

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА**

**Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

**«САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**



Умань – 2019 рік

Укладач: старший викладач Бурба В.І., кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

Рецензент:

Чорнобаб І.Ф. кандидат педагогічних наук

Затверджено на засіданні кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

## Зміст

Вступ.....	4
1. Планування самостійних занять.....	5
2. Форми і організація самостійних занять.....	6
3. Методика самостійних занять.....	10
4. Засоби для організованих і самостійних занять.....	18
5. Самоконтроль студентів за станом свого організму.....	35
6. Рекомендації загального характеру.....	40
Висновок.....	41
Список використовуваної літератури.....	42
Нотатки... ..	43

## Вступ

### **Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів.**

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини.

Здорова людина – звичайно людина життєрадісна, оптимістично настроєна, інтереси її широкі і різноманітні, їм легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і вірний спосіб бути здоровим, здоров'я зберігати і примножувати. Один зі шляхів до цього – систематичні, самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості і особисті досягнення.

## 1. Планування самостійних занять

Для організації занять планування самостійних тренувань повинне здійснюватися студентами під керівництвом викладачів фізичного виховання. Перспективні плани самостійних занять доцільно розробити на весь період навчання, тобто на 2–5 років. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної і спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення різних результатів по роках навчання у вузі – від виконання вимог навчальних і державних нормативів до виконання нормативу майстри спорту України.

Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультиватися з викладачем фізичного виховання й лікарем. Студентам підготовчої групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття із завданням оволодіння всіма вимогами і нормами, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку.

Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультиватися з викладачем фізичного виховання та лікарем. Студентам підготовчої групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття із завданням оволодіння всіма вимогами передбаченими навчальними і державними нормативами. Одночасно із цим для даної категорії студентів доступні заняття окремими видами спорту в спортивних секціях. Студенти основної медичної групи підрозділяються на 2 категорії: що займалися (I категорія) і не займалися (II категорія) раніше спортом. Всі студенти повинні починати із багато комплексної підготовки для успішної здачі державних і навчальних нормативів, а студенти I категорії зобов'язані на додаток постійно вдосконалювати свою спортивну майстерність. У той час планування самостійних занять фізичними вправами та спортом повинне бути спрямоване на досягнення однієї мети, перед студентами всіх медичних груп, – збереження гарного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної та розумової працездатності.

## 2. Форми і організація самостійних занять

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

**Ранкова гігієнічна гімнастика**, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття. З огляду на особливе значення ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки), її варто щодня включати в розпорядок дня всім студентам, аспірантам, викладачам і співробітникам. У комплексі ранкової гігієнічної гімнастики варто включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість, дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до стомлення). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем (наприклад, елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням).

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2–3 хв); вправи типу «потягування» із глибоким диханням: вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг: силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг (згинання і розгинання рук, в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями – для жінок – 1,5–2 кг, для чоловіків – 2–3 кг, з еспандерами, гумовими амортизаторами і ін.); різні нахили і випрямлення, у положенні стоя, сидячи, лежачи, присідання на одній і двох ногах і ін.: легені стрибки або підскоки (наприклад, зі скакалкою) – 20–30 з: повільний біг і ходьба (2–3 хв): вправи на розслаблення із глибоким диханням.

При складанні комплексів ранкової гігієнічної гімнастики і їхньому виконанні рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині й у другій половині комплексу. До кінця виконання комплексу вправ навантаження знижується, і організм приводиться в порівняно спокійний стан. Збільшення і зменшення навантаження повинне бути хвилеподібним.

Кожна вправа варто починати в повільному темпі з невеликою амплітудою рухів з поступовим збільшенням її до середніх величин. Між серіями з 2–3 вправ силових виконується вправа на розслаблення або повільний біг (20–30 с). Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їхньої інтенсивності, забезпечується: зміною вихідних положень

(наприклад, нахили тулуба вперед-долілиць, не згинаючи ніг у колінах, з діставанням руками підлоги легше робити у вихідному положенні ноги нарізно, складніше робити у вихідному положенні ноги разом, зміною амплітуди рухів; прискоренням або вповільненням темпу: збільшенням або зменшенням числа повторень вправ; включенням у роботу більшого або меншого числа м'язових груп: збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Для тих, що займаються вибраним видом спорту рекомендується під час ранкової гімнастики вдосконалювати техніку виконання різних вправ, розвивати найбільш відстаючі фізичні якості. Регулярне сполучення виконання вправ ранкової гімнастики із вправами з обраного виду спорту сприяє досягненню високих спортивних результатів. Ранкова гігієнічна гімнастика повинна включати самомасаж і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук (5–7 хв.) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

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

**Самостійні тренувальні заняття** можна проводити індивідуально або в групі з 3–5 чоловік і більше. Групове тренування більше ефективне, чим індивідуальна. Необхідно пам'ятати, що самостійні заняття поодиноці можна проводити тільки на стадіонах, спортивних площадках, у парках, у межах населених пунктів.

Самостійні індивідуальні заняття на місцевості або в лісі поза населеними пунктами щоб уникнути нещасних випадків не допускаються. Виїзд або вихід для тренувань за межі населеного пункту може проводитися групами з 3–5 чоловік і більше. При цьому повинні бути прийняті всі необхідні запобіжні заходи по профілактиці спортивних травм, обмороження і т.д. Не допускається також відставання від групи окремих що займаються. Займатися рекомендується 2–7 разів у тиждень по 1–1,5 ч. Займатися менш 2

разів у тиждень недоцільно, тому що це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму.

Кращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2–3 години після обіду. Можна тренуватися іншим часом, але не раніше чим через 2 години після прийому їжі і не пізніше, ніж за годину до прийому їжі або відходу до сну. Не рекомендується тренуватися ранком відразу після сну натще (ранком необхідно виконувати гігієнічну гімнастику). Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер. Тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму. Спеціалізований характер занять, тобто заняття вибраним видом спорту, допускається тільки для кваліфікованих спортсменів.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається із трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Підготовча частина (розминка) ділиться на дві частини: Загальнорозвиваючу і спеціальну. Загально – розвиваюча частина складається з ходьби (2–3 хв.), повільного бігу (жінки – 6–8 хв., чоловіка – 8–12 хв.), що загально розвивають гімнастичних вправ на всі групи м'язів. Вправи рекомендується починати із дрібних груп м'язів рук і плечового пояса, потім переходити на більші м'язи тулуба і закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру на розтягування варто виконувати вправи на розслаблення.

Спеціальна частина розминки переслідує мету підготувати до основної частини занять. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітаційні, спеціально-підготовчі вправи, виконання основної вправи вроздріб і в цілому. При цьому враховуються темп і ритм майбутньої роботи. Наприклад, у занятті по тренуванню в бігу на 100 м спеціальна розминка може складатися з бігу із прискоренням на 30–60 м, дрібочий біг на 30–40 м, біг з високим підніманням стегна на 30–40 м, біг стрибковими кроками на 20–30 м. Кожна вправа повторюється по 2–4 рази. Якщо в тренуванні заплановано два і більше види, наприклад біг 100 м і метання гранати, то перед початком кожного виду необхідно зробити спеціальну розминку.

В основній частині вивчаються спортивна техніка і тактика, розвиток фізичних і вольових якостей. При виконанні вправ в основній частині заняття необхідно дотримуватися наступної найбільш доцільної послідовності: відразу ж після розминки виконуються вправи, спрямовані на вивчення та удосконалювання техніки рухів на швидкість, потім вправи для розвитку сили, наприкінці основної частини заняття – вправи для розвитку витривалості.



У заключній частині виконуються повільний біг (3–8 хв.), що переходить у ходьбу (2–6 хв.), і вправи на розслаблення із глибоким диханням, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження і приведення організму в порівняно спокійний стан. При тренувальних заняттях тривалістю 60 (або 90) хв. можна орієнтуватися на наступний розподіл часу вроздріб занять: підготовча – 15–20 (25–30) хв., основна – 30–40 (45–55) хв., заключна – 5–10 (5–15) хв. для керування процесом самостійного тренування необхідно: визначення мети самостійних занять.

Метою занять можуть бути: зміцнення здоров'я, загартовування організму і поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості на основі навчальних нормативів, підвищення рівня спортивної майстерності у вибраному виді спорту; визначення індивідуальних особливостей – спортивних інтересів, умов харчування, навчання та побуту, його вольових і психічних якостей і т. д. Відповідно до індивідуальних особливостей визначається реально досяжна мета занять. Наприклад має відхилення в стані здоров'я і йому визначена спеціальна медична група, то метою самостійних тренувальних занять буде зміцнення здоров'я і загартовування організму.

Для осіб практично здорових і не займалися раніше спортом на першому етапі буде підвищення рівня фізичної підготовленості з переходом занять на вибраний вид спорту з метою спортивного вдосконалювання. Для маючих достатню фізичну підготовку які займалися вибраним видом спорту, метою тренувальних занять буде досягнення високих спортивних результатів; розробка перспективного і річного плану занять урахуванням індивідуальних особливостей і динаміки показників стану здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості, досягнення найбільшої ефективності занять залежно від результатів самоконтролю і обліку тренувальних навантажень. Облік виконаної тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в плани тренувань.

