

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

І. М. Смірнова

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять з дисципліни
«Фізичне виховання»
(дистанційна форма навчання)

Рекомендовано Методичною радою НУК



ВИДАВНИЦТВО
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМ. АДМІРАЛА МАКАРОВА

2025

УДК 796.011.3(076)

C50

Автор

І. М. Смірнова, старший викладач кафедри суспільних наук Херсонської філії НУК ім. адмірала Макарова

Рецензент

О. С. Яцунський, доцент кафедри фізичного виховання і спорту НУК імені адмірала Макарова

Рекомендовано Методичною радою НУК

Смірнова І. М.

C50 Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (дистанційна форма навчання). – Миколаїв : НУК, 2025. – 59 с.

Методичні вказівки до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (дистанційна форма навчання) включають в себе теоретичні відомості про основи здорового способу життя, набір практичних загальнорозвивальних вправ, відомості про самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами, види самостійних занять фізичними вправами та пам'ятку для студентів на заняттях з фізичного виховання.

У вказівках особливе місце займають питання самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами, наводиться приклад щоденника самоконтролю, детально описуються правила проведення самостійних занять фізичними вправами, а також подається пам'ятка для студентів на заняттях з фізичного виховання.

Призначено для викладачів фізичного виховання закладів вищої, професійної та середньої освіти і здобувачів вищої освіти дистанційної форми навчання тих спеціальностей, у навчальних планах яких є дисципліна «Фізичне виховання».

УДК 796.011.3(076)

© І. М. Смірнова, 2025

© Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2025

ВСТУП

На сьогоднішній день система вищої освіти висуває студентам нові стандарти і безліч нових дисциплін для освоєння ними навчальної програми обраної спеціальності. Все це підвищує інтенсивність процесу навчання і вимагає від студента витримувати великі психо-емоційні навантаження.

За останні роки фізичну культуру у вищих навчальних закладах відсунули на другий план і внаслідок цього близько 50 % студентів мають відхилення в стані опорно-рухового апарату, 20 % мають надлишкову вагу, а інтенсивність захворювань безперервно збільшується.

Давно відомий факт: фізичне здоров'я є сполучною ланкою інтелектуального, емоційного і духовно-морального виховання особистості. Для того щоб вирішувати складні аналітичні задачі, необхідно мати здатність долати емоційні та фізичні перевантаження. Фізична культура має всі засоби для виховання у студентів таких здібностей, а значить, є необхідність звернути на цю дисципліну належну увагу [1].

Хочеться зауважити, що зміст сучасної освіти у сфері фізичної культури націлює не тільки на те, щоб студент вищого навчального закладу став фізично підготовленим, але і на те, щоб він був дійсно освіченим у цій дисципліні. Для цього необхідно: володіти методологією роботи зі своїм тілом; володіти засобами і методами зміцнення і збереження здоров'я; підвищувати функціональні можливості основних систем організму. Для нинішнього покоління нашої країни така орієнтація вкрай необхідна як протидія зростаючій наркоманії, алкоголізму та іншим негативним залежностям. Заняття

фізичною культурою у ВНЗ вчать студентів самоконтролю, самокритики, тобто організовувати розпорядок дня, цінувати власний час без чого неможливе нормальне життя будь-якої людини.

Зміст предмета фізичної культури в навчальному закладі вищої освіти має виходити з таких умов:

- фізична культура повинна відповідати інтересам суспільства у всебічному фізичному розвитку студентів;
- фізична культура повинна направляти студентів на постійне підтримання здорового способу життя;
- фізична культура повинна сприяти розвитку культури власного тіла і направляти на участь у спортивному житті університету;
- фізична культура повинна забезпечувати формування знань, навичок і вмінь організовувати та проводити заняття спортивного змісту;
- фізична культура повинна сприяти розвитку розумової діяльності, розвинути повагу до себе і оточуючих, допомогти самовизначитися;

Аналізуючи все перелічене вище, варто ще раз наголосити на важливості і ролі фізичної культури в освітньому процесі. Піднімаючи на належний рівень процес фізичного виховання, автоматично підвищується і в цілому рівень освіти. Отже, в структурі вищої освіти предмет «Фізична культура» має займати належне місце серед інших предметів; сприяти вирішенню важливих загальнопедагогічних завдань і формувати у студентів прагнення до правильного і здорового способу життя.

Під час занять фізичною культурою студенти включаються в процес самопізнання і самосвідомості. Ці процеси організовуються для вивчення свого фізичного стану і сфери духовно-морального життя. Рівень розвитку фізичних здібностей характеризується показниками статури і здоров'я, які відображають функціональний стан фізіологічних систем

організму. Фізична підготовленість як результат фізичної підготовки виражається в показниках розвитку фізичних якостей (сили, швидкісно-силових, швидкісних, витривалості, координаційних тощо), визначається в процесі здачі тестових вправ. Наприклад, оцінка фізичного стану відбувається до і після виконання фізичних вправ, і за загальним самопочуттям і частотою серцевих скорочень видається можливим визначити реакцію організму. Самооцінка свого фізичного стану і вміння знаходити причини недосконалості сприяють усвідомленню недостатньо високого рівня знань у галузі фізичного самовиховання і необхідної роботи над собою і фізично самовдосконалюватися [4].

Результати фізичного виховання повинні проявитися у таких сферах, як: здоров'я, рухові і фізичні здібності, фізичний стан, безпека і культура, потреби в здоровому способі життя. У взаємодії з іншими навчальними дисциплінами фізична культура у вищих навчальних закладах повинна розвивати розумові і психологічні установки у вирішенні конкретних життєвих проблем студентів.

Крім того, фізична культура сприяє формуванню духовно-моральних цінностей в людині, що безпосередньо підкреслює значимість даного предмета і говорить про його місце в системі освіти.

1. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стан здоров'я людини залежить на 20 % від спадковості, на 10 % від рівня розвитку медицини, на 20 % – від стану довкілля, і на 50 % – від способу життя. Тому справедливими є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч чинників, і найголовніший з них – це спосіб життя.

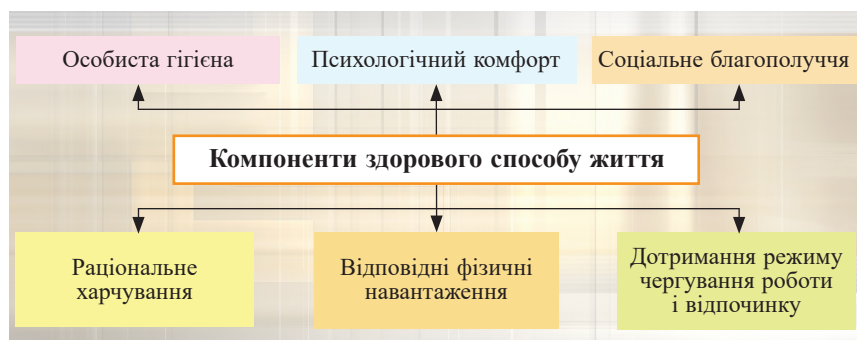
Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок – шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

Здоровий спосіб життя передбачає дотримання виконання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини. В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності і здорове довголіття. Здоровий спосіб життя – це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини [2, 10].

Головне – замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок. Якщо з якихось причин вони вже є, то треба вжити всіх заходів, аби їх позбутися.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи:
раціональне харчування;
оптимальний руховий режим;
загартування організму;
особиста гігієна;
відсутність шкідливих звичок;
позитивні емоції;
інтелектуальний розвиток;
моральний і духовний розвиток;
формування і розвиток вольових якостей.

Схематично компоненти здорового способу життя зображені на рисунку.



Раціональне харчування має п'ять основних вимог:
кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;
якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів людини;
правильно організований *режим* прийому їжі;
засвоєння їжі – створення приємної обстановки під час прийому їжі;
корисність їжі.

Крім основних складових, наша їжа сьогодні дедалі більше містить харчових добавок, які не дають продуктам черствіти, окислюватись, пліснявіти, поліпшують зовнішній вигляд. Державний комітет із захисту прав споживачів України пропонує список шкідливих домішок. Для прикладу: домішки E102, 110, 120, 124, 127 – визнані небезпечними; E131, 142, 210, 213, 215, 217, 240, 330 – визнані канцерогенними.

Не можна обминути таку загрозу для здоров'я, як генетично-модифіковані продукти, що дедалі частіше з'являються на нашому столі. Сьогодні маємо до 60 % модифікованої сої, кукурудзи салатної, гороху. Багато вчених світу домагаються, щоб уряди країн заборонили визнавати ці продукти як такі, що можна вживати в їжу. У нас на державному рівні такого закону нема.

Особиста гігієна – це основа здорового способу життя, умова ефективної профілактики різних захворювань.

1.1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом

Бути здоровим – природне бажання кожної людини. Здоров'я – поняття не тільки біологічне, але і соціальне. Добре здоров'я – це радісне сприйняття життя, висока працездатність. З давніх-давен фізичні вправи використовуються не тільки для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення і розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики і лікування захворювань, досягнення довголіття. Внесок фізичної культури у вищу освіту полягає у забезпеченні студентів усіма аспектами знань про науково-практичні основи фізичної культури та здорового способу життя, а також в оволодінні системою практичних умінь та навичок, які

забезпечують збереження й зміцнення здоров'я, психічне благополуччя та удосконалення психофізичних здібностей і якостей особистості. У змісті фізичної культури можна, з певною умовністю, виділити основні сторони: по-перше, все те цінне, що утворює та використовує суспільство як спеціальні засоби, методи та умови їх застосування, які дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей (функціонально-забезпечувальний бік фізичної культури); по-друге, позитивні результати використання цих засобів та умов (результативний бік фізичної культури). Фізична підготовка – це процес, який спрямований на зміцнення здоров'я тих, хто займається, різнобічний фізичний розвиток, виховання необхідних рухових навичок та підготовку організму до максимальних напружень [1, 5].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес удосконалення фізичних якостей, який спрямований на всебічний розвиток людини. Різноманітний фізичний розвиток сприяє кращому пристосуванню організму до умов зовнішнього середовища, які постійно змінюються. Розширення рухових і функціональних можливостей організму дає виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, боротьби, різноманітних ігор та ін. Загальна фізична підготовка сприяє розширенню функціональних можливостей організму та є базою для спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у професійній діяльності. Засобами загальної фізичної підготовки є будь-які фізичні вправи та засоби фізичної культури. Забезпечення різнобічної рухової підготовленості, утворення функціонального фундаменту для спеціального удосконалення рухових здібностей, активізація відновних процесів в організмі, переключення з одного виду роботи на інший – все це задачі ЗФП.

