

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

**О. Ю. САВІНА, О. В. СОКОЛ, І. М. ВЕСЕЛОВА,
І. В. КОЛОСКОВА, В. М. ДЕРКАЧ**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до виконання практичних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
під час дистанційного навчання
на тему: «Заходи формування
та підтримання фізичного здоров'я»**

Рекомендовано Методичною радою НУК



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2022

УДК 796(076)

М54

Автори:

О. Ю. Савіна, кандидат технічних наук, доцент;

О. В. Сокол, старш. викладач, доцент;

І. М. Веселова, старш. викладач;

І. В. Колоскова, викладач;

В. М. Деркач, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Рецензент

О. С. Яцунський, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту НУК ім. адм. Макарова

Рекомендовано Методичною радою НУК

Методичні вказівки до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я» / О. Ю. Савіна, О. В. Сокол, І. М. Веселова, І. В. Колоскова, В. М. Деркач. – Миколаїв : НУК, 2022. – 52 с.

Методичні вказівки є організаційно-методичним документом, що визначає порядок і методику виконання студентами практичних та самостійних робіт з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання.

Призначено для студентів закладів вищої освіти, що вивчають дисципліну «Фізичне виховання» за всіма спеціальностями, а також для викладачів цих дисциплін.

Методичні вказівки схвалено методичною радою Навчально-наукового гуманітарного інституту НУК ім. адм. Макарова і затверджено як організаційно-методичні вказівки для студентів НУК ім. адм. Макарова всіх спеціальностей.

УДК 796(076)

© Савіна О. Ю., Сокол О. В., Веселова І. М.,
Колоскова І. В., Деркач В. М., 2022

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2022

ВСТУП

Бути здоровим – це природне прагнення кожної людини. І в досягненні цієї мети немає нічого більш важливого, ніж заняття фізкультурою. Важко навіть перерахувати всі позитивні явища, що виникають в організмі під час розумно організованих фізичних вправ.

Фізична культура – частина способу життя людини, система спеціальних вправ і спортивної діяльності, спрямована на розвиток її фізичних і духовних сил. Фізична культура як частина загальної культури спрямована на гармонійний розвиток усіх природних сутнісних сил і морального духу людини. В системі всебічного вдосконалення особистості вона становить важливу основу повноцінної життєдіяльності: активної праці, нормального сімейного життя, організованого відпочинку та повноти творчого самовираження.

Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування фізичної культури студента як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й родині.

В умовах упровадження карантинних заходів це набуває надзвичайної актуальності, коли весь час студенти вимушені витратити лише на розумову активність. Саме тому питання збереження та покращення здоров'я студентської молоді, зважаючи на реалії сьогодення, є одним із найактуальніших.

Адекватною та єдино можливою відповіддю на виклики сучасності є використання технологій дистанційного навчання студентів для ефективної реалізації їхнього фізичного виховання в умовах карантину. При цьому однією з ключових проблем стає належна організація фізкультурно-

оздоровчої діяльності студентів для збереження їхнього здоров'я в умовах украй обмеженої рухової активності.

Фізичне виховання у закладах вищої освіти розглядається як найважливіший засіб збереження й зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх працездатності, формування моральної стійкості, виховання волевих якостей, проведення здорового і культурного дозвілля у вільний від занять час.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ

Завдання для студентів складається з трьох блоків:

Завдання 1: Оцінка стану фізичного здоров'я;

Завдання 2: Практичні заняття з фізичної підготовки;

Завдання 3: Самоконтроль стану здоров'я та фізичної підготовки.

Завдання 1. Виконується письмово чи в текстових редакторах. Виконане завдання здається викладачу особисто або, при подовженні карантинних заходів, надсилається на електронну адресу (вайбер або в гугл-клас) в електронному варіанті чи у вигляді сканованих копій або фото.

Завдання 2. За практичним блоком – зняти відеофільм з власним виконанням комплексу вправ з фізичного виховання або окремих вправ комплексу.

Виконання: використати запропонований чи розробити свій комплекс фізичних вправ, зняти **відеофільм** (на телефон) з власним виконанням цього комплексу (розмір 3–5 хв, не менше 8 вправ) та переслати відеофільм викладачу.

Рекомендації щодо підбору комплексу, який складається з 8–10 вправ. Вправи дозуються з урахуванням таких факторів:

- 1) фізичного розвитку та ступеня підготовленості студента;
- 2) характеру та навантаження вправ;
- 3) кліматичних умов.

Дозування вправ повинно бути таким, щоб забезпечувати вплив на організм з урахуванням загального стану здоров'я.

Послідовність вправ комплексу повинна бути така:

- 1) ходьба на місці чи в русі з переходом на спокійний біг;

2) вправи для м'язів шиї (обертання, повороти і нахили голови);

3) вправи, що розминають м'язи рук (обертання руками, махи);

4) вправи з нахилами вперед, у боки; вправи з поворотами тулуба вправо, вліво;

5) вправи для м'язів рук (віджимання, підтягування);

6) вправи для зміцнення м'язів черевного преса (підняття ніг, тулуба з положення лежачи на спині чи сидячи на підлозі, стільці);

7) вправи, що розминають м'язи ніг (випади, махи ногами в різних напрямках);

8) вправи для розвитку м'язів ніг (присіди, різні стрибки на місці, випади);

9) вправи на розтягування;

10) вправи спокійного характеру (ходьба, дихальна гімнастика).

При складанні комплексу вправ можна використовувати:

- 1–2 вправи на потягування;
- 1–2 вправи, що діють на м'язи рук і плечового поясу;
- 4–5 вправ, що діють на м'язи тулуба;
- 2–3 вправи, що діють на м'язи ніг;
- 1–2 вправи стрибкового характеру (після чого обов'язково ходьба);

- 1–2 вправи спокійного характеру (на дихання, розслаблення тощо).

Завдання 3. Заповніть щоденник самоконтролю стану здоров'я та фізичної підготовки і проведіть дослідження динаміки показників стану здоров'я до та після фізичних навантажень (не рідше 3 разів у семестр). Звіт виконайте у вигляді окремого документу.

Завдання 1: ОЦІНКА СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Здоров'я – це природний стан організму, який характеризується його рівновагою з навколишнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я визначається комплексом біологічних (спадкових і набутих) та соціальних чинників.

Складові здоров'я: фізична – стан організму, за якого показники основних фізіологічних систем лежать у межах норми й адекватно змінюються при взаємодії людини з навколишнім середовищем; психічна – стан емоцій, ступінь розвитку інтелекту та розуму; духовна – здоров'я свідомості та процесу мислення.

1.1. Показники стану здоров'я

Базовою основою здоров'я людини є її фізична складова, яка в свою чергу залежить від фізичного розвитку особистості. Для характеристики рівня фізичного розвитку використовується набір антропометричних показників: зріст, вага, окружність грудної клітки і т. д.

Зріст – визначається ростовимірювачем, від підшви до «верхівки», частіше в положенні стоячи, при цьому людина торкається стойки п'ятами, сідницями, лопатками і потилицею. Для більшості європейського населення зріст чоловіків дорівнює 160...190 см, жінок – 150...180 см. Зміни росту як в одну, так і в іншу сторону є ознакою порушень в організмі.

Маса – простий і в той же час інформативний показник спрямованості процесів обміну речовин та енергії. Залежить від віку, статі, статури, характеру і ступеня робочого навантаження, харчування та ін. Для судження про «нормальну» вагу часто користуються номограмою, індексами Брока, Кетле, таблицями нормативів маси тіла з урахуванням віку, статі та ін. Збільшення ваги спостерігається при надмірному харчуванні, порушенні обміну

речовин, порушенні функції ендокринних залоз, затримці рідини в організмі. Зниження ваги – при недоліку харчування, розладах органів травлення, деяких нервово-психічних захворюваннях, туберкульозі і т. д.

