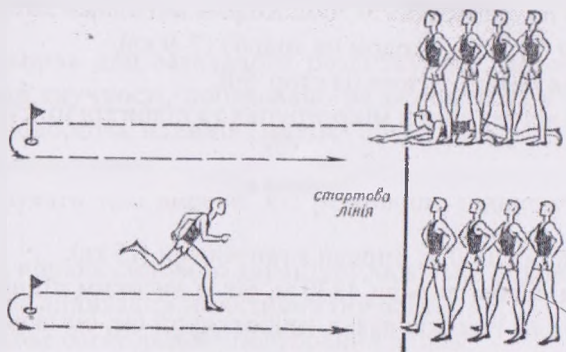


Рис. 3.16. Гра «3 переповзанням»

Учасників поділяють на дві (або кілька) рівні за складом команди. Вони шикуються на стартовій лінії в колони по одному з дистанцією на ширину руки один від одного, ноги – в положенні на ширині плечей. За сигналом початку гри той, що стоїть останній у колоні кожної команди, нагинається й переповзає між ногами всіх гравців, після чого стрімко біжить до поворотного місця, оббігає його, повертається й стає напереду. Той, хто прибіжить першим, дістає найбільшу кількість очок, другий — на очко менше і т. д. Після цього подають команду для старту

других учасників, потім — третіх і т.д. Виграє команда, яка набере найбільшу кількість очок.

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для відновлення. Взаємоаналіз та оцінювання техніки бігу й результатів у мікрогрупах.

Заняття 9

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Спеціальні бігові вправи 3х40 м: біг із високим підніманням стегна, дріботливий біг, біг поштовхами.

Біг із високого старту за сигналом 2х20 м.

Біг із максимальною швидкістю 2х30 м.

Стрибкові вправи на сходах: на одній нозі, на двох, стрибки «кроками» 2х30 м.

Вибігання по сходинках 3х30 м. Ходьба випадами 2х10 разів.

Повільний біг із переходом на ходьбу (7–9 хв).

Вправи для розслаблення (із стор. 80).

Взаємоаналіз техніки в мікрогрупах та підбиття підсумків заняття.

Заняття 10

Повільний біг 1000 м. Вправи з гантелями (15 хв).

Спеціальні бігові вправи 4х30 м: біг із високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, дріботливий біг, біг із високого старту за сигналом.

Біг із максимальною швидкістю 30 м.

Вправи на гімнастичних приладах (15 хв).

Прогинання тулуба з положення лежачи – п'ята однієї ноги на підвішенні, мах другою, прогнутися; те саме, але з допомогою партнера та зі зміною ніг. Піднімання й опускання зігнутих ніг у висі 3х15–20 разів.

Повільний біг із переходом на ходьбу (7–9 хв). Вправи для розслаблення. Проведення взаємоаналізу досягнутого рівня розвитку спритності в мікрогрупах та підбиття підсумків.

Завдання №67. Виконайте серію занять для розвитку спритності. Після виконання серії занять проведіть повторне тестування рівня спритності. Визначте темпи приросту своїх результатів.

3.5. Взаємовдосконалення гнучкості студентів

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою в певних анатомічних з'єднаннях. Її поділяють на активну й пасивну. Активна гнучкість – це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою за допомогою скорочення м'язів. А здатність досягати максимальної амплітуди рухів за рахунок використання зовнішніх сил (партнера, власної сили, обтяжень) називають пасивною гнучкістю. Гнучкість залежить від таких факторів:

- стан певної групи м'язів та їх антагоністів, форма і побудова сухожильних сумок;
- вік (у молодому віці гнучкість краща);
- стать (у жінок гнучкість значно краща, ніж у чоловіків);
- температура довкілля й попередньої підготовки м'язів (масаж, розтирання, розминка);
- пора доби (вранці і після сну найменша, потім поступово збільшується).

Систему вправ для загального розвитку, що застосовуються для удосконалення гнучкості, побудовано на основі вправ на згинання й розгинання, поворотів, нахилів і махів. При розвитку гнучкості слід дотримуватися таких вимог:

- застосовувати такі вправи, які різнобічно підвищують амплітуду рухів;
- уводити вправи силового характеру, оскільки силові здібності відновлених м'язів впливають на активну гнучкість;
- обов'язкове багаторазове повторення вправ;
- між серіями вправ слід використовувати вправи для розслаблення;
- дотримуватися принципу поступовості й систематичності.

Завдання №68. Проведіть у своїй підгрупі серію занять для розвитку гнучкості.

Заняття 1

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15 хв).

Комплекс вправ на гнучкість зі статичного положення тулуба при великому ступені розтягування.

Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід. Виконати серії по 20–30 піднімань. Ходьба випадами 3x15 разів.

Вправи для профілактики порушення постави (15 хв).

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Заняття 2

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку з партнером (15–20 хв).

Комплекс вправ на гнучкість зі статичного положення тулуба у великому ступені розтягування.

Комплекс силових вправ з обтяженнями (20 хв). Повторити кожну вправу 6–8 разів.

Повільний біг (5–7 хв).

Вправи для розслаблення.

Взаємоаналіз та надання рекомендацій один одному щодо удосконалення гнучкості в мікрогрупах.

Заняття 3

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Вправи на гнучкість і розтягування для м'язів усього тулуба.

Виконати 10–16 вправ по 10–14 разів.

Вправи на силових тренажерах з великою амплітудою руху в суглобах, особливо кульшових.

Гра «Довга лоза». Учасників гри поділяють на однакові команди по 4–5 осіб, позначають стартову лінію і шикують гравців у колони по одному (рис. 3.17).

За командою керівника ті, що стоять першими в командах, ступають чотири широкі кроки вперед і стають у стійку випаду (одну ногу згинають у коліні і виставляють уперед, руками спираються на коліно, голову нахилиють уперед. За другою командою керівника решта учасників гри біжать і перестрибують через тих, що стоять попереду, спираючись руками на їхні плечі. Після стрибка кожен із них ступає три–чотири широкі кроки й зупиняється в тій позі, в якій стояв перший. І так один за одним стрибають усі гравці команд.

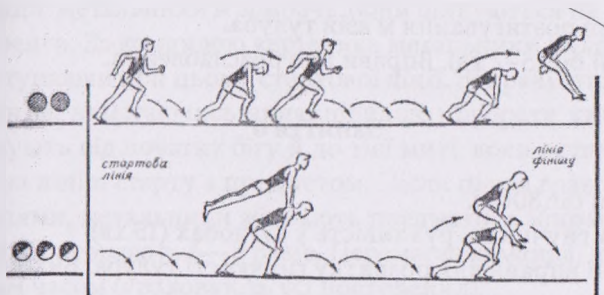


Рис. 3.17. Гра «Довга лоза»

Перемагає команда, учасник якої першим дістанеться до вказаного фінішу (80–100 м). Невдалий стрибок повторюють. Кожен гравець починає бігти тоді, коли попередній став на своє місце.

Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Взаємоаналіз та надання рекомендацій один одному щодо удосконалення гнучкості в мікрогрупах.

Заняття 4

Повільний біг 800 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (12–15 хв).

Вправи на гнучкість, розслаблення.

Спеціальні вправи для розвитку гнучкості тулуба. Виконати вправи в статичних положеннях по 5–6 с.

Нахили тулуба вперед за допомогою партнера. Вправи для профілактики постави (15 хв). Повільний біг (4–5 хв). Взаємоаналіз та обговорення заняття.

Заняття 5

Повільний біг 600 м.

Фізичні вправи для загального розвитку (15–20 хв).

Вправи на гнучкість і розтягування м'язів усього тулуба (15 хв).

Вправи на силових тренажерах для м'язів ніг, спини, плечового поясу і рук. Виконати 8–10 вправ по 8–12 разів.

Вправи для розтягування м'язів тулуба.
Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення.

Заняття 6

Повільний біг 800 м.
Вправи на гнучкість, рухливість у суглобах (15 хв).
Спеціальні вправи для розвитку гнучкості тулуба. Виконати вправи
3–4 рази в статичних положеннях по 6–8 с.
Акробатичні вправи (15–20 хв).
Повільний біг (5–7 хв). Вправи для розслаблення (6–8 хв).

Заняття 7

Повільний біг 1000 м. Вправи на гнучкість, рухливість і розтягування
в суглобах (15 хв). Вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг, спини (15 хв).
Спеціальні вправи для розвитку гнучкості тулуба. Виконати вправи
3–4 рази в статичних положеннях по 5 серій.
Виконати тест 8–12 разів.
Гра «Кидай далеко, збирай швидше». У цій грі студенти набувають
уміння швидко бігати й метати різні за розмірами й вагою предмети
(рис. 3.18).

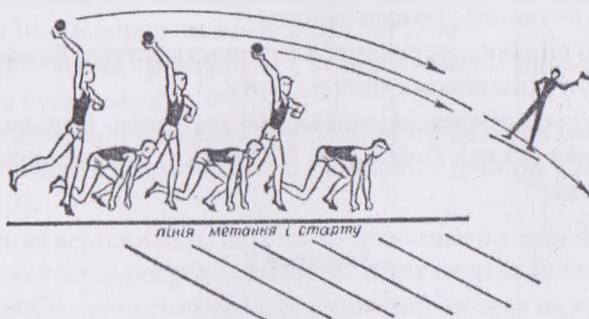


Рис. 3.18. Гра «Кидай далеко, збирай швидше»

Гру проводять на майданчику. На ньому позначають стартову лінію й ставлять предмети метань (гранати, м'ячі тощо). Учасників поділяють

одні команди: метальники й збирачі. Вони шикуються на стартовій лінії у дві шеренги. За командою керівника метальники кидають предмети, не переступаючи при цьому стартової лінії. Збирачі стартують після другої команди, намагаючись якнайшвидше підібрати кинуті предмети. Час фіксують від початку бігу й до тієї миті, коли останній учасник доробить на лінію старту з предметом. Після цього гравці команд міняються ролями, метальники збирають предмети, а збирачі стають метальниками. Повторюють 6—8 разів. Перемагає команда, яка закінчить біг із кращим часом (ураховують усі повторення).

У цій грі можуть бути варіанти метань: з розбігу, знизу, зверху тощо, а також різні вихідні положення для старту збирачів.

Повільний біг (4–6 хв). Комплекс вправ для розслаблення.

Заняття 8

Повільний біг 800 м. Вправи на гнучкість, рухливість і розтягування вуглобах (15 хв).

Нахили тулуба вперед за допомогою партнера, двох партнерів (перший тисне на спину, другий тягне за руки вперед). При виконанні вправи необхідно бути уважним, щоб не завдати травми.

Вправи на силових тренажерах для розвитку м'язів ніг, спини, плечового поясу й рук.

Повільний біг (5–7 хв).

Вправи для розвитку гнучкості (7–10 хв).

Взаємоперевірка та аналіз рівня досягнутого рівня гнучкості в мікрогрупах.

Заняття 9

Повільний біг 800 м. Вправи в парах (20 хв). Спеціальні вправи для розвитку гнучкості тулуба. Виконати вправи 3–4 рази в статичних положеннях по 10–12 с. Нахили тулуба вперед за допомогою партнера. Вправи на гімнастичних приладах (15 хв).

Повільний біг (5–7 хв).

Вправи для розслаблення (5 хв).

Взаємоаналіз техніки виконання вправ для розвитку гнучкості в мікрогрупах та підбиття підсумків занять.

Заняття 10

Повільний біг 1000 м.

Вправи з обручем (15 хв).

Вправи на гнучкість, рухливість і розтягування в суглобах (15 хв).

Вправи для розвитку гнучкості м'язів спини, ніг і кульшових суглобів. Нахили тулуба вперед за допомогою партнера, спеціальні підготовки і індивідуальні вправи (5–7 хв).

Акробатичні вправи (10–15 хв).

Повільний біг із переходом на ходьбу (5–7 хв).

Вправи для розвитку гнучкості.

Взаємоаналіз техніки виконання вправ для розвитку гнучкості в мікрогрупах та проведення підсумків занять.

Завдання №69. Виконайте програму занять для розвитку гнучкості. Після виконання серії занять проведіть повторне визначення рівня розвитку гнучкості. Визначте індивідуальні темпи приросту гнучкості.