Вплив фізичних вправ на організм людини виявляється у низці загальнобіологічних ефектів: збільшення резервних можливостей, ефект компенсації, регуляторний ефект,

ефект активного відпочинку, трофічний ефект та ефект «периферійних сердець». За допомогою постійних фізичних тренувань значно підвищується потенціал усіх систем та органів людини. В екстремальних ситуаціях вони будуть функціонувати без перенапруги, яка спостерігається у тих, хто фізично не тренується. Людина має досить великі можливості пристосування до незвичайних умов існування або дії надзвичайних факторів. Ця здатність базується на резервах організму та його здатності до компенсаторних реакцій. Під **фізіологічними резервами** розуміють створену протягом еволюції здатність організму або його окремих органів значно підсилювати інтенсивність своєї діяльності порівняно з періодом спокою. Фізично треновані люди не лише здатні без будь-яких негативних наслідків різко підвищити функції органів і систем, але й витратити на це менше енергії, як у стані спокою, так і при фізичному навантаженні. Наприклад, частота серцевих скорочень (ЧСС) за 1 хв у період спокою у тренованих людей – 50–60 уд./хв, у лижників та марафонців – 40–50 уд./хв, а у нетренованих – 70–80 уд./хв. Таким чином, при меншій ЧСС серце довший час відпочиває, а тканини організму одержують з кров'ю достатньо поживних речовин при менших витратах енергії. Особливе значення це має для кровообігу у самому серці, який забезпечує його клітини киснем і поживними речовинами та видаляє з них кінцеві продукти обміну речовин, а це відбувається переважно у період загальної діастолі (розслаблення) серця. Тривала діастола сприяє нормальному кровопостачанню до м'язових клітин у найглибших шарах лівого шлуночка. Закон серця – уся кров, яка надійшла до його камер під час розслаблення, мусить вийти з них під час скорочення. Тому більш довге розслаблення тренованого серця забезпечить надалі його краще скорочення. Таким чином, хоча резерви організму є показником індивідуальним, але систематичні фізичні вправи здатні їх значно збільшити у кожної людини.

Слід зазначити, що систематичне виконання фізичних вправ дозволяє зберегти фізіологічні резерви організму та відповідно високий рівень здоров'я і працездатності до дуже похилого віку.

Ефект компенсації. Однією з основних причин захворювань населення є низька рухова активність – гіподинамія. Її виникнення пов'язане з механізацією і автоматизацією виробництва та побуту, збільшенням кількості людей, які зайняті розумовою працею. Найбільш дієвий засіб, який сприяє усуненню негативних впливів гіподинамії – фізичні вправи. Фізичні вправи мають специфічні та неспецифічні властивості. Специфічні властивості виявляються у тому, що фізичні вправи виробляють здатність протистояти зміненням внутрішнього середовища організму. Неспецифічні властивості спрямовані на підвищення захисної стійкості організму. Вибір студентом будь-якої форми рухової активності – фізична праця, танці, заняття фізичною культурою, різними видами спорту та ін. – вже само по собі стає сприятливим фактором для організму, оскільки знижує дефіцит рухової активності, сприяє нормальному функціонуванню різних систем організму і зміцнює здоров'я.

Регуляторний ефект. Цілеспрямоване фізичне тренування може вибірково покращити функції організму: рухові (підвищення витривалості, сили м'язів, гнучкості, координації рухів), вегетативні (удосконалення роботи серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, обміну речовин). Ця здатність притаманна фізичному тренуванню та активному відпочинку. При використанні фізичних вправ різної структури, різних режимів чергування роботи та відпочинку, впливі різних засобів фізичної культури (наприклад, вправ із загартовуючим впливом) вдається забезпечити нерівномірні, у ряді випадків навіть різноспрямовані зміни функціонального стану органів і систем організму. З'ясування властивих різним фізичним вправам режимів чергування діяльності

та відпочинку, а також сполучення різних засобів фізичної культури дозволяє забезпечити цілеспрямоване регулювання функцій організму. Вирішальною умовою, яка довела можливість регулюючих ефектів у процесі занять фізичними вправами, є дослідження взаємозв'язку між динамічною структурою рухового акту і співвідношенням вегетативних реакцій. З'ясувалося, що кожній фізичній вправі, що відрізняється від іншої топографією включення м'язів і характером їх діяльності, відповідає цілком певний, притаманний лише даній вправі «малюнок» функціональних зрушень різних показників діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Найбільш важливо те, що покращення функцій не підпорядковується суто механічній залежності від величини виконуваної роботи, а у ряді випадків реалізується «всупереч» правилам інтенсивності.

Ефект активного відпочинку. У процесі будь-якої діяльності людини настає втома. Виконання навіть короткочасних комплексів фізичних вправ переключає діяльність нервових центрів та сприяє ефективному відновленню як фізичної, так і розумової працездатності та зняттю нервово-емоційних перенапружень. Активний відпочинок підвищує працездатність тільки при дотриманні певних умов. Його ефект виявляється лише при оптимальних навантаженнях, при включенні у роботу м'язів-антагоністів; ефект знижується, якщо стомлення розвивається швидко, а також, якщо стомлення викликане монотонною роботою; позитивний ефект виражений сильніше на фоні більшого, проте невисокого ступеня втоми, ніж при слабкому його ступені; чим більше тренувана людина до стомлюючої роботи, тим вище ефект активного відпочинку.

Трофічний ефект. Всі внутрішні органи людини через центральну нервову систему рефлексорно пов'язані з м'язами. Під час виконання фізичних вправ виникають імпульси, що спрямовуються у відповідні відділи вищої нервової системи та вегетативні центри, внаслідок дії яких відбувається

перебудова їх функціонального стану, що сприяє покращенню трофіки внутрішніх органів та тканин механізмом моторно-вісцеральних рефлексів. Діяльність м'язів впливає на стимуляцію обмінних, окислювально-відновних та регенеративних процесів в організмі. У працюючих м'язах, а їх в організмі людини нараховується 1108, відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, підвищується надходження насиченої киснем та поживними речовинами артеріальної крові та вплив венозної крові, збільшується швидкість кровотоку і лімфообігу. Виконуючи дозовану м'язову роботу, людина активно впливає на всі внутрішні органи. При цьому покращується живлення усіх тканин. Виходячи з цього, в організмі відбуваються численні «дива», коли за допомогою регулярних та цілеспрямованих занять фізкультурою людина зцілюється від хвороб. Суб'єктивним вираженням цього ефекту є відчуття «м'язової радості», рухової ейфорії, задоволення. Особливо чітко «м'язова радість» відчувається після циклічних вправ невисокої інтенсивності (циклічними називаються рухи, в яких постійно повторюються одні й ті ж самі фази; до них відносяться ходьба, біг, плавання, лижі та ін.). Крім того, це відчуття з'являється у процесі виконання гімнастичних вправ, а також після занять будь-яким видом фізкультури.

Ефект «периферійних сердець». М'язи при скороченні за складним механізмом вібраційного характеру допомагають проштовхувати кров по судинній системі. Кожен м'яз – не тільки споживач крові, але й орган, який сам себе забезпечує, потужний насос – «периферійне серце». Регулярні заняття фізичними вправами удосконалюють систему кровообігу, допомагають діяльності серцевого м'яза, якщо включити у роботу ці «серця». Названі ефекти у процесі фізичного тренування взаємодіють між собою, забезпечуючи потужний оздоровчий вплив на організм. Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає

забезпечення цілеспрямованого розвитку всіх його органів, систем і фізичних якостей особистості. Організм всебічно розвивається, якщо систематично зазнає дії різноманітних фізичних навантажень, зокрема фізичних вправ. Нормальне функціонування всіх м'язів та суглобів, які є в організмі людини, передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена їх кількість. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м'язів і суглобів. Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим більш істотні фізіологічні (в органах) і біохімічні (в клітинах) зрушення відбуваються в організмі, тим ефективніший їх вплив на всебічний фізичний розвиток [10].

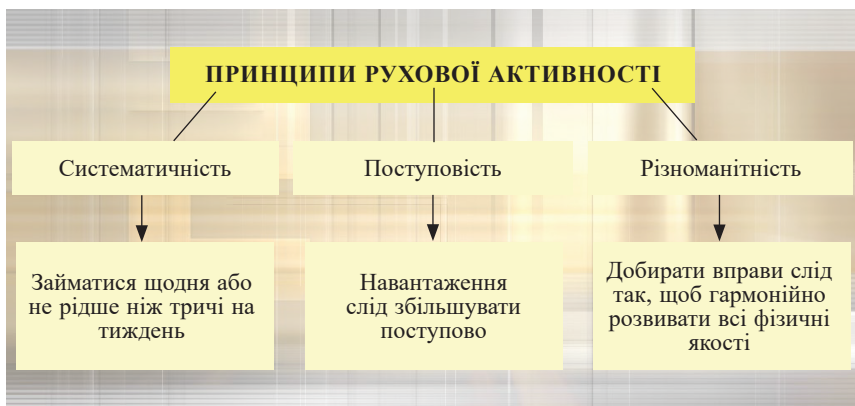
1.2. Рухова активність – основа фізичного здоров'я

У процесі зростання і розвитку людини відбуваються значні зміни опорно-рухової системи. У дитячому і підлітковому віці ці зміни пов'язані насамперед із ростом кісток, їхнім окостенінням, формуванням постави, зміною пропорцій тіла. Розвиток опорно-рухової системи значною мірою залежить від ступеня рухової активності, харчування, діяльності залоз внутрішньої секреції [2].