Окружність грудної клітки (ОГК) – вимірюється сантиметровою стрічкою в стані спокою. Різниця розмірів грудної клітки на вдиху і видиху складає екскурсію грудної клітки (у нормі = 7...9 см).

1.2. Методика оцінки стану здоров'я людини за найбільш застосованими критеріями

Оцінка стану за антропометричними показниками

➤ Визначити й оцінити антропометричні дані: зріст, масу, окружність грудної клітки.

➤ Визначити величину «нормальної» маси тіла залежно від віку з наступних залежностей:

для чоловіків: $M = 0,25 \cdot (3 \cdot P - 450 + T) + 40,5$;

для жінок: $M = 0,225 \cdot (3 \cdot P - 450 + T) + 45$,

де M – маса (кг), P – зріст (см), T – вік (роки).

Примітка: якщо реальна маса тіла не перевищує ідеальну більше ніж на 20 %, то це означає, що маса тіла в нормі.

➤ Визначити величину індексу тілесної маси (індексу Кетле (ІК)) за формулою

$$IK = \text{маса (кг)} / \text{зріст}^2 (\text{м})$$

й оцінити результат з урахуванням наступних критеріїв:

- при $IK = 20 \dots 25$ – норма (ідеально – 22),
- $25 \dots 30$ – надмірна маса,
- більше 30 – ожиріння,
- менше 19 – недостатня маса.

➤ Визначити показник розвитку грудної клітки та індексу пропорційності Ерисмана.

Гармонічний розвиток тіла оцінюють за показниками розвитку грудної клітки (РГК) у балах й індексом пропорційності Ерисмана (ІП):

$$РГК = \frac{ОГК(см)}{Зріст(см)} \times 100$$

Оцінка результатів розвитку по РГК:

- 50...55 балів – нормальний розвиток;
- більше 55 – відмінний;
- менше 50 – недостатній.

$$ІІІ = ОГК \text{ на видиху(см)} - \text{зріст(см)}/2$$

ІІІ у нормі в чоловіків складає від +3 до +6 см, у жінок – від –1,5 до +2 см і більше. Більш низькі показники ІІІ указують на недостатній розвиток грудної клітки.

➤ Порівняти отримані антропометричні показники з нормованими і зробити висновок.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи

Визначити частоту пульсу при різних станах організму.

Пульс – це поштовхоподібне коливання стінок кровеносних судин, зумовлене виштовхуванням крові зі шлуночків серця. Пульс прощупується там, де великі артерії проходять над щільними тканинами. За пульсом можна характеризувати серцеву діяльність. Однією з основних властивостей серцевих скорочень є частота. Частота пульсу – це кількість скорочень серця за хвилину. Отримавши дані частоти пульсу, можна визначити тривалість одного серцевого циклу, тобто повного скорочення й розслаблення серця, поділивши 60 с на частоту скорочень серця. Наприклад, у дорослої людини частота скорочень серця – 75 ударів на хвилину, а серцевий цикл 0,8 с (60:75). Серцевий цикл складається із скорочень передсердь – 0,1 с, скорочень шлуночків – 0,3 с і загальної паузи – 0,4 с.

У стані спокою, сидячи, знайти пульс кінцями другого, третього та четвертого пальців лівої руки на променевій артерії лівої руки і підрахувати кількість пульсових ударів упродовж 15 секунд. Місця знаходження артерій показані на рисунку 1.



Рис. 1. Місця знаходження артерій
для підрахунку кількості пульсових ударів

Таблиця 1. Показники функціонального стану серцево-судинної системи (проба Руфф'є)

Показники функціонального стану	У стані спокою	Після навантаження	
	сидячи (за 15 с)	одразу	через 1 хв
Частота пульсу			

Оцінка стану серцево-судинної системи (проба Руфф'є)

1. Відпочивайте 5 хвилин. Заміряйте пульс протягом 15 секунд у стані спокою. Це показник Р1.
2. Зробіть 30 присідань за 45 секунд, знову заміряйте пульс за 15 секунд. Це показник Р2.
3. Одна хвилина відпочинку.
4. Знову вимірюємо пульс 15 секунд. Це показник Р3.
5. Розраховуємо індекс Руфф'є за наступною формулою:

$$IP = \frac{4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

6. Зробити висновки про функціональний стан серцево-судинної системи організму, використовуючи оцінку:

0–5 – відмінно;
5,1–10 – добре;
10,1–15 – задовільно;
вище 15,1 – погано.

1.3. Методика визначення біологічного віку

Критеріїв біологічного віку досить багато. Визначити його можна різними способами.

Варіант 1

1. Виміряйте свій пульс, запишіть результат, після чого виконайте 30 інтенсивних присідань та заміряйте пульс ще раз. Різниця у значеннях покаже біологічний вік:

- 0–10 одиниць – Вам 20 років;
- 10–20 – 30 років;
- 20–30 – 40 років;
- 30–40 – 50 років;
- понад 40 одиниць – 60 років і більше.

2. На тильній стороні кисті потрібно ущипнути себе великим та вказівним пальцями. Відрахуйте 5 секунд і потім відпустіть шкіру. Вона побіліє, оскільки за такої дії відбувається блокування кровоносних судин. Підрахуйте час, за який шкіра поверне свій звичний колір. Якщо:

- за 5 секунд – то вам близько 30 років;
- 8 секунд – приблизно 40 років;
- 10 секунд – близько 50;
- 15 секунд – близько 60.

3. Складіть руки «в замок» за спиною. Для цього одну руку заведіть назад через плече, а іншу – в ділянці грудей. «Замок» повинен вийти на рівні лопаток. Якщо ви:

- виконали вправу легко – то вам близько 20 років;
- ледь торкнулися пальцями – 30;
- не змогли дістати руками одна до одної – 40;
- навіть не завели руки за спину – 60.

Варіант 2

1. Оцінка фізичних властивостей тіла. Вона може виглядати так:

➤ Визначення віку серця.

Для того щоб дізнатися, як добре працює головний м'яз нашого організму, вчені вигадали простий тест: виміряйте свій пульс у спокійному стані, запишіть показник; потім присядьте десять разів у комфортному для вас темпі і знову виміряйте пульс. Подивіться на різницю у показаннях пульсу:

- різниця в 10 ударів – серцево-судинній системі 20 років;
- різниця в 10–20 ударів – 30 років;
- різниця в 20–30 ударів – 40 років;
- різниця в 30–40 ударів – 50 років;
- різниця понад 40 ударів – 60 років.

➤ Оцінка гнучкості хребта.

Залежно від того, як низько людина може нахилитися, можна зробити попередні висновки про справжній вік її тіла. Повільно нахиліться і спробуйте дістати долонями до підлоги. Якщо ви змогли покласти долоні повністю, сухожилля відчуваються добре (на 20 років), якщо ви торкнулися пальцями – стан сухожил'я відповідає 30 рокам, у тих, хто дотягнувся до щиколоток, стан відповідає 40 рокам, до колін – 50 рокам.

➤ Тест на швидкість реакції.

Для цього необхідно, наприклад, упіймати предмет у польоті. Те, як швидко вдається це зробити, може розповісти про функціональний стан нервових центрів. Для проведення тесту доведеться вдатися до послуг помічника. Попросіть знайомого або родича взяти лінійку довжиною 50 см і тримати її вертикально за верхній кінець. Вам слід помістити руку на нульовій позначці, яка знаходиться знизу. Помічник повинен раптово відпустити лінійку, а ви зловити її в момент падіння, затиснувши між великим і вказівним пальцями.