Завдання №70. Разом зі студентами академічної групи організуйте і проведіть змагання із загальної фізичної підготовки між групами фікультету за таким алгоритмом:

- складіть положення про змагання;
- складіть сценарій спортивно-масового заходу;
- забезпечте суддівство;
- забезпечте показові виступи;
- передбачте нагородження переможців.

Завдання №71. У складі академічної групи організуйте і проведіть підготовку до масового показового виступу студентів підгрупи з черлдингу типу «майданс». Виступіть із показовим виступом.

3.6. Орієнтовні комплекси вправ колового тренування

Фізичне виховання є багатограним, тривалим процесом, органічно взаємозв'язаним із вихованням фізичних якостей, до яких, передусім зараховують силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Додають розрізняють так звані комплексні якості: силову або швидкісну витривалість та ін. Практично ні одна фізична якість не існує в «чистому» вигляді.

Складаючи комплекси вправ, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, важливо пам'ятати, що організм студента добре пристосовується до швидкісних навантажень і значно гірше витримує навантаження, які потребують прояву витривалості й сили. Враховуючи це положення, позитивних результатів можна чекати від чергування станцій колового тренування, спрямованих на розвиток силової витривалості, із станціями, що розвивають спритність, швидкість і гнучкість.

Добираючи і складаючи комплекс фізичних вправ для колового тренування, слід брати до уваги відмінності у функціональних можливостях організму дівчат і хлопців. Фізичні навантаження для дівчат повинні бути меншими, як за обсягом, так і за інтенсивністю, порівняно з навантаженнями, які використовуються на заняттях колового тренування з юнаками.

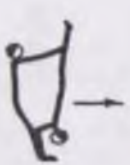
Не менш важливою особливістю розвитку фізичних якостей у дівчат під час занять коловим тренуванням є поступове наростання навантаження – кількість станцій, обсяг, кількість повторень вправ, інтенсивність їх виконання.

Таким чином, при правильному підході колове тренування повинно бути спрямоване на розвиток організму, зміцнення органів і систем, а також підвищення їх функціональних можливостей.

Завдання №72. Складіть комплекс вправ колового тренування для розвитку сили (користуючись зразком) і проведіть його з одногрупниками (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Орієнтовний комплекс вправ
колового тренування для розвитку сили**

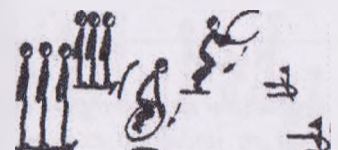
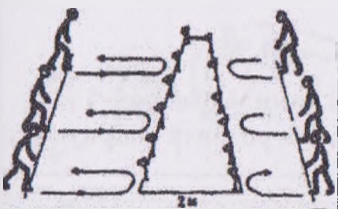
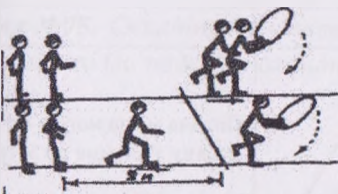

№ станції	Рисунок	Опис
1	2	3
1		Ходьба на руках вперед, ноги фіксує партнер. Далі міняються ролями

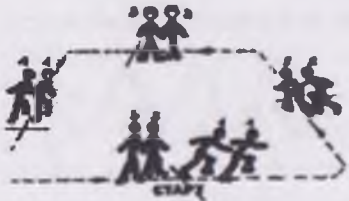
Продовження таблиці 3.1

1	2	3
2		<p>Стрибки на одній нозі вперед у колоні по одному, махову ногу зігнути назад, її фіксує партнер. Змінювати опорну ногу</p>
3		<p>Партнери виштовхують один одного за позначку</p>
4		<p>Перенести ноги назад між руками (не торкаючись стільця) і стати на підлогу</p>
5		<p>Перенести партнера на плечах. По чергове виконання</p>
6		<p>Переступати лаву, Колінами не торкатися підлоги. Тримати дистанцію</p>

Завдання №73. Складіть комплекс вправ колового тренування для розвитку швидкості (за поданою схемою) і проведіть його з одногрупниками (табл. 3.2).

Орієнтовний комплекс вправ
колового тренування для розвитку швидкості

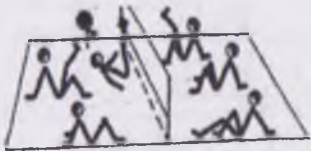
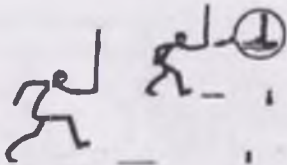
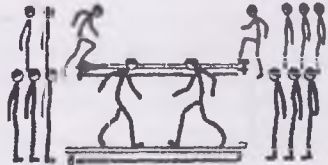
№ станції	Рисунок	Опис
1		Стрибки в обручі. Застрибувати на двох ногах. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання
2		За сигналом – бігти за кубиками, прапорцями. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання
3		Стрибки на двох ногах через обруч на місці за сигналом. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання
4		Біг трійками за руки. Відпускати руку партнера не можна. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання
5		Гравці кидають один одному м'яч у колі. Хто не зловив – стає ведучим

1	2	3
6		<p>Перебігання в парах за руки по колу. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання</p>



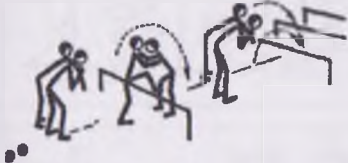
Завдання №74. Організуйте і проведіть колове тренування для розвитку спритності з однокласниками за поданою схемою. Повторіть комплекс 3–4 рази (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Орієнтовний комплекс вправ колового тренування для розвитку спритності

№ станції	Рисунок	Опис
1	2	3
1		<p>Подача м'яча ногою в упорі сидячи позаду. Рахунок до 5-ти ударів</p>
2		<p>Влучити в ціль. Кожне влучення – бал. Перемагає команда, яка набере більше балів</p>
3		<p>Гравці ідуть по лаві назустріч один одному. Той, хто оступився, повертається. Перемагає команда, яка швидше вишикується на проти-лежному боці</p>


Продовження таблиці 3.3

1	2	3
4		<p>Передача м'яча двома руками. Ведучий намагається його доторкнутися. Той, хто помилився, стає в коло</p>
5		<p>Стрибки через скакалку. Той, хто наступив, бере мотузку</p>
6		<p>Кидок партнера через плечі з подальшим переступанням через перешкоду. Почергове виконання</p>

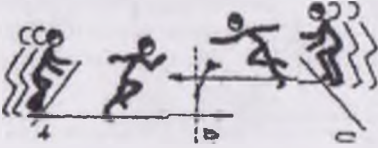
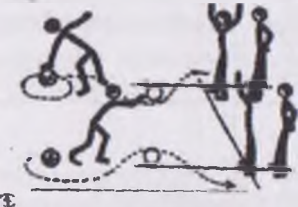

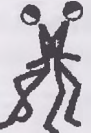

Завдання №75. Складіть комплекс колового тренування для розвитку витривалості (за поданою схемою) і проведіть його з одногрупниками (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Орієнтовний комплекс вправ
 колового тренування для розвитку витривалості**

№ вправи	Рисунок	Опис
1	2	3
1		<p>Подолання перешкоди в упорі на руках з подальшим бігом</p>



Продовження таблиці

1	2	3
2		<p>Біг із протилежних сторін майданчика за сигналом ведучого. Хто першим перетне лінію – отримує бал. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання</p>
3		<p>Спираючись на набивний м'яч, оббігти його встановлену кількість разів</p>
4		<p>За сигналом усі змінюють місце, перебігаючи так, щоб не наступили на лінії. Тому, хто не встиг або наступив на лінію, знімається бал</p>
5		<p>Пересування в парах спинами один до одного, руки хватом за лікті. Перемагає пара, яка швидше виконає завдання</p>
6		<p>Стрибки на одній нозі вперед у колоні по одному, махову ногу зігнути назад, її фіксує партнер. Змінювати опорну ногу</p>



Завдання №76. Складіть комплекс вправ колового тренування для розвитку гнучкості (за поданою схемою) і проведіть його з одногрупниками (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Орієнтовний комплекс вправ
 колового тренування для розвитку гнучкості**

№ станції	Рисунок	Опис
1	2	3
1		<p>Проходить обручі ланцюжком, не торкаючись обруча. Тому хто доторкнувся, знімається бал і проходить повторно</p>
2		<p>Пересування на кубиках до вказаної позначки; переступивши, пересунути кубик. Перемагає команда, яка швидше виконає завдання</p>
3		<p>Просування в нахилі з палицею вниз. Один кінець постійно на підлозі</p>
4		<p>Сід кутом, кругові оберти прямими ногами</p>

Продовження таблиці 1

1	2	3
5		Пролізи під партнером вперед, який стоїть в упорі зігнувшись. Почергове виконання
6		Учасники стоять у колоні по одному, останній переповзає між колінами в партнерів і стає першим. Почергове виконання

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

4.1. Педагогічні засоби відновлення

Педагогічні засоби передбачають управління працездатністю й відновлювальними процесами за допомогою спланованого й організованого педагогічного процесу. Правильний добір вправ і методів використання забезпечує високу працездатність студентів, необхідний рівень їх емоційного стану, що сприятливо позначається на процесах відновлення.

Завдання №77. Під час заняття з фізичного виховання проведіть з однокласниками комплекс вправ для розвантаження м'язів очей.

Завдання №78. Виконуйте комплекс вправ для розвантаження м'язів очей удома (самостійно або з однокласником) для запобігання появи і прорізуванню порушень зору.

1. В. п. – сидячи. Міцно заплющіть очі на 3–5 секунд, а потім розплющіть очі на 3–5 секунд. Повторити 6–8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє розслабленню м'язів ока й поліпшенню кровообігу в ділянці ока.
2. В. п. – сидячи. Дивитися прямо перед собою 2–3 секунди, тримати палець правої руки на середній лінії обличчя на відстані 25–30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця й дивитися на нього 3–5 секунд, опустити руку. Повторити 10–12 разів. Вправа зменшує стомлення, полегшує зорову роботу на близькій відстані.
3. В. п. – сидячи. Заплющити очі, масажувати їх круговими рухами пальців. Повторити впродовж 1 хвилини. Вправа розслаблює м'язи й поліпшує кровообіг.
4. В. п. – стоячи. Праву напівзігнуту руку відвести в сторону, повільно пересувати палець напівзігнутої руки праворуч-ліворуч і, не рухаючи головою, стежити за пальцем; повільно пересувати палець напівзігнутої руки перед обличчям ліворуч-праворуч і, не рухаючи головою, стежити за пальцем. Повторити 10–12 разів. Вправа зміцнює м'язи ока горизонтальної дії й удосконалює їхню координацію.

5. В. п. – сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхню частину очного яблука, тримати 1–2 секунди, зняти пальці з очей. Повторити 3–4 рази.
6. В. п. – сидячи. Повільно переводити погляд із підлоги на стелю і назад, голову тримати нерухомо. Повторити 8–12 разів.
7. В. п. – сидячи. Повільні рухи очима в одному, а потім в іншому напрямку. Повторити 6–8 разів.
8. В. п. – сидячи навпроти скла (відстань 30–35 см), на якому нанесено мітку (діаметр 3–5 мм). Переводити погляд на мітку і на будь-який предмет удалині (на лінії мітки). Повторити 8–12 разів. Вправа зміцнює внутрішні м'язи очей.

Завдання №79. Проведіть з однокласниками комплекс вправ для розвантаження хребта.

Хребет відіграє ключову роль в організмі людини і є показником її здоров'я та досконалості. Фізична витривалість, головним чином, залежить від стану хребта. Є навіть вислів, що кожна людина молода на стільки, наскільки молодий її хребет.

Хребет – це основа скелета, він надає тілу потрібної форми. До хребта прикріплюються пласти великих і малих м'язів і здійснюється зв'язок спини й живота, призначених для утримання тіла у вертикальному положенні, а всіх життєво важливих органів – на своїх місцях. Усередині хребта знаходиться спинний мозок, який є центром розгалуженої сітки рухових і чутливих нервів, які знаходяться в усіх частинах тіла. Завдяки цим нервам, ми одержуємо задоволення й відчуваємо біль. І тільки сильний, гнучкий хребет дозволяє кожному нервово функціонувати нормально.