### 3. Методика самостійних тренувальних занять

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

Принцип систематичності вимагає безперервності тренувального процесу, раціонального чергування фізичних навантажень і відпочинку в одному занятті, наступності до послідовності тренувальних навантажень від заняття до заняття. Необхідно, щоб ефект кожного наступного заняття нашаровувався на слід, залишений попереднім заняттям. Епізодичні заняття або заняття з більшими перервами (більше 4–5 днів) неефективні і приводять до зниження досягнутого рівня тренуваності. Принцип доступності і індивідуалізації зобов'язує планувати і включати в кожне тренувальне заняття фізичні вправи, по своїй складності і інтенсивності доступні для виконання.

При визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримувати правил: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого, а також здійснювати строгий облік індивідуальних особливостей: стать, вік, фізичну підготовленість, рівень здоров'я, вольові якості, працьовитість, тип вищої нервової діяльності і т. д.; підбір вправ, обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень здійснювати відповідно можливостями їхнього організму. Принцип динамічності і поступовості визначає необхідність підвищення вимог, застосування нових, більше складних фізичних вправ, збільшення тренувальних навантажень по обсязі та інтенсивності.

Перехід до більш високих тренувальних навантажень повинен проходити поступово з урахуванням функціональних можливостей і індивідуальних особливостей. Підвищення тренувальних навантажень може бути прямолінійно-висхідної стрибкоподібним, східчастим або хвилеподібним. Поступове підвищення навантаження характерно для одного

заняття, для тижневого, річного циклу для багаторічного тренування. Ігнорування принципу поступовості, прискорена, форсована підготовка не сприяють досягненню запланованих результатів, можуть бути шкідливими для здоров'я. Якщо в тренувальних заняттях був переривши через хворобу, то починати заняття треба після дозволу лікаря при строгому дотриманні принципу поступовості. Спочатку тренувальні навантаження значно знижуються поступово доводять до запланованого рівня. Всі перераховані вище принципи перебувають у тісному взаємозв'язку. Це різні сторони єдиного, цілісного процесу підвищення функціональних можливостей.

Особливості занять для осіб жіночої статі. Організм жінки має анатомо – фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивним тренуванням. На відміну від чоловічого жіночий організм характеризується менш міцною будовою кісток, менш загальним розвитком мускулатури тіла, більш широким тазовим поясом і могутнішою мускулатурою тазового дна. В осіб жіночої статі значно слабкіше розвинені м'язи згиначі кісті, передпліччя й плечового пояса.

Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини й тазового дна. Від їхнього розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів. Однієї із причин недостатнього розвитку цих м'язів у студенток і робітниць розумової праці є малорухомий спосіб життя. При сидячому положенні м'яза тазового дна не протидіють внутрішньочеревному тиску і розтягуються від ваги лежачих над ними органів.

У зв'язку із цим м'яз втрачають свою еластичність і міцність, що може привести до небажаних змін положення внутрішніх органів і до погіршення їхньої функціональної діяльності. Для зміцнення м'язів черевного преса і тазового дна рекомендується виконувати вправи в положенні сидячи, лежачи на спині з підніманням, відведенням, приведенням і круговими рухами ніг, з підніманням ніг і таза до положення «берізка», різного роду присідання. Дівчатам при заняттях фізичною культурою та спортом варто особливо уважно здійснювати лікарський контроль і самоконтроль. Необхідно спостерігати за впливом навчальних і самостійних занять, тренувань, змагань на вплив овуляційно-менструального циклу і характер його зміни. У всіх випадках несприятливих відхилень жінки, що займаються, повинні звернутися до лікаря.

По своєму фізичному стані і характеру функціональних зрушень у різні фази овуляційно-менструального циклу дівчини й жінки, що займаються фізичною культурою і спортом, діляться на чотири групи: 1-а група – особи з

гарним фізичним станом і самопочуттям, високою працездатністю в усі фазах циклу. 2-а група – певна кількість осіб, у яких у період менструації спостерігається деяка слабкість, млявість, сонливість, знижена працездатність у зв'язку з відчуттям швидко наростаючої загальної втоми. Цій групі навчальних і самостійних занять, спортивних тренувань доцільно зменшити фізичне навантаження (здача навчальних нормативів, контрольні випробування, участь у змаганнях небажані). 3-я група – невелика кількість осіб з неспокійним сном і підвищеною дратівливістю під час менструацій, болями внизу живота, у поперековій області. Іноді рухи в них сковані, судорожні, вони часто скаржаться на головні болі, мають частий пульс і підвищений артеріальний тиск, вимагають значного обмеження фізичних навантажень на заняттях і тренуваннях. Вони не повинні брати участь у змаганнях. 4-а група – дуже незначна кількість осіб з явищами загальної інтоксикації (головний біль, поганий сон, нездужання, частий пульс, нудота, відсутність апетиту, спрага, болю в м'язах, суглобах і т. д.). Вони в період менструацій не повинні займатися фізичною культурою і спортом (їм протипоказані навчальні й самостійні заняття фізичними вправами, тренування і тим більше змагання). Всім жінкам протипоказані фізичні навантаження, спортивне тренування, участь у спортивних змаганнях у період вагітності. Після пологів до тренувальних занять рекомендується приступати не раніше чим через 8–10 місяців.

Особливості жіночого організму повинні строго враховуватися в організації тренувальних занять і методиці їхнього проведення. Підбір фізичних вправ, їхній характер і інтенсивність повинні відповідати фізичній підготовленості, віку індивідуальним можливостям студенток. При проведенні занять повинні бути виключені випадки форсування тренування з метою швидкого досягнення високих результатів.

Велика увага повинна приділятися розминці, яку варто проводити більш ретельно й більш тривало, ніж при заняттях із чоловіками. Вправи з вагою рекомендується застосовувати невеликими серіями по 12–15 рухів із залученням у роботу різних м'язових груп. В інтервалах між серіями виконуються вправи на розслаблення із глибоким диханням і вправи, що забезпечують активний відпочинок. Функціональні можливості апарата кровообігу і дихання в дівчат і жінок значно нижче, ніж у юнаків і чоловіків, тому навантаження на витривалість для дівчат і жінок повинна бути менше по обсязі, підвищуватися на більше тривалому відрізку часу.

При проведенні самостійних тренувальних занять дівчатам і жінкам необхідно більш ретельно вести щоденник самоконтролю у випадку появи ознак значного стомлення або інших небажаних відчуттів знижувати

тренувальне навантаження або тимчасово припинити тренувальні заняття для відпочинку. При стійких небажаних явищах необхідно звернутися за консультацією до викладача і лікаря. Самостійні заняття по широкій програмі або по вибраних видах спорту сприятливо відбиваються на здоров'я жіночого організму. Зміцнюють нервова, серцево-судинна і дихальна системи, а також всі м'язові групи, кістково-зв'язковий апарат.

Завдяки ретельному підбору вправ, оптимальному обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень заняття сприяють формуванню витонченої статури граціозності рухів. Засоби і методи виховання фізичних якостей. За допомогою виховання фізичних якостей здійснюється підвищення фізичної підготовленості, сприяє зміцненню здоров'я. Фізичні якості, що розвиваються за допомогою фізичних (спортивних) тренувань, мають властивість переносу, тобто їх більш високий розвиток переноситься на всі види діяльності людини на виробництві, побуті і проявляється в підвищенні ефективності розумової і фізичної роботи.

Розрізняють загальну й спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка полягає в гармонічному розвитку всіх фізичних якостей: сили, швидкості рухів (швидкості), координації рухів (спритності), гнучкості, витривалості. Виховання сили. Силоміць (або силовими здатностями) називають здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Сила як фізична якість характеризується ступенем напруги або скорочення м'язів. Розвиваючи масу різних м'язових груп, можна змінювати конфігурацію тіла (статура).

Засобами виховання сили є: гімнастичні вправи з вагою власного тіла або окремих його частин – згинання і випрямлення рук в упорах, підтягування на поперечині, нахили й випрямлення тулуба, присідання і т. д., різноманітні стрибки; спеціальні силові вправи з малою вагою (гантелями, еспандерами, гумовими амортизаторами, полегшеними гирями, полегшеною штангою); спеціальні силові вправи з більшою вагою з гирями, штангою.

Найпоширеніші наступні методи виховання сили. Метод максимальних зусиль – характеризується виконанням вправ із застосуванням граничних або коло граничних обтяжень (90% від рекордного для даного спортсмена).

Кожна вправа виконується серіями. В одній серії (при одному підході до снаряда) виконуються 1–3 повторень. За одне заняття виконуються 5–6 серій. Відпочинок між серіями становить 4–8 хв. (до відновлення). Переважно розвивається при використанні цього методу максимальна динамічна сила.

