

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
засобами загальної фізичної підготовки
у період воєнних дій на прифронтових територіях**

Рекомендовано Методичною радою НУК



2026

УДК 796.015.132:355.01(076)

М54

Укладачі:

О. В. Сокол, доц. НУК, старш. викладач кафедри фізичного виховання та спорту;

І. В. Колоскова, старш. викладач кафедри фізичного виховання та спорту, майстер спорту міжнародного класу з бадмінтону;

Л. М. Вакуліна, викладач кафедри фізичного виховання та спорту;

І. М. Кулин, старш. викладач кафедри фізичного виховання та спорту;

В. О. Косенчук, старш. викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Рецензент:

В. М. Деркач, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, заслужений тренер України

Рекомендовано Методичною радою НУК

Методичні вказівки до самостійної роботи здобувачів вищої освіти засобами загальної фізичної підготовки у період воєнних дій на прифронтових територіях / О. В. Сокол, І. В. Колоскова, Л. М. Вакуліна, І. М. Кулин, В. О. Косенчук. – Миколаїв : НУК, 2026. – 122 с.

Розглянуто умови організації та форми фізичного виховання здобувачів вищої освіти в період воєнних дій на прифронтових територіях.

Призначено для здобувачів вищої освіти.

УДК 796.015.132:355.01(076)

© О. В. Сокол, І. В. Колоскова, Л. М. Вакуліна,
І. М. Кулин, В. О. Косенчук, 2026

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2026

ВСТУП

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у вищих багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, роблять навчальну працю студентів більш спрямованою та інтенсивною.

Умови воєнного стану змінили пріоритети у нашому житті, змінили ставлення до багатьох звичних процесів життя. Змінилися погляди і щодо занять спортом та фізичної активності.

Повномасштабна військова агресія РФ проти України, спрямована на геноцид українського народу, принесла значні руйнування. Проживання у прифронтових територіях часто супроводжується підвищеним рівнем стресу та негативними емоціями, освітній процес проходить під звуки сирен, часто під звуки вибухів та обстрілів.

У таких умовах підтримання психологічного та фізичного здоров'я стає особливо важливим аспектом життя. Дотримання регулярного режиму дня та заняття фізичними вправами відіграють ключову роль у підтримці загального фізичного та психологічного здоров'я.

Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів радості, які допомагають упоратися зі стресом та депресією. Регулярні заняття спортом та фізичними вправами покращують якість сну та підвищують загальний рівень енергії.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує дотримуватися певного рівня фізичної активності для різних вікових груп. Дотримання цих рекомендацій допоможе підтримувати здоров'я і добре самопочуття.

Нині, зі збільшенням дистанційних занять, пов'язаних з аспектами безпеки на прифронтових територіях, у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що обумовлює появу гіпокінезії, яка, в свою чергу, спричиняє погіршення стану здоров'я.

Зниження мотивації та інтересу студентської молоді до занять з фізичного виховання є одним із суттєвих негативних чинників дефіциту фізичної діяльності.

Інформованість молодих людей про важливість фізичної активності, її вплив на організм, використання у заняттях з фізичного виховання здобувачів освіти популярних видів рухової активності спонукають молодь до занять фізичними вправами.

Із самого початку війни МОН оперативно реагує на події, які впливають на діяльність ЗВО. Для адаптації роботи цих закладів у нових умовах були розроблені і видані накази й роз'яснювальні листи Міністерства:

- наказ «Про деякі питання організації роботи закладів фахової передвищої, вищої освіти на час воєнного стану» від 07.03.2022 № 23582;
- наказ «Про проведення атестації випускників закладів фахової передвищої, вищої освіти» від 21.03.2022 № 26583;
- лист «Про функціонування галузі освіти в умовах воєнного стану» від 01.03.2022 № 1/3315-2285.