Принципи рухової активності людини зображені на рисунку, наведеному на стор. 15.

Існують різні види рухової активності, які визначають за різними категоріями.

Рухова активність позитивно впливає на благополуччя людини (фізичне, соціальне, психологічне). Обсяг і характер рухової активності людини значною мірою залежать від її способу життя.



Фізична робота, фізичні вправи дуже впливають на фізичний, розумовий і психічний розвиток людини, особливо в перші роки її життя. Вони стимулюють ріст і розвиток усіх органів і систем органів організму. Систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серцевого м'яза. Треноване серце в стані спокою скорочується повільніше, що дає йому змогу краще відпочивати, працювати економніше, збільшувати хвилинний об'єм крові під час роботи і надходження кисню та поживних речовин. Фізичні вправи сприяють кращому розвитку системи дихання. Під впливом фізичної роботи підвищується інтенсивність обміну речовин у всіх органах і системах організму. Крім того, що фізичні вправи розвивають і вдосконалюють усі функції організму, вони ще й підвищують його стійкість до дії чинників навколишнього середовища [4].

Орієнтуючись на результати дослідження і загальний стан справ щодо фізичної активності молоді України, можна зробити деякі рекомендації, зокрема:

- формуючи потребу у студентів до ведення здорового способу життя, необхідно переконати їх у тому, що фізична культура є потужним засобом формування, збереження і зміцнення здоров'я;

- виховувати у студентів сталу звичку до самостійних занять фізичною культурою і ставлення до неї як частини загальної культури;

- для підвищення рухової активності молоді необхідно на державному рівні розглянути питання збільшення кількості годин фізичної культури (не менше трьох годин на тиждень повинні бути обов'язковими);

- залучати студентів до різних позашкільних занять фізичними вправами (відвідання спортивних секцій з певних видів спорту, участь у спортивних змаганнях, самостійні заняття фізичною культурою).

2. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ

Жодне заняття з фізичної культури не можна провести без розминки, для цього виконують загальнорозвивальні вправи. Їх виконують для розігрівання м'язів, розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості), формування гарної статури і зміцнення здоров'я.

2.1. Розминка, її важливість та види



Розминка – комплекс вправ для розігріву і підготовки організму до фізичних навантажень. Розминка перед тренуванням відіграє важливу роль у подальшому процесі тренування, зокрема:

- підвищує еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль;

- розігріває «холодні» м'язи;
- знижує рівень травматизму: вивихів, розтягнень, переломів, защемлень і інших травм;
- позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, поступово збільшуючи швидкість роботи серця, а не різко і швидко;
- покращує роботу дихальної системи;
- прискорює кровообіг;
- прискорює обмін речовин;
- насичує тіло киснем, який сприяє підвищенню витривалості.

Розминка має два основних види: загальний та спеціальний. Загальна розминка має на увазі комплекс вправ для всього тіла, спеціальна – включає в себе загальну і додаткові вправи в залежності від роду занять. Прикладом спеціальної розминки є футболісти перед виходом на тренувальне поле роблять загальну розминку і розтяжку [6].

Як правильно робити розминку

Як уже згадувалося вище, розминка – це комплекс вправ, який ділиться на етапи:

1) легка – кардіонавантаження: ходьба переходить у повільний біг, повільний біг на місці, заняття на велотренажері при мінімальному навантаженні і швидкості. Розрахований блок на 1–2 хвилини;

2) розминка суглобів: обертання головою, плечима, руками, ліктями, зап'ястями, тазом, ногами, колінами і ступнями. Рухи варто виконувати в повільному темпі за годинниковою і проти годинникової стрілки. Кожну вправу варто повторити по 10 разів;

3) розтяжка м'язів: махи руками вгору і в сторони, нахили вперед і в сторони, махи ногами вперед і в сторони, присідання, випади вперед і в сторони. Кожну вправу слід повторити по 10 разів;

4) розігрів: на цьому етапі вже підвищується інтенсивність, якщо біг, то варто трохи прискоритися, у випадку з заняттями на велотренажері – додати швидкість, а за ним і навантаження. Як альтернативу можна використовувати стрибки на скакалці, стрибки з махами руками в сторону або біг з підніманням колін. Блок розрахований на 2–3 хвилини.

Після виконаної розминки слід відновити дихання, дати організму відпочити хвилину-дві і приступити до основної частини тренування.

Проробивши все зазначене вище, по тілу має розійтися тепло, температура стати вищою, пульс частішим. Якщо цього відчуття не з'явилося – значить м'язи ще не розігрілися і варто повторити розминку.

Особливості розминки в залежності від роду занять і рекомендації



Особливим пунктом виносять силові тренування і динамічні заняття: футбол, теніс, волейбол, бадмінтон, воркаут тощо. У випадку з силовими тренуваннями в спортивному

залі або на вуличних майданчиках, перед початком підходу з вагою, виконується 1 підхід, але з 50 % навантаженням, тобто з вагою, зменшеною у 2 рази. Таким чином м'язи готуються до майбутнього навантаження – це раз, по-друге, той, хто тренується, зможе оцінити стан свого тіла і його готовність до вправи. У разі виникнення дискомфортних відчуттів, утримати зменшену вагу буде простіше.

Особливість активних напрямків полягає не тільки в професійних тренуваннях, а й в аматорських заняттях, наприклад, бадмінтон, волейбол або футбол у дворі. У перших двох випадках будуть більше задіяні руки, а значить необхідно зробити додатковий блок розминки на них. З футболом – акцент на ноги, додатковий блок вправ на ноги і розтяжку.

Керуватися треба виходячи з етапів розминки. Якщо заняття спортом дуже епізодичні, то розминатися варто трохи довше, щоб добре розігріти м'язи. В ідеалі – збільшити в два рази всі етапи.

І пам'ятайте, що розминка – це така ж важлива частина тренування, як і основна. Непідготовлені до навантаження м'язи, суглоби і сухожилля можуть не мати ознак травми відразу, проблеми можуть виникнути через тривалий час. Дайте своєму організму 10–15 хвилин на підготовку і не випробовуйте його на міцність, адже його лагодити боляче і дорого [8].

Вправи для розминки

Найперші вправи

1. Обертання руками вперед та назад, двома відразу й по черзі: від кисті, від ліктя, від плеча. Струшуючі рухи від кисті, від ліктя, всією рукою.

2. Підйом до грудей по черзі правого й лівого коліна якнайвище (тримати рівновагу, верхня частина корпусу не рухається).

3. Перехід перекатом з п'яток на носки і з носків на п'яти. Струшуючі рухи ногами.

4. Широка стійка ноги нарізно, присідання на праву ногу, на ліву, посередині. П'яти від підлоги не відриваються, спина пряма.

5. Широка стійка ноги нарізно, швидкі повороти стегон вправо – вліво. Верхня частина корпусу на місці.

6. Повторити вправу 1.

Комплекс для найледачіших

Цей комплекс вправ робиться лежачи в ліжку, він займає близько 5 хвилин. Найкраще робити його зранку перед тим, як устати. Всі вправи виконуються повільно, без зайвої напруги.

1. Лежачи на спині, потягнутися, витягаючи руки й ноги (вдих на русі витягування).

2. Лежачи на спині, зігнувши ноги, підняти на видиху нижню частину корпусу (напівмісток), вдих, повільно із силою стискати коліна (на видиху 3-5 разів), опуститися вниз.

3. Лежачи на спині, підтягнути одне коліно до грудей, другу ногу витягнути (повільно, на видиху). Те ж з іншою ногою.

4. Лежачи на животі, зігнути ноги, взяти себе за литки й потягнути вверх (на видиху, 3–5 разів).

5. Лежачи на спині, на видиху підняти прямі ноги на 20–30 см (разом з ковдрою), зробити 5–10 повільних дихальних рухів, не опускаючи ноги.

6. Сидячи на краю ліжка, ноги на підлозі як можна ширше. На видиху нахил вниз, поставити руки на підлогу, спину прогнути, дивитися вперед. Повторити 3–5 разів.

7. Сидячи на краю ліжка, ноги на підлозі як можна ширше, на вдиху потягнутися вверх.

8. Повільне обертання головою в одну й іншу сторону. Вдих – коли голова назад, видих – коли голова вперед. По 3–5 разів у кожному напрямку.

Комплекси для розминки

Наведемо трохи коротких комплексів для розминки, взятих з різних стилів бойових мистецтв. Зверніть увагу, що всі вони дуже схожі й виконують завдання – розігріти м'язи, зв'язки й суглоби тіла на початку тренування, підготуватися до інтенсивної роботи, забезпечити вільні й природні рухи. Зверніть увагу й на те, що силові вправи займають тут досить невелике місце.

Комплекс 1

1. Повільно обертайте голову по колу в одну, потім в іншу сторону.

2. Витягніть шию спочатку назад. Відкинувши голову, затримайтеся в цьому положенні на 5–10 секунд. Повторіть кілька разів.

3. Притиснувши підборіддя до грудей, витягніть шию вперед. Затримайтеся в цьому положенні на 5–10 секунд. Повторіть кілька разів.

4. Маховим рухом підніміть руки вперед. Виконайте кілька обертань у плечах вперед та назад.