Метод повторних зусиль (або метод «до відмови») передбачає вправи з обтяженням 30–70% від рекордного, які виконуються серіями до 4–12 повторень в одному підході. За одне заняття виконується 3–6 серій.

Відпочинок між серіями – 2–4 хв. (до неповного відновлення). При цьому методі відбувається ефективне нарощування м'язової маси. Метод динамічних зусиль пов'язаний із застосуванням малих і середніх вагах (до 30% від рекордного, щоб не спотворювалася техніка рухів). Вправи виконуються серіями по 15–25 повторень за один підхід у максимально швидкому темпі. За одне заняття виконується 3–6 серій. Відпочинок між серіями 2–4 хв. За допомогою цього методу переважно розвиваються швидкісно-силові якості. Ізометричний (статичний) метод припускає статична максимальна напруга різних м'язових груп тривалістю 4–6 с. За одне заняття вправа повторюється 3–5 разів з відпочинком після кожної напруги тривалістю 30–60 с. Цей метод розвиває переважно силу, що найбільшою мірою проявляється при статичній роботі. При виконанні силових вправ їх необхідно сполучити із вправами на гнучкість і з розслабленням м'язів, що брали участь у роботі. Найбільшу увагу варто приділяти розвитку м'язів живота і спини. Міцний «м'язовий корсет» сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, позитивно позначається на стані здоров'я людини. Виховання швидкості, рухів (швидкості).

Швидкість рухів характеризується часом рухової реакції, максимальною швидкістю одного руху і максимальною частотою рухів в одиницю часу.

До засобів виховання швидкості рухів відносяться: фізичні вправи, виконувані з максимальною швидкістю; швидкісно-силові вправи (стрибки, метання і ін.); рухливі і спортивні ігри. Застосовується два основних методи виховання швидкості: повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в полегшених умовах (подолання окремих відрізків дистанції, біг під ухил, метання полегшених снарядів і т. д.); повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в складних умовах, біг підйом, метання більше важких снарядів і т. д.). При виконанні вправ на розвиток швидкості рухів необхідно виконувати певні вимоги. Повторні вправи варто виконувати коло граничною або з граничною інтенсивністю. Тривалість виконання кожної вправи не повинна бути велика, тому що підтримувати довго максимальну інтенсивність неможливо. Під час відпочинку між повторенням вправ рекомендується використовувати повільну ходьбу або спокій, а сам відпочинок продовжувати до відновлення дихання. Вправи повторюються доти, поки швидкість не почне знижуватися; подальше виконання вправ на швидкість рухів варто припинити. Виховання спритності (координації рухів).

Спритність – здатність управляти своїми рухами в часі і просторі, швидко опанувати нові рухи, здатність перебудувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки. Засобами виховання спритності є

вправи зі складною координацією рухів. Вправи на спритність рекомендується включати в першу третину тренувального заняття, приблизно 15-хв. серіями. Виховання гнучкості.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Для розвитку гнучкості застосовують наступні засоби: активні вільні рухи з поступово, що збільшується амплітудою, наприклад махові рухи руками: повторні пружні рухи (у випаді, у напівшпагаті, що пружиняють нахили і ін.); руху з використанням інерції, наприклад махи ногами; руху з діставанням орієнтирів (махи ногами, дістаючи витягнуті вперед руки, галузі дерев і ін.); руху за допомогою партнера, що допомагає збільшити амплітуду; руху з великою амплітудою в додаткові опори (у гімнастичної стінки, у дерева і т. д.). Основним методом є регулярне багаторазове повторення вправ на гнучкість. Наприклад, виконання їх при проведенні щоденної ранкової гігієнічної гімнастики, під час проведення тренувальних занять у їх підготовчій і заключній частині і т.д. Виховання витривалості. Витривалість як фізична (рухова) якість є здатність організму тривалий час ефективно виконувати м'язову роботу, переборюючи наступаюче стомлення.

Розрізняють загальну й спеціальну витривалість. Загальна витривалість – здатність організму тривалий час ефективно виконувати будь-яку м'язову роботу, переборюючи наступаюче стомлення. Спеціальна витривалість – здатність тривалий час ефективно виконувати специфічну м'язову роботу, властивому тому або іншому виду фізичних вправ або виду спорту, переборюючи наступаюче стомлення. Спеціальна витривалість розвивається на основі загальної витривалості і підрозділяється на швидкісну, силову витривалість у вправах ациклічної і змішаної структури. При виконанні вправ на витривалість тренувальне навантаження характеризується наступними компонентами: інтенсивністю вправ, тривалістю вправ, числом повторень, тривалістю інтервалів відпочинку, характером відпочинку. Інтенсивність фізичного навантаження може визначатися по частоті серцевих скорочень (ЧСС), тобто по пульсі. Пульс виміряється відразу після виконання вправи й підраховується протягом 10 с. Отримана цифра множиться на 6, щоб визначити ЧСС за одну хвилину. Якщо завдання виконується тривалий час, для контролю за підтримкою інтенсивності пульс підраховується кілька разів. Рекомендується дотримуватися наступної градації інтенсивності: 1) мала інтенсивність – ЧСС до 130 ударів у хвилину. При цій інтенсивності ефективного виховання витривалості не відбувається, однак створюються передумови для цього: розширюється мережа

кровоносних посудин у кістякових м'язах і в серцевому м'язі. У зв'язку із цим рубіж 130 уд/хв. названий порогом готовності; 2) середня інтенсивність – ЧСС від 130 до 150 уд/хв. Робота в цій зоні інтенсивності забезпечується аеробними механізмами енергозабезпечення, коли енергія виробляється в організмі при достатньому припливі кисню за допомогою окисних реакцій; 3) більша інтенсивність – ЧСС від 150 до 180 уд/хв. У третій тренувальній зоні інтенсивності до аеробних механізмів підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах недолику кисню. Суб'єктивно при роботі в анаеробних умовах швидко відчують сильне стомлення. Перехід до анаеробних механізмів енергозабезпечення в різних людей відбувається неоднаково. У фізично нетренованих він може наступати навіть при ЧСС 130–140 уд/хв., тренованих – при ЧСС 160–165 уд/хв.; 4) гранична інтенсивність – ЧСС 180 уд/хв. і більше. У цій зоні інтенсивності вдосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення.

При циклічних рухах (біг, біг на лижах і т. д.) навантаження великої й граничної інтенсивності можна рекомендувати тільки фізично тренованим особам у віці від 16 до 35 років, що не мають відхилень у стані здоров'я. Особам, що мають відхилення в стані здоров'я, віднесені при медичному огляді до спеціальної медичної групи, інтенсивність тренувального навантаження необхідно підбирати особливо обережно, починати тренуватися із застосуванням навантажень малої інтенсивності і тільки при гарному самопочутті і позитивних даних лікарського контролю, самоконтролю переходити до навантажень більш високої зони інтенсивності. Залежність максимальної величини ЧСС від віку при тренуванні на витривалість можна визначити по формулі: ЧСС (максимальна)  $220 - \text{вік}$  (у роках). Наприклад, для займаючихся у віці 18 років максимальна ЧСС буде дорівнює  $220 - 18 = 202$  уд/хв: для осіб 30 років – 190; 40 років – 180; 60 років – 160 уд/хв. Дослідженнями встановлено, що для різного віку мінімальною інтенсивністю по ЧСС, що дає тренувальний ефект, є: для осіб 20 років – 134 уд/хв; 30 років – 129; 40 років – 124; 50 років – 118; 60 років – 113.

Засобами виховання загальної й швидкісної витривалості є циклічні вправи, у тому числі й такі найпоширеніші, як ходьба, біг, біг на лижах і т. д. Методами виховання і удосконалювання загальної витривалості є рівномірний, котрий полягає в подоланні тренувальної дистанції з рівномірною швидкістю малої або середньої інтенсивності, і змінний, котрий складається в подоланні дистанції зі змінною швидкістю, наприклад, коли біг



малої інтенсивності на окремих відрізках дистанції виконуються прискорення середньої або великої інтенсивності. До методів виховання швидкісної витривалості ставляться змінний із чергуванням малої, середньої, великої і граничної інтенсивності; повторний – багаторазове повторення вкорочених відрізків дистанції з великою або граничною інтенсивністю і відпочинком між подоланням відрізків до повного відновлення дихання; інтервальний – повторне виконання вкорочених відрізків дистанції, але зі строго дозованими інтервалами відпочинку, при яких не відбувається повного відновлення, і кожний наступний відрізок переборюється у фазі не до відновлення організму після попередньої роботи. Засобами виховання силової витривалості, є вправи із застосуванням невеликої ваги (до 50% від граничної). Маса власного тіла або окремих його частин, гантелі, камені і інші предмети, еспандери, гумові амортизатори, полегшені гирі, штанги. У числі методів застосовується багаторазове виконання вправ з вагою серіями до стомлення в кожній серії й з відпочинком між серіями до відновлення. В одному занятті може виконуватися від 4 до 8 серій. Витривалість у вправах ациклічної і змішаної структури виховується і удосконалюється за допомогою виконання окремих елементів і цілісних вправ одного виду. До методів ставляться: багаторазове виконання окремих елементів і цілісної вправи; повторне виконання елементів і цілісної вправи зі скороченням пауз відпочинку; підвищення щільності тренувальних занять; збільшення числа занять у тижневому циклі. Для розвитку загальної й спеціальної витривалості необхідно виконувати наступні правила: повторювати вправи до стомлення, строго координувати дихання з рухами, інтенсивність тренувального навантаження ретельно регулювати за допомогою показників ЧСС; прагнути встановити оптимальну масу тіла.