Швидкість реакції вимірюється за тими поділками, на яких опиняться ваші пальці. В даному випадку таблиця вікової відповідності виглядає так:

- 20 см – 20 років;
- 25 см – 30 років;
- 35 см – 40 років;
- 45 см – 60 років.

➤ Перевірка вестибулярного апарату.

Зазвичай це завдання на утримання рівноваги. Що молодший організм, то довше людині вдається балансувати, наприклад, на одній нозі. Наскільки гарна ваша координація? Станьте на одну ногу, заплющте очі і спробуйте простояти в такому положенні якомога довше.

- Простояли 30 і більше секунд – біологічно вам 20 років;
- простояли від 21 до 30 секунд – ваш вік 30 років;
- від 16 до 20 секунд – вам 40 років;
- простояли до 15 секунд – тож вам 50 років;
- не протрималися більше 10 секунд – 60 років.

➤ Визначення обсягу легенів.

Для цього може використовуватись спірометрія – процедура, під час якої оцінюється здатність дихальної системи проводити повітря всередину та назад. Це, по суті, тест, що показує обсяг легенів та їх вік.

Стан легенів можна визначити на відстані, з якої людина може задути свічку, що горить. У 20 років це легко зробити з одного метра, у 40 років – з 70–80 см, а у 60 років – з 50–60 см.

Існує і тест, що визначає біологічний вік за частотою дихання. Для цього необхідно підрахувати кількість циклів, що складаються з глибокого вдиху та повного видиху, які ви здатні зробити за хвилину.

Вікова відповідність така:

- 40–45 циклів – 20 років;
- 35–39 циклів – 30 років;
- 30–34 цикли – 40 років;
- 20–29 циклів – 50 років;
- 15–19 циклів – 60 років.

Також показовим є тривалість затримки дихання на вдиху (проба Штанге) та видиху (проба Генча) в секундах.

Виконайте пробу Штанге. Для цього зробіть глибокий вдих і затримайте подих. Повторіть дослідження три рази з інтервалом 5 хв. Запишіть найбільшу величину (у секундах).

- 50 с – 20 років;
- 45 с – 30 років;
- 40 с – 40 років;
- 35 с – 50 років;
- 30 с – 60 років.

Виконайте пробу Генча. Для цього зробіть глибокий видих і затримайте подих. Повторіть дослідження три рази з інтервалом 5 хв. Запишіть найбільшу величину.

- 40 с – 20 років;
- 38 с – 30 років;
- 30 с – 40 років;
- 25 с – 50 років;
- 21 с – 60 років.

➤ Визначення сили м'яза.

Як правило, це силові вправи, а точніше кількість їх повторів, які може зробити людина.

Підтягування на перекладині (для чоловіків), віджимання від підлоги (для жінок):

- 10 разів – 20 років;
- 8 разів – 30 років;
- 5 разів – 40 років;
- 3 рази – 50 років;
- 1 раз – 60 років.

Присідання: стегно паралельно підлозі, п'яти не від-риваються від підлоги, руки довільно:

- 110 разів – 20 років;
- 100 разів – 30 років;
- 90 разів – 40 років;
- 80 разів – 50 років;
- 60 разів – 60 років.

➤ Аналіз складу тіла.

Оцінити його здатна безболісна процедура біоімпедансометрії. Обстеження виявляє цілу низку фізичних параметрів: індекс маси тіла, кількість жирової тканини, загальну кількість рідини, активну клітинну масу, м'язову масу та основний обмін речовин. Усі ці параметри дозволяють досить точно розрахувати метаболічний вік чоловіка чи жінки. Вимірювання відбувається за допомогою лінійки.

Для захоплення складки шкіри потрібна допомога. Виберіть місце для вимірювання першої складки на задній стороні плеча (де розташовується трицепс) в області між плечовим та ліктьовим суглобами. Рука вздовж тулуба не напружена. Затиснути вертикально ділянку шкіри між великим та вказівним пальцями. Трохи відтягніть шкіру разом із підшкірним жиром (не допускається, щоб у складку потрапив м'яз). Виміряйте лінійкою товщину складки.

Не притискайте лінійку до шкіри, оскільки це викликає потовщення складки і призведе до неправильних результатів.

Другий вимір проводиться праворуч від пупка і результат додається до першого, потім за таблицею 2 отриманий результат перетворюється на процентний вміст жиру.

Таблиця 2. Приблизний процентний вміст жиру в тілі

Сумарна товщина шкірно-жирових складок на трицепсі та передній черевній стінці	Відсотковий вміст жиру, %	
	чоловіки	жінки
1,91 см	5–9	8–13
2,54 см	9–13	13–18
3,18 см	13–18	18–23
3,81 см	18–22	23–28
4,45 см	22–27	28–33
5,72 см	27–32	33–38
7 см	32–37	38–43

Пам'ятайте, що тести можуть давати різні результати, якщо напередодні ви зазнали стресу або погано виспалися. Можна повторювати їх іноді, орієнтуючись на загальний результат. Помолодшати біологічно вдасться, якщо почнете вести здоровий спосіб життя.

Завдання 2: ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недостатність рухової діяльності в період дистанційного навчання, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та запобігають захворюванням, що розвиваються на фоні гіподинамії або психічної втоми.

Якщо ви щільно поїли, то займатися інтенсивними фізичними навантаженнями слід не раніше ніж через 2–3 години.

До основних форм самостійних занять відносять:

- ранкову гігієнічну гімнастику;
- фізичні вправи протягом дня;
- самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів.

Будь-яке самостійне заняття умовно поділяється на 3 частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина заняття (розминка) підводить опорно-руховий апарат, кардіо-респіраторну систему до виконання основних вправ. У цій частині заняття: збільшується кровообіг, підвищується рухливість у суглобах, зміцнюється еластичність і пружність м'язів і зв'язок, підвищується температура тіла.

Вправи рекомендується починати з мілких м'язових груп рук і плечового поясу, потім переходити на більш великі м'язи тулуба і закінчувати вправами на ноги.

Розминка перед заняттям (тренуванням) повинна бути обов'язковим елементом спортивної програми, якщо ви хочете займатися ефективно і з мінімальним ризиком травми. В ідеалі, розминка перед тренуванням повинна займати 10–30 % загального часу заняття. Але при невеликому тренуванні їй необхідно приділити хоча б 5–10 хвилин.

Правила розминки

У розминку перед тренуванням повинні включатися, з одного боку, нескладні вправи, які підійдуть для м'якої підготовки вашого тіла до навантажень, а з іншого боку – досить інтенсивні, щоб розігріти м'язи добре і запобігти травмам.

Розминка перед тренуванням повинна включати: вправи з динамічним розтягуванням (не статичним), вправи для розминки суглобів (суглобова гімнастика), вправи для розігріву тіла (легке кардіо). Тобто, необхідно включати в розминку ті вправи, які залучають у роботу велику кількість м'язів, розігрівають тіло та покращують діапазон рухів.

Одна вправа в розминці загалом виконується 15–30 секунд. Вправи виконуються послідовно, без відпочинку між ними. Починають розминку «згори донизу», що означає з голови, шиї, рук тощо. Не забувайте всі вправи виконувати симетрично на праву та ліву сторону.

Навіть якщо планується тренувати лише певні групи м'язів, все одно бажано виконати розминку всього тіла цілком; проте тренуваним групам м'язів можна приділити більше уваги під час розминки.