5. Відведіть одне плече якнайдалі назад, затримайтеся в цьому положенні на 10 секунд, потім повторіть на іншу сторону.

6. Підніміть лікоть наверх, потягніть його назад 5–10 секунд, потім повторіть на іншу сторону.

7. Потягніться 5 секунд назад, потім 5–10 секунд вперед, потім вправо й вліво. Повторіть вправу кілька разів.

8. Піднявши обидві руки над головою, потягніться вправо й вліво – по 10 секунд у кожену сторону. Потягніться нахилом вперед, поставивши ноги як можна ширше. Потягніться до лівої й до правої ноги.

9. Повороти корпусу для розслаблення м'язів спини. Повертайтеся поперемінно в обидва боки, затримуючись до 10 секунд у кінцевих положеннях.

10. Обертайте таз широкими круговими рухами – вправо й вліво.

11. Сідайте по черзі на праву й ліву ноги, затримуючись у кінцевому положенні до 10 секунд. Опускайтеся якнайнижче, натискаючи зверху на тазостегновий суглоб. Потягніться по 10 секунд до правої й до лівої ноги. Повторіть кілька разів.

12. Віджимання. Виконуйте вправу повільно та з силою. Уникайте різких рухів.

13. Трьохсекундні хвилеподібні рухи корпусу. Виконуйте кожний рух протягом трьох секунд. Повторіть не менше 20 разів.

14. Лежачи на спині, повільно підніміть ноги протягом 5 секунд, потім повільно опустіть протягом 5 секунд, повертаючи підшви усередину для розвитку гнучкості. Повторіть вправу не менше 10 разів. Закінчуючи розминку, повільно й із силою обертайте одну, потім другу ногу в гомілковостопному суглобі, потім кілька разів стисніть і розімкніть пальці ніг.

Комплекс 2

1. Згинання колін. Поставивши ноги разом, нахиліться вперед і покладіть руки на коліна. Присідаючи, зігніть коліна, потім поверніться у вихідне положення.

2. Обертання колін. Поставивши ноги разом, нахиліться вперед і покладіть руки на коліна. Рухайте колінами по маленькому колу вправо (вісім разів), потім вліво (вісім разів).

3. Вправа для спини й ніг. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахиліться вперед, торкаючись руками підлоги перед собою. Трохи підніміться, потім нахиліться знову, тепер ведіть руки за лінію ніг. Поверніться у вихідне положення й нахиліться якнайдалі назад. Повторіть вправу вісім разів.

4. Нахили корпусу. Широка стійка ноги нарізно. Нахиліться вперед. Потім скрутіть корпус, дістаючи лівою рукою

до правої ноги. Поверніться у вихідне положення, потім нахиліться, дістаючи правою рукою до лівої ноги. Повторіть вправу вісім разів.

5. Вправа для внутрішніх поверхонь стегон і тазостегнових суглобів. Сядьте на підлогу, широко розсунувши ноги. Нахиліться вперед, витягаючи руки долонями вниз перед собою і торкаючись підборіддям підлоги. Нахиліться якнайдалі, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу вісім разів.

6. Шпагат. Станьте прямо, потім повільно відведіть праву ногу вперед, а ліву назад, поки не сядете на підлогу. Потягніться вперед, торкаючись правої ноги лівою рукою. Потягніться в іншу сторону. Повторіть вправу вісім разів у кожную сторону.

7. Розтяжка ніг і спини. Сядьте, випрямивши праву ногу й підігнувши ліву. Потягніться вперед до правої ноги, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть вісім разів. Помінявши ногу, повторіть вправу ще вісім разів.

8. Розтяжка стегон і спини. Сядьте, випрямивши праву ногу й підігнувши ліву так, щоб п'ята торкалася внутрішньої поверхні стегна. Потягніться вперед до правої ноги, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть вісім разів. Помінявши ногу, повторіть вправу ще вісім разів.

9. Розтяжка внутрішньої поверхні стегна. Сядьте, зігнувши ноги в колінах і підтягнувши п'яти якнайближче до себе. Опускайте коліна вниз і піднімайте вверх («метелик»). Повторіть вісім разів. У тому ж положенні, опустивши коліна вниз, потягніться до ніг. Нахиляйтеся якнайнижче.

10. Розтяжка талії та стегон. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Обертайте в талії верхню частину корпусу вісім разів вправо, потім вісім разів вліво.

11. Бічні нахили. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахиліться вправо, піднявши над головою ліву руку. Поверніться у вихідне положення, потім нахиліться в іншу сторону. Повторіть по вісім разів у кожную сторону.

12. Скручування верхньої частини корпусу. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки прямо перед собою. Повертаючи корпус вправо, потягніться руками якнайдалі вправо. Повторіть те ж в іншу сторону. Виконайте вправу по вісім разів у кожную сторону.

13. Вправа для м'язів шиї. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Повільно опустіть голову вниз, торкаючись підборіддям грудей. Обертайте голову по колу вправо два рази, потім вліво два рази. Повторіть вісім разів.

14. Розтяжка спини й живота. Лежачи на животі, обхопіть руками литки. Потягніться вверх, піднімаючи голову й ноги. Повторіть вісім разів, відпочиваючи по кілька секунд перед кожним витягуванням уверх.

Комплекс 3

1. Повертаємо корпус. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки з боків – вільно або в кулаках. Поверніть корпус якнайдалі вліво, максимально скручуючись у поясі й допомагаючи собі руками (п'ятку правої ноги можна відірвати від підлоги). Відразу ж поверніть корпус вправо таким же рухом. Цю вправу, як і наступні, не виконують різко – рухи повинні бути спокійними і природними.

2. Присідаємо, схрещуючи руки. Вихідне положення – ноги разом, руки схрещені на рівні пояса. Піднімаючись на носки, розведіть руки в сторони. Присядьте якнайнижче із прямим корпусом, схрещуючи руки перед собою. Підніміться, розводячи руки в сторони. Поверніться у вихідне положення. Вправу виконують вільно, рухи плавні й ритмічні. Повний рух – на 4 рахунки. Повторіть не менше 5 разів.

3. Розправляємо грудну клітку. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки з боків. Зробіть лівою ногою крок вліво (45 градусів), піднімаючи руки вперед і потім витягаючи їх уверх. Розправте грудну клітку, подаючи її в сторону. Поверніться у вихідне положення. Повторіть рух

із кроком правою ногою. Зробіть не менше 4 разів у кожную сторону.

4. Нахиляємося в бік. Вихідне положення – ноги трохи ширше плечей, ліва рука на поясі. Підніміть праву руку, зігнувши її в лікті. Нахиліться від пояса вліво якнайдалі, але без зайвих зусиль. Поверніться у вихідне положення. Повторіть те ж саме вправо. Зробіть не менш 4–5 разів у кожную сторону.

5. Нахиляємося вперед та назад. Вихідне положення – широка стійка ноги нарізно, руки на стегнах. Нахиліться від пояса вниз, торкаючись підлоги кінчиками пальців або долоньями. Нахиліться назад, тримаючи руки на поясі й закидаючи голову назад. Повторіть вправу не менше 5–6 разів.

6. Розтягуємо ноги. Вихідне положення – широка стійка ноги нарізно, руки на стегнах. Перенесіть вагу на праву ногу, повертаючи ліву ногу пальцями вверх. Повільно, плавно й без зайвих зусиль сідайте вниз, одночасно рухаючи вниз ліву ногу. Повторіть в іншу сторону, розтягуючи праву ногу. Виконуйте 3–5 разів у кожную сторону.

7. Присідаємо. Вихідне положення – ноги разом, руки з боків. Підніміться на носки, піднімаючи руки перед собою. Згинаючи коліна, опустіться вниз, опустивши руки вниз. Підніміться на носках якнайвище, витягаючи руки вверх. Руки повинні рухатися вільно й розслаблено. Повторіть вправу 5–7 разів.

8. Розминаємо шию. Вихідне положення – ноги на ширині плечей. Закиньте голову назад. Вільно опустіть голову вперед. Поверніть голову за годинниковою стрілкою – 2 кола – й проти стрілки – 2 кола. Робіть вправу повільно. Повторіть не менше двох разів.

9. Дихаємо глибоко. Вихідне положення – ноги разом, руки схрещені на рівні пояса. Піднімаючись на носки, розведіть прямі руки в сторони. Зробіть глибокий вдих. Поверніться у вихідне положення, розслаблюючись і роблячи видих. Повторіть вправу 4–6 разів.

2.2. Загальнорозвивальні вправи у парах

Вправи у парах є засобом розвитку сили, гнучкості та інших якостей. Підбирай партнера так, щоб він мав з тобою приблизно однакові масу тіла, сили, зріст. Кожну вправу виконуй по 6–8 разів [7].

1. Стоячи обличчям одне до одного, кисті разом. Стійка на носках, руки урізнобіч і вгору.

2. Стоячи обличчям одне до одного, руки на плечах. Мах правою ногою. Мах лівою ногою ліворуч.

3. Стоячи обличчям одне до одного, кисті разом. Випад лівою ногою ліворуч. Випад правою ногою праворуч.

4. Стоячи обличчям одне до одного, руки на плечах. Напівприсід і послідовні махи ногами.

5. Стоячи спиною одне до одного, руки угору, кисті разом. Почергові нахили тулуба назад –вперед.

6. Стоячи спиною одне до одного, руки в замок. Присідання.

7. Сидячи руки вгору, кисті разом. Почергові згинання – прогинання тулуба[8].

8. Сидячи, ноги нарізно, кисті разом. Почергові згинання – прогинання.

2.3. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки

1. Послідовні махи ногою назад, в сторону, вперед.
2. Повороти тулуба.
3. Нахили тулуба вліво, вправо.
4. Присідання і нахили тулуба вперед.
5. Послідовні нахили тулуба до лівої, правої ноги.
6. Присідання, стоячи спиною до гімнастичної стінки і тримаючись за неї.