Для організації планування самостійних тренувальних занять рекомендується використовувати літературні джерела.

#### 4. Засоби для організованих і самостійних занять

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів і співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно життєрадісна людина, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірним способом бути в ньому здоровим – уміти здоров'я зберігати й створювати. Один зі шляхів до цього – систематичні, самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планування самостійних занять повинне здійснюватися студентами під керівництвом викладачів фізичного виховання. Перспективні плани самостійних занять доцільно розробити на весь період навчання, тобто на 2–5 років. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної й спортивно-технічної підготовленості студенти можуть планувати досягнення різних результатів по роках навчання у вузі – від виконання вимог навчальних і державних нормативів до виконання нормативу майстри спорту України.

Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультуватися з викладачем фізичного виховання й лікарем. Студентам, які відносяться до підготовчої групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття із завданням оволодіти всіма вимогами й нормами, передбаченими навчальними

нормативами й усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультуватися з викладачем фізичного виховання й лікарем. Студентам, які ставляться до підготовчої групи, рекомендуються самостійні тренувальні заняття із завданням оволодіти всіма вимогами й нормами, передбаченими навчальними й державними нормативами.

Одночасно із цим для даної категорії студентів доступні заняття окремими видами спорту в спортивних секціях. Студенти основної медичної групи розділяються на 2 категорії: що займалися (I категорія) і не займалися (II категорія) раніше спортом. Всі студенти повинні починати із багато комплексній підготовки для успішної здачі державних і навчальних нормативів, а студенти I категорії зобов'язані на додаток постійно вдосконалювати свою спортивну майстерність. У той час планування самостійних занять фізичними вправами й спортом повинне бути спрямоване на досягнення однієї мети, що коштує перед студентами всіх медичних груп, – збереження гарного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної й розумової працездатності. Найпоширенішими у вузах засобами організованих і самостійних самодіяльних занять є наступні фізичні вправи й види спорту: ходьба й біг, крос і естафети, доріжки здоров'я, плавання, ходьба й біг на лижах, велосипедні прогулянки, жіноча гімнастика ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні й рухливі ігри, спортивне орієнтування, туристичні походи, заняття на тренажерах.

### **Ходьба та біг**

Найбільш доступними й корисними засобами фізичного тренування є ходьба й біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба – природний вид рухів, у якому бере участь більшість м'язів, зв'язувань, суглобів. Ходьба поліпшує обмін речовин в організмі й активізує діяльність серцево-судинної, дихальної й іншої систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичною підготовленістю й тренуваністю організму. Ефективність впливу ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби і її тривалості. При визначенні фізичного навантаження варто враховувати ЧСС (пульс). Пульс підраховується в процесі короткочасних зупинок під час ходьби й відразу після закінчення тренування протягом 10 с. Отримана цифра множиться на шість і визначається ЧСС у хвилину.

Перед тренуванням по ходьбі необхідно зробити коротку розминку: протягом 6–8 хв. виконати гімнастичні вправи для рук, тулуба (повороти, нахили та ін.), ніг (махові рухи, присідання та ін.). Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5–10 хв. ходьби ЧСС була на 10–15 уд/хв меншою. Через 8–10 хв. після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до вихідного рівня, що був до тренування. Збільшення дистанції й швидкості ходьби повинне наростати поступово.

**Чергування ходьби з бігом.** При гарному самопочутті і вільному виконанні тренувальних навантажень по ходьбі можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове наростання навантаження й дає можливість контролювати її в строгій відповідності зі своїми індивідуальними можливостями й рекомендаціями лікаря.

Тренувальні заняття рекомендується проводити на стадіоні або в лісопарку, для чого необхідно в першому періоді тренування підготувати коло на 400 м з розбивкою на 100-метрові відрізки. Після виконання бігу в чергуванні з ходьбою й при наявності гарного самопочуття можна переходити до безперервного бігу.

**Біг** є найбільш ефективним засобом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної тренуваності. При заняттях бігцем відбуваються більше глибокі, чим при ходьбі, корисні зміни у всіх внутрішніх системах організму людини. Збільшувати тривалість бігу треба поступово.

Обов'язковою умовою є кологодичність занять бігом. Тренувальні заняття взимку сприяють загартовуванню організму, підвищенню його опірності простудному й деякому інфекційному захворюванню. Починаючи заняття, треба дотримувати самої головної умови – темп бігу повинен бути невисокий і рівномірним, біг повинен робити приємність, «м'язову радість». Якщо навантаження є занадто високою, швидко настає стомлення, варто знижувати темп бігу або трохи скорочувати його тривалість. Темп і тривалість бігу можна збільшувати, коли фізичне навантаження переноситься легко й з'являється бажання й можливість бігати швидше й більше за часом. Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна по ЧСС. При бігу вона не повинна перевищувати 180 уд/хв. мінус вік. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення бігу. Для цього визначається частота пульсу в перші 10с після закінчення бігу, перераховується на 1 хв. і приймається за 100%. Гарною реакцією відновлення вважається зниження ЧСС через 1 хв. на

20%. через 3 хв. – на 30, через 5 хв. – на 50, через 10 хв. – на 70–75% (відпочинок у вигляді повільної ходьби). Для зміцнення здоров'я й підтримки гарної фізичної підготовленості досить бігати щодня по 3–4 км або протягом 20–30 хв. Найбільш важливий не обсяг роботи, а регулярність занять.

### **Крос, естафети**

**Крос** – це біг у природних умовах по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків, канав, чагарників й інших перешкод. Він прищеплює здатність до орієнтування й швидкого пересування на більші відстані по незнайомій місцевості, до подолання природних перешкод, умінню правильно оцінити й розподілити свої сили й т.д. Різні умови місцевості, по якій пролягає кросова траса, змушують бігуна змінювати техніку бігу. На твердому кам'янистому ґрунті крок небагато коротшає. Щоб уникнути струсів і забитих місць п'яти нога ставиться з передньої частини стопи. При бігу по м'якому ґрунті (по заболоченій місцевості, піску й т. п.), щоб менше грузнути, бігун також укорочує кроки, частота їх збільшується, нога ставиться на всю ступню; повне, різке відштовхування робити не рекомендується. По глинистому, сирому, слизькому ґрунті краще пройти швидким кроком, розставляючи стопи в сторони трохи ширше звичайного. На підйомах крок коротшає, стопа ставиться з передньої частини більше під себе. Нахил тулуба збільшується. При бігу під ухил тулуб, навпаки, трохи відхиляється назад, стопа ставиться з п'яти. На пологому схилі варто бігти широким кроком, зі збільшенням крутості крок коротшає. При крутих підйомах і спусках бігти треба не по прямій, а навскіс або зигзагами, але так, щоб не ухилитися вбік від траси. При бігу в кущах потрібно стежити за напрямком траси, за можливими змінами її напрямку, а також охороняти тіло й тулуб від ударів гілок. Дрібні канави й струмки шириною до 2 м переборюються простим стрибком-кроком. Більші канави або яри краще пробігати по дну або обійти. Перешкоди невеликої висоти (50–60 см) у вигляді огорож, заборів, повалених дерев при гарному, твердому ґрунті переборюються без опори бар'єрним кроком. При поганому (м'якому, пухкому) ґрунті високі перешкоди переборюються або з наступом на них ногою, або з опорою на них одною рукою й різнойменною ногою. Місцем для занять може бути ліс або лісопарк. Для визначення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження можна скористатися рекомендаціями, які дані по ходьбі й бігу.

**Естафети** – командний вид змагань, які можуть проводитися по різних видах фізичних вправ: ходьбі, бігу, бігу на лижах, плаванню, велосипедному

спорті й іншими із включенням елементів гімнастики, спортивних ігор, вправ з вагами й т. п. Вони можуть бути по одному виду або комбінованими, що включають етапи з різних видів фізичних вправ. Естафети проводяться між командами, складеними із представників однієї статі або між змішаними командами, коли різні етапи переборюють юнаки й дівчата. Естафети відрізняються високою емоційністю, учасники одержують більше фізичне й нервово-психічне навантаження, тому до участі в естафетах рекомендується залучати осіб що займаються, що досягли певного рівня фізичної підготовленості.