Комплекс вправ для самостійного проведення розминки

При виконанні вправ під час проведення розминки необхідно поступово підвищувати амплітуду рухів, а також стежити за ритмом їхнього виконання. Для цього проводити рахунок. Як правило, усі вправи виконуються на рахунок, кратний чотирьом. Однак нескладні вправи, виконувані одним рухом, можна виконувати на рахунок, кратний десяти.

Цей простий комплекс добре сприяє підготовці вашого тіла до подальших тренувань. Він підходить для багатьох видів фізичних навантажень. Достатньо виконувати

по 5–20 разів кожної вправи на розробку м'язів і 1–2 рази на розтягування.

1. В.П. Стійка, ноги нарізно, руки на поясі:

– робити нахили головою вперед-назад;

– виконати нахили праворуч-ліворуч;

– повертати головою спочатку вправо, потім вліво.

2. В.П. Стійка, ноги нарізно, права рука – вгору, кисті стиснуті в кулак: зміна положення рук.

3. В.П. Стійка, ноги нарізно, руки випрямити перед собою, на рівні плечей – кругові рухи кистей рук вперед-назад.

4. В.П. Стійка, ноги нарізно, руки випрямити перед собою, на рівні плечей – кругові рухи в ліктьовому суглобі вперед, потім назад.

5. В.П. Стійка, ноги нарізно, кругові рухи рук у плечових суглобах по черговою правою та лівою рукою вперед, потім назад.

6. В.П. Стійка, ноги нарізно, кругові рухи рук у плечових суглобах одночасно двома руками вперед, потім назад.

7. В.П. Стійка, ноги нарізно, руки на пояс, нахили тулуба вправо-вліво.

8. В.П. Широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс, нахил тулуба вперед, потім назад.

9. В.П. Широка стійка, ноги нарізно, руки перед грудьми, зігнуті в ліктях: 2 розведення зігнутих рук у сторони, 2 розведення прямих рук з поворотом. Потім в інший бік. Виконати по 16–20 разів.

10. В.П. Широка стійка, ноги нарізно, спробувати з'єднати зігнуті в ліктях руки за спиною, піднявши вгору за голову одну руку, а іншу руку подавати знизу. Потім поміняти руки місцями.

11. В.П. Стійка, ноги нарізно, руки вперед – в сторони, махи лівою (правою) ногою, намагаючись торкнутися долоней рук.

12. В.П. Широка стійка, ноги нарізно, руки за голову: поперемінно нахили до лівої-правої ноги як можна нижче, пальцями рук (долонями) торкнутися пальців ніг.

13. В.П. Широка стійка, ноги нарізно, руки довільно, на рахунок 1–2 – повільно присісти, на 3–4 – повернутися у вихідне положення.

14. В.П. Основна стійка – випад лівою (правою) ногою вперед – присідання у випаді, потім з правої ноги.

15. В.П. Стійка, ноги нарізно, ступні рівнобіжні – випад лівою (правою) ногою в сторони, присідання у випаді. Потім з правої ноги.

16. В.П. Стійка, ноги нарізно, руки вниз, пружинні нахили вперед як можна нижче, пальцями рук чи долонями намагатися торкнутися підлоги, ноги в колінах не згинати. В останньому нахилі затриматися на 10–15 секунд.

17. В.П. Стійка схресно лівою (правою), руки вниз: нахили вперед, пальцями чи долонями намагатися торкнутися підлоги. В останньому нахилі затриматися на 10–15 секунд.

18. В.П. Стійка на лівій нозі, захопити правою рукою нижню частину гомілки, зігнутої назад у колінному суглобі правої ноги: зберігаючи рівновагу, затриматись на 10–15 секунд. Те ж саме повторити при стійці на правій нозі.

19. В.П. Широка стійка, ноги нарізно, долоні на колінах: кругові різноспрямовані рухи колінами назовні і всередину.

20. В.П. Широка стійка, ноги нарізно, виконати присідання.

21. Зробити кілька глибоких вдихів-видихів.

Основні види стійок при виконанні вправ указані в додатку.

Таблиця 3. Зміст варіантів розминки при проведенні самостійних занять

Варіанти	Зміст
I на вулиці	Ходьба, біг 500–1000 м, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи, вправи на розтягування з комплексу вправ для розминки

Продовж. табл. 3

Варіанти	Зміст
II у великому приміщенні	Ходьба на носках, п'ятах, зовнішньому і внутрішньому зводах стопи, біг приставними кроками правим і лівим боком, схресним кроком спиною вперед, зі стрибками нагору і поворотами на 360 градусів, загально-підготовчі вправи в русі і на місці, спеціально-підготовчі вправи, вправи на розтягування біля гімнастичної стінки (за наявності).
III у невеликому приміщенні	Спеціальнопідготовчі вправи, статичні вправи на гнучкість, махи ногами, динамічні вправи на розтягування біля гімнастичної стінки

Описані варіанти розминки можна використовувати у формі окремих додаткових занять з фізичної підготовки на ранковій фізичній зарядці чи в дні, вільні від спеціальних тренувань. При цьому бажано лише збільшити тривалість пробіжки до 4–6 км (20–30 хвилин бігу) у перших двох варіантах. Тривалістю комплексу на розтягування в третьому варіанті можна варіювати, виходячи з резерву часу.

Основна частина самостійного заняття

В основній частині заняття вирішуються його головні завдання. Виконуються різноманітні вправи, що забезпечують поліпшення різних сторін загальної фізичної підготовленості.

Наприклад, можна використовувати такі сполучення навантажень різної фізіологічної спрямованості:

- після аеробної роботи малого обсягу (розминка, зарядка) можна виконувати вправи будь-якої спрямованості;
- після аеробної роботи великого обсягу (наприклад, бігу на 10 км) рекомендується виконати тільки легку заминку і бути обережним при виконанні вправ на розтягування;

- після великого обсягу роботи на вивчення й удосконалення техніки можна виконувати вправи на розтягування, швидкість і силу;
- вправи на швидкість, як правило, виконуються на початку частини заняття, після них можна виконувати силову роботу;
- після вправ силового характеру слід виконувати вправи на розтягування та розслаблення;
- вправи для розвитку спеціальної витривалості виконуються після вправ на швидкість чи окремим тренуванням; після них недоцільно виконувати яку-небудь роботу, крім невеликої аеробної «заминки».

Цей варіант побудови занять прийнятний і для більшості додаткових тренувань, у тому числі проведених і у формі ранкової фізичної зарядки.

Оптимальна тривалість основної частини заняття 20–25 хвилин.

Під час самостійних занять спортом можна грати у спортивні чи рухливі ігри на свіжому повітрі, їздити на велосипеді, кататися на роликах, скейтборді, займатися воркаутом тощо.

Заклучна частина заняття

Мета її – забезпечити переключення функціональних систем організму на відновлюваний режим, тобто на прискорення відновлюваних процесів. Плавний перехід від інтенсивного тренування до відпочинку попереджає можливі функціональні порушення, що можуть виникнути при різкому припиненні напруженого тренування, особливо в тих, хто недостатньо тренований і не має достатнього досвіду самостійних занять.

Зміст заминки звичайно складають вправи невисокої інтенсивності: дихальні та релаксаційні вправи, вправи на розтягування. У найбільш простому варіанті це може бути просто повільний біг підтюпцем 200–400 м з наступним

виконанням вправ на розслаблення. У число цих вправ можна включити струшування м'язів, самомасаж найбільш навантажених м'язів і вправи, що регулюють стан психіки людини (аутотренінг). Тривалість заключної частини заняття звичайно не перевищує 10–15 хвилин.