У зв'язку з викликами сьогодення збільшується акцент на змішані форми навчання здобувачів освіти, посилюється роль самостійних і дистанційних занять з фізичної підготовки, зростає значення фізичної культури як оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності здобувачів освіти протягом усього періоду навчання.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти передбачає і підготовку практичних занять, і самоосвіту. Ця робота спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня загальної працездатності, підвищення індивідуального

рівня спортивної майстерності, усунення недоліків у фізичній підготовленості, цілеспрямованому розвитку окремих фізичних якостей, підготовку до виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки, вдосконалення техніки виконання прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту тощо.

Запропоновані методичні розробки висвітлюють:

- теоретичні засади самостійної роботи здобувачів вищої освіти з навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Фізична підготовка» у період воєнних дій на прифронтових територіях, а саме: особливості, види, форми та зміст роботи; закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок;

- практичні рекомендації щодо якості й ефективності під час занять з фізичної підготовки й акцентують на переліку завдань для самостійної роботи в особливих умовах.

РОЗДІЛ 1

УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ

Сучасна система освіти України потребує належної уваги до всіх елементів цього процесу, зокрема фізичного виховання здобувачів вищої освіти (ЗВО). Навчальний процес з фізичного виховання у ЗВО регламентується державними нормативно-правовими актами. Проте в сучасних умовах воєнного стану у прифронтових областях зростає роль внутрішньої регуляції у ЗВО щодо особливостей організації фізичного виховання.

Проведений аналіз наукових досліджень показав, що більшість розробок і сучасних підходів, які використовувалися закладами вищої освіти під час проведення занять з фізичного виховання в мирний час, в умовах війни не є ефективними та не вирішують поставлених завдань. Тому виникає потреба у пошуку нових, ефективних форм і методів навчання з фізичного виховання студентів, які навчаються дистанційно у закладах вищої освіти під час війни в Україні.

Робота повинна бути спрямована на самостійні заняття ЗВО, мати найрізноманітніші форми, відповідати безпековій ситуації та вирішувати питання зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості.

1.1 Діяльність кафедри фізичного виховання закладів вищої освіти

У вищому навчальному закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед здобувачів покладається на ефективне поєднання співпраці науково-педагогічних працівників кафедри ФВС та Спортивного клубу. Науково-педагогічні працівники кафедри ФВС відповідають за організацію роботи з фізичного виховання здобувачів освіти, що забезпечує їхнє фізичне здоров'я і готовність до активної життєдіяльності та майбутньої професійної роботи.

Завдання науково-педагогічних працівників полягають у наступному:

- мотивувати до занять фізичними вправами, пропагувати здоровий та оздоровчий спосіб життя, залучати до спортивної активності;
- формувати й доносити необхідні знання та вміння;
- організовувати контроль за рівнем фізичної досконалості, теоретичної і методичної підготовленості здобувачів під час самостійної (дистанційної) роботи.

Навчальна робота з фізичного виховання проводиться науково-педагогічними працівниками кафедри зі здобувачами освіти диференційовано, з урахуванням їхнього стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості, фізкультурних і спортивних інтересів.

Важливим аспектом фізичного виховання, що організовується кафедрою, є позаучбова робота з фізичного виховання і спорту, яка проводиться спільно зі спортивним клубом.

Ця робота включає в себе:

- проведення змагань з різних видів спорту серед ЗВО;
- організацію участі збірних команд ЗВО в обласних, всеукраїнських, європейських і всесвітніх студентських іграх та інших змаганнях;
- організацію заходів фізичної активності;

- проведення тематичних спортивних заходів.

Заходи у прифронтових зонах проводяться з дотриманням усіх безпекових вимог.

1.2 Форми фізичного виховання здобувачів вищої освіти

Процес навчання складається з навчальної діяльності викладачів і спеціально організованої пізнавальної діяльності здобувачів освіти. Ефективність навчання залежить від підготовки і можливостей ЗВО. Викладачу з фізичного виховання важливо вміти правильно визначати рівень розвитку фізичних якостей ЗВО та забезпечувати психічну готовність і мотивацію до оволодіння фізичними вправами. Форми фізичного виховання у ЗВО включають навчальні заняття (лекції, практичні), секційну роботу, самостійні тренування, а також фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультпаузи). Вони спрямовані на покращення здоров'я, формування професійно-прикладних навичок та рухову активність студентів.