### **Оздоровче плавання**

Оздоровчим плаванням займаються в літні канікулярні періоди у відкритих водоймах, та в інший час навчального року – у закритих або відкритих басейнах з підігрівом води. Запливи, пропливи, ігри на воді й змагання в комплексі із впливом процедур, що гартують, повітрям і сонцем викликають позитивні зміни у функціях і структурі нервових, дихальних, серцево-судинних, травної систем, а також в опорно-руховому апараті, у складі крові та ін. Систематичний вплив зовнішніх факторів і води під час купання або плавання сприяє виробленню стійких пристосувальних реакцій в організмі, що дозволяють центральній нервовій системі, а через неї й всім органам і системам функціонувати більше раціонально, але перед заняттями плаванням рекомендується виконувати наступні спеціальні підготовчі вправи плавця на суші й на воді.

**На суші: 1.** Імітація рухів ногами при кролі на груди, сидячи на ослоні, землі, серіями по 30–60 з відпочинком 20–30 с.

**2.** «Млин – обертання прямих рук у плечовому суглобі вперед та назад у положенні стоячи, серіями по вісім обертань у кожную сторону.

**3.** Імітація рухів руками при кролі на груди, стоячи з нахилом уперед.

**4.** Імітація рухів руками при кролі на спині в положенні стоячи.

**5.** Ходьба вперед з нахиленим уперед тулубом і з імітаційними рухами рук при кролі на груди.

**6.** Ходьба назад з випрямленим тулубом і з імітаційними рухами руками при кролі на спині.

**7.** Стоячи з нахилом уперед, погоджені з диханням, імітаційні рухи руками при кролі на груди.

**8.** Стоячи, погоджені з диханням імітаційні рухи руками при кролі на спині.

**9.** Імітація стартового стрибка.

**10.** Імітація повороту в стіну, щит і т. д.

**На воді:** **1.** Занурення у воду з головою із затримкою подиху, видихом у воду, відкриванням очей у воді, розшукуванням і діставанням предметів, що лежать під водою.

**2.** Спливання з положення присіду в угрупованні, взявшись руками за гомілки («поплавець»).

**3.** Розпрямлення після спливання в угрупованні й лежання на поверхні води на грудях з розведеними й з'єднаними руками й ногами, особа опущена у воду.

**4.** Лежання на поверхні води на спині з розведеними й з'єднаними руками й ногами.

**5.** Лежання на поверхні води на грудях й на спині зі зміною положення тіла шляхом обертання навколо поздовжньої осі.

**6.** Ковзання на грудях (особа опущена у воду, руки витягнуті вперед) і на спині (руки уздовж тулуба), відштовхуючись від дна, а потім від бортика або поворотного щита без руху ногами. При ковзанні на грудях видих робиться у воду.

**7.** Руху у воді ногами при кролі на грудях й на спині, опираючись руками об дно або бортик басейну.

**8.** Ковзання на грудях із затримкою подиху (особа опущена у воду) і ковзання на спині з роботою ніг.

**9.** Руху руками при кролі на грудях, стоячи у воді з нахилом, підборіддя доторкається води.

**10.** Те ж, при сполученні руху рук з подихом.

**11.** Плавання з дошкою, працюючи одними ногами, кролем на груди.

**12.** Плавання кролем на грудях з роботою рук і ніг, з опущеним у воду й із затримкою подиху.

**13.** Плавання кролем на спині з рухом ніг і рук.

**14.** Плавання кролем на грудях з поступовим включенням подиху в ритм руху. Спочатку один цикл, потім другий, третій і т.д.

**15.** Розучування стартового стрибка. Спочатку вправи виконуються з бортика басейну, а потім зі стартової тумбочки. Зіскок ногами долілиць із напів присіду й з основної стійки; те ж з рухом рук уперед-нагору з положення позаду. Стартовий стрибок уперед з положення нагнувшись із сильно зігнутими в колінах ногами, руки витягнуті над головою, кисті з'єднані долоньями долілиць. Виконання стартового стрибка в цілому.



**16.** Розучування поворотів у ліву й праву сторони. Наближення до поворотного щита, угруповання й поворот, упор ступнями в поворотний щит у положенні угруповання, відштовхування й ковзання. У кожному занятті виконуються по 2–3 вправи на суші й на воді в зазначеній послідовності. Переходити до наступної вправи можна тільки після засвоєння попередньої. Кількість повторень кожної вправи в одному занятті від 4–6 до 8–12 разів. У початковий період занять необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 12–15 до 30–45 хв і намагатися, щоб перебороти цей час без зупинок у перші п'ять днів 600–700 м, у другі – 700–800 м, а потім 1000–1200 м. Для тих, хто плаває погано, спочатку потрібно пропливти дистанцію 25, 50 або 100 м, але повторювати її 8–10 разів. У міру оволодіння технікою плавання й виховання витривалості переходити до подолання зазначених довгих дистанцій. Оздоровче плавання проводиться рівномірно з помірною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень відразу після пропливу дистанції для віку 17–30 років повинна бути в межах 120–150 уд/хв.

При заняттях плаванням необхідно дотримувати наступних правил безпеки: заняття у відкритій водоймі проводити групою 3–5 чоловік і тільки на перевіреному місці, глибиною не більше 1 м 20 див; займатися треба не раніше чим через 1,5–2 години після прийому їжі; забороняється займатися плаванням при поганому самопочутті, підвищеній температурі, простудних і шлунково-кишкових захворюваннях; кращий час для занять плаванням – з 10–11 до 13 годин, у жарку погоду можна займатися другий раз – с 16 до 18 годині

### **Велосипедні прогулянки**

Їзда на велосипеді, завдяки постійно мінливим зовнішнім умовам, є емоційним видом фізичних вправ, що сприятливо впливають на нервову систему. Ритмічне педалювання збільшує й одночасно полегшує приплив крові до серця, що зміцнює серцевий м'яз і розвиває легені. Перед кожним виїздом справність машини ретельно перевіряється. При цьому варто переконатися, що шини досить підкачені; колеса, педалі й кареточна вісь обертаються вільно; ланцюг не ушкоджений і має правильний натяг; сидло міцно закріплене. Особливо ретельно перевіряється справність гальм. Їзда на велосипеді добре дозується по темпі й довжині дистанції. Добре мати велосипедний спідометр, за допомогою якого можна визначити швидкість пересування й відстань. Звичайно швидкість пересування на дорожніх велосипедах становить 15–20 км/год., на спортивних – 35–45 км/год.

Тренування й прогулянки бажано робити 2–3 рази в тиждень, під час відпустки або канікул можна їздити щодня. У початковий період занять рекомендується переборювати відстань 15–20 км, надалі, після 6–8 занять можна поступово збільшувати тренувальну дистанцію й довести неї до 50–80 км. Техніка їзди на велосипеді передбачає оволодіння посадкою, педалюванням, їздою по прямій, на поворотах, на підйомах і спусках, гальмуванням, подоланням перешкод. Посадка. Велосипедист повинен сидіти в сідлі вільно, без напруги, зручно. Руки розташовуються на кермі злегка зігнутими в ліктьових суглобах, із трохи розгорнутими в сторони ліктями. Висота сідла повинна бути такою, щоб опущена долілиць нога, поставлена п'ятою на педаль, була злегка зігнута. Тулуб нахилиється вперед, голова піднята, погляд повинен бути спрямований уперед. Педалювання.

Стопа ноги встановлюється на педаль так, щоб великий палець перебував над віссю педалі. Коліно й стопа повинні виконувати рух в одній площині, не відхиляючись у сторони або усередину. Їзда по прямій зводиться до правильної техніки педалювання з рівномірним тиском ніг на педалі. При зустрічному вітрі тулуб опускається якнайнижче до керма, при попутному вітрі приймається висока посадка. Їзда на підйомах. Короткі підйоми переборюються з ходу після гарного розгону. На початку довгого підйому підтримується швидкість, набрана по прямій; при її зниженні підсилюється тиск ніг на педалі для підтримки швидкості педалировання. Їзда на спусках. На спусках педалировання припиняється, педалі ставляться в горизонтальне положення, велосипедист низько нахилиється до керма й максимально розслабляється. На довгих пологих спусках при зниженні швидкості варто працювати серіями швидких оборотів педалей. Їзда на поворотах.

При підході до поворотів, знижується швидкість, велосипедист нахилиє велосипед й сам нахилиється убік повороту. Педаль із боку повороту ставиться у верхнє положення, коліно ноги приділяється убік. На крутому повороті, особливо на сипучому й слизькому ґрунті, застосовується спосіб повороту з додатковою опорою ногою на ґрунт. При проходженні повороту не можна гальмувати, це може привести до руху «юзом» і падінню.

Гальмувати треба до повороту, перед тим, як велосипедист прийме похиле положення. Гальмування на дорожньому велосипеді з гальмовою втулкою варто виконувати плавним натисканням на педаль у зворотному напрямку при горизонтальному положенні шатунів. Подолання перешкод. Широкі канави з пологими краями переборюються кроком з велосипедом у руках. Невисокі перешкоди переборюються під прямим кутом, щоб не було

зісковзування коліс. Окремі камені, корінь дерев, вузькі канави переборюються «стрибком» або почерговим підніманням переднього й заднього коліс. Короткі піщані ділянки переборюються з ходу, довгі – кроком з велосипедом у руках. При їзді по слизькому ґрунті (сира трава, глина й т. п.) варто знижувати швидкість, не допускати різкої її зміни й гальмування.