7. Нахил тулуба назад і присідання.
8. Пружні нахили тулуба вперед.

2.4. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею

Вправи з гімнастичною палицею фіксують положення рук і тулуба, що ефективно впливає на формування правильної постави, усунення її недоліків. Довжина палиці – від 90 до 110 см. Кожну вправу повторюють 8–10 разів.

1. Потягування.
2. Нахил вліво, вправо.
3. Повороти вліво, вправо.
4. Присідання.
5. Мах ногою через палицю.
6. У положенні лежачи на спині перенесення ніг під палицею.
7. Викрути палицею назад і вперед.
8. Стрибки через палицю вперед і назад.

2.5. Загальнорозвивальні вправи з гантелями

Вправи з гантелями включають до атлетичної гімнастики. Їх використовують як додаткове навантаження для кращого розвитку м'язів. Перед тим як обрати вагу гантелі, необхідно врахувати наступні основні фактори:

- рівень вашої фізичної підготовки;
- стать;
- мета (схуднення або набирання м'язової маси);
- сила біцепсу.

Починаючим краще розпочати з вагою 1–3 кг.

Кожну вправу повторюють 6–8 разів.

1. Піднімання прямих рук уперед, убік, угору.
2. Згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах.
3. Згинання і розгинання рук до плечей.
4. Повороти кистей всередину і назовні.
5. Розведення рук урізнобіч.
6. Колові рухи руками вперед, назад.
7. Повороти тулуба вліво, вправо.
8. Присід, руки в різні сторони.

3. САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самоконтроль – це систематичні самостійні спостереження студента, який займається фізичними вправами і спортом, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. При самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправами з обтяженням, атлетичною гімнастикою, самоконтроль необхідний. Як показники самоконтролю використовуються суб'єктивні й об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Такі показники самоконтролю як самопочуття, настрій, неприємні відчуття, апетит, відносяться до суб'єктивних, а частота серцевих скорочень (ЧСС), маса тіла, довжина тіла, функція кишково-шлункового тракту, потовиділення, життєва ємність легень (ЖЕЛ), сила м'язів, динаміка розвитку рухових якостей, спортивні результати – до об'єктивного. Контролювати стан свого організму можна по зовнішніх і внутрішніх ознаках. До зовнішніх ознак відносяться виділення поту, зміна кольору шкіри, порушення координації і ритму подиху. Якщо навантаження дуже велике, то спостерігається рясне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння шкіри навколо губ, з'являється задишка, порушується координація рухів. Крім самоконтролю передбачається і контроль з боку батьків, обов'язок яких активізувати спосіб життя своїх дітей, зробити його більш динамічним, використовуючи щоденні самостійні заняття фізичними вправами. Батьки повинні стежити за тим, щоб щодня виконували домашні завдання по фізичній культурі, у потрібному обсязі та з достатньою інтенсивністю [3, 8].

Щоденник самоконтролю

Результати самоконтролю рекомендується фіксувати у щоденнику самоконтролю, щоб була можливість їх періодично аналізувати самостійно чи спільно з викладачем, тренером та лікарем.

Щоденник самоконтролю:

- допомагає тим, хто займається, краще пізнавати самих себе;
- привчає стежити за власним здоров'ям;
- дозволяє своєчасно помітити ступінь втоми від розумової роботи або фізичного тренування, небезпеку перевтоми та захворювання;
- визначити, скільки часу потрібно для відпочинку та відновлення розумових і фізичних сил;
- якими засобами та методами при відновленні досягається найбільша ефективність.

Самоспостереження, що відображаються в щоденнику самоконтролю, можуть бути подібними і складатися з 15–20 і більше показників, але можуть бути і короткими – з 5–8 показників. Це показники мають бути найбільш інформативними з урахуванням виду спорту чи форми занять.

Студентам, які займаються фізичними вправами за навчальною програмою організовано або самостійно з оздоровчою метою, можна рекомендувати форму щоденника, представлену в таблиці 1.

Крім показників, зазначених у зразковій формі щоденника, необхідно періодично додатково відзначати результати спостереження за зростанням, життєвою ємністю легень та фізичною підготовленістю не рідше одного разу на семестр. За вагою, колом грудної клітки, за розвитком сили та станом дихальної системи (проби Штанге та Генчі) – один раз на місяць. Показники, що виражаються у цифрах, корисно подавати у вигляді графіків.

Таблиця 1 – Зразкова форма щоденника самоконтролю

№ з/п	Показники	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самопочуття	Добре	Добре	Невелика втома	Млявість	Задовільне
2	Сон, год	8, міцний	8, міцний	7, неспокійний	8, неспокійний	8, спокійний
3	Апетит	Добрий	Добрий	Задовільний	Задовільний	Добрий
4	Пульс уд/хв, лежачи стоячи різниця до тренувань після тренувань	62 72 10 10 12	62 72 10 – –	68 82 14 15 18	66 79 13 – –	65 77 12 12 15
5	Вага, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренувальні навантаження	Прискорення 8×30 м, біг 100 м, темповий біг 6×200 м	Немає	Прискорення 8×30 м, біг 100 м, рівномірний біг (12 хв)	Немає	Спец. вправи бігуна, прискорення 10×30 м, крос (15 хв.)
7	Порушення режиму	Немає	Незначне вживання алкоголю	Немає	Немає	Немає
8	Больові відчуття	Немає	Немає	Тупий біль у печінці	Невеликий біль у правому боці після бігу	Немає
9	Спортивні результати	Біг 100 м (14,2 с)	Немає	Біг 100 м (14,8 с)	Немає	Біг (14,5 с)

3.1. Правила проведення самостійних занять фізичними вправами

1. Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуйте стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначте рівень фізичної підготовленості.

2. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні використовуйте процедури, що відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна) [10].

3. Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи разом із процедурами, що гартують, дотримуватися гігієнічних умов і режиму правильного харчування.

4. Намагайтеся дотримувати фізіологічні принципи тренування: поступове збільшення навантаження вправ, обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами, з урахуванням вашої тренуваності й адекватності навантаження.

5. Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їхньої регулярності, а великі перерви (4–5 днів і більше) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

6. Не прагніть досягнути високих результатів за короткий термін. Поспіх може призвести до перенавантаження організму і перевтоми.

7. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їхню складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму на них.

8. Складаючи план тренування, включайте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових і координаційних якостей). Це дозволяє вам досягти успіхів в обраному виді спорту.

9. Якщо ви відчули втому, то на наступних тренуваннях навантаження потрібно зменшити.

10. Якщо ви відчули нездужання, якісь відхилення в стані здоров'я або перевтому, припиніть тренування, порадьтеся з учителем фізичної культури або лікарем.

11. Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, членів родини, родичів, братів і сестер.

Щоденник самоконтролю служить для обліку самостійних занять фізкультурою і спортом, а також реєстрації антропометричних змін, показників, функціональних проб і контрольних іспитів фізичної підготовленості, контролю виконання тижневого рухового режиму. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму і те, як вони відбиваються на заняттях і загальній працездатності. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться: спостереження за частотою серцевих скорочень (пульсом), артеріальним тиском, подихом, життєвою ємністю легень, вагою, м'язовою силою, спортивними результатами. Ефективність масових, групових та індивідуальних форм виховання зростає за умови, що вони приведені у певну систему, пов'язані між собою і доповнюють одна одну [10].

3.2. Для тих, хто проводить самостійні тренування

Прийоми самоконтролю в процесі занять фізичними вправами повинні використовувати не тільки спортсмени. Вони важливі і для тих, хто просто захоплюється плаванням, їздою на велосипеді, бігом і т. д. Отримані при самоконтролі дані і в цьому випадку фіксуються в щоденнику, який має деякі відмінності від щоденника спортсмена.

Тому, хто самостійно займається фізичною культурою, рекомендується фіксувати не тільки інформацію про проведену м'язову роботу й отриману при цьому реакцію організму. В такому щоденнику відображаються і дані в стані спокою [5].

3.3. Контроль зросту і ваги

Форми тіла і працездатність організму людини зазнають змін протягом усього його життя. Але особливо активно цей процес можна спостерігати в період тренувань. Методи самоконтролю при заняттях фізичними вправами, що визначають особливості і рівень розвитку організму, включають в себе визначення антропометричних стандартів, індексів і кореляції. Отримані дані дозволяють виявити ті зміни у фізичному розвитку, які відбуваються завдяки тренуванням.

Для того щоб здійснювати самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами, необхідно з певною періодичністю (місяць, тиждень і т. д.) робити антропометричні вимірювання окружності грудей, живота, талії, гомілки і стегна, а також фіксувати вагу тіла. У щоденник самоконтролю рекомендується заносити і силу м'язової кисті, а також величину жирових відкладень.

Проводячи самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами, важливо спостерігати за такими характеристиками, як довжина тіла і його вага. Ці показники є найбільш важливими.

Варто мати на увазі, що найбільший зріст у людини спостерігається в ранкові години. Після інтенсивних тренувань, а також увечері, довжина тіла зменшується від двох сантиметрів і більше. Так, при виконанні вправ зі штангою відбувається ущільнення міжхребцевих дисків. Це викликає зниження росту спортсмена на 3–4 см. Що стосується ваги тіла, то цей об'єктивний показник стану організму також

змінюється в процесі фізичних навантажень. Особливо це помітно на початкових етапах занять спортом. Зміна маси тіла відбувається за рахунок згорання жиру і віддачі надлишків води. Після цього вага стабілізується. Подальші значення даного антропометричного показника будуть залежати від спрямованості тренувань. Вага тіла спортсмена може як зменшуватися, так і збільшуватися. Людина, що здійснює самоконтроль у процесі самостійних занять фізичними вправами, здатна проаналізувати свої тренування. Так, якщо організм отримує невеликі навантаження, то вага тіла знижується в межах трьохсот грам. Середня інтенсивність занять дозволяє позбутися від 400–700 г. Велике навантаження викликає втрату маси від 800 г і більше.