Після закінчення заняття обов'язковим є виконання гігієнічних і відновлювальних заходів. До них, насамперед, відноситься душ, а також цілий комплекс додаткових засобів, що прискорює відновлення організму (різні ванни, сауна і т. п.).

Рекомендований обсяг тижневого фізичного навантаження студентів наведений у таблиці 4.

Таблиця 4. Рекомендований обсяг тижневого фізичного навантаження студентів

№ з/п	Вправи	Обсяг
Юнаки		
1	Оздоровчий біг або ходьба на лижах (км)	15–17, 22–24
2	Підтягування на перекладині (к. р.)	70–85
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к. р.)	120–140
4	Піднімання прямих ніг з ВП лежачи (к. р.)	140–160
5	З ОС нахили тулубу з прямими ногами (к. р.)	100–120
Дівчата		
1	Оздоровчий біг або ходьба на лижах (км)	12–14, 16–18
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, від лави (к. р.)	210–220
3	Підтягування на низькій перекладині (к. р.)	85–95
4	З ОС нахили тулубу з прямими ногами (к. р.)	100–120
5	Стрибки на місці зі скакалкою (к. р.)	350–600
6	Піднімання тулубу в сід з ВП лежачи (к. р.)	100–120
7	Прискорена ходьба (км)	21–35

Примітка: ВП – вихідне положення; ОС – основна стійка; к. р. – кількість разів виконання.

ТЕСТИ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ



Рис. 2. Тест на великий сідничний м'яз

В.П. Лежачи на животі, руки вниз, відвести ногу назад-вгору. Норма: 30–35 с.



Рис. 3. Тест на прямий м'яз живота (ардха-наवासана)

В.П. Лежачи, ноги зігнуті, підняти верхню частину спини (скручування), тягнемося руками до гомілки. Норма: 40–45 с.



Рис. 4. Тест на поперековий відділ

В.П. Лежачи на животі, руки вниз долонями до підлоги. Підняти ноги назад-вверх, голову та плечі відвести вгору-назад. Затриматися в цьому положенні. Норма: 30–35 с.



Рис. 5. Тест на середній та малий сідничні м'язи

В.П. Лежачи на лівому боці з опорою на руки, підняти праву ногу вгору. Потім з другої ноги. Норма: 30–35 с для кожної ноги.



Рис. 6. Тест на силу м'язів рук, тулуба та ніг та їх координовану роботу (чатуранга-дандасана)

В.П. Лежачи в упорі на зігнутих руках. Норма: 30 с.



Рис. 7. Тест на силу м'язів рук, тулуба та ніг

В.П. Упор лежачи. Планка. Норма: 40 с.

Тести на гнучкість



Рис. 8. Гнучкість плечових суглобів

В.П. Стоячи, зігнута у лікті ліва рука заведена за спину знизу, зігнута права зверху за головою.



Рис. 9. Гнучкість хребта – «місток»



Рис. 10. Гнучкість хребта – нахил із прямою спиною

В.П. Сидячи, ноги прямі. Зробити нахил якомога нижче.



Рис. 11. Гнучкість хребта – нахил

В.П. Сидячи на підлозі, ноги прямі. Зробити нахил якомога нижче.



Рис. 12. Гнучкість тазостегнових суглобів – поперечний шпагат



Рис. 13. Гнучкість тазостегнових суглобів – поздовжній шпагат



Рис. 14. Гнучкість гомілковостопних суглобів

В.П. Присід, стопа повністю на підлозі, руки вперед.



Рис. 15. Гнучкість поперекового відділу хребта

В.П. Лежачи, прямі ноги зігнуті на 90° по відношенню до тулуба, на підлозі. Руки в сторони, долонями вниз.

Тести на рівновагу та координацію



Рис. 16. Проба Ромберга (3 бали)

В.П. Стоячи, одна нога п'ятою до носка другої ноги (стопи на одній лінії), руки вперед – в сторони, очі заплющені. Стояти 30 с.



Рис. 17. Проба Ромберга (4 бали)

В.П. Стоячи на одній нозі, друга стопа на коліно, руки вперед – в сторони, очі заплющені. Норма: 30 с.



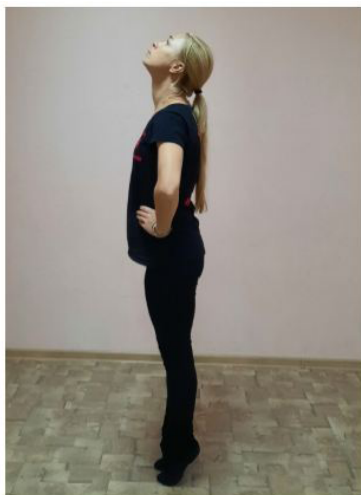
Рис. 18. Проба Ромберга (5 балів)

В.П. Стоячи на одній нозі, друга назад, нахил, руки вперед – в сторони («ластівка»), очі заплющені. Норма: 30 с.

**Вправи на рівновагу та координацію:
стоячи на півпальцях, нахили, повороти голови**



а



б



в



г

Рис. 19. Стоячи на півпальцях (*а*), нахили голови вперед-назад (*б*),
вліво-вправо (*в*), повороти голови вліво-вправо (*г*)



Рис. 20. Стоячи на півпальцях, нахили тулуба вліво-вправо

Тести на силу

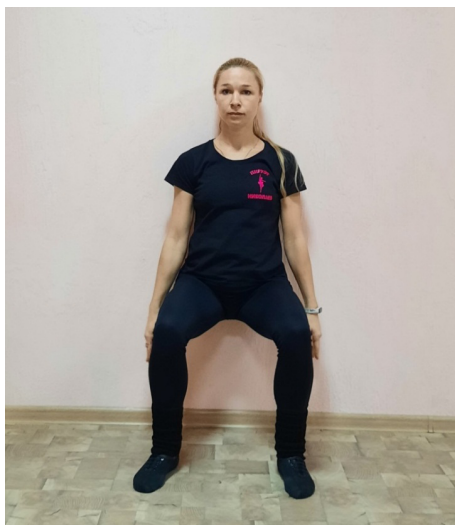


Рис. 21. Присід з опорою спини об стіну, тазостегнові, колінні суглоби – 90° . Норма: 35–40 с



Рис. 22. Присід на одній нозі з опорою об гладку стіну – «пістолет». Норма: 7–10 разів на кожную ногу

Оцінка функціонального стану організму

Поняття «функціональний стан людини» є одним з найбільш невизначених. Існує величезна кількість визначень, що пояснюють дане поняття. Так, Медведєв В.І. визначає функціональний стан як інтегральний комплекс характеристик тих функцій і якостей людини, які прямо чи опосередковано обумовлюють виконання діяльності.

З позицій системного підходу функціональний стан можна визначити декількома способами, кожен з яких має право на життя:

1. Функціональний стан людини – можливість виконувати конкретний вид діяльності з урахуванням впливу на здоров'я людини.

2. Функціональний стан людини – динамічний результат взаємодії різних підсистем організму.

3. Функціональний стан людини – складна системна реакція організму на діяльність, відповідь організму на зовнішні й внутрішні фактори діяльності.

Життя сповнене надзвичайних і стресогенних ситуацій, у тому числі й студентське, тому студенти часто відчують стрес і нервово-психічне напруження. Факторами ризику є зовнішні негативні фактори, великий потік інформації, відсутність системної роботи в семестрі та, як правило, стрес у період сесії.