До основних форм організації фізичного виховання належать:

- **навчальні заняття:** основна форма, що включає практичні заняття (обов'язкові) та теоретичні лекції з фізичної культури;
- **фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня;**
- **секційна робота:** заняття у спортивних секціях з видів спорту (футбол, волейбол, плавання, йога тощо);
- **самостійні заняття:** індивідуальні тренування, ранкові пробіжки, участь у спортивних змаганнях, що самоорганізуються студентами.

Основною формою фізичного виховання у ЗВО у прифронтових регіонах є самостійні (дистанційні) навчальні заняття.

РОЗДІЛ 2

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА УЗАГАЛЬНЮЮЧИХ ПАРАМЕТРІВ ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

2.1 Поняття здоров'я та його визначення

Важливим завданням реформи освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності до розв'язування соціальних і економічних проблем. В уставі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) задекларовано, що здоров'я передбачає не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів, але і стан повного соціального та духовного благополуччя.

За сучасними уявленнями, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, індивідуальна й суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, яке постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Сфера фізичного здоров'я містить такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг

фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму. Згідно з сучасними уявленнями, здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Узагальнені дані багатьох досліджень залежності здоров'я людини від різних детермінант переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % всього комплексу впливів на організм, інші 90 % припадають на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %) і найбільше – на умови і спосіб життя (рухова активність, збалансоване харчування, шкідливі звички, умови праці, відпочинку тощо) (майже 50 %).

Формування здорового способу життя має відбуватися відповідно до основних принципів педагогічної освіти й бути невід'ємним компонентом фізичної культури студентської молоді. Найбільш важливим результатом повноцінного використання засобів фізичного виховання сучасними студентами є виховання в них відповідального ставлення до власного фізичного стану здоров'я. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони становлять поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами, об'єднаних терміном «рухова активність».

2.2 Вплив рухової активності на організм людини

Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни і здорового способу життя є незамінними засобами профілактики захворювань, важливим фактором удосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підтримки працездатності. Але щоб бути

здоровим, недостатньо просто хотіти цього, необхідно завзято й систематично займатися фізичними вправами.

На сучасному етапі збільшується кількість професій, що вимагають великого розумового напруження. Зміна характеру праці виражається не тільки в зменшенні витрати енергії, фізичних зусиль, а й у зниженні рухової активності. Одночасно змінюється характер рухів – вони стають більш однаковими і прискорюються, збільшуючи нервові напруження. Унаслідок цього порушується баланс фізичної і нервової активності (у бік перевищення останньої). Вважається, що здоровий спосіб життя передбачає формування оптимальної рухової активності людини.

Водночас із цими можливостями спостерігаються ситуації, коли у людей виникають складні життєві проблеми, численні негативні чинники зовнішнього середовища, величезний потік інформації. Усе це часто відбувається на фоні далеко не кращих біосоціальних умов життєдіяльності, рівня емоційного напруження та перенапруження, при постійному зниженні рухової активності людини.

Недостатня рухова активність, як відомо, супроводжується атрофією та дегенерацією скелетних м'язів. У результаті тривалої гіподинамії спостерігаються суттєві зміни координаційних можливостей людини, просторової орієнтації та зниження координаційних можливостей діяльності нервової системи.

Спостерігаються: зміни в системі кровообігу, зменшення розмірів серця, зниження ударного та хвилинного об'ємів крові, прискорення пульсу, зменшення маси циркулюючої крові, збільшення часу її проходження по судинах. Рухова активність – це природна фізіологічна потреба для організму людини. Будь-який прояв фізіологічної активності сприяє утворенню метаболітів, необхідних для нормального функціонування організму. Без певної кількості рухів людина не зможе повною мірою використати те, що дано їй природою, бути здоровою і щасливою, дожити до глибокої старості. Компенсувати

нестачу в рухах можливо лише використовуючи спеціальні фізичні вправи та для загального розвитку.