Хребет, який вкоротився, має меншу відстань між хребцями, котрі через це стискають (защемляють) нерви, які виходять через отвори хребцевих дуг. Коли защемляються нервові волокна у верхній частині шиї або біля основи голови, то в людини можуть з'явитися сильні болі в голові. Затискування нервових волокон на 2,5 см нижче від основи голови призводить до розладів зору. Защемлення нервів у грудній ділянці, які йдуть до шлунка та інших органів травлення, викликає розлади цих органів. Защемлення нервових волокон, розташованих трішечки нижче, може вразити кишки або нирки. Немає такої частини тіла, на котру не діяла б якимось чином нервова система. Тому якщо хребет викривляється і вкорочується, то це згубно впливає на кістки скелета.

та, м'язи і зв'язки видовжуються або вкорочуються, внутрішні органи зміщуються, захворює весь організм. Було встановлено, що нескладні фізичні вправи призводять до відновлення (збільшення) товщини міжхребцевих дисків, зростання пружності зв'язок, зменшення вірогідності защемлення нервів, відновлення нормальної циркуляції крові та лімфи в зоні хребта, збільшення гнучкості хребта й поліпшення загального стану опороз'я. Достатньо щодня приділити 5–7 хвилин виконанню наведених вище вправ. Особливо ефективно виконувати вправи на розслаблення хребта з вихідного положення лежачи, стоячи на колінах чи під час вису.

Комплекс № 1 (стоячи)

Вправа 1

В. п. – стійка, ноги нарізно, руки за головою.

1–7 – підняти руки за голову та потягнутися вгору;

8 – в. п.

Повторити 2–3 рази.

Вправа 2.

В. п. – стійка, ноги нарізно.

1 – опустити плечі, потягнутися головою вгору;

2 – розслабитися.

Повторити 3–4 рази.

Вправа 3.

В. п. – стійка, ноги нарізно.

1 – з'єднати долоні за спиною;

2 – повернути кисті пальцями вгору;

2–4 – підняти кисті до лопаток;

5–7 – утримувати положення;

8 – в. п.

Повторити 2–3 рази.

Вправа 4.

В. п. – нахилитися вниз, руки розслабити, голову опустити.

1 – повернути голову вправо;

2 – в. п.;

3 – повернути голову вліво;

4 – в. п.

Повторити 2–3 рази.

Вправа 5.

В. п. – нахилитися вниз, руки розслабити, голову опустити.

1–2 – голову підняти, потягнутися руками вперед, спину прогнути.

3–4 – в. п.

Повторити 2–3 рази.

Вправа 6.

В. п. – нахилитися вниз, руками упор на колінах.

1–2 – вигнути спину, опустивши голову;

3–4 – в. п.

Повторити 2–3 рази.

Комплекс № 2 (виконувати на матах)**Вправа 1.**

В. п. – сидячи на п'ятах, руки на колінах.

1–4 – повільно нахилитися вперед, поки чоло не торкнеться підлоги;
руки вздовж стегон;

5–8 – повільно випрямитися.

Повторити 2 рази.

Вправа 2.

В. п. – упор, стоячи на колінах.

1–2 – сісти на п'яти, голову опустити;

3–6 – підняти голову, прогинаючи спину, перейти в упор, лежачи на животі, стегна не відривати від підлоги;

7–8 – в.п.

Вправа 3.

В. п. – сидячи, ноги нарізно, хват за спину.

1–2 – захопити руками ступню, потягнути на себе так, щоб п'яти не відривалися від підлоги;

3–4 – в. п.;

5–6 – виконати вправу, захопивши ступню другої ноги.

Повторити 2–3 рази.

Вправа 4.

В. п. – сидячи, ноги зігнути навхрест, руки на колінах. Контролюємо поставу за рівнем плечей.

1–2 – нахилити голову вниз і потягнутися підборіддям уперед;

3–4 – повторити вправу;

5-6 – повторити вліво;

7 – голова назад;

8 – в.п.

Повторити 2 рази.

Вправа 5.

В. п. – сидячи, ноги зігнути навхрест, руки на колінах.

1-2 – праву руку вгору, ліву вниз;

3-4 – зігнути руки в ліктьових суглобах і з'єднати долоні за спиною;

5-6 – праву руку випрямити вгору, ліву вниз;

7-8 – в. п.

Повторити з лівою рукою вгорі, а правою внизу.

Вправа 6.

В. п. – лежачи на спині, руки вгору.

1-2 – потягнутися правою рукою вгору, правою п'ятою вниз;

3-4 – розслабитися;

5-6 – потягнутися лівою рукою вгору, лівою п'ятою вниз;

7-8 – 3-4.

Повторити 2 рази.

4.2. Психологічні засоби відновлення

Сучасний спосіб життя характеризується як стан хронічного стресу: надлишок інформації, у тому числі негативної, психічні перевантаження, нові технології (наприклад, комп'ютеризація навчального й виробничого процесів). Суспільство висуває завищені вимоги до індивіда й виникає необхідність працювати на грані можливостей. Тому оволодіння вправами для розвантаження є одним із засобів профілактики психічних і фізичних перенавантажень.

Завдання №80. Проведіть комплекс вправ для зняття емоційного напруження (за зразком).

За допомогою психологічного налаштування (самонавіювання, візуалізація психологічний вплив тощо) можна швидко знизити рівень нервово-психічної напруженості, зменшити психічну пригніченість, швидше відновити витрачену нервову енергію. Для опанування методами аутогенного тренування потрібно терпіння, наполегливість і внутрішня зосередженість. Оволодіти ними можна, займаючись по 15-20 хв упро-

довж кількох місяців. Проводити сеанси аутогенного тренування можна в положенні лежачи або в позі «кучера» – сидячи в кріслі, ноги злегка зігнути, руки опустити на коліна, кисті вільно звисити між ніг, голову трохи нахилити вперед, очі заплющити, усе тіло розслабити.

Комплекс аутогенного тренування для зняття емоційного напруження

Частина 1

- ▶ Я відпочиваю.
- ▶ Звільняюсь від будь-кого напруження.
- ▶ Мое тіло є розслаблене.
- ▶ Почуваю себе вільно та легко.
- ▶ Скутість і напруження залишають мене.
- ▶ Мое тіло розслаблене.
- ▶ Я спокійний(на).
- ▶ Я спокійний(на).
- ▶ Я абсолютно спокійний(на).
- ▶ Мені легко і приємно.
- ▶ Я відпочиваю.

Частина 2

- ▶ М'язи правої руки є розслаблені.
- ▶ М'язи плеча й передпліччя є розслаблені.
- ▶ М'язи кисті правої руки і пальців є розслаблені.
- ▶ М'язи лівої руки є розслаблені.
- ▶ М'язи плеча і передпліччя є розслаблені.
- ▶ М'язи кисті лівої руки та пальців є розслаблені.
- ▶ Обидві руки є розслаблені.
- ▶ Вони лежать нерухомо й важкі.
- ▶ Я відчуваю важкість у руках.
- ▶ Приємне тепло проходить по руках.
- ▶ Тепло доходить до пальців.
- ▶ Тепло пульсує в кінчиках пальців.
- ▶ Я спокійний (на).
- ▶ Я абсолютно спокійний (на).

Частина 3

- ▶ М'язи правої ноги є розслаблені.

- ▶ М'язи стегна й гомілки є розслаблені.
- ▶ Стопа лежить вільно та розслаблено.
- ▶ Обидві ноги є розслаблені.
- ▶ Я відчуваю важкість ніг.
- ▶ Я спокійний (на).
- ▶ Я спокійний (на).
- ▶ Я абсолютно спокійний (на).
- ▶ Я відчуваю приємне тепло в ногах.
- ▶ Я відчуваю тепло в стопі й кінчиках пальців.
- ▶ Мені приємно.
- ▶ Я звільняюсь від усякого напруження.
- ▶ Я почуваю себе спокійно й легко.
- ▶ Я абсолютно спокійний (на) .

Частина 4

- ▶ Мое тіло є розслаблене.
- ▶ М'язи спини є розслаблені.
- ▶ Плечі є опущені.
- ▶ М'язи грудей є розслаблені.
- ▶ Я відчуваю важкість розслабленого тіла.
- ▶ М'язи живота є розслаблені.
- ▶ Я відчуваю приємне тепло у всьому тілі.
- ▶ Я спокійний(на).

Частина 5

- ▶ Голова лежить спокійно й вільно (при положенні лежачи).
- ▶ Голова вільно опущена (при положенні сидячи).
- ▶ М'язи обличчя є розслаблені.
- ▶ Брови вільно розведені.
- ▶ Чоло розгладилося.
- ▶ Повіки є опущені і м'яко зімкнуті.
- ▶ Крила носа є розслаблені.
- ▶ М'язи рота є розслаблені.
- ▶ Губи злегка відкриті.
- ▶ Мо'язи щелепи є розслаблені.
- ▶ Я відчуваю приємну прохолоду на шкірі чола.
- ▶ Мое обличчя спокійне, не напружене.
- ▶ Я спокійний(на).
- ▶ Я цілком спокійний(на).

Частина 6

- ▶ Я повністю звільнився(лась) від напруження.
- ▶ Моє тіло є розслаблене.
- ▶ Я почуваю себе легко й невимушено.
- ▶ Я дихаю вільно й легко.
- ▶ Я дихаю вільно й спокійно.
- ▶ Приємна свіжість вливається в легені.
- ▶ Я спокійний (на).
- ▶ Я абсолютно спокійний (на).

Частина 7

- ▶ Серце б'ється рівно і спокійно.
- ▶ Серце б'ється ритмічно.
- ▶ Я вже не помічаю його биття.
- ▶ Я почуваю себе легко і невимушено.
- ▶ Мені приємно.
- ▶ Я відпочиваю.

Частина 8

- ▶ Я відпочив(ла).
- ▶ Я почуваю себе бадьорим(ою).
- ▶ Я відчуваю легкість у всьому тілі.
- ▶ Я відчуваю бадьорість у всьому тілі.
- ▶ Я відчуваю бадьорість й свіжість.
- ▶ Я розплющую очі.
- ▶ Мені хочеться спати і діяти.
- ▶ Я повний(на) сил і бадьорості.
- ▶ Я готовий(а) до енергійних дій.
- ▶ Я встаю.

▶ Встати! Перед наказом «Встати» треба міцно стиснути кулаки, зігнути руки в ліктях і відчути напруження м'язів. Глибоко вдихнути, різко видихнути. Одночасно розплющити очі й розтиснути кулаки.

Розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів

Іноді ту чи іншу вправу виконують правильно, але скуто, напружено, без розслаблення необхідних м'язових груп. Розвиваючи спритність, необхідно вдосконалювати здатність розслаблятися.

Вправи на розслаблення спрямовуються на зниження тонічної напруженості м'язів. Мета вправ – поліпшити розтягнення та еластичність м'язів.

Можна рекомендувати такі фізичні вправи, що застосовуються для розвитку здібності до довільного розслаблення:

1. Вільні рухи руками в плечових і ліктьових суглобах.
2. Розгойдування ноги в кульшовому та колінному суглобах.
3. Хлестоподібні рухи верхніх кінцівок за рахунок різких поворотів тулуба.
4. Трясіння руками, ногою, тулубом.
5. Розслаблене «падіння» тулуба, піднятих рук.
6. Застосування аутотренінгу та самонавіювання для розслаблення м'язів.

Високий рівень розвитку здібностей диференціювання рухів у просторі, у часі, за м'язовими зусиллями, уміння своєчасно розслабити м'язи, підтримати рівновагу тіла при рухових діях сприяє успішному формуванню спритності й координованості. Рівень їх розвитку є фундаментом успіхів у заняттях фізичною культурою і спортом, в оволодінні своєю професією.