У процесі навчання стресорами для студентів можуть бути: велике інтелектуальне навантаження, недостатність часу, в тому числі на відпочинок та сон, необхідність адаптації до нової організації навчального процесу, невизначеність майбутнього працевлаштування в умовах постійних змін ринку праці, стресові перевтоми. Під час систематичного перенавантаження нервової системи виникає перевтома, для якої характерні відчуття втоми до початку роботи, відсутність зацікавленості до неї, апатія, підвищена

роздратованість, погіршення апетиту, запаморочення і головний біль.

Серед факторів, що впливають на функціональний стан студентів, є:

- фактори робочого середовища (фізичний, фізіологічний, соціальний, психологічний, біологічний, естетичний);
- фактори соціального середовища в поєднанні з цілями робочої діяльності; фактори процесу роботи (тяжкість та інтенсивність роботи);
- індивідуальні особливості.

Впровадження у процес навчання нових форм навчання з широким використанням інформаційних технологій сприяло підвищенню психічної активності, збільшенню психофізіологічного стресу через необхідність надбати велику кількість нових знань та навичок. Коли психічна діяльність значно активізує функції аналізу та синтезу центральної нервової системи, посилюється надходження та обробка інформації, виникають функціональні зв'язки, нові умовні рефлекторні системи, підіймається роль функцій уваги, пам'яті, візуальні та слухові аналізи напруги та навантаження на них.

Для психічної діяльності характерні обмеження уваги, відторгнення, стрес пам'яті, велика кількість стресу, рухливість, вимушена поза. Все це призводить до застійних явищ у м'язах ніг, органах черевної порожнини та малого тазу, погіршує подачу кисню мозку, що збільшує потребу в глюкозі. Також, погіршуються функції візуального аналізатора, а саме стабільність чіткого зору, гострота зору, візуальна ефективність і час візуально-моторної реакції збільшується.

Серед проблем і труднощів у житті студентів можуть бути: нові умови навчання та проживання; недостатність часу для сну; не здані вчасно і незахищені лабораторні роботи, практичні зняття; не виконані або виконані неправильно завдання; велика кількість пропусків з якого-небудь

предмета; відсутність на потрібний момент курсової роботи або проєкту з дисципліни; недостатньо повні знання з дисципліни; погана успішність з певної дисципліни; перевантаження або дуже мале робоче навантаження студента, тобто завдання, яке слід завершити за конкретний період часу; конфлікт ролей. Він може виникнути в результаті відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації; відсутність зацікавленості до дисципліни чи роботи, що надається студенту; погані умови для навчання (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум).

Тому важливим є розуміння рівня розумового та фізичного стомлення.

Визначення ступеня розумового та фізичного стомлення

Опитувальник для оцінки індексу розумового стомлення

1. Я відчуваю себе слабким.
2. Я повинен змусити себе якомога швидше реагувати на отриману інформацію.
3. Я спокійний і зібраний.
4. Мені душно.
5. Здається, що хочеться трохи відволіктися від роботи.
6. У мене важкість у голові.
7. Мені стало важко думати.
8. Я почуваюсь роздратованим.
9. Я не хочу говорити.
10. Я не звертаю уваги на те, як відбувається робота моїх колег.
11. Я почав робити перерву під час роботи.
12. Час тече повільно.
13. Я хочу встати і розім'яти м'язи.
14. У мене втомилися очі.
15. Мені доводиться напружувати слух.

16. У мене все ще є сумніви щодо правильності роботи.

17. Мені весело.

18. Я хочу працювати.

По відношенню до кожного твердження можна дати один з трьох варіантів відповіді: згоден (відповідь «Так»), не згоден (відповідь «Ні»), не впевнений у чіткому виборі (відповідь «Так-Ні»). Отримані відповіді по кожному пункту опитувальника переводяться в трибальну оціночну шкалу з урахуванням типу формулювання твердження:

прямі твердження (п. 1, 2, 5–16): «Так» = 2 бали; «Так-Ні» = 1 бал; «Ні» = 0 балів;

зворотні твердження (п. 3, 17, 18): «Так» = 0 балів; «Так-Ні» = 1 бал; «Ні» – 2 бали.

На підставі отриманих особистих оцінок підраховується загальний показник методики – індекс розумового стомлення (ІРС), рівний сумі балів за всіма пунктами опитувальника. Чим вище значення ІРС, тим сильніше ступінь розумового стомлення. Значення ІРС можуть варіювати в діапазоні від 0 до 36 балів.

Інтерпретація даних про ступінь вираженості розумового стомлення ґрунтується на наступних градаціях ІРС:

ІРС < 10 балів – ознаки розумового стомлення відсутні;

10 < ІРС < 16 балів – легкий ступінь розумової втоми;

16 < ІРС < 28 балів – помірний ступінь розумової втоми;

ІРС > 28 балів – сильний ступінь розумової втоми.

Опитувальник «Ступінь хронічного стомлення»

Дана методика призначена для визначення показника індексу хронічного стомлення.

Опитувальний лист

1. Часто у мене хороше самопочуття.

2. Мене стало все дратувати.

3. Нещодавно я став гірше бачити.

4. Я став забувати.

5. Після роботи я відчуваю зламаність.

6. Мені подобається працювати в команді.
7. Я часто маю депресивний настрій.
8. Я відчуваю постійну тяжкість у моїй голові.
9. У мене набрякають ноги.
10. Я відчуваю запаморочення.
11. У мене є почуття, що мені важко дихати.
12. Я завжди хочу закінчити роботу якомога швидше і піти додому.
13. Після сну я звичайно встаю повільно і не відчуваю відпочинку.
14. Мій робочий день, як правило, тече непомітно.
15. Я часто сперечався з родичами.
16. Після пробудження я з важкістю засинаю.
17. Я відчуваю дискомфорт в очах.
18. Нещодавно мене дратували речі, до яких я раніше спокійно ставився.
19. Я став ледачий і байдужий.
20. Мені важко пам'ятати навіть те, що потрібно зробити сьогодні.
21. Нещодавно мені стало важко працювати.
22. У мене рівний і спокійний характер.
23. Мене мучать болі в скронях і в лобі.
24. Я часто страждаю на напади серцебиття.
25. Коли я працюю, моя спина і шия болять майже весь час.
26. Я часто відчуваю нудоту.
27. У мене часто виникає головний біль.
28. Моя робота мені не подобається.
29. Я завжди хочу спати вдень.
30. Мої близькі почали помічати, що мій характер зіпсується.
31. Коли я читаю, я повинен напружувати очі.
32. У мене часто буває неспокійний сон.
33. Я радий прийти на роботу.

34. Я завжди відчуваю втому.

35. Останнім часом я відчуваю загальне нездужання.

36. Я відчуваю себе абсолютно здоровим.

Твердження та варіанти відповідей:

прямі твердження (п. 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35):

«Так» = 2 бали; «Так-Ні» = 1 бал; «Ні» = 0 балів;

зворотні твердження (п. 1, 6, 14, 22, 33, 36): «Так» = 0 балів; «Так-Ні» = 1 бал; «Ні» = 2 бали.

Границі індексу хронічного стомлення:

$IXC < 17$ балів – відсутність ознак хронічного стомлення;

$17 < IXC < 26$ балів – початковий ступінь хронічного стомлення;

$26 < IXC < 37$ балів – виражений ступінь хронічного стомлення;

$37 < IXC < 48$ балів – сильний ступінь хронічного стомлення;

$IXC > 48$ балів – перехід в область патологічних станів.

Опитувальник для оцінки індексу фізичного стомлення

Дана методика спрямована на визначення ступеня гострого фізичного стомлення, що розвивається протягом одного робочого дня.