Регулярні заняття фізичними вправами підвищують життєву ємність легенів, хвилинний об'єм дихання, діяльність залоз внутрішньої секреції. Будь-яка раціонально побудована м'язова робота здійснює лише позитивний вплив на всі органи та системи організму, при цьому навіть у випадку виникнення вимушених перерв у заняттях підвищена резистентність до негативних впливів може зберігатися ще впродовж декількох місяців.

Одним із основних засобів підвищення рухової активності є заняття фізичною культурою. Досить суттєве значення для зміцнення здоров'я має ранкова гімнастика, індивідуально підібрані фізичні вправи. Цей ритуал на початку дня важливий у багатьох аспектах. По-перше, для включення механізмів працездатності людини після сну, по-друге, для загартування організму, по-третє, для вдосконалення опорно-рухового та м'язового апаратів, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Якщо ранкова гімнастика проводиться спільно з впливами на шкірні рецептори холоду та водних процедур, збуджуваність нервової системи відновлюється швидше, що сприяє загартовуванню організму.

Не менш важливе значення мають фізичні вправи, які використовуються під час спеціально організованих перерв упродовж робочого дня, а також після його завершення. Необхідність у спеціальних фізичних навантаженнях обумовлюється включенням так званого механізму активного відпочинку. Результатом є більш швидке відновлення найрізноманітніших функцій організму, робота яких порушується внаслідок тривалої праці та відповідно розвитку втоми та перевтоми, у тому числі нервово-психічного напруження.

Фізичне навантаження повинно мати оптимальний характер для кожної людини. Необхідно дотримуватися низки принципів, які гарантують позитивний оздоровчий ефект.

Під час систематичних занять фізичними вправами наростає тренованість організму людини. Таким чином, фізичні навантаження, з фізіологічного погляду, – процес розвитку фізичних якостей шляхом використання функціональних резервів, а також формування та вдосконалення рухових навичок на основі складних комплексів умовних і безумовних рефлексів. Рухові навички тісно пов'язані з фізичними якостями та не можуть бути реалізовані без їхнього відповідного рівня розвитку. Будь-яка діяльність людини повинна підпорядковуватися визначеним правилам або принципам і бути творчою та корисною для здоров'я.

2.2.1. Наслідки гіподинамії для організму людини.

Гіподинамія – поширена проблема сучасності, коли люди мало рухаються, багато часу проводять в положенні сидючи чи лежачи, страждають від ожиріння. Це не хвороба, але вкрай небезпечний стан, який може спровокувати ряд важких захворювань через порушення функцій органів та систем.

«Хвороби, що зветься терміном «гіподинамія», у медицині не існує, однак цей стан здатний привести до порушення функцій багатьох органів і систем. Саме тому лікарі всього світу з кожним роком приділяють гіподинамії серед населення все більше уваги. Про значення цього терміна не важко здогадатися: «гіподинамія» означає «знижена активність» (д-р біол. наук, професор Магльований А.В.)

Головна причина гіподинамії – значне підвищення комфортності життя через досягнення технічного прогресу. На жаль, результат цього комфорту – критичне зниження фізичної активності. Також одна з головних причин гіподинамії – сидяча робота, що переважає серед офісних працівників. До групи ризику потрапляють і діти, які після занять у школі не займаються в гуртках, а проводять вільний час вдома, перед екранами телевізорів, комп'ютерів чи смартфонів. Крім того, існують фактори, які не залежать від людини. Це, наприклад,

тяжкі захворювання чи травми, що обмежують або навіть унеможливають рух.