Віддання №81. *Користуючись ресурсами всесвітньої мережі Інтернет, знайдіть і проведіть з одногрупниками вправи для зняття психічного перевантаження (або виконайте запропонований вище комплекс).*

Для зняття втоми й підвищення позитивних емоцій застосовується спокійна мелодійна музика. Музичні твори добирають, враховуючи індивідуальні особливості й смаки студента. Ефективним є використання музики в поєднанні з масажем і записом тексту прийомів аутогенного тренування. У процесі відновлення не слід повторювати ті музичні твори, які використовували під час тренувань і змагань. Найбільш сприятливо діють середній діапазон гучності звучання; середні за висотою регістри; спокійні, м'які, без дисонансів мелодії.

Щоб забезпечити позитивний вплив музики на функції організму, необхідно зручно сісти або лягти. Перший етап сприйняття вимагає розслаблення м'язів; «відгородження» від зовнішніх вражень і подразників; спокійного ритмічного дихання. Не слід намагатися аналізувати музику, вникати в її зміст. Потрібно сприймати її внутрішньо, у душі. Уявити, що музика немовби протікає крізь вас, і ви розчиняєтеся в її звучанні.

Віддання №82. *Проведіть комплекс вправ для відновлення внутрішніх резервів, актуалізації позитивних емоцій та мислення.*

Сидьте зручно, робіть глибокий вдих, затримайте дихання на 10с, потім зробіть видих. Вправу слід повторити 3 рази. Поновіть природ-

ний темп дихання. Під час вправ згадайте найщасливіші моменти вашого життя, коли ви мали успіх, досягали мети, були на вершині удачі. Переживіть знову ці щасливі моменти вашого життя, прислухайтеся, відчуйте, побачте їх. Не повторюйтеся, не кваптеся, дайте кожному об'єкту можливість з'явитися знову. По закінченню сеансу порухайтеся по п'яти й повільно повертайтеся до реальності. Тривалість процедури вправової техніки – 5 хвилин.

Завдання №83. *Користуючись ресурсами всесвітньої мережі Інтернет, складіть комплекси вправ для розвантаження очей, м'язів спини, рук, ніг, психічного розвантаження.*

4.3. Медико-біологічні засоби відновлення

Медико-біологічні засоби відновлення різносторонньо впливають на працездатність. До них належать збалансоване харчування, фармакологічні препарати й фізіотерапевтичні засоби.

Харчування вважається одним із важливих чинників, від яких залежить стан здоров'я та працездатність організму, оскільки воно виконує енергетичну, пластичну, біорегуляторну, резистентну функції. Воно забезпечує побудову та безперервне оновлення клітин, тканин та органів і створення біологічно активних речовин, з яких утворюються ферменти та гормони – регулятори та каталізатори біохімічних процесів, а також сприяє нормальному фізичному та психічному розвитку організму, підвищуючи опір до різноманітних інфекцій за рахунок формування імунітету.

Основними харчовими речовинами, необхідними для життєдіяльності організму, є білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та вода. Відсутність або нестача будь-якої з цих складових може призвести до серйозних порушень функцій організму.

До фізіотерапевтичних засобів належать лазня, гідропроцедури, масаж, ультрафіолетове опромінення, електропроцедури. Спортивний масаж є однією з найефективніших відновлювальних процедур. Розрізняють загальний і місцевий форми масажу. При загальному масажі масажують усе тіло, тривалість – у середньому 40–60 хв. Послідовність масажних прийомів така: поглажування, розтирання, розминання, ударні прийоми, поглажування, а при масажі кінцівок – струшування.

При місцевому масажі масажують окремо певну частину тіла. Сеанс триває від 2 до 25 хв.

Завдання №84. Складіть у парах-трійках одноклассників раціон харчування відповідно до затрат енергій.

Завдання №85. Виконайте на вибір один із видів масажу з одноклассниками.

Завдання №86. Виконайте сеанс ароматерапії для відновлення з товаришами.

Ароматерапія як метод відновлення

Мільйони запахів оточують нас від народження. Без рідних запахів ми відчуваємо невпевненість і дискомфорт. Аромати впливають на наш духовний стан, здатність мислити, говорити тощо. З давніх часів аромати використовували для лікування різних захворювань. Наприклад, ефірні олії сосни, ялівцю, лаванди, розмарину є природними антибіотиками, що вбивають патогенні мікроорганізми, але не шкодять організмові людини в цілому. Ефірні олії, завдяки своїй бактерицидній дії, знижують вірогідність зараження ОРВІ і грипом, сприяють підвищенню власного імунітету, виявляють протизапальну та капіляропротекторну дію.

Ефірні олії ефективно підвищують працездатність, увагу, пам'ять, у стресових ситуаціях оптимізують рефлекторну активність центральної нервової системи. Ефірні олії мають тонізуючу силу при фізичному та розумовому перевтомленні, збільшують швидкість реакції, зменшують час пошуку необхідних рішень.

На базі загальних відомостей про позитивний вплив ароматерапії головною метою наших рекомендацій було підвищення рівня здоров'я студентів через поліпшення адаптаційних процесів в організмі заходами аромавпливу.

Обрані комбінації ефірних олій дозволяють вирішити такі завдання:

1. Поліпшити мікроклімат навчальних приміщень для запобігання захворювань дихальної системи.
2. Поліпшити працездатність, увагу, пам'ять, зменшити нервові перевантаження та наслідки стресу.
3. Оптимізувати баланс вегетативної нервової системи, регулювати емоційний стан.

Головний принцип вибору ефірних олій – запах не повинен викликати алергічні реакції та неприємні почуття, повинен бути добре знайомим. Колективні сеанси ароматерапії здійснюються за допомогою аромаламп із розрахунку 1 лампа на 15 м² приміщення. Ефірні олії розробленими комбінаціями дозуються краплями. Тривалість сеансу ароматерапії – 10 хвилин.

Для індивідуальних сеансів ароматерапії застосовуються аромокулони. На один кулон може бути нанесено лише один індивідуально вибраний одорант. За один курс проводиться 12–15 процедур. Перерва між курсами ароматерапії повинна бути 1,5–2,5 місяця. Найкращий період застосування – з жовтня до квітня. Для дезінфекції приміщень слід використовувати ефірні олії евкаліпту, ялівця, сосни, ялиці, лаванди, полину, шавлії або їх комбінації за індивідуальними перевагами. Оптимізації рівня вегетативного балансу, зменшення нервового перевантаження й наслідків стресу можна досягти при аромавпливі ефірних олій лимону, троянди, м'яти, розмарину, лаванди тощо.

Комбінації рослинних компонентів вегеторегулювальної та антибактеріальної дії

1. Базилік + лаванда.
2. Апельсин + бергамот + полин + лимон.
3. Лимон + лаванда.
4. Лаванда + м'ята + евкаліпт + шавлія.
5. Сосна + м'ята + розмарин.
6. Лимон + лаванда + троянда.
7. Розмарин + лимон + евкаліпт.
8. Кипарис + полин + лаванда + м'ята.
9. Розмарин + троянда + лаванда.
10. Троянда + лаванда + м'ята + апельсин.
11. Кипарис + шавлія + лаванда.
12. Розмарин + шавлія + м'ята.
13. Лимон + м'ята + троянда.
14. Базилік + лаванда + лимон + апельсин.
15. Лимон + ялівець + розмарин.
16. Лаванда + м'ята + евкаліпт.
17. Ялиця + лаванда + м'ята + евкаліпт + лимон.

САМОКОНТРОЛЬ І ВЗАЄМОКОНТРОЛЬ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У системі фізичного виховання зазвичай розрізняють «педагогічний контроль», який здійснює педагог, самоконтроль студента і взаємоконтроль. Взаємоконтроль студентів має деякі переваги над педагогічним контролем, оскільки здійснюється один з одним, що дозволяє об'єктивізувати інформацію, отримати її за менш формальних стосунків; а також містить прерогативи самоконтролю: привчає студентів розважливо добирати фізичні вправи, дозувати навантаження, що унеможливорює негативні результати для здоров'я у зв'язку із фізичними перевантаженнями.

Взаємоконтроль за адекватністю фізичних навантажень, відповідно до вікових особливостей і стану здоров'я студентів, здійснюється шляхом регулярного визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за показниками пульсу. У групових заняттях необхідно відводити час для підрахунку пульсу в парах або в групі на початку, під час і наприкінці занять.

Оцінити рівень фізичного навантаження та його відповідність функціональним можливостям організму можна шляхом спостереження за зовнішніми ознаками загальної втоми.

Для того, щоб перевірити динаміку результатів у фізичній підготовленості, добирають контрольні вправи, які повинні бути відносно простими і які не пов'язані із великими функціональними змінами в організмі після їх виконання. Це вправи на гнучкість, силу м'язів рук, швидкість реакції, частоту рухів (кистями рук або руками), витривалість. Необхідно, щоб тести були прості й об'єктивні у вимірюванні.

Важливим доповненням взаємоконтролю є самоконтроль, що містить методи оцінювання суб'єктивних та об'єктивних показників (реєстрація самопочуття, працездатності, ЧСС та інше).

Основною документальною формою обліку даних фізкультурного самоконтролю, як відомо, є регулярне ведення спеціалізованого щоденника. Знання, необхідні для самоконтролю, повинні подавати вже на першому етапі занять. Важливо сформувати в тих, хто займається,

переконання в потребі регулярно вести щоденник самоконтролю. Необхідною умовою керування процесом фізичного виховання є обов'язкова реєстрація фізичного навантаження у щоденнику самоконтролю. Результати періодичних тестувань дадуть змогу оцінити дієвість обраних засобів при необхідності внесення корективів.

Дані самоконтролю є важливим доповненням до лікарських спостережень. Систематичні самоспостереження привчають вдумливо ставитися до занять, способу життя, раціонально, тобто з більшим ефектом, використовувати фізичні вправи для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, уникати фізичних перевантажень і пов'язаних із ними негативних наслідків для здоров'я. Знання, необхідні для самоконтролю, викладачі подають на першому занятті, а студенти поступово самостійно поглиблюють їх.

Серед показників, які записані в щоденнику самоконтролю, є показники об'єктивні, які фіксують прилади (спостереження за ЧСС, вимір артеріального тиску, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), вимірювання зросту й маси тіла, показники фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості), і є суб'єктивні, як наприклад: настрій, самопочуття, бажання займатися, сон, апетит, працездатність і т. п. Проте їх також слід оцінювати. Самоконтроль потрібний усім, хто займається фізичними вправами в секціях, збірних командах, групах здоров'я, але особливо необхідний тим, хто займається самостійно.

Окремі показники фізичного розвитку (наприклад, довжину тіла) важко або незручно вимірювати самому. Тому пропонуємо використати взаємоконтроль студентів. Для цього пропонується відвести одне-два методичні (семінарські) заняття з фізичного виховання. Результати взаємоконтролю занотовують до спеціальної картки (дод. А).

5.1. Методики визначення рівня фізичного стану

Завдання №87. Виміряйте довжину тіла, масу тіла і обвід грудної клітки. Визначте індекси пропорційності розвитку. Запишіть отримані результати до картки самоконтролю (дод. Б).

Індекс Ерісмана визначає ступінь пропорційності грудної клітки,

ОГК (пауза) см – $\frac{1}{2}$ зріст стоячи, см.

Індекс дорівнює для чоловіків від 0 до +5,8 см, для жінок – від 0 до +3 см. Якщо індекс менший за 0, то грудна клітка вважається вузькою, якщо більший за вказані цифри – широкою.

Індекс Манувріє характеризує довжину ніг відносно довжини тулуба у відсотках:

$$\text{Зріст стоячи (см) - зріст сидячи (см) / зріст сидячи (см)} \times 100 \%$$

Величина індексу, яка дорівнює 87–92 %, вказує на пропорційність довжини тулуба, нижче за 87 % – на відносну коротконогість, понад 92 % – довгоногість.

Ваго-зростовий індекс Кетле визначає скільки грамів ваги припадає на сантиметр зросту. Для визначення цього індексу потрібно масу тіла (г) поділити на довжину тіла (см). Середні величини для чоловіків – 350–400 г ваги; для жінок – 325–375 г.

$$\text{Індекс Кетле} = \text{маса тіла (г)} / \text{довжина тіла (г)}$$

Завдання №88. *Визначте силу м'язів-згиначів кисті (правої і лівої). Запишіть отримані результати до картки самоконтролю.*

Силу кисті визначають за допомогою ручного динамометра. Пряму руку з динамометром відводять убік і стискають його з максимальною силою. Виконують дві спроби, у протоколі фіксують кращий результат окремо для правої і лівої кистей.