Контроль над вагою тіла може бути здійснений і за допомогою індекса Брока-Бругша. Маса тіла, згідно з даним показником, дорівнює зросту тіла людини, зменшеному на сто.

При самоконтролі стану організму під час спортивних тренувань може бути використаний і вагоростовий індекс Кетле. Для його розрахунку необхідно розділити значення маси тіла на зріст. Нормою вважається такий стан, коли на один сантиметр росту обчислюється від 350 до 400 г ваги у чоловіків і від 325 до 375 г у жінок.

3.4. Контроль над роботою судин і серця

При фізичних навантаженнях важливо звертати увагу на самопочуття. Воно виражає відповідь систем і органів тіла людини на фізичне навантаження. Найбільш важливим показником у даному випадку є показники зміни функціонування органів дихання, а також судин і серця.

Які способи самоконтролю при заняттях фізичними вправами в даному випадку? Для вирішення питання про ту чи іншу величину тренувального навантаження проводять

виміри частоти серцевих скорочень (ЧСС) і артеріального тиску. Від цих показників багато в чому залежить працездатність людини [10].

3.5. Частота серцевих скорочень

Які методи самоконтролю при заняттях фізичними вправами, що дозволяють визначити цю величину? Наприклад, для вимірювання пульсу в стані спокою той, хто тренується, повинен перебувати в положенні сидючи. При цьому необхідно намацати скроневу, сонну або променеву артерію, ведучи підрахунок серцевих поштовхів протягом п'яти секунд. Зробити це треба два-три рази поспіль. Після отримання даних проводиться множення середнього значення на 12. Це дає можливість дізнатися кількість серцевих ударів за хвилину. У нетренованих людей ЧСС становить 60–89 уд./хв.

Перевищення нормативних меж указує на ймовірність тахікардії, а більш рідкий пульс може говорити про брадикардію. Також висока ЧСС (80–85 уд./хв) у спокої говорить про втому організму. Зрозуміло, після тренувань пульс у людини частішає. Однак у нормі на його відновлення організм повинен витратити від п'яти до десяти хвилин. Ця характеристика стане свідченням оптимального фізичного навантаження.

3.6. Артеріальний тиск

Цей показник відноситься до об'єктивних. Адже не секрет, що ті чи інші коливання артеріального тиску вказують на ритмічність серцевої діяльності.

Існують різні види самоконтролю на заняттях фізичними вправами, які застосовуються в спортивній практиці і дозволяють дати оцінку стану організму. Серед них – функціональні

проби. Так, при самостійній фізичній підготовці рекомендується зробити двадцять присідань, уклавшись у півхвилини. Після цього той, хто тренується повинен спокійно посидіти три хвилини. ЧСС від 100 до 130 уд./хв після рухової активності вкаже на невеликий рівень навантаження, 130–150 уд./хв стане показником середньої інтенсивності.

Часом пульс при цьому методі самоконтролю здатний підвищитися до 150–170 ударів на хвилину. Такий показник характерний для граничного навантаження. Отримані значення є відмінним орієнтиром для самоконтролю.

3.7. Стан нервової системи

Центральна нервова система (ЦНС) – це найбільш складна з усіх систем організму. До її складу входять мозкові чутливі центри, призначені для аналізу змін як зовнішнього, так і внутрішнього середовища. Саме вони і керують всіма функціями людського організму. Основним завданням ЦНС є точна і швидка передача необхідної інформації. Роботу цієї системи також необхідно перевіряти при здійсненні самоконтролю під час занять спортом. Для цього існує метод проведення ортостатичної проби. Результати подібного дослідження відображають збудливість ЦНС.

Для отримання необхідних даних людина повинна прийняти положення лежачи, відпочити 5–10 хвилин і підрахувати свій пульс. Далі необхідно встати і виміряти ЧСС у положенні стоячи. Різниця значень пульсу за одну хвилину і вкаже на стан ЦНС. Так, при слабкій збудливості це значення складе від 0 до 6, при нормальній – від 7 до 12, а при живій і підвищеній, відповідно, від 13 до 18 і від 19 до 24 ударів на хвилину.

Самоконтроль функціонування нервової системи рекомендується проводити і за допомогою спостережень за шкірно-судинною реакцією організму. Її визначають, проводячи

кілька разів по шкірі будь-яким негострим предметом. Якщо місце натискання стане рожевим, то ця реакція буде свідчити про те, що судинна реакція організму знаходиться в межах норми. Біле або червоне забарвлення шкірної ділянки вкаже на високу або підвищену іннервацію шкірних судин, що спостерігається, як правило, при перевтомі, під час хвороб або при неповному їх лікуванні.

Для самоконтролю функціонування ЦНС при виконанні фізичних вправ можна виконати:

- пробу Ромберга, що виявляє порушення рівноваги;
- тест Яроцького, що визначає межу чутливості вестибулярного апарату;
- пальце-носову пробу.

3.8. Застосування правил гігієни

Кожна людина, крім самоконтролю за виконанням спортивних вправ, повинна вміти правильно організовувати свою працю і відпочинок. Іншими словами, дотримуйтесь порядку особистої гігієни. Це поняття включає в себе ряд факторів, а саме:

- дотримання розпорядку дня;
- раціональне харчування;
- гігієну тіла, взуття та одягу;
- відмову від шкідливих звичок.

Неухильне дотримання всіх цих правил є важливим чинником підтримки нормальної працездатності і збереження здоров'я.

4. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність [6].

Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість тощо [7].

До основних форм самостійних занять відносять:

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

4.1. Ранкова гігієнічна гімнастика

Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ) – це виконання комплексу фізичних вправ для більш швидкого переходу від сну до стану бадьорості і підвищення працездатності, систематичне виконання якої самодисциплінує, зміцнює волю та впевненість у власних силах. Виконання вправ на відкритому повітрі, водні процедури після виконання комплексу вправ сприяють загартуванню організму. Заняття ранковою гімнастикою виховують дисциплінованість, організованість, привчають дотримуватись режиму дня, сприяють виробленню й інших корисних звичок. Ефективність впливу гімнастики на стан здоров'я студентів залежить від того, наскільки вони правильно виконують вправи, дотримуються послідовності у їх виконанні й кількості повторень кожної окремої вправи. Проаналізувавши праці дослідників, можна виділити такі основні завдання ранкової гімнастики:

- сприяти швидкому переходу від сну до пробудження;
- підвищити розумову працездатність, створити готовність до наступної, в тому числі інтелектуальної праці;
- стимулювати розвиток м'язів, що забезпечують правильну поставу, розвивають органи дихання, кровообігу, поліпшують обмін речовин;
- сприяти загартуванню організму студентів.

Загальний принцип побудови комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. У комплекс РГГ потрібно також включати вправи як на дихання, так і на гнучкість. Потрібно уникати виконання вправ статичного характеру, зі значним обтяженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до появи симптомів втоми). Складання комплексу РГГ включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до фізичної підготовленості

й рухових можливостей студентів. Найбільш оптимальною є тривалість 10–15 хв. Далі визначається зміст і послідовність виконання вправ:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2–3 хв, вправи на «потягування» з глибоким диханням. При цьому важливо слідкувати за поставою. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови до виконання наступних вправ.

2. Наступний етап полягає у виконанні вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук. Це впливає на зміцнення м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, покращення рухливості суглобів.

3. Далі потрібно виконувати вправи для м'язів тулуба і ніг. Це призводить до збільшення еластичності й рухливості хребта, зміцнення м'язів тулуба, покращання умов для діяльності внутрішніх органів, а також зміцнення м'язів та збільшення рухливості нижніх кінцівок. До вправ 2 і 3 пунктів додаються силові вправи без обтяження або з невеликими обтяженнями для м'язів рук, тулуба і ніг (згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями, з еспандером, резиновими амортизаторами).

4. Четверта серія вправ виконується на розвиток гнучкості з положень стоячи, сидячи та лежачи. Вони сприяють збільшенню еластичності, гнучкості та спритності.

5. Легкі стрибки або підстрибування, махові рухи, що виконуються в середньому або швидкому темпі з рівномірним диханням, посилюють загальний обмін речовин, зміцнюють м'язи та суглоби ніг, покращують кровообіг. Тривалість цих вправ 20–30 с.

6. У заключній частині комплексу застосовують вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, заспокоєння дихання, що в свою чергу, призводить до заспокоєння організму, досягнення психічної та фізичної рівноваги.

Складаючи і виконуючи комплекси РГГ, слід звернути увагу на те, що фізіологічне навантаження на організм слід підвищувати поступово, з максимумом у середині і поступовим зниженням у другій половині комплексу.

Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилюподібним. Кожну вправу слід починати виконувати в повільному темпі й з малою амплітудою рухів, поступово збільшуючи їх до середніх величин.

На кожному занятті, виконуючи вправи, студенти повинні отримувати оптимальне навантаження. Це значною мірою залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ. Між серіями з 2–3 вправ виконуються вправи на розслаблення або в повільному темпі. Шляхом зміни темпу і ступеню м'язового напруження можна дозувати фізичне навантаження і визначати основний характер роботи (силовий, швидкісний, швидко-силовий).

Загальна кількість вправ, що входять до комплексу РГГ, не повинна перевищувати 10–12 вправ. Доцільно через кожні 7–10 днів доповнювати комплекс, використовуючи нові вправи, змінюючи вихідні положення, враховуючи ступінь фізичної підготовленості студентів.