Гіподинамія – це стан, який супроводжується великою кількістю симптомів. До головних її ознак належать:

- в'ялість, сонливість;
- хронічно поганий настрій;
- дратівливість;
- загальне нездужання, постійна втома;
- зниження або підвищення апетиту;
- порушення сну;
- суттєве зниження працездатності.

Такі симптоми час від часу відчуває кожен, але якщо вони є постійно, слід замислитися. Можливо, причина в недостатньому фізичному навантаженні.

Наслідки гіподинамії. Тривале зниження фізичної активності тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниження синтезу білка. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через неї людина страждає на постійні головні болі, безсоння, емоційну неврівноваженість.

Іноді гіподинамія проявляється стійким підвищенням апетиту, через що людина починає набирати зайву вагу, у неї можуть з'явитися симптоми ожиріння і, як наслідок, ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Через брак фізичної активності порушується кровообіг усіх органів, зокрема й мозку. У результаті погіршується пам'ять, концентрація уваги, уповільнюється процес мислення, з'являються різні патології в роботі органів і систем.

2.2.2. Профілактика порушень постави. Ідеальна **постава** – це не просто зовнішня естетика тіла людини, а й запорука здоров'я хребта. А отже, і багатьох інших органів та систем організму. Однак ідеальна постава є не у всіх.

Хтось народжується з патологіями, а багато людей набувають порушення постави з різних причин.

Причини порушення постави. Порушення постави – це будь-яке відхилення тулуба від природного положення внаслідок порушення фізіологічних вигинів хребта (згладжування або навпаки – посилення).

Порушення постави є прямою передумовою для розвитку серйозних хвороб. Наприклад, сколіоз, патологічний кіфоз і патологічний лордоз. Багато інших хвороб опорно-рухового апарату також можуть бути спровоковані «банальними» порушеннями постави. Тому ігнорувати ці порушення не можна.

Причини порушень постави можуть бути вродженими (різні аномалії розвитку хребців) і набутими. Набуті порушення зустрічаються набагато частіше. Серед них:

неправильне положення тіла за столом протягом тривалого часу, тому порушення постави – біда студентів і представників сидячих професій;

неправильне співвідношення висоти столу і стільця на робочому місці відносно зросту людини;

тривале напруження спини в одному положенні в поєднанні з недостатньою фізичною активністю;

травми шиї, спини;

деякі інфекційні захворювання;

хвороба Бехтерева (хронічне запалення суглобів хребта);

рахіт;

плоскостопість;

дисплазія кульшових суглобів.

Перші ознаки порушення постави у дорослого або дитини неважко помітити, якщо бути уважним. Це сутулість, занадто сильний поперековий вигин, висунута вперед шия, неприродно округла спина, або навпаки – рівна, як дошка, спина.

Профілактика порушень постави нескладна, але вона заслуговує на особливу увагу. Правильна організація робочого місця, перерви в роботі на розминку (кожні 30–40 хвилин

необхідно вставати і розминатися), фізична активність у вільний час стануть ефективною профілактикою порушень постави. Також важливим є хороше ортопедичне взуття, яке попередить розвиток плоскостопості.

2.3 Основи раціонального харчування

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

Їжа – це суміш тваринних і рослинних продуктів, що містять харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі й воду. Відсутність або нестача будь-якої з цих складових може призвести до серйозних порушень функцій організму. При цьому білки, деякі жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини та вода належать до обов'язкових речовин, які повинні надходити до організму.

Вуглеводи та жири можуть бути взаємозамінними або створюватися з білків, але довготривала заміна призводить до порушення процесів, у зв'язку з чим вживання вуглеводів та жирів необхідне. Білки слугують матеріалом для побудови клітин, тканин та органів, утворення ферментів і більшості гормонів, які належать до складу сполук, що зміцнюють імунітет організму до інфекції. Білки виконують і енергетичну функцію: при окисненні 1 г білка виділяється 4 ккал енергії. Жири мають велику енергоємність – 1 г жиру при окисненні