Зразкова схема тренування. Розминка. Загальна частина без велосипеда: повільний біг, для чоловіків 10–12 хв., для жінок – 8–10 хв. Загально-розвиваючі вправи для всіх частин тіла. Багаторазові присідання на двох і на одній нозі. Стрибки з місця нагору й у довжину. Багаторазове пробігання відрізків 30–40 м. Спеціальна частина на велосипеді: повільна їзда 10–15 хв. Основна частина. Удосконалювання техніки їзди на велосипеді. Уточнення посадки, вивчення правильного педалювання, удосконалювання техніки їзди по прямій, на підйомах, спусках, поворотах, гальмування й подолання перешкод. Тренування з використанням рівномірного, змінного й повторного методів. Заключна частина. Повільна їзда на велосипеді 5–7 хв. Без велосипеда повільний біг і ходьба 3–5 хв., вправи на розслаблення із глибоким подихом.

### **Оздоровча жіноча гімнастика**

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

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

### **Ритмічна гімнастика**

Ритмічна гімнастика – це комплекси нескладних загально-розвиваючих вправ, які виконуються, як правило, без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, обумовленому сучасною музикою. У комплекси включаються вправи для всіх основних груп м'язів і для всіх частин тіла: махові й кругові рухи руками, ногами; нахили й повороти тулуба й голови; присідання й випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, присідах, у положенні лежачи. Всі ці вправи сполучаються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігцем на місці й невеликому просуванні у всіх напрямках, танцювальними елементами. Завдяки швидкому темпу й тривалості занять від 10–15 до 45–60 хв. ритмічна гімнастика, крім впливу на опорно-руховий апарат, дуже впливає на серцево-судинну й дихальну системи. По впливі на організм її можна зрівняти з такими циклічними вправами, як біг, біг на лижах, їзда на велосипеді, тобто з видами фізичних вправ, при заняттях якими відбувається помітний ріст споживання м'язами кисню. Звідси і її друга назва – аеробіка або аеробна гімнастика (від греч. слова «аеро» – повітря й «біос» – життя). Заняття можуть проводитися в групах і самотійно, індивідуально. Залежно від розв'язуваних завдань складаються комплекси ритмічної гімнастики різної спрямованості, які можуть проводитися у формі ранкової гімнастики, фізкультурної паузи на виробництві, спортивної розминки або спеціальних занять. Маючи у своєму розпорядженні набір звичайних гімнастичних вправ, кожний може самотійно скласти собі такий комплекс. При проведенні занять ритмічної гімнастики, зберігається загальноприйнята структура, у якій

виділяється три частини: підготовча, основна й заключна. У підготовчій частині (7–10% від усього часу заняття) руху виконуються в помірному темпі (ЧСС від 50 до 60% від максимуму) з поступовим його підвищенням. В основній частині (75–80% часу) вправи проводяться в майже граничному темпі, коли ЧСС досягає зони 80–90% від максимальної (максимум можна визначати по формулі: 220 мінус число, що вказує вік що займається). Для початківців рекомендується навантаження в межах ЧСС, рівної 60% від максимуму. Заключна частина (10–15% часу) включає вправи на розслаблення із глибоким подихом з поступовим зниженням темпу їхнього виконання з метою відновлення організму після навантаження й приведення його в стан, близьке до вихідного. Комплекси й характер навантаження для чоловіків відрізняються більшою кількістю силових вправ. Заняття рекомендується проводити в просторому, добре провітреному приміщенні, найкраще на повітрі. Вони повинні доповнюватися іншими фізичними вправами: бігцем, плаванням, велосипедними прогулянками, туристичними походами й т. д. Музика визначає ритм і темп руху. Необхідно підбирати музику до певних комплексів вправ або, навпаки, до наявної фонограми, грамзапису підбирати вправи з відповідним ритмом і темпом. Найбільш зручний для виконання вправ музичний розмір 2/3 і 4/4; розмір 3/4 застосовується переважно для вправ, виконуваних у повільному темпі. Найбільший ефект дають щоденні заняття різними формами ритмічної гімнастики. Заняття рідше двох-трьох разів у тиждень не ефективні.

### **Атлетична гімнастика**

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу, у сполученні з різнобічною фізичною підготовкою. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонічну статуру. Розвиток сили забезпечується виконанням наступних спеціальних силових вправ:

Вправи з гантелями (вага 5–12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, віджимання, присідання, опускання й піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на ослоні;

Вправи з гирями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однієї й двома руками, поштовх і віджимання однієї й двох гирь, ривок, кидання гирі на дальність, жонглювання гирею;

Вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання й розгинання рук у ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера, витягування еспандера до рівня плечей;

Вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною; віджимання штанги лежачи на похилій площині, ослоні; поштовх штанги стоячи, від грудей, те ж з підсідом; повороти, нахили, підскоки, вистрибування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх;

При виконанні вправ з вагами й на тренажерах, необхідно стежити, щоб не було затримки дихання. Дихання повинне бути ритмічним і глибоким. Кожне заняття варто починати з ходьби й повільного бігу, потім переходити до гімнастичних загально-розвиваючих вправ для всіх груп м'язів (розминка). Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, що включає вправи для плечового пояса рук, для тулуба й шиї, для м'язів ніг і вправи для формування правильної постави. У заключній частині проводиться повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення із глибоким диханням. Для забезпечення різнобічної фізичної й функціональної підготовки в заняття необхідно включити рухливі й спортивні ігри, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки, метання), плавання, ходьбу й біг на лижах і т. д. Атлетична гімнастика корисна й жінкам. З її допомогою зміцнюється опорно-руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні жінкам вправи для зміцнення м'язів черевного преса й тазового дна.

Використовуючи вправи атлетичної гімнастики й загально-розвиваючі вправи, можна забезпечити струнке, пропорційно розвинена постава, зменшити або збільшити масу тіла. Щоб трохи зменшити масу тіла, треба виконувати вправи з легкими гантелями (жінки від 1 до 2 кг, чоловіка від 2 до 3 кг) енергійно, у швидкому темпі з більшою кількістю повторень за два-три підходи. Вправи виконуються в теплому костюмі: тренувальні штани, светр або вовняна кофта, щоб на заняттях пропотіти. Заняття повинні доповнюватися дотриманням режиму харчування. Для тих, хто бажає збільшити масу тіла, обсяг м'язів рук або ніг, необхідно взяти гантелі поважче – для жінок від 2 до 3 кг, для чоловіків від 3 до 5 кг. Вправи виконувати в повільному темпі, з меншою кількістю повторень (8–10 разів), але більшому кількості підходів (5–8). Займатися атлетичною гімнастикою корисно щодня, але не рідше 2 разів у тиждень. Заняття можна проводити в

будь-яку годину дня, але не раніше, ніж через 1,5–2 год. після прийому їжі й не пізніше, ніж за 1,5–2 год. до відходу до сну.

### **Спортивні і рухливі ігри**

Спортивні і рухливі ігри мають велике оздоровче значення. Вони характеризуються різноманітною руховою діяльністю й позитивними емоціями, ефективно знімають почуття втоми, тонізують нервову систему, поліпшують емоційний стан, підвищують розумову й фізичну працездатність. Колективні дії в процесі гри виховують моральні якості: товариську, здатність жертвувати особистими інтересами заради інтересів колективу та ін. Особливо корисні ігри на відкритому повітрі.

Рухливі ігри відрізняються нескладними правилами, і команди для їхнього проведення можуть комплектуватися довільно. Можна рекомендувати наступні рухливі ігри: «третій зайвий», «м'яч по колу», «м'яч у кошик», піонербол, «диск на льоду» та ін. Спортивні ігри в порівнянні з рухливими вимагають більш високого оволодіння прийомами техніки конкретного виду гри й знання правил і суддівства, що визначають взаємини і поведінку граючих. Найпоширенішими спортивними іграми у Вузах є: волейбол, баскетбол, ручний м'яч, футбол, теніс, настільний теніс, та ін. Спортивні ігри вимагають наявності спеціально обладнаних стандартних спортивних майданчиків або спортивних залів.

Для ефективного використання в заняттях спортивних ігор необхідно провести навчання виконання ігрових прийомів, техніці, що здійснюється в чотири етапи: ознайомлення із прийомом гри, розучування прийому в спрощених умовах, розучування прийому в ускладнених умовах, удосконалювання прийому в грі. На етапі ознайомлення з кожним прийомом гри використовуються кількаразовий показ із поясненням техніки виконання прийому і його значення в ігровій діяльності. Після цього гравці самостійно виконують даний прийом, прагнучи його правильного виконання. Спочатку розучування ігрового прийому відбувається в спрощених умовах при найбільш зручному вихідному положенні, зменшенні відстані, сили передачі м'яча, швидкості пересування й т.д. Виявляють і виправляють спочатку грубі помилки, а потім дрібні, другорядні. У необхідних випадках застосовуються повторний показ, пояснення, виконання прийому повільно або роздільно й т.д. Після засвоєння ігрових прийомів загалом їхнє розкручування триває в ускладнених умовах, при цьому потрібно домагатися не тільки правильного засвоєння елементів техніки гри, але й правильної взаємодії з партнером.