Під час виконання РГГ необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

Основною умовою позитивного впливу занять РГГ на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навиків. У цьому випадку і відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Під час виконання вправ велике значення має правильне дихання. Студентів потрібно навчити поєднувати вдих і видих

з рухами. Вдих, як правило, робиться з підніманням рук вгору або розведенням їх у сторони, з потягуванням і випрямленням тулуба після нахилів, поворотів, присідань. Видих робиться при опусканні рук вниз, під час нахилів і поворотів тулуба, присідань, у момент напруження м'язів, особливо м'язів живота. Дихати слід через ніс [7, 8].

Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика), а також у процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні і великі м'язи. В осіб молодого і середнього віку, без явних фізичних вад або недугів, фізичні рухи можуть застосовуватись у формі аеробіки.

Аеробіка включає в себе комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан, що активізує процеси енергетичного обміну та засвоєння організмом кисню. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Під час виконання ранкової гігієнічної гімнастики потрібно дотримуватися таких правил:

1. Робити зарядку щоденно і в той самий час, зразу після пробудження (перед сніданком).
2. Закінчувати виконання комплексу фізичних вправ водними процедурами.
3. Кожну фізичну вправу виконувати правильно і з максимальною віддачею сил, дихаючи вільно через ніс повними грудьми.
4. Вправи в комплекс підбирати таким чином, щоб були задіяні всі групи м'язів.

5. Раз у два місяці ускладнювати комплекс вправ і підвищувати рівень навантаження за умови, що ранкова зарядка повинна бадьорити, а не втомлювати.

6. Постійно слідкувати за самопочуттям. У разі відчуття болю припинити виконання чи перейти до більш легких вправ. При виконанні вправ у квартирі відстань до оточуючих предметів повинна бути не меншою, ніж 130–140 см.

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

8. Вправи у положенні сидючи і лежачи потрібно виконувати на килимку.

9. Під час виконання вправ ніхто не повинен заважати їх виконанню.

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

11. Вправи виконуйте у тих місцях, де немає руху транспорту.

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

Слід пам'ятати, що протягом часу, відведеного на РГГ, недоцільно вирішувати багато завдань. Найбільш раціонально на одному занятті використовувати вправи з невеликими обтяженнями, до яких додаються координація рухів, гнучкість та розслаблення.

Приклад комплексу ранкової гігієнічної гімнастики

1. Ходьба, легкий біг 30–40 с, ходьба 20 с.

2. В.п. – о. с.; руки зігнуті до плечей. На рахунок 1–2 – праву руку вгору; 3–4 – ліву руку вгору; 5–6 – праву руку до плеча, 7–8 – ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.

3. В.п. – о. с.; руки на поясі. На рахунок 1–2 – навприсядки, руки вниз, у сторони; 3–4 – в.п. (4–7 разів).

4. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1–2 – навприсядки, з поворотом вправо, руки в сторони; 3–4 – в.п.; 5–6 – навприсядки, з поворотом вліво, руки в сторони; 7–8 – в. п. (4–6 разів).

5. В.п. – о. с. На рахунок 1–2 – два нахили вправо; ліву руку вгору, праву – вниз, вздовж тулуба; 3–4 – два нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, уздовж тулуба (4–6 разів).

6. В.п. – сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1–2 зігнути ноги, 3–4 – в.п. (5–7 разів).

7. В.п. – лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1–4 – підтягнути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5–8 – в.п. – розслабитися (4–6 разів).

8. В.п. – лежачи на спині – «їзда на велосипеді» (по 8 разів).

9. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1–2 – сісти, руки на пояс; 3–4 – в.п. (6–8 разів).

10. В.п. – присівши на всій стопі, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 – випрямити ноги, торкнутися чолом колін; 2 – в.п. (6–8 разів).

11. В.п. – о. с. На рахунок 1 – стрибок на правій нозі, ліва нога вперед – вгору, оплеск руками під лівою ногою; 2 – в.п.; 3 – стрибок на лівій нозі, права – вперед, угору, оплеск під правою ногою; 4 – в.п. (6–8 разів).

12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторони, вдих; руки через сторони у в.п., видих (4–6 разів).

4.2. Фізичні вправи впродовж навчального дня

Під час навчання та виконання домашніх завдань студенти зазнають значних психоемоційних навантажень, а тривала робота за столом змушує великі м'язові групи знаходитися під впливом статичного навантаження. Тривале нервово-емоційне

напруження в умовах гіподинамії призводить до зниження інтенсивності загального та периферичного кровообігу. Погіршується кровопостачання головного мозку, розвивається перевтома, знижується розумова працездатність. Певною мірою профілактикою цього стану є фізичні вправи (фізкультпаузи), які потрібно проводити через кожні 1,5–2 год, тривалістю 5–6 хв. Виконання цих вправ надає удвічі більш стимулюючий ефект щодо покращання розумової працездатності, ніж пасивний відпочинок, що триває у два рази більше.

Фізкультпауза містить у собі 4–6 вправ для тих м'язових груп, які підлягали найбільшому статичному напруженню (м'язи рук, шиї, плечового пояса, тулуба, таза). Ці вправи потрібно виконувати у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Послідовність і методика виконання вправ, що входять до фізкультпаузи, та ж сама, що й при виконанні ранкової гігієнічної гімнастики [9].

4.3. Самостійні заняття різними видами спорту

Оздоровче плавання

Плавання – один із найбільш ефективних оздоровчих та безпосередньо прикладних засобів фізичного виховання. Регулярні заняття плаванням сприяють формуванню правильної постави, рівномірно розвивають усі м'язові групи. Систематичні заняття плаванням допомагають загартовуванню організму і зміцненню здоров'я, розвивають гнучкість і спритність. Заняття у відкритих водоймах, де температура повітря і води непостійна, допомагають адаптуванню до змін температури довкілля. Перебування у воді пов'язано з великим теплообміном організму, завдяки чому посилюється кровообіг, а це в свою чергу впливає на роботу серцево-судинної і нервової систем, поліпшує діяльність органів травлення, активізує обмін речовин.

Самостійні заняття оздоровчим плаванням, як правило, проводять під час літніх канікул у відкритих водоймах.

Для того, щоб навчитися плавати, заняття слід проводити у спеціально відведених для цього місцях – на пляжах, у місцях відпочинку. Вода при цьому повинна бути чистою, з поступовим збільшенням глибини, дно – рівним і твердим. Заходити у воду можна при температурі $+18...19^{\circ}\text{C}$, за умови, що температура повітря на $4-5^{\circ}\text{C}$ вища. Плавцям-початківцям можна знаходитися у воді 20–25 хв. Заняття плаванням пов'язані із значними фізичними навантаженнями. Тому, перед тим як приступити до них, необхідно пройти медичний огляд і взяти дозвіл у лікаря. Заняття потрібно починати через 1,5–2 год після прийому їжі. Купання натще неприпустиме.

З перших занять необхідно вчитися правильно дихати. Для цього існують спеціальні вправи плавця: видихи через ніс і рот під струменем води в душі, видихи у сплюснені долоні, що наповнені водою, умиваючись вранці, а також видихи у будь-який посуд, наповнений водою. На кожному занятті необхідно виконувати не менше 100–120 глибоких вдихів і видихів у воду.

Перед початком занять бажано мати найпростіший інвентар: 1–2 резинових м'ячі, пінопластову дошку розміром 40–60 см або надувні круги діаметром 50–70 см.

Починати навчати плаванню потрібно із загальнорозвивальних вправ для м'язів і суглобів тулуба та кінцівок. Виконання комплексу цих вправ сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності. Вимоги щодо проведення цього комплексу загальноприйняті як за тривалістю й інтенсивністю, так і за кількістю повторень. Загальне навантаження повинно відповідати фізичному розвитку, фізичній підготовленості та віку студентів.

На початку заняття плаванням рекомендується виконати декілька спеціальних вправ плавця на суші та на воді.

1. Стоячи, погоджувати дихання з імітаційними рухами, як при «кролі на спині».
2. Імітація стартового стрибка.
3. Імітація повороту біля стінки або щита.

Вправи у воді

1. Занурення у воду з головою із затримкою дихання з видихом у воду. Розплющення очей у воді, пошук і діставання предметів, що лежать під водою.
2. Випливання з положення «навприсядки», групуючись, «поплавцем».
3. Випростання після випливання у групуванні і лежання на поверхні води на грудях з розведеними і з'єднаними руками і ногами, обличчя опущене у воду.
4. Лежання на поверхні води на спині з розведеними і з'єднаними руками.
5. Лежання на поверхні води на грудях і на спині, змінюючи положення тіла шляхом обертання навколо повздовжньої осі.
6. Ковзання на грудях із затримкою дихання (обличчя опущене у воду, руки витягнуті вперед) і на спині (руки вздовж тулуба), відштовхуючись від дна. При ковзанні на грудях видих робиться у воду.
7. Рухи у воді ногами, як при «кролі на грудях» і на спині, опираючись руками на дно водойми.
8. Ковзання на грудях із затримкою дихання і ковзання на спині з роботою ніг.
9. Рухи руками, як при «кролі на грудях», стоячи у воді з нахилом, підборіддя торкається води.
10. Те ж саме з поєднанням рухів руками з диханням.
11. Плавання з дошкою, працюючи тільки ногами, як при «кролі на грудях».
12. Плавання «кролем на грудях», працюючи руками і ногами з опущеним обличчям у воду і затримуючи дихання.

13. Плавання «кролем на спині» з одночасними рухами рук і ніг.

14. Плавання «кролем на грудях» з поступовим включенням дихання у ритм руху.

Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу з поєднанням різносторонньої фізичної підготовки. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійність будови тіла.