Опитувальний лист

1. Відчуття втоми.

2. Біль у м'язах.

3. Прискорене дихання.

4. Слабкість у ногах.

5. Задишка.

6. Прискорене серцебиття.

7. Сухість у роті.

8. Тремтіння в руках.

9. Ускладненість дихання.

10. Виснаження сил.

11. Підвищена напруга.

12. Бажання змінити характер роботи.
13. Збудженість.
14. Загальне відчуття дискомфорту.
15. Точність і цілеспрямованість у діях.
16. Зацікавленість.
17. Відчуття свіжості.
18. Енергійність.

Прямі твердження (пункти 1–14): «Так» = 2 бали, «Так-Ні» = 1 бал, «Ні» = 0 балів.

Зворотні твердження (пункти 15–18): «Так» = 0 балів, «Так-Ні» = 1 бал, «Ні» = 2 бали.

Основним показником даної методики є індекс фізичного стомлення (ІФС), який підраховується як загальна сума балів по 18 твердженнях. Оцінки ІФС можуть приймати значення в діапазоні від 0 до 36 балів. Для інтерпретації одержуваних оцінок використовуються такі градації ІФС:

- ІФС < 11 балів – відсутність ознак фізичного стомлення;
- $11 < \text{ІФС} < 18$ балів – легкий ступінь фізичного стомлення;
- $18 < \text{ІФС} < 25$ балів – помірний ступінь фізичного стомлення;
- ІФС > 25 балів – сильний ступінь фізичного стомлення.

Завдання 3: САМОКОНТРОЛЬ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Заповніть щоденник самоконтролю стану здоров'я та фізичної підготовки, що наведений нижче, у вигляді окремого документу.

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ

Прізвище _____ Ім'я _____

Курс _____ Факультет _____ Група _____

Таблиця 5. Дослідження антропометричних показників

Антропометричні показники				
Зріст (см):				
Вага (кг):				
Окружність грудної клітки (см):	вдих			
	видих			
	у спокої			
Окружність талії (см):				
Окружність стегон (см):				

Таблиця 6. Динаміка функціональних проб (тестів)

№	Функціональні проби, тести	Дата, показники			
1	Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи				
2					
3					
4					
5					

Таблиця 7. Показники фізичного здоров'я до та після фізичних навантажень

Додаток

Дата, день тижня	ЧСС			Суб'єктивні показники до навантаження		Зміст навантаження (з показниками частоти серцевих скорочень(ЧСС))	Суб'єктивні показники після навантаження			Примітки
	впродовж хвилини	впродовж хвилини	впродовж хвилини	сон	самочуття		негативні симптоми	позитивні симптоми	впевненість	
1.10.2021 пн	68	72	90	нормалізація — 8 год — спокійний — безсоння	-добре -задоволення -похолодіння -підвищення -підвищення -підвищення	-дуже -нормальна -зміцненість	-добре -похолодіння -підвищення -підвищення -підвищення	-добрий -знижений -відсутній		
						Загальноморозовеочні вправи (ЗМВ) впродовж 5 хв Біг-хорода — 12 хв або 1,5 км (ЧСС: 100-110 хв) Загальноморозовеочні вправи (ЗМВ) на місці — 10 хв Ліжувальна фізкультура (ЛФК) — 10 хв Загальна фізична підготовка (ЗФП) — 10 хв Вправи на відновлення — 7 хв Дихальні вправи — 5 хв або Ранкова гімнастика — 15 хв				

Основні види стійок при виконанні вправ

Стійка – вертикальне положення тіла (головою вгору або вниз).

Основна стійка (о. с.) – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Зімкнута стійка – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки разом, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Стійка на носках – з положення «о. с.» підняти на носки. Положення «на носках» можливе і в будь-якій іншій стійці.

Стійка на п'ятах – з положення «о. с.» підняти носки і перенести вагу тіла на п'яти. Положення «на п'ятах» можливе і в будь-якій іншій стійці.

Стійка схресно лівою (правою) – стійка, при якій одну ногу слід поставити перед іншою схресно з торканням її коліна, ступні паралельні одна одній і розташовані на відстані 10–15 см одна від одної.

Стійка на лівій, права на носок – стійка, при якій вага тіла перенесена на ліву ногу; праву ногу зігнути, і підвівши п'яту, поставити на носок.

Вузька стійка ноги нарізно – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані ширини стопи між стопами, стопи розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Стійка ноги нарізно – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані одного кроку (ширина плечей)

між стопами, носки розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Широка стійка ноги нарізно – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані ширше за один крок (більша за ширину плечей) між стопами, носки розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

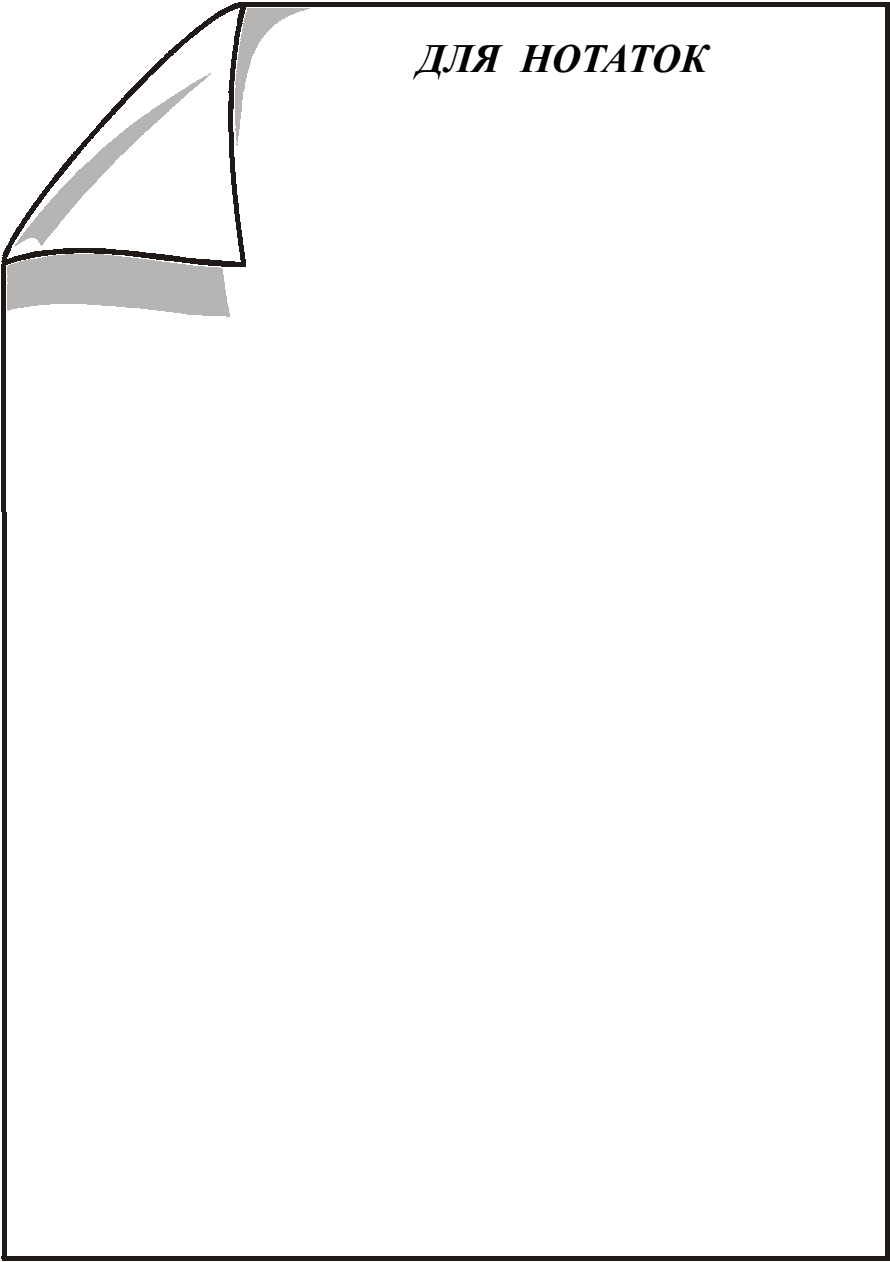
1. Перша медична допомога у надзвичайних ситуаціях : навчальний посібник / О. Ю. Савіна, Л. М. Маркіна. – Миколаїв: НУК, 2019. – 250 с.
2. Определение физической и функциональной подготовленности учащихся различных возрастных групп : учебное пособие / А. С. Яцунский, В. Л. Богуш, О. В. Сокол, Л. И. Мигель, И. Н. Смирнова. – Николаев: НУК, 2009. – 92 с.
3. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : учебное пособие / А. С. Яцунский, В. Л. Богуш, О. В. Сокол, И. Н. Веселова. – Николаев: НУК, 2010. – 122 с.
4. Заходи формування та підтримання здоров'я : методичні вказівки до виконання лабораторних робіт / О. Ю. Савіна, В. О. Михайлюк, Г. Ф. Романовський. – Миколаїв: НУК, 2007. – 66 с.
5. Навчальна програма з предмету «Фізичне виховання» URL: https://nemk-sport.at.ua/index/navchalna_programa/0-2
6. Основи валеології : навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних і самостійних робіт [для студ. небіол. спец. вищ. навч. закл.] / Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко, Г. І. Волковська. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2014. – 48 с.
7. Korobeynikov G. Physical development and psychical functionstates in junior schoolchildren // Korobeynikov G., Korobeynikova L. Bratislavske lekarske listy. – 2003, v. 104 (3), p. 125–130.
8. Дослідження функціонального стану студентів у процесі навчання: URL: https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/3_nauka/funkcionalniy_stan_2.pdf
9. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі / І. В. Волженцева // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наукових праць / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К: ЕКМО, 2004. – Вип. 2. – С. 319–329.