Ускладнення умов досягається збільшенням швидкості виконання прийому, збільшенням відстані, сили, зміною напрямку польоту м'яча, ускладненням його траєкторії. Крім цього ускладнення може бути у вигляді виконання прийому на зменшеній площадці, збільшення кількості виконань за одиницю часу, підвищення вимог до точності або швидкості виконання ігрового прийому. Надалі прийом виконується при пасивному, а потім і при активній протидії одного або декількох партнерів. Остаточне вдосконалювання ігрових прийомів виробляється в процесі гри. Для цього використовуються ігрові вправи, навчальні ігри з певною установкою на виконання даного прийому при раптових змінах ігрових умов. Удосконалювання прийому в грі створює можливості для творчості, прояву ініціативи, виховання здатності швидко приймати оптимальні рішення. Здебільшого для оздоровчих цілей і активного відпочинку ігри проводяться за спрощеними правилами.

### **Походи вихідного дня**

Організаційним центром походів вихідного дня в навчальних закладах є туристична секція (клуб туристів) при спортивному клубі. Секція допомагає вибрати маршрут, скомплектувати туристську групу, дає рекомендації зі спорядження й правильного режиму в шляху, проводить бесіди з починаючими туристами й визначає готовність групи до походу. Перед походом всією групою вивчаються особливості маршруту по карті: рельєф місцевості, природні перешкоди, ліс, ріки, найближчі населені пункти, визначні пам'ятки, історичні пам'ятники, музеї, будівництва й т. п. Розподіляються обов'язки між учасниками походу, призначаються: завгосп, санітар, шеф-кухар, фотограф, кореспондент, що направляє й замикає. Одяг туристів повинен бути легким, міцним, що не стискує рухів. Найбільш зручний тренувальний або лижний костюм (по погоді); жінки повинні обов'язково мати штани. Взуття рекомендується розношене (кеди, лижні або туристські черевики), що надівається на бавовняний і вовняний носок. Необхідною умовою підготовки до походу є фізична й спеціальна туристська підготовка, систематичні заняття фізичними вправами й спортом.

Перед походом учасникам повідомляється час збору й виходу на маршрут, режим дня й графік руху, час малих і більших привалів. Основна форма похідного ладу – ланцюжок. Спереду йдуть більше слабкі туристи, позаду – сильні. Очолює лад направляючий, котрий вибирає найбільш зручні й безпечні для пересування місця. Замикаючий не залишає нікого позаду; допомагає відстаючим товаришам; контролює рух, передаючи напрямні команди про зміну його темпу. Дистанція між учасниками походу 2–3 м, по



чагарнику – 3–5 м. Починати похід рекомендується в 7–8 год. ранку. Напрямок руху визначається за допомогою карти й компаса. Одноденний похід розрахований на 6–7 ходових годин. Перший привал робиться через 15–20 хв. після початку руху для припасування спорядження; надалі через кожні 45 хв. ходи робиться 15-хвилинний малий привал. В 10–11 годин – сніданок (сухий пайок: бутерброди із сиром, ковбасою). В 13–14 годин робиться великий привал, туристи обідають і відпочивають. По розсуду керівника відповідно до плану походу великий привал може бути розрахований на 3–4 години. При цьому варто пам'ятати, що повернення з походу не повинне бути пізніше 18–19 годин. При проведенні лижного туристського походу необхідно врахувати специфіку пересування на лижах з підвищеним розташуванням центра ваги (рюкзак і інше спорядження), температурні (мороз, відлига) і атмосферні умови (вітер, заметіль), короткий світловий день; ці умови пред'являють більш високі вимоги до підготовки походу, його учасникам, керівникові.

До лижного туристського походу можуть бути допущені фізично підготовлені, загартовані, що володіють технікою пересування на лижах студенти. При температурі нижче -20С походи проводити не рекомендується. Керівникові походу варто заздалегідь обстежити передбачуваний маршрут. Розраховуючи довжину маршруту, необхідно врахувати умови місцевості, на якій буде проводитися похід, наявність або відсутність лижні, передбачувану температуру повітря, тривалість світлового дня й інші фактори.

Велику увагу учасники й керівник походу повинні приділяти підбору й перевірці спорядження: якості лиж, кріплень, черевик, ціпків. Для ремонту спорядження й лиж у дорозі необхідно мати із собою набір ремонтних інструментів і матеріалів. У лижних походах підвищуються вимоги керівника до дисципліни туристів. Порушення дисципліни, особливо при русі по пересіченій місцевості, може викликати поломку лиж і травми. Попередження обморожень досягається проведенням систематичних заходів щодо загартовування організму, умінням одягатися з урахуванням погодних умов, запобіганням білизни, носків, рукавиць від намокання, дотриманням режиму чергування руху й відпочинку, режиму харчування. Особливо уважно треба стежити за станом пальців ніг. При відволоженні носків їх необхідно змінити. При втраті чутливості пальців ніг варто розтерти, зробити активні зігрівальні рухи, зігрітися біля багаття, звернутися по допомогу в населені пункти. Раціон харчування складається так само, як і для літніх походів, але трохи збільшується його калорійність. Особам, що мають

відповідну підготовку, можна організовувати гірські, водні, велосипедні походи, які повинні проводитися відповідно до вимог «Правил організації й проведення туристичних походів і подорожей на території України».

Керівник групи зобов'язаний строго стежити за правильним поведінням студентів у туристичному поході й відношенням їх до природних багатств. Туристи в жодному разі не повинні допускати псування й рубання дерев, місце привалу треба ретельно прибирати. Рекомендується представляти звіт про похід з описом маршруту, місць привалів, умов пересування, крапок орієнтування, природних і штучних перешкод, які зустрічаються на шляху, а також з описом відвідування історичних місць, заповідників і ін. Бажано, щоб кожна група оформляла фотоальбом, фото стенд або направляла статтю (замітку) про проведений похід у стінну газету факультету, у багатотиражну газету вузу. Такий звіт може служити надалі методичним посібником для груп, що готуються до проходження даного маршруту або його окремих ділянок.

### **Тренажери**

Тренажери – це пристосування або учбово-тренувальні пристрої, призначені для навчання й удосконалювання рухових навичок, виховання фізичних якостей, відновлення опорно-рухового апарата після захворювань і травм, вироблення й удосконалювання техніки керування машиною або механізмом, застосованими в умовах виробництва. Залежно від призначення вони розділяються на оздоровчі, фізкультурно-оздоровчі, спортивні, лікувальні й виробничо-технічні. Тренажери застосовуються, як доповнення до традиційних занять фізичними вправами й спортом, роблять їх більше емоційними й різноманітними. Вони використовуються як засіб профілактики гіпокінезії і гіподинамії, вибірково впливають на різні частини тіла, м'язові групи, дихальну і серцево-судинну системи, зміцнюють їх і сприяють їхньому розвитку, є гарним засобом відновлення після стомлення. Багато тренажерів можуть застосовуватися в домашніх умовах.

## 5. Самоконтроль студентів за станом свого організму

Важливим завданням викладача є навчання студентів самоконтролю. Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, за впливом на організм фізичних вправ і спорту. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані при лікарському обстеженні й педагогічному контролі. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримувати правил особистої й колективної гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На основі одержуваних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також при процедурах, що загартовують. Самоконтроль необхідний всім студентам, викладачам і співробітникам і особливо особам, що мають відхилення в стані здоров'я. Дані самоконтролю записуються в щоденник, вони допомагають викладачеві й тренерові, самим контролювати й регулювати правильність підбору засобів, методику проведення учбово-тренувальних занять.

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

ЧСС – важливий показник стану організму. Його рекомендується підраховувати регулярно в те саме час доби в спокої. Найкраще ранком, лежачи після пробудження. А також спостерігати за пульсом треба до тренування (за 3–5 хв) і відразу після спортивного тренування. Різке частішання або вповільнення пульсу порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з викладачем фізичного виховання й лікарем. Рекомендується також стежити за правильністю ритму й ступенем наповнення пульсу.

Маса тіла повинна визначатися періодично (1–2 рази на місяць) ранком натще, на тих самих вагах, у тому самому костюмі, краще в спортивних трусах і майці. У першому періоді тренування маса звичайно знижується, потім стабілізується й надалі за рахунок приросту м'язової маси трохи збільшується. При різкому зниженні маси тіла варто звернутися до лікаря.

Тренувальні навантаження записуються коротко, разом з іншими показниками самоконтролю вони дають можливість пояснити різні відхилення в стані організму. Порухення режиму. У щоденнику відзначається характер порушення: недотримання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, вживання алкогольних напоїв, паління й ін. Наприклад, вживання алкогольних напоїв відразу ж негативно відбивається на серцево-судинній системі, невинувато збільшує ЧСС, а також на спортивних результатах, приводить до їхнього зниження. Спортивні результати показують, правильно або неправильно застосовуються засоби й методи тренувальних занять. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для росту фізичної підготовленості й спортивної майстерності. У процесі занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих заходах і спортивних змаганнях рекомендується викладачам, тренерам, інструкторам і самим особам, що займаються періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості.