Завдання №89. *Визначте рівень фізичного стану (РФС). Запишіть отримані результати до картки самоконтролю.*

Рівень фізичного стану визначають за експрес-методикою, яку розробили О.А. Пирогова та Л.Я. Іващенко без використання тестів із фізичним навантаженням. Сутність методу полягає в тому, що спочатку визначають довжину й масу тіла, частоту серцевих скорочень (ЧСС) і середнє значення артеріального тиску (АТ). Середнє значення АТ розраховують за допомогою формули:

$$АТ_{\text{ср.}} = \text{діастолічний} + \text{пульсовий} / 3.$$

Пульсовий тиск – це різниця між систолічним (максимальним) і діастолічним (мінімальним) тиском.

Потім за допомогою формули визначають індекс рівня фізичного стану (ІРФС):

$$\text{ІРФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{ср}} - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса тіла}}{350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{зріст}}$$

Для визначення рівня фізичного стану отриману величину ІРФС порівнюють із даними табл. 5.1.

Таблиця 5.1

Оцінка індексу рівня фізичного стану

Рівень фізичного стану	ІРФС	
	Чоловіки	Жінки
Низький	0,225 – 0,375	0,157 – 0,260
Нижчий за середній	0,376 – 0,525	0,261 – 0,365
Середній	0,226 – 0,675	0,366 – 0,475
Вищий за середній	0,676 – 0,825	0,476 – 0,575
Високий	0,826 і більше	0,576 і більше

Завдання №90. Визначте рівень фізичного стану (за експрес-системою «Контрекс-І»). Занесіть отримані результати до картки самоконтролю здоров'я.

Розроблена професором С.А. Душанініним і призначена для самоконтролю система оцінювання фізичного стану складається з 7 показників. За кожен нараховуються або віднімаються бали:

1. Вік. Кожен рік життя дає 1 бал.

2. Маса тіла. Той, хто має нормальну вагу, отримує 30 балів. За кожен кілограм маси тіла понад норму, яка розраховується згідно з наведеною формулою, нараховується 5 балів:

$$\text{чоловіки:} \quad 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + \frac{\text{вік} - 21}{4}$$

$$\text{жінки:} \quad 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}$$

3. *Куріння.* Ті, хто не курить, отримують 30 балів. За кожну викурену цигарку за день із загальної суми вираховується 1 бал.

4. *Алкоголь.* Ті, хто не вживає алкоголь, отримують 30 балів. За кожен 100 грам будь-якого алкогольного напою, який вживають не рідше ніж 1 раз на тиждень, з набраної суми вираховується 2 бали. Епізодичне вживання алкоголю не враховується.

5. *Пульс у спокої.* За кожен удар нижче ніж 90 нараховується 1 бал. Наприклад, пульс 68 уд./хв дає 22 бали і т. д. При пульсі 90 і вище бали не нараховуються.

6. *Відновлення пульсу.* Після 5 хвилин відпочинку в положенні сидячи заміряють ЧСС за 1 хвилину. Потім роблять 20 глибоких присідань і продовж 40 с і знову сідають. Через 2 хв відпочинку знову заміряють ЧСС за 10 с, а результат множать на 6. Відновлення до вихідної величини (пульс до навантаження) дає 30 балів, підвищення на 10 ударів – 20 балів, на 15 – 10 балів, на 20 – 5 балів, більше 20 ударів – із загальної суми необхідно вирахувати 10 балів.

7. *Загальна витривалість.* Виконання вправ на розвиток витривалості: ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, веслування, біг на лижах і т. д. – щодня впродовж не менш ніж 15 хв за 8–19 тижнів при частоті пульсу не нижче 170 уд./хв мінус вік у роках, максимально — 185 уд./хв мінус вік – дає 30 балів. Їхнє виконання 4 рази на тиждень – 25 балів, 3 рази – 20 балів, 2 рази – 10 балів, 1 раз – 5 балів, жодного разу і за недотримання описаних вище умов, залежно від пульсу і тренувальних засобів, фізичних вправ, бали не нараховуються.

Для оцінки фізичного стану суму отриманих балів порівнюють з даними табл. 5.2.

Таблиця 5.2

Оцінка індексу фізичного стану

Оцінка фізичного стану	Сума балів
Низький	менше 90
Нижчий засереднього	91 – 120
Середній	121 – 170
Вищий за середній	171 – 200
Високий	201 і більше

5.2. Діагностика серцево-судинної та дихальної систем організму

Завдання №91. Визначте частоту серцевих скорочень (ЧСС). Порівняйте величини з середніми (табл. 5.3). Запишіть отримані результати до картки самоконтролю (додаток Б).

Пульс – важливий показник стану організму. Як правило, на початкових заняттях з фізичного виховання ЧСС при середньому навантаженні досягає 130–150 ударів за 1 хв. А на спортивних тренуваннях при значних фізичних зусиллях ЧСС досягає 180–200 ударів за 1 хв і навіть більше. Після великого навантаження ЧСС повертається до початкових величин через 20–30, а іноді через 30–40 хв. Якщо цей показник є більшим, то це свідчить про велику втому або наявність якихось відхилень у стані здоров'я.



Рис. 5.1.

Вимірювання пульсу

Важливим показником є ритм роботи серця. Щоб перевірити ритмічність серцевих скорочень, треба підрахувати пульс у спокої за кожні 10 с упродовж 1 хв.

Підраховують кількість ударів пульсу у променевій (у нижній третині передпліччя біля промене-зап'ясткового суглоба) артерії.

Злегка натискаючи кінчиками 2–3-ох пальців на артерію, підраховують кількість ударів за 15 с з наступним перерахунком за 1 хв. Це можна зробити пальпаторно. Якщо показник не відрізнятиметься в кожному підрахунку на 1 удар, пульс можна вважати ритмічним, якщо різниця становитиме 2–3 удари, то роботу серця слід вважати аритмічною.

Таблиця 5.1

Середні показники пульсу у стані спокою

Положення тіла	Частота пульсу за 1 хвилину	
	Чоловіки	Жінки
Стоячи	76 – 78	78 – 80
Сидячи	70 – 72	72 – 76
Лежачи	60 – 66	68 – 70

Завдання №92. Виміряйте артеріальний тиск (АТ). Запишіть отримані результати до картки самоконтролю. Порівняйте отримані величини з нормальними.

Визначають за допомогою тонометра. Для цього на оголене плече на 5–7 см вище від ліктьової ямки накладають манжетку і створюють у ній тиск, при якому зникає пульс на плечовій артерії. Після зникнення пульсу повільно (2–3 мм рт. ст.) зменшують тиск у манжетці до появи пульсу чи тонів у ділянці ліктьової ямки. Момент появи тонів відповідає систолічному (максимальному) тиску, а зникнення – діастолічному (мінімальному) тиску.

Нормальний артеріальний тиск можна розрахувати за формулою:

чоловіки: $AT (сист.) = 109 + (0,5 \times \text{вік}) + (0,1 \times \text{маса тіла})$

$AT (діаст.) = 74 + (0,1 \times \text{вік}) + (0,15 \times \text{маса тіла})$

жінки: $AT (сист.) = 102 + (0,7 \times \text{вік}) + (0,15 \times \text{маса тіла})$

$AT (діаст.) = 78 + (0,17 \times \text{вік}) + (0,1 \times \text{маса тіла}),$

де АТ (сист.) – артеріальний тиск при скороченні серцевого м'яза; АТ (діаст.) – артеріальний тиск при розслабленні серцевого м'яза.

Завдання №93. Визначити життєву ємність легенів (ЖЄЛ). Запишіть отримані результати до картки самоконтролю.

ЖЄЛ вимірюється за допомогою спірометра. Досліджуваний виконує максимально можливий вдих і робиться повільний максимально глибокий видих. Проводиться три вимірювання з інтервалом не менше ніж 15 с, записується кращий результат.

Для оцінювання здатності керувати своїм диханням можна використати проби із затримкою дихання на вдиху (Штанге) і видиху (Генча).

Проба Генча. Після неглибокого вдиху роблять видих і затримують дихання. У здорових людей час затримки дихання дорівнює 25–30 с.

Проба Штанге. Вимірюється максимальний час затримки дихання після глибокого вдиху. При цьому рот повинен бути закритим і ніс – затиснутий пальцями. Здорові люди затримують дихання в середньому на 40–50 с. При втомі та перетренованості час затримки зменшується.

Завдання №94. Виконайте проби Штанге і Генча у парах (один з одних почергово). Проаналізуйте спільно свої результати та запишіть отримані дані в картку самоконтролю.

Завдання №95. Визначте індекс функціональних змін (ІФЗ). Запишіть отримані результати до картки самоконтролю.

Індекс функціональних змін обчислюють за методикою, яку запропонував Р.М. Баєвський, за формулою:

$$ІФЗ = 0,011 ЧП + 0,014 САТ + 0,008 ДАТ + 0,014 В + 0,009 МТ - 0,009 З - 0,27$$

де ЧП – частота пульсу в спокої,
САТ – систолічний артеріальний тиск,
ДАТ – діастолічний артеріальний тиск,
В – вік,
МТ – маса тіла,
З – зріст людини.

Оцінка здійснюється згідно з табл. 5.4.

Таблиця 5.4

Адаптаційний потенціал за Р.М. Баєвським

Оцінка	Задовільна адаптація	Напруження механізмів адаптації	Незадовільна адаптація	Зрів адаптації
К-сть одиниць	≤ 2,1 бала	2,11 – 3,2 бала	3,21 – 4,3 бала	4,31 і більше балів
Стан здоров'я	Належний	Практично здоровий, але можливі захворювання	Зниження функціональних можливостей серцево-судинної системи	Різне зниження функціональних можливостей системи кровообігу

5.3. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком

Рівень соматичного здоров'я можна визначити за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка. Для його визначення вимірюються такі показники у

**Самоконтроль і взаємоконтроль студентів стану здоров'я
в процесі фізичного виховання**

стані спокою: ЖЄЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті; необхідно з'ясувати час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 секунд.

Вимірюється пульс у положенні сидячи за 15 с після 5-хвилинного перерозітну, далі обстежуваний виконує 20 глибоких присідань за 30 с. Вимірюється час (у хв) відновлення ЧСС до вихідних величин.

Обчислюються 4 індекси (табл. 5.5): індекс Кетле, життєвий індекс, індекс Робінсона, силовий індекс.

Обчислюють суму набраних балів та встановлюють рівень соматичного здоров'я користуючись табл. 5.5.

Таблиця 5.5

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я

Показник	Рівні соматичного здоров'я									
	Низький		Нищий за середній		Середній		Вищий за середній		Високий	
	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж	ч	ж
Індекс Кетле Маса тіла/довжина тіла г/см-1	≥501 (-2)	≥451 (-2)	451-500 (-1)	351-450 (-1)	≤450 (0)	≤350 (0)	(-)	(1)	(-)	(-)
Життєвий індекс ЖЄЛ/маса тіла, мл/кг	≤50 (-1)	≤40 (-1)	51-55 (0)	41-45 (0)	56-60 (1)	46-50 (1)	61-65 (2)	51-56 (2)	≥66 (3)	≥56 (3)
Силовий індекс Динамометрія кисті /маса тіла×100, %	≤(60) (-1)	≤40 (-1)	61-65 (0)	41-50 (0)	66-70 (1)	51-55 (1)	71-80 (2)	56-60 (2)	≥80 (3)	≥61 (3)
Індекс Робінсона (ЧСС × АТсист) / 100 у.о.	>111 (-2)		95-110 (-1)		85-94 (0)		70-84 (3)		≤69 (5)	
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв	≥3 (-2)		2-3 (1)		1,30-1,59 (3)		1,00-1,29 (5)			
Вітальна оцінка рівня здоров'я, сума балів	≤3		4-6		7-11		12-15		16-18	

Завдання №96. Визначте рівень соматичного здоров'я. Запишіть результати до картки.