10. Смирнитська М. Б. Результати дослідження впливу фізичних факторів освітнього процесу на здоров'я студентів / М. Б. Смирнитська // Безпека праці людини у сучасних умовах : матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф. НТУ «ХПІ» та 105-ої міжнар. конф. ЄАБ. – Х.: «Смугаста типографія», 2015. – С. 148–150.

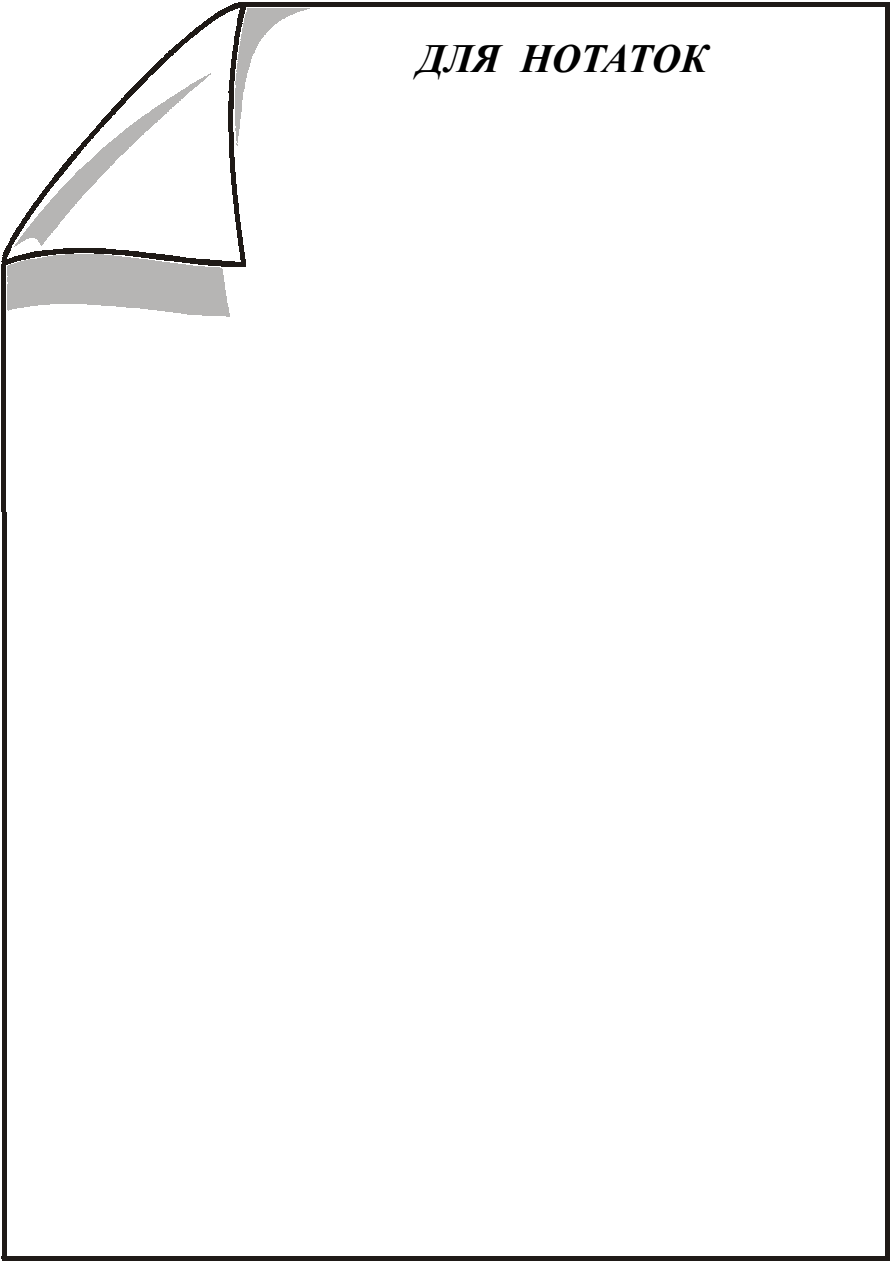
11. Кафедра фізичного виховання та спорту НУК ім. адмірала Макарова: <https://www.facebook.com>.

ЗМІСТ

Вступ	3
Організаційно-методичні вказівки до виконання завдань.....	5
Завдання 1: Оцінка стану фізичного здоров'я.....	7
Завдання 2: Практичні заняття з фізичної підготовки.....	17
Тести для самостійної оцінки фізичної підготовленості студентів.....	24
Завдання 3: Самоконтроль стану здоров'я та фізичної підготовки.....	43
Додаток.....	45
Список використаної літератури.....	47



ДЛЯ ЗАДАТОК



ДЛЯ ЗАДАТОК

Навчальне видання

САВІНА Оксана Юріївна
СОКОЛ Ольга Володимирівна
ВЕСЕЛОВА Ірина Миколаївна
КОЛОСКОВА Ірина Вікторівна
ДЕРКАЧ Віктор Миколайович

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
до виконання практичних занять
з дисципліни «Фізичне виховання»
під час дистанційного навчання
на тему: «Заходи формування
та підтримання фізичного здоров'я»

Комп'ютерне верстання *В. В. Москаленко*
Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,0. Тираж 100 прим. Вид. № 21. Зам. № 2507-26.
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54025
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.