Розвиток сили можна забезпечити виконанням наступних спеціальних силових вправ:

- вправи з гантелями (вага 5–12 кг): нахили, повороти, колові рухи тулубом, віджимання, присідання, опускання і піднімання гантелей у різних напрямках прямими руками, піднімання і опускання тулуба з гантелями за головою, лежачи на лавці;

- вправи з гирями (16, 24, 32 кг): піднімання до плечей, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гирь, ривок, кидання гирі на дальність, жонглювання гирею;

- вправи з еспандером: випростання рук у сторони, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера, витягування еспандера до рівня плечей;

- вправи з металевою палицею (5–12 кг): ривок з різним стиском, жим стоячи, сидячи, з грудей, з-за голови, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах;

- вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підняття штанги до грудей, на груди з присіданням і без; присідання зі штангою на плечах, на грудях, за спиною, жим штанги лежачи, поштовх штанги стоячи, від грудей, те ж саме з присіданням; повороти, нахили, класичні рухи (ривок, поштовх);

– різні вправи на тренажерах і блочних пристроях, включивши вправи в ізометричному і поступаючому режимах роботи м'язів.

Виконуючи вправи з обтяженням і на тренажерах, потрібно слідкувати, щоб не було затримки дихання. Воно повинно бути глибоким і ритмічним.

Необхідно, щоб кожне заняття починалося з ходьби і повільного бігу, після чого переходити до гімнастичних загальнорозвивальних вправ для всіх м'язових груп. Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, який містить вправи для плечового пояса і рук, для тулуба і шиї, для м'язів ніг і вправ, що формують правильну поставу. В заключній частині проводяться повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням.

Для забезпечення різносторонньої фізичної і функціональної підготовки в заняття слід включати рухливі й спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, плавання, ходьбу та біг на лижах тощо.

Атлетична гімнастика корисна і жінкам. З її допомогою зміцнюється опорно-руховий апарат і м'язова система. Особливо корисні жінкам вправи для зміцнення м'язів черевної і тазової ділянки тулуба. Використовуючи вправи атлетичної гімнастики і загальнорозвивальні вправи, є можливість забезпечити струнку, пропорційно розвинену будову тіла, зменшити або збільшити його масу.

Музика нерозривно пов'язана із заняттями ритмічною гімнастикою. Музичний ритм є незамінним методичним засобом і основою розвитку й формування ритму рухів. Ідеальною основою музичного супроводу є композиція, що спеціально написана для ритмічної гімнастики: музика, котра володіє повторністю рухів, «впорядкованим ритмом», мелодійністю, яка проходить крізь чіткий ритм усієї композиції і відповідає задуманій темі. Для орієнтації можна запропонувати три умовні визначення темпу музичного супроводу: повільний

(12–16 рахунків), середній (17–22 рахунки) і швидкий (20–30 рахунків).

Заняття ритмічною гімнастикою у формі ранкової гігієнічної гімнастики потрібно проводити щодня, а комплекси великої тривалості (замість тренувального заняття з виду спорту) – один-два рази на тиждень і доповнювати їх бігом, ходьбою чи стрибками через скакалку.

Зимові види фізичних вправ

Найбільш універсальним засобом оздоровчого впливу на організм є зимові види фізичних вправ, особливо ходьба на лижах.

Ходьба на лижах позитивно впливає на функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової системи та органів травлення. Велике значення має ефект загартовування на заняттях зимовими видами вправ, удосконалення механізмів терморегуляції.

Ходьба та біг на лижах є незамінними засобами активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування студентів. Під час занять лижним спортом виховуються та вдосконалюються такі важливі фізичні і морально-вольові якості, як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість, сміливість, рішучість наполегливість тощо.

Під час самостійних занять лижним спортом студенти засвоюють або вдосконалюють техніку ходьби на лижах, різні лижні ходи, способи підйомів і спусків під час ходьби по перехресній місцевості, види гальмувань і поворотів.

Для оволодіння необхідними навичками спочатку рекомендується виконати декілька вправ: переступання на лижах вправо і вліво; переступання «віялом»; рух «ступаючим кроком», при цьому носки лиж підносяться і приплескуються по снігу, рухи руками, як при звичайній ходьбі, ходьба випадами, не відриваючи лижі від снігу. Потім розпочинають засвоєння різних способів ходьби на лижах. Відносно простим,

універсальним, придатним для любого рельєфу місцевості є поперемінний двокроковий хід, тому він рекомендується на початкових етапах самостійних занять. Рух руками і ногами під час цієї ходьби поперемінний, як при звичайній ходьбі. Рухи поперемінного кроку вивчають послідовно. Спочатку засвоюють пересування ковзаючим кроком на найїдженій лижні, під схил, рухаючись за допомогою ніг, допомагаючи руками зберігати рівновагу, потім із закладеними руками за спину, з енергійною роботою рук, за допомогою палиць.

5. ПАМ'ЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Початок занять суворо за розкладом.
2. Прибуття на заняття тільки у спортивній формі: спортивний костюм та спортивне взуття.
3. Присутність студентів на заняттях із фізичного виховання обов'язкова, якщо вони відвідують інші заняття (довідки про звільнення не приймаються).
4. Довідки про хворобу, незалежно від того, якою лікувальною установою вони видані, повинні бути затверджені печаткою сімейного лікаря.
5. У випадках відхилення у стані здоров'я студент зобов'язаний пред'явити довідку з конкретним діагнозом та назвою навчального відділення – спецмедгрупа чи лікувальна фізкультура.
6. Студенти, які звільнені від фізичних навантажень, повинні бути присутніми на заняттях з фізичного виховання та допомагати викладачеві в організаційних питаннях чи суддівстві.
7. Студенти спеціального медичного відділення виконують вправи, які вимагає викладач особисто перед кожним студентом після оцінки функціонального та фізичного стану на початку семестру.
8. Обов'язковим для студентів спецмедвідділення є ведення щоденника самоконтролю.
9. Довідки про стан здоров'я студента, звільнення його від практичних занять чи направлення у відповідне навчальне

відділення подаються викладачеві на початку навчального року або семестру.

10. В основному навчальному відділенні система рефератів не практикується. Вона може бути використана в суто окремих випадках для студентів спеціального медичного відділення і тільки з дозволу зав. кафедри. Захист реферату – обов’язковий на спеціально призначеній комісії кафедри.

11. Для отримання заліку з дисципліни «Фізичне виховання» студенти повинні брати участь у практичних заняттях та виконанні контрольних нормативів, складанні державних тестів та нормативів, брати участь у спортивних змаганнях. Критерії оцінювання визначені робочою програмою навчальної дисципліни.

12. Залік виставляється в залікову книжку і відомість відповідно до графіку навчального процесу.

13. У кожному окремому випадку питання відпрацювання практичних занять, після захворювання вирішує викладач, який відповідає за групу.

14. При проведенні занять за дистанційною формою навчання (у період карантину або воєнних дій) використовуються дистанційні платформи й інформаційно-комунікаційні технології (Google Classroom, ZOOM, Skype, Viber, соціальні мережі тощо).

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адирхаєва Л. В., Адирхаєв С. Г., Корнійко У. В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді : навчальний посібник / під ред. Л. В. Адирхаєвої. – К. : КиМУ, 2011. – 160 с.
2. Гринко О. Основи здорового способу життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://volna.org>ukrainskii iazyk](https://volna.org>ukrainskii%20iazuk)
3. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» від 24.12.1993 р. № 3808-ХІІ / Редакція станом на 25.07.2021, постанова від 20.05.2020 р. № 392, Закон України « Про захист населення від інфекційних хвороб».
4. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту : навч.-метод. посібник / І. В. Іваній. – Суми : Університетська книга, 2014. – 128 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.
6. Магльований А. В., Матяшков В. С. Засоби і методи самостійних занять фізичними вправами. – Львів, 1990. – 32 с.
7. Малюта Н. О., Лісневич І. В. Комплекс загальнорозвивальних вправ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://disted.edu.vn.ua>leam>
8. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. – Київ : Кондор, 2011. – 163 с.

9. Урок фізичної культури в умовах дистанційного навчання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua>

10. Фізичне виховання. Теоретичний розділ : навч. посібник. – К. : Центр учбової літератури, 2019. – 504 с.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Основи здорового способу життя.....	6
1.1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою та спортом.....	8
1.2. Рухова активність – основа фізичного здоров'я.....	14
2. Загальнорозвивальні вправи.....	17
2.1. Розминка, її важливість та види	17
2.2. Загальнорозвивальні вправи у парах.....	27
2.3. Загальнорозвивальні вправи біля гімнастичної стінки.....	27
2.4. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею.....	28
2.5. Загальнорозвивальні вправи з гантелями.....	28
3. Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами.....	30
3.1. Правила проведення самостійних занять фізичними вправами.....	33
3.2. Для тих, хто проводить самостійні тренування.....	34
3.3. Контроль зросту і ваги.....	35
3.4. Контроль над роботою судин і серця.....	36
3.5. Частота серцевих скорочень.....	37
3.6. Артеріальний тиск.....	37
3.7. Стан нервової системи.....	38
3.8. Застосування правил гігієни.....	39
4. Самостійні заняття фізичними вправами.....	40
4.1. Ранкова гігієнічна гімнастика.....	41
4.2. Фізичні вправи впродовж навчального дня.....	46
4.3. Самостійні заняття різними видами спорту.....	47
5. Пам'ятка для студентів на заняттях з фізичного виховання.....	54
Список рекомендованих джерел	56

Навчальне видання

СМІРНОВА Ірина Миколаївна

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних занять з дисципліни

«Фізичне виховання»

(дистанційна форма навчання)

Комп'ютерне верстання *Н. М. Ковальчук*

Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,43. Вид. № 14. Зам. № 0408-38.
Видавець і виготівник Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
просп. Героїв України, 9, м. Миколаїв, 54007
E-mail : publishing@nuos.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6402 від 19.09.2018 р.