5.4. Самооцінка стану здоров'я за В.П. Войтенком

Біологічний вік – модельне поняття, що визначається як відповідність індивідуального морфофункціонального рівня деякій середній статистичній нормі цієї популяції та відбиває нерівномірність розвитку, зрілості і старіння різних фізіологічних систем і темп вікових змін адаптаційних можливостей організму. Біологічний вік дорослих обчислюють за В.П. Войтенком (табл. 5.6). Для цього заповнюють анкету самооцінки здоров'я.

Завдання №97. Визначте свій біологічний вік.

Таблиця 5.6

АНКЕТА для самооцінки здоров'я

Варіанти запитань	Позитивні відповіді	Негативні відповіді
1	2	3
Чи турбують Вас болі голови?	так	ні
Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму?	так	ні
Чи турбує Вас біль у ділянці серця?	так	ні
Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?	так	ні
Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?	так	ні
Чи намагаєтеся Ви пити лише кип'ячену воду?	так	ні
Чи поступаються Вам місцем у міському транспорті?	так	ні
Чи турбує Вас біль у суглобах?	так	ні
Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?	так	ні
Чи бувають у Вас періоди, коли через хвилювання Ви втрачаєте сон?	так	ні
Чи турбують Вас закрепи?	так	ні
Чи турбує Вас біль у ділянці печінки?	так	ні

Продовження таблиці 5.6

1	2	3
Чи бувають у Вас запаморочення?	так	ні
Чи стало Вам важче зосереджуватися порівняно з минулим?	так	ні
Чи турбує Вас погіршення пам'яті, забудькуватість?	так	ні
Чи відчуваєте Ви в різних ділянках тіла такі симптоми: печія, поколювання, «повзання мурах»?	так	ні
Чи турбує Вас шум чи дзвін у вухах?	так	ні
Чи гримаєте Ви у своїй аптечці один із таких медикаментів: валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?	так	ні
Чи бувають у Вас набряки на ногах?	так	ні
Чи довелося Вам відмовитися від деяких страв?	так	ні
Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі?	так	ні
Чи турбує Вас біль у попереку?	так	ні
Чи єсте Ви з лікувальною метою якусь мінеральну воду?	так	ні
Чи можна сказати, що Ви стали вразливими до сліз?	так	ні
Чи буваєте Ви на пляжі?	ні	так
Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність порівняно з минулим не погіршилася?	ні	так
Чи бувають у Вас такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісним, збудженим, щасливим?	ні	так
Чи Ви оцінюєте стан свого здоров'я?	поганий, дуже поганий	хороший, задовільний

Після відповідей на питання анкети необхідно підрахувати загальну кількість позитивних відповідей (вона може коливатися від 0 до 29). Підрахуйте і вкажіть, будь-ласка, кількість позитивних відповідей _____.

Якщо Ви набрали 0–3 бали, то рівень Вашого здоров'я – ідеальний, 4–7 – хороший, 8–13 – посередній, 14–20 – задовільний, 21–27 – незадовільний, 28 – дуже поганий.

Кількість позитивних відповідей, виражена цифрою від 0 до 29, входить у формулу для визначення біологічного віку замість букв СОЗ, що входить у формулі.

Формули для визначення біологічного віку:

$$\text{хлопці} = 26,985 + 0,215 \times \text{АТС} - 0,149 \times \text{ЗДВ} - 0,151 \times \text{СБ} + 0,723 \times \text{СОЗ};$$

$$\text{дівчата} = -1,463 + 0,415 \times \text{АТП} - 0,141 \times \text{СБ} + 0,248 \times \text{МТ} + 0,694 \times \text{СОЗ}$$

АТС – артеріальний тиск систолічний (верхній) в мм рт.ст. Для точності показника тиск слід вимірювати на правій руці, в положенні сидіння чи тричі з інтервалом у 5 хвилин. Підставляти у формулу слід результат того виміру, при якому тиск мав найменшу величину.

АТП – артеріальний тиск пульсовий у мм рт.ст. Розраховується як різниця між тиском систолічним (верхнім) та діастолічним (нижнім).

ЗДВ – тривалість затримки дихання після глибокого вдиху. Вимірювати тричі в секундах, з інтервалом 5 хвилин за допомогою секундоміра. Враховувати найбільшу величину.

МТ – маса тіла в кілограмах. Вимірюється в легкому одязі, без взуття, натщесерце.

СБ – статичне балансування. Визначається час утримання рівноваги на одній нозі (в секундах). Стояти без взуття, очі заплющити, руки опустити вздовж тулуба. Вимірюється тричі за допомогою секундоміра з інтервалом 5 хвилин. Ураховується найкращий результат.

СОЗ – суб'єктивна оцінка здоров'я.

Обчислений біологічний вік необхідно зівставити з показником належного біологічного віку (НБВ), котрий характеризує стандарт темпу старіння. Належний біологічний вік обчислюється за такими формулами:

$$\text{юнаки:} \quad \text{НБВ} = 0,629 \times \text{календарний вік} + 18,56;$$

$$\text{дівчата:} \quad \text{НБВ} = 0,580 \times \text{календарний вік} + 17,24.$$

Якщо різниця між обчисленими показниками біологічного й належного біологічного віку перевищує 5 років, то це свідчить про прискорене старіння людини. Такій людині бажано звернутися за допомогою до геронтолога.

МЕТОДИ ПСИХОДІАГНОСТИКИ

6.1. Взаємоперевірка психомоторних процесів

Завдання №98. *Визначте швидкість рухової реакції за допомогою теплінг-тесту. Отримані результати запишіть до картки самооцінки здоров'я (додаток Б).*

Для виконання цього тесту на аркуші паперу накреслити чотири суміжні квадрати 10x10 см. Сидячи за столом, потрібно за 40 с за допомогою олівця нанести максимальну кількість крапок. Спочатку ставляться крапки в один квадрат, далі через кожні 10 с (за сигналом) без паузи крапки ставлять у наступні квадрати. Оцінюється кількість крапок, поставлених у кожному квадраті. Для точного підрахунку крапок слід вести лінію олівцем від однієї крапки до іншої. Середнім показником швидкості рухів є здатність поставити 60–65 крапок у кожен квадрат за 10 с. Зменшення кількості точок від квадрата до квадрата вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м'язового апарату.

Завдання №99. *Визначте рівновагу. Отримані результати запишіть до картки самооцінки здоров'я (додаток Б).*

Методика проведення проби (за Е. Я. Бондаревським) передбачає визначення часу утримання пози стійка на одній нозі, іншу зігнути і піднятою торкатися колінного суглоба опорної ноги, руки підняти вгору, голову тримати прямо. Вправу виконувати з розплющеними очима. Підлік часу починається після прийняття стійкого положення, а припиняється в момент втрати рівноваги. Чим меншою є різниця в часі виконання вправ із розплющеними й заплющеними очима, а також чим більшою тривалість виконання, тим краща оцінка. Є.В. Сермеев вивів середні дані оцінки функціональної рівноваги: утримання пози із заплющеними очима становить 16 с, з розплющеними – 44 с.

6.2. Взаємооцінка психічних якостей особистості

Завдання №100. *Продіагностуйте один одного щодо «перешкод» у встановленні емоційних контактів (за В. В. Бойко).*

Прочитавши судження, дайте відповідь «так» чи «ні».

1. Наприкінці робочого дня зазвичай на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, замикаюся або, навпаки, багато говорю, збуджуюся, поводжу себе «неприродно»).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюсь оточенню занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, якщо тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнерові емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто в моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої переживання зазвичай «написані» на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююсь розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і «замкнений».
14. Я дуже часто буваю в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви вуста, не наморщуй чола і т. д.
17. Коли я розмовляю, то занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди важко бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.
21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко за власним бажанням чи на прохання виразити на обличчі смуток, радість, переляк, відчай і тощо.

24. Мені говорили, що мій погляд важко витримати.
 25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.

За кожну відповідь, що відповідає ключу (табл. 6.1), додайте 1 бал. Загальна сума балів може коливатися від 0 до 25. Чим більшою є сума балів, тим більше вираженою є Ваша емоційна проблема в повсякденному спілкуванні. Якщо Ви набрали мало балів (0–2), то це свідчить, що Ви не були відвертими або погано бачите себе збоку.

Таблиця 6.1

Висновки самооцінки

Номери запитань і відповіді за «ключем»	«Перешкоди» у встановленні емоційних контактів
+1,-6,+11,+16,-21	Невміння керувати емоціями, дозувати їх
-2,+7,+12,+17,+22	Неадекватне емоційне вираження
+3,+8,+13,+18,-23	Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій
+4,+9,+14,+19,+24	Домінування негативних емоцій
+5,+10,+15,+20,+25	Небажання зближатися з людьми на емоційній основі

Якщо Ви набрали не більше ніж 5 балів — емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися; 6–8 балів — у Вас є деякі проблеми в повсякденному спілкуванні; 9–12 балів — свідчать про те, що Ваші «емоції на кожний день» певною мірою ускладнюють Вам спілкування з партнерами; 13 балів і більше — емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми. Можливо, Ви потрапляєте під вплив деяких дезорганізаційних реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у Вас, — це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

Завдання №101. *Визначте у своїх членів мікрогрупи рівень розвитку комунікативних і організаторських здібностей.*

Рівень розвитку комунікативних і організаторських здібностей: уміння чітко і швидко встановлювати ділові і товариські стосунки з людьми, намагання розширювати контакти, участь у групових заходах,

уміння впливати на людей, бажання проявляти ініціативу. На кожне із 40 запитань потрібно дати відповідь «так» або «ні». Після цього за ключем (табл. 6.2) визначається рівень комунікативних і організаторських здібностей.

Таблиця 6.2

Виявлення комунікативних та організаторських здібностей

Запитання	Варіант відповіді		
1	2		
1. Чи маєте Ви бажання вивчати людей, установлювати знайомство з різними людьми?	Так	Ні	Бали
2. Чи подобається Вам займатися суспільною роботою?	Так	Ні	
3. Чи довго Вас непокоїть почуття образи, спричиненої Вам кимось із Ваших друзів?	Так	Ні	
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватись у складній критичній ситуації?	Так	Ні	
5. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?	Так	Ні	
6. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх друзів до Вашої думки?	Так	Ні	
7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час з книжками чи за якоюсь іншою справою, ніж спілкування з людьми?	Так	Ні	
8. Якщо виникли певні труднощі у здійсненні Ваших намірів, то чи легко Вам відмовитися від своїх намірів?	Так	Ні	
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас віком?	Так	Ні	
10. Чи любите Ви організовувати і вигадувати з товаришами різноманітні ігри та розваги?	Так	Ні	
11. Чи важко Вам вливатися у нові для Вас компанії?	Так	Ні	
12. Чи часто Ви відкладаєте на інший день справи, які потрібно було б виконати сьогодні?	Так	Ні	
13. Чи легко Ви встановлюєте контакти з незнайомими людьми?	Так	Ні	
14. Чи домагаєтеся Ви того, що б Ваше оточення діяло відповідно до Вашої думки?	Так	Ні	
15. Чи важко Вам освоюватися в новому колективі?	Так	Ні	

1	2		
16. Чи правда, що у Вас не виникає конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, обов'язків?	Так	Ні	
17. Чи намагаєтесь Ви за зручних обставин познайомитись і поговорити з новими людьми?	Так	Ні	
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви берете ініціативу на себе?	Так	Ні	
19. Чи дратує Вас оточення і чи не хочеться Вам побути на самоті?	Так	Ні	
20. Чи правда те, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій ситуації?	Так	Ні	
21. Чи подобається Вам завжди перебувати серед людей?	Так	Ні	
22. Чи виникає у Вас роздратування, коли Вам не вдається завершити розпочату справу?	Так	Ні	
23. Чи відчуваєте Ви труднощі, якщо потрібно виявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?	Так	Ні	
24. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?	Так	Ні	
25. Чи любите Ви брати участь у колективних іграх?	Так	Ні	
26. Чи часто Ви виявляєте ініціативу при вирішенні питань, які стосуються інтересів Ваших друзів?	Так	Ні	
27. Чи правда те, що Ви почуваете себе невпевнено серед незнайомих людей?	Так	Ні	
28. Чи правда, що Ви рідко наполягаєте на доведенні своєї правоти?	Так	Ні	
29. Чи вважаєте Ви, що Вам не становить особливих труднощів внести пожвавлення в малознайоме товариство?	Так	Ні	
30. Чи берете Ви участь у суспільній роботі навчального закладу?	Так	Ні	
31. Чи намагаєтесь Ви обмежити коло своїх товаришів?	Так	Ні	
32. Чи правда те, що Ви не намагаєтесь відстоювати свою думку чи рішення, якщо його відразу прийняла група?	Так	Ні	
33. Чи почуваете Ви себе вільно, потрапивши у незнайомий колектив?	Так	Ні	

Продовження таблиці 6.