Оцінка фізичного розвитку виробляється за допомогою антропометричних вимірів. Антропометричні зміни дають можливість визначати рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі і віку, наявні відхилення, а також поліпшення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами і різними видами спорту. Антропометричні виміри варто проводити періодично, у той самий час доби, за загальноприйнятою методикою, з використанням спеціальних, перевірених

інструментів. При масових обстеженнях виміряються ріст стоячи й сидячи, маса тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легенів (ЖЄЛ) і сила кисті найсильнішої руки. За отриманими даними можна зробити оцінку фізичного розвитку за допомогою наступних антропометричних індексів.

Вага – зростовий показник. Обчислюється розподілом маси тіла в грамах на його довжину в сантиметрах. Гарна оцінка перебуває в межах: для жінок – 360–405 г., для чоловіків – 380–415 г.

Коефіцієнт пропорційності (КП), що виміряється у відсотках:

$$КП = (L_1 - L_2 / L_2) * 100,$$

де L1 – довжина тіла в положенні стоячи; L2 – довжина тіла в положенні сидячи.

У нормі КП = 87–92%.

Життєвий показник визначається розподілом ЖЄЛ на масу тіла (у грамах). Частка від розподілу нижче 65–70 мл/кг у чоловіків і 55–60 мл/кг у жінок свідчить про недостатню життєву ємність легенів або про надлишкову масу.

Індекс пропорційності розвитку грудної клітки дорівнює різниці між величиною окружності грудної клітки (у паузі) і половиною довжини тіла. Нормальна різниця повинна становити 5–8 см для чоловіків і 3–4 см для жінок. Якщо різниця дорівнює або перевищує названі цифри, то це вказує на гарний розвиток грудної клітки. Якщо вона нижче зазначених величин або має негативне значення, то це свідчить про вузькогруді.

Силовий показник (СП). Між масою тіла й м'язовою силою є відомим співвідношенням. Звичайно чим більше м'язова маса, тим більше сила. Силовий показник визначається по формулі й виражається у відсотках:

$$\text{Сила кисті (кг) / Загальна маса тіла (кг) * 100.}$$

Для найсильнішої руки цей показник дорівнює 65–80% для чоловіків і 48–50% для жінок. Показник міцності статури виражає різницю між довжиною тіла й сумою маси тіла й окружності грудної клітки на вдиху. Наприклад, при рості 181 см, масі 80 кг, окружності грудної клітки 90 см цей показник буде дорівнює  $181 - (80+90)=11$ . У дорослих різниця менше 10

можна оцінювати, як міцна будова, від 10 до 20 – як гарне, від 21 до 25 – як середнє, від 26 до 35 – як слабке й більше 36 – як дуже слабка статура.

Треба, однак, урахувати, що показник міцності статури, що залежить від розвитку грудної клітки й маси тіла, може ввести в оману, якщо більші величини маси тіла й окружності грудної клітки зв'язані не з розвитком мускулатури, а є результатом ожиріння.

Оцінка функціональної підготовленості здійснюється за допомогою фізіологічних проб серцево-судинної й дихальної систем. Важливим показником стану серцево-судинної системи є частота серцевих скорочень (ЧСС). Рекомендується ЧСС контролювати щодня в той самий час: ранком до прийому їжі в положенні лежачи, увечері перед сном у положенні сидячи. Перед підрахунком ЧСС (пульсу) варто відпочити протягом п'яти хвилин без рухів з розслабленою мускулатурою в тім положенні, у якому підраховується пульс. Потім підрахувати пульс протягом одинієї хвилини. Результати підрахунку записувати в щоденник самоконтролю. Якщо ЧСС має тенденцію до стабілізації або до вповільнення при гарному загальному самопочутті, правильному ритмі пульсу і його гарному наповненні, це може свідчити про гарний стан серцево-судинної системи й подальшому її зміцненні. Якщо ж ЧСС із часом має тенденцію до частішання або до вповільнення при недостатньому наповненні пульсу або при порушенні його ритму, що супроводжується загальним поганим самопочуттям, то варто знайти причину цього небажаного явища. Такими причинами можуть бути порушення режиму праці й відпочинку і, як наслідок, настання перевтоми або захворювання, порушення режиму харчування; недостатня рухова активність; вживання алкогольних напоїв; паління й т.д. У цьому випадку необхідно усунути причину. Якщо це не допомагає або причина не простежується, варто звернутися до лікаря й після його дозволу серйозно зайнятися підвищенням рівня своєї фізичної тренуваності.

### **Одномоментна функціональна проба із присіданням.**

Особа, що займається відпочиває стоячи в основній стійці 3 хв. На 4-й хв. підраховується ЧСС за 15 с. з перерахуванням на 1 хв. (вихідна частота). Далі виконується 20 глибоких присідань за 40 с., піднімаючи руки вперед, розводячи коліна в сторони, зберігаючи тулуб у вертикальному положенні. Відразу після присідань знову підраховується частота пульсу протягом перших 15 сек с перерахуванням на 1 хв. Визначається збільшення ЧСС після присідань порівняно з вихідною у відсотках. Оцінка (для чоловіків і жінок):

відмінно – 20 і менше, добре – 21–40, задовільно – 41–65, погано – 66–75, дуже погано – 76 і більше.

Ортостатична проба. Особа, що займається відпочиває лежачи на спині протягом 5 хв, потім підраховується ЧСС у положенні лежачи протягом 1 хв (вихідна ЧСС), після чого особа що займається встає, відпочиває стоячи 1 хв і знову підраховує пульс у положенні стоячи протягом 1 хв. По різниці між частотою пульсу стоячи й лежачи судять про реакцію серцево-судинної системи на навантаження при зміні положення тіла. Різниця від 0 до 12 ударів – незадовільне, тобто відсутність фізичної тренуваності, різниця більше 25 ударів свідчить про перевтому або захворювання, у цьому випадку варто звернутися до лікаря. Ортостатичну й одномоментну проби краще проводити ранком відразу після пробудження або іншим часом дня до їжі. Основне правило: проводити пробу періодично в той самий час доби. Для оцінки стану дихальної й серцево-судинної систем і здатності внутрішнього середовища організму насичуватися киснем застосовують пробу Штанзі й пробу Генчі.

Проба Штанзі (затримка подиху на вдиху). Після 5 хв відпочинку сидячи зробити 2–3 глибоких вдиха й видиха, а потім, зробивши повний вдих (80–90% від максимального), затримати подих. Відзначається час від моменту затримки подиху до її припинення. Середнім показником є здатність затримувати подих на вдиху на 65 с. З наростанням тренуваності час затримки подиху зростає, при зниженні або відсутності тренуваності – знижується. При захворюванні або перевтомі цей час знижується на значну величину (до 30–35 с).

Проба Генчі (затримка подиху на вдиху) виконується так само, як і проба Штанзі, тільки затримка подиху виробляється після повного видиху. Тут середнім показником є здатність затримувати подих на видиху на 30 с. При захворюваннях органів кровообігу, подиху, після інфекційних і інших захворюваннях, а також після перенапруги й перевтоми, у результаті яких погіршується загальний функціональний стан організму, тривалість затримки подиху й на вдиху й на видиху зменшується.

Самоконтроль прищеплює грамотне й осмислене відношення до свого здоров'я й до занять фізичною культурою й спортом, має велике виховне значення.

## 6. Рекомендації загального характеру

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Висновок

Після ознайомлення із запропонованою методичною розробкою студенти повинні:

1. Знати методику, принципи, методи й форми проведення самостійних занять.
2. Уміти, з урахуванням індивідуальних особливостей, правильно вибрати системи оздоровлення свого організму, способи й методи контролю за його станом, засоби для самостійних занять.
3. Навчитися використовувати літературні джерела й засоби масової інформації (телебачення, радіо, газети, журнали) при проведенні самостійних занять фізкультурою й спортом.
4. Усвідомити основні принципи планування й дозування фізичного навантаження при самостійних заняттях.
5. Усвідомити, що для збереження молодості, здоров'я, підтримки високої спортивної форми й поліпшення рівня фізичної підготовленості необхідно створити власну систему фізичного процвітання свого організму, включаючи тіло, душу й вільну циркуляцію біоенергії.

## Список використовуваної літератури

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.
2. Чернишенко Т.М. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях : навчально-методичний посібник / Т. М. Чернишенко. Вінниця : Твори, 2018. – 160 с.
3. Бондар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с.
4. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.
5. Краснобаєва Т.М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. Вінниця : Едельвейс і К, 2016. – 49 с.
6. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.
7. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра . Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.
8. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ, 2005. 27 с.
9. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / Луцьк.: Надстир'я, 2007. 220 с.
10. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
11. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К.: Прінт- Експрес, 2010. 304 с.
12. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
13. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
14. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
15. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
16. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.