1	2	
34. Чи із задоволенням Ви беретеся за організацію різних заходів для своїх друзів?	Так	Ні
35. Чи правда те, що Ви не почуваете себе достатньо впевнено і спокійно, коли потрібно щось говорити великій групі аудиторії?	Так	Ні
36. Чи часто Ви запізнюєтеся на ділові зустрічі і побачення?	Так	Ні
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?	Так	Ні
38. Чи часто Ви опиняєтеся в колі уваги своїх друзів?	Так	Ні
39. Чи часто Ви соромитесь, ніяковієте при спілкуванні з малознайомими людьми?	Так	Ні
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?	Так	Ні

Ключ для виявлення рівня комунікативних і організаторських здібностей

Комунікативні здібності: підрахуйте (і вкажіть) кількість позитивних відповідей на запитання № 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37 _____

Підрахуйте кількість негативних відповідей на запитання № 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39 _____

Обчисліть і вкажіть суму з двох отриманих чисел _____

Виберіть (і відзначте) рівень розвитку Ваших комунікативних здібностей:

високий рівень – 15–20 балів;

середній рівень – 10–14 балів;

низький – 1–9 балів.

Організаторські здібності: підрахуйте (і вкажіть) кількість позитивних відповідей на запитання № 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 _____

Підрахуйте кількість негативних відповідей на запитання № 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40 _____

Обчисліть і вкажіть суму з двох отриманих чисел _____

Виберіть (і відзначте) рівень розвитку Ваших організаторських здібностей:

- високий рівень – 15–20 балів;
- середній рівень – 10–14 балів;
- низький рівень – 1–9 балів.

Завдання №102. *Продіагностуйте один одного щодо типових способів поведінки в конфліктних ситуаціях (за допомогою тесту К.Томаса).*

Інструкція. Для виявлення домінантних стилів поведінки в конфліктній ситуації слід заповнити опитувальник, що складається з набору альтернативних суджень (а і б). У кожному випадку слід, уважно ознайомившись із ними, вибрати те, яке більше відповідає тому, як Ви зазвичай дієте.

Опитувальник

1. а) інколи я дозволяю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку;
б) замість обговорення того, у чому наші позиції не збігаються, я стараюся звернути увагу на те, із чим ми обидва погоджуємося.
2. а) я стараюся знайти компромісне рішення;
б) я намагаюся владнати ситуацію з урахуванням інтересів іншої людини та моїх власних.
3. а) як правило, я наполегливо досягаю свого;
б) іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини.
4. а) я стараюся знайти компромісне рішення;
б) я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її.
5. а) залагоджуючи суперечливу ситуацію, я завжди намагаюся знайти підтримку в іншої людини;
б) я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
6. а) я прагну уникнути неприємностей для себе;
б) я стараюся добитися свого.
7. а) я стараюся відкласти вирішення суперечливого питання, з тим щоб у свій час вирішити його остаточно;

- б) я вважаю за можливе поступитися в чомусь, щоб домогтися свого в іншому.
8. а) як правило, я наполегливо добиваюся свого;
б) насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та інтереси, які зачеплені.
9. а) вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки, що виникли;
б) я стараюся добитися свого.
10. а) я твердо прагну добитися свого;
б) я стараюся знайти компромісне рішення.
11. а) насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси;
б) я намагаюся заспокоїти іншого і, передусім, зберегти наші стосунки.
12. а) часто я уникаю займати позицію, яка могла б викликати суперечку;
б) я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.
13. а) я пропонує щось середнє;
б) я настоюю, щоб усе було зроблено по-моєму.
14. а) я повідомляю іншого про свою точку зору і запитую, що думає про цього приводу він;
б) я намагаюся показати іншому логіку та перевагу моєї позиції.
15. а) я намагаюся заспокоїти іншого і, передусім, зберегти наші стосунки;
б) я стараюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
16. а) я стараюся не зачепити почуттів іншої людини, не образити її;
б) як правило, я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. а) я стараюся добитися свого;
б) я намагаюся зробити все, щоб уникнути марного напруження взаємин.
18. а) якщо для іншої людини це дуже важливо, я дозволю їй наполягти на своєму;
б) я даю змогу іншій людині в чомусь залишитися при своїй думці, якщо вона також іде назустріч мені.
19. а) насамперед я прагну виявити всі суперечливі питання та зачеплені інтереси;
б) я стараюся відкласти вирішення суперечливого питання, з тим щоб у свій час вирішити його остаточно.
20. а) я пробую відразу подолати наші розбіжності;

- б) я прагну знайти найкраще поєднання втрат і здобутків для нас обох.
21. а) я прагну бути уважним до інтересів та слів іншого;
б) я завжди схильний до прямого обговорення проблеми.
22. а) я намагаюся знайти середню позицію між моєю та тією, яку займає інша людина;
б) я відстоюю власну позицію.
23. а) як правило, я намагаюся вдовольнити бажання кожного з нас;
б) інколи я дозволяю іншим взяти на себе відповідальність за вирішення питання, що викликає суперечку.
24. а) якщо для іншого його позиція дуже важлива, я стараюся піти йому на зустріч;
б) я намагаюся схилити іншу людину до компромісу.
25. а) я пробую переконати іншого у своїй правоті;
б) я намагаюся бути уважним до аргументів іншого, враховувати його позицію.
26. а) я пропоную, як правило, середню позицію;
б) я майже завжди намагаюся вдовольнити інтереси кожного з нас.
27. а) як правило, я намагаюся уникати суперечок;
б) якщо для іншого його позиція дуже важлива, я стараюся піти йому на- зустріч.
28. а) я намагаюся досягти свого;
б) уладнуючи ситуацію, я зазвичай намагаюся знайти підтримку в іншого.
29. а) я пропоную середню позицію;
б) вважаю, що не завжди варто хвилюватися через суперечки.
30. а) я стараюся не зачепити почуття іншої людини, не образити її;
б) я завжди намагаюся зайняти таку позицію в суперечці, щоб ми обоє досягли успіху.

Оброблення та інтерпретація даних.

У методиці розрізняють п'ять можливих стилів поведінки особистості в конфліктній ситуації, а саме:

• **змагання** — коли людина активно добивається власної мети й намагається за будь-яку ціну задовольнити власні інтереси, ігноруючи мету та інтереси іншої людини;

- **співробітництво** – коли партнери прагнуть знайти таке вирішення проблеми, за якого буде досягнута мета та задоволені потреби кожного;
- **компроміс** — коли партнери намагаються знайти задовільний баланс своїх інтересів та потреб;
- **унікнення** — коли людина відмовляється від взаємодії, бачачи марність своїх зусиль або ж відкладаючи взаємодію до кращих часів;
- **пристосування** — коли людина намагається створити умови для задоволення потреб партнером та досягнення ним своєї мети.

Ключ до опитувальника:

змагання – 3-а, 6-б, 8-а, 9-б, 10-а, 13-б, 14-б, 16-б, 17-а, 22-б, 25-а, 28-а;
співробітництво – 2-б, 5-а, 8-б, 11-а, 14-а, 19-а, 20-а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30-б;
компроміс – 2-а, 4а, 7-б, 10-б, 12-б, 13-а, 18-б, 20-б, 22-а, 24-б, 26-а, 29-а;
унікнення – 1-а, 5-б, 7-а, 9-а, 12-а, 15-б, 17-б, 19-б, 21-а, 23-б, 27-а, 29-б;
пристосування – 1-б, 3-б, 4-б, 6-а, 11-б, 15-а, 16-а, 18-а, 24-а, 25-б, 27-б, 30-а.

Якщо обраний варіант відповіді збігається з ключем, то опитуваний отримує один бал. Потім знаходимо суму балів по кожному з можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації. Отримані кількісні показники порівнюються між собою для виявлення домінантних тенденцій поведінки людини в конфліктній ситуації.

Завдання №103. *Визначте спільно з одногрупниками мікроклімат групи за Фідлером.*

Чим більше вираженою є певна ознака у Вашій групі, тим ближче до слова в кожній парі, справа чи зліва розташованого, розмістіть свою відповідь обвівши кружечком (табл. 6.3).

Таблиця 6.3

Визначення мікроклімату групи за Фідлером

№ з/п	Ознака	Оцінка ознаки							Ознака
1	2	3							4
1	Приязність	1	2	3	4	5	6	7	Ворожість
2	Погодженість	1	2	3	4	5	6	7	Непогодженість
3	Задоволеність	1	2	3	4	5	6	7	Незадоволеність
4	Захопленість	1	2	3	4	5	6	7	Байдужість

1	2	3							4
5	Продуктивність	1	2	3	4	5	6	7	Непродуктивність
6	Теплота	1	2	3	4	5	6	7	Холодність
7	Співробітництво	1	2	3	4	5	6	7	Відсутність співробітництва
8	Взаємна підтримка	1	2	3	4	5	6	7	Недоброзичливість
9	Цікавість	1	2	3	4	5	6	7	Нудьга
10	Успішність	1	2	3	4	5	6	7	Неуспішність

ОСНОВНІ ТЕРМІНИ ТА ЇХ ТЛУМАЧЕННЯ

Антропометрія – вимірювання тіла та його частин.

Аутогенне тренування – метод самонавіювання, навчання м'язової релаксації, розвитку концентрації уваги й сили уяви, вміння контролювати мимовільну розумову активність для ефективізації діяльності.

Білок – складне сполучення, що складається з амінокислот і забезпечує основні структурні властивості клітин.

Вегетативні функції – функції вегетативної нервової системи в регуляції діяльності внутрішніх органів і підтримці гомеостазу.

Відновлення – поступовий перехід фізіологічних і біохімічних функцій до початкового стану після фізичного навантаження.

Вітаміни – незамінні, біологічно активні речовини (низькомолекулярні сполучення різної хімічної природи), біокатализатори обмінних процесів в організмі.

Взаємоконтроль – один із видів комплексного педагогічного контролю, при якому учасникам навчання пропонується оцінити роботу один одного.

Взаємонавчання – специфічна форма педагогічної взаємодії, яка має особливості побудови навчального процесу: організація контакту учнів безпосередньо не тільки з учителем, а й товаришем по навчанню (тобто педагогічна взаємодія не пряма, а опосередкована); зміна мотиваційної основи навчання.

Взаємооцінка – соціально-психологічний метод, заснований на оцінках різноманітних особистісних та міжособистісних характеристик, шляхом взаємного опитування членів групи, які оцінюють поведінку один одного в певних ситуаціях спілкування і спільної діяльності.

Вуглеводи – група хімічних сполучень, що складається з вуглецю, водню й кисню: цукор, клітковина і крохмаль є вуглеводами.

Вправи низької інтенсивності – вправи, що вимагають для виконання менш ніж 50 % функціональної ємності при незначному посиленні дихання.

Вправи середньої інтенсивності – вправи, що виконуються з 60–85 % функціональної ємності та викликають деяке утруднення дихання й потовиділення.

Втома — функціональний стан організму, що виникає під впливом тривалої або інтенсивної роботи, яка супроводжується зниженням працездатності.

Гіперкінезія – підвищена рухова активність.

Гнучкість – здатність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою.

Гормон – речовина, що виробляється ендокринною залозою й секретується у кров; помітно й суттєво впливає на певну функцію організму або орган.

Динамічна м'язова робота – робота, що характеризується періодичним напруженням і розслабленням скелетних м'язів; забезпечує переміщення тіла або окремих його частин у просторі.

Ефективність – відношення витрат енергії до продуктивності.

Жир – складне сполучення, що складається з гліцерину та жирних кислот; використовується як джерело енергії; може накопичуватися в організмі.

Згуртованість – характеристика системи внутрішньогрупових зв'язків, яка показує ступінь збігу оцінок, установок і позицій групи стосовно об'єктів, людей, ідей, подій.

Здоровий спосіб життя – дії, звички, обмеження, що пов'язані із загальним фітнесом і зниженням ризику розвитку захворювань. Цей режим поведінки передбачає фізичні навантаження, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок (куріння, споживання алкоголю), нормальний сон, здатність долати стресові ситуації.

Інтенсивність роботи – потужність або робота, що виконується за одиницю часу (наприклад, кг, м, хв, Вт).

Колектив – група об'єднаних спільною метою і завданнями людей, що досягла в процесі спільної діяльності високого рівня розвитку.

Колове тренування – заняття з послідовним виконанням вправ, які ідуть одне за одним у певному порядку.

Комунікабельність – здатність, схильність до спілкування, установлення контактів і зв'язків.

Контроль – виявлення адекватності педагогічно спрямованих дій та їхніх ефектів до запланованих результатів, при виникненні невідповідності прийняття необхідних рішень з корекції дій управління.

Конфлікт – зіткнення протилежних інтересів, поглядів; серйозна розбіжність, гостра суперечка.

Максимальна частота серцевих сполучень (ЧСС) – найбільша частота скорочень, яка досягається при фізичному навантаженні. Максимальну ЧСС людини можна визначити, відійнявши від 220 її вік. Нормальне відхилення ЧСС становить ± 11 за 1 хв.

Методика – сукупність методів для вирішення певних завдань.

Метод групової дискусії – спосіб організації спільної діяльності, спрямований на інтенсивне та продуктивне розв'язування групового завдання.

Метод комплексного тренування – послідовність вправ, що виконуються одна за одною під час тренувального заняття.

Міжособистісні відношення – суб'єктивно пережиті взаємозв'язки між людьми, що об'єктивно проявляються в характері і способах взаємного впливу людей під час спільної діяльності та спілкування.

Мікроелементи – залізо, цинк, мідь, йод, хлор, молібден, марганець, селен, кобальт, ванадій, миш'як, хлорид, нікель.

Мотивація – усвідомлювані або неусвідомлювані психічні фактори, що спонукають індивіда до здійснення певних дій і визначають їхню спрямованість і мету.

М'язова група – група певних м'язів, що виконують одну дію конкретного суглоба.

М'язова діяльність анаеробного характеру – м'язова діяльність високої інтенсивності, при якій потреби в енергії перевищують здатність виконувати аеробну роботу.

М'язова діяльність аеробного характеру – м'язова діяльність середньої інтенсивності, при якій великі м'язові групи забезпечуються енергією (АТФ) шляхом аеробних процесів.

Навчання – процес цілеспрямованої передачі суспільно-історичного досвіду, організація формування знань, умінь та навичок.

Ожиріння – надмірна кількість жиру в організмі: більше ніж 25 % у чоловіків і понад 35 % у жінок. Для людей, які страждають від ожиріння, характерний підвищений ризик розвитку діабету, гіпертензії, захворювань серця.

Онтогенез – індивідуальний розвиток організму від зародження до кінця життя.

Перевтома – стійкі функціональні порушення в результаті надмірної втоми, що не зникають при відпочинку.

Пік частоти серцевих скорочень – максимальна частота серцевих скорочень при певному виді м'язової діяльності.

Польові тести – тести, що використовуються для масового тестування.

Постава — правильне положення тіла людини; неправильна постава пов'язується з хворобливими відчуттями в попереку.

Проблемне навчання – організований викладачем спосіб активної взаємодії учня з проблемно представленим змістом навчання, під час якого він прилучається до об'єктивних протиріч наукового знання і способів їхнього розв'язання.

Пульсовий борг – додаткові порівняно зі спокоєм скорочення серця, що тривають у відновлювальному періоді після навантаження.

Реабілітація – програма, що передбачає поступове досягнення максимального рівня фізичної та психологічної незалежності після травми або хвороби.

Рухова активність – сума рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності.

Рухова навичка – відпрацьовані, завчені рухи, цілком або доведені до автоматизму рухи.

Серцевий цикл – один удар серця при одному повному скороченні (систола) і розслабленні (діастола) серця.

Сила – величина зусилля, що розвивається м'язовою групою, яке спрямоване на подолання опору.

Сколіоз – викривлення хребта.

Соціально-психологічний клімат – якісна сторона міжособистісних відносин, яка проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку.

Стан здоров'я – певний рівень захворювання або інформації про стан здоров'я.

Стрес емоційний – емоційна реакція напруження, що виникає під впливом емоцій страху, прикрості, переживання невдачі або яскраво вираженого несподіваного успіху.

Тахікардія – прискорена частота серцевих скорочень у спокої (більше 100 за 1 хв).

Тест – випробування, стандартне завдання, за результатами якого можна оцінити рівень працездатності, тренуваності та інших якостей.

Тестування рівня підготовленості – вимірювання та визначення оцінки всіх компонентів підготовленості.

Теорія – сукупність узагальнених положень, які становлять певну науку чи розділ науки.

Техніка фізичних вправ – способи вирішення рухового завдання.

Тонус м'язовий – напруження м'язів у спокої.

Фартлек – різновид фізичного тренування, в якому по черзі виконуються швидкий і повільний біг на дистанцію 3–4 км. Друга назва – “гра швидкістю”.

Фермент – органічний каталізатор, що сприяє здійсненню багатьох процесів в організмі, зокрема засвоєння та окислення.

Фізична вправа – м'язова діяльність, що спрямована на поліпшення компонентів фізичної підготовленості.

Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних й матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання їх для оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних якостей.

Фізичне навантаження високої інтенсивності – рухова активність при 80–100 % функціональної ємності.

Фізична підготовка – регулярні фізичні заняття, що спрямована до досягнення або збереження високого фізичного рівня підготовленості.

Фізичний розвиток – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлених спадковими факторами та конкретними умовами життя.

Фізичний стан – характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру й конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, передусім, його серцево-судинної та дихальної систем.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань.

Фізичні якості – розвинені у процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Фітнес – складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя. Збільшення компонентів фітнесу пов'язано з поліпшенням здоров'я, а зниження їх збільшує ризик виникнення захворювань.

Функціональний стан – комплекс властивостей, що визначає рівень життєдіяльності організму, системна відповідь організму на фізичне навантаження, в якому відображається ступінь інтеграції й адекватність функцій щодо роботи, яка виконується.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) – кількість ударів серця за 1 хв.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Андрес А. С. Легка атлетика у фізичному вихованні вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації : [навч. посіб.] / Андрес А. С., Лемешко В. Й. – Л. : Добра справа, 2010. – 108 с.
3. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.
4. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системы физической подготовки : монография / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. – 2-ге вид. перероб. і допов. – К. : Державний комітет України з фіз. культури і спорту, 1997. – 36 с.
6. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. М. Канішевський. – К., 1999. – 270 с.
7. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. освіти / Катерина Крапівіна. – Л., 1997.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер ; пер. с англ. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
9. Менегетти А. Психосоматика / А. Менегетти. – М. : Онтопсихология, 2002. – 328 с.
10. Паффенбергер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбергер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
11. Петленко В. П. Основы валеологии : в 3 т. / В. П. Петленко. – К. : Олимпийская литература. – 1998.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Волошина В. В. Загальна психологія : практикум / В. В. Волошина, Л. В. Доменська, С. О. Ставицька. – Вид. 2-ге, доп. – К. : Каравела, 2008.
2. Гонтарук Л. К. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі : навч. посіб. / Л. К. Гонтарук. – Л. : НУ “ЛП”, 2001. – Ч. 1. – 148 с.
3. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоровья / С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова. – К. : Здоров’я, 1985. – 47 с.
4. Накутний І. Д. Ігри в легкій атлетиці / І. Д. Накутний. – К. : Здоров’я, 1974. – 139 с.
5. Озолин Н. Г. Путь к успеху / Н. Г. Озолин. – Изд. 2-е, доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с., ил.
6. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Пристуши. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
7. Уэнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
8. 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.
9. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : навч. посіб. для студ. ВНЗ України / М. І. Петренко. – Вінниця, 1997.
10. Ціпов’яз А. Т. Колове тренування : монографія / А. Т. Ціпов’яз. – Кременчук : ПП Щербатих, 2010. – 120 с.

Додаток А

Таблиця А1

Ключі правильних відповідей

№ запитання	1 курс	2 курс	3 і 4 курси
1	А	В	Б
2	А	А	Б
3	А	А	А
4	А	А	Б
5	Г	В	А
6	Г	Б	А
7	Б	А	А
8	Г	А	А
9	Б	Г	В
10	А	А	Б
11	Б	Б	А
12	В	А	Б
13	А	А	В
14	Б	В	В
15	Б	А	В
16	В	В	Б
17	Б	В	В
18	В	Б	В
19	А	Б	Б
20	В	В	Б

Додаток Б

Картка самоконтролю здоров'я

П.І.Б. _____
Стать _____ Вік _____
Довжина тіла стоячи (см) _____
Довжина тіла сидячи (см) _____
Маса тіла (кг) _____
Обвід грудної клітки (см) _____
Частота серцевих скорочень (уд./хв) _____
Артеріальний тиск (мм рт. ст.) _____
Життєва ємність легень (мл) _____
Сила кисті (кг) правої _____ лівої _____
Штанге (с) _____
Генча (с) _____

Таблиця Б1

Картка самоконтролю

Індекси та показники	Обрахунок особистих результатів	Оцінка, рівень
1	2	3
Ерісмана		
Манувріє		
Кетле		
Життєвий		
Робінсона		
Силовий		
Відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с		
Рівновага (за Е.Я. Бондаревським)		
Теплінг-тест		

1	2	3
Фізичний стан (за О.А. Пироговою та Л.Я.Іващенко)		
Фізичний стан «Контрекс-1» (за С.А. Душанінім)		
Функціональних змін		
Соматичне здоров'я (за Г. Л. Апанасенком)		
Самооцінка біологічного віку (за В.П. Войтенком)		
Виявлення перешкод у встановленні емоційних контактів (за В.В. Бойко)		
Рівень комунікативних і організаторських здібностей		
Типові способи поведінки в конфліктних ситуаціях		
Психологічний мікроклімат групи		

Навчальне видання

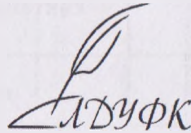
*Дух Тетяна Ігорівна,
Боднар Іванна Романівна,
Лемешко Вячеслав Йосипович*

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА
ВЗАЄМОНАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Навчально-методичний посібник

Редактори: **Оксана БОРИС, Єлизавета ЛУПІНІС**
Дизайн обкладинки та верстання – **Станіслав КУСТОВ**

Підписано до друку 27.12.2012.
Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 10.
Наклад 100 прим.
Папір офсет. Гарнітура Minion pro. Друк різнограф.
Замовлення № 78.



Львівський державний університет фізичної культури

Редакційно-видавничий відділ
79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11
тел. +38 (032) 261-59-90
<http://www.ldufk.edu.ua/>
e-mail: redaktor@ldufk.edu.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 3354 від 24.12.2008 р.

Друк

НВФ "Українські технології"
79035, м. Львів, вул. Зелена, 251
тел./факс: +38 (032) 244-20-08

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників
та книгорозповсюджувачів видавничої продукції
ДК №789 від 29.01.2002 р.



Дух Тетяна Ігорівна – аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання. Автор понад 15-ти наукових праць і 2-х навчально-методичних посібників. Займається проблемами контролю у фізичному вихованні вищої школи та інноваційними технологіями навчання у фізичному вихованні студентів.



Боднар Іванна Романівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, автор понад 30-ти наукових та 3-х навчально-методичних праць. Викладає навчальну дисципліну «Методика викладання в спеціальних медичних групах»



Лемешко В'ячеслав Йосипович – старший викладач кафедри легкої атлетики, відмінник освіти України, автор понад 30-ти наукових та 4-х навчально-методичних праць. Викладає навчальну дисципліну «Теорія і методика легкої атлетики».