дає 9 ккал. Вони повинні забезпечувати 33 % добової енергоємності харчового раціону, беруть участь в обміні вітамінів, сприяють їх засвоєнню і слугують джерелами деяких вітамінів (А, В, Е). Вуглеводи – основне джерело енергії для організму, і хоча при окисленні 1 г вуглеводів виділяється лише 4 ккал, та за енергоємністю вони повинні становити 12–54 % енергоємності добового харчового раціону. Водночас вуглеводи є у складі майже всіх клітин і тканин організму, виконуючи будівельну функцію. Вони беруть участь у білковому обміні, сприяючи синтезу амінокислот, і ще більше значення вуглеводи мають при жировому обміні.

Вітаміни – це біологічно активні речовини, які регулюють обмін речовин і різнобічно впливають на життєдіяльність організму. Вони синтезуються в організмі і проявляють свою біологічну дію в малих дозах – у міліграмах або долях міліграмів при отриманні їжі самостійно або у складі ферментів. Брак вітамінів призводить до гіповітамінозу, а їхня повна відсутність – до авітамінозу, що супроводжується різким порушенням функцій організму (рахіт, порушення росту й т. д.).

До основних вітамінів належать такі:

- вітамін А (ретинол). Необхідний для підтримання хорошого зору. При його нестачі виникає «куряча сліпота», лущення шкіри, випадіння волосся. Добова потреба: 1,5–2 мг. Міститься в маслі, сирі, молоці, печінці, рибі, ячому жири;

- вітамін В1 (тіамін). Необхідний для нормальної діяльності нервової системи. Через брак спостерігаються м'язові болі, слабкість у кінцівках. Добова потреба становить 2–4 мг. Міститься у дріжджах, вівсяній, гречаній і перловій крупах, кольоровій капусті, шпинаті, бобах, горосі, квасолі;

- вітамін В2 (рибофлавін). Необхідний для клітинного обміну й нормального росту. Через його брак відбувається уповільнення росту та розвитку, лущення шкіри, слюзоточивість, виразки в кутах рота. Добова потреба: 1,5–3 мг. Міститься в молоці, сирі, дріжджах, горосі, квасолі, цибулі зеленій, моркві, печінці, яловичині;

- вітамін С (аскорбінова кислота). Необхідний для зміцнення та збереження здоров'я. Через його брак знижується імунітет організму до інфекційних захворювань, з'являється кровоточивість ясен, стомлюваність, сонливість, послаблення пам'яті, уваги. Добова потреба: 60–100 мг. Міститься у свіжих овочах, ягодах і фруктах;

- вітамін Д (антирахітичний). Необхідний для обміну кальцію та фосфору. При його нестачі деформуються кістки, виникає рахіт. Добова потреба: 0,0025 мг. Міститься в яєчному жовтку, молоці, вершковому маслі, сирі, ікрі, риб'ячому жирі;

- вітамін Е (токофероли). Необхідний для зміцнення м'язів, підтримання нормального стану шкіри. Добова потреба: 12–15 мг. Міститься в яйцях, печінці, рослинній олії, маргарині, капусті, салаті, горобині, обліпихі;

- вітамін РР (нікотинова кислота). Через його брак виникають стомлюваність, слабкість, роздратованість, безсоння, запальні процеси на шкірі. Добова потреба: 15–20 мг. Міститься в картоплі, квасолі, капусті, моркві, помідорах, печінці, яйцях, сирі, молоці, житньому хлібі. Мінеральні речовини та мікроелементи (кальцій, фосфор, калій, натрій, залізо, йод) мають пластичні якості, беручи участь у побудові тканин, особливо кісткової, регулюють кислотно-лужний стан організму, належать до складу ферментних систем, гормонів і вітамінів та впливають на їх функцію; нормалізують водно-сольовий обмін.

Фізіологічний вплив мінеральних речовин поширюється на всі системи організму та біохімічні процеси, які в них відбуваються. Серед мінеральних речовин виокремлюють макрота мікроелементи. Перші містяться в тканинах у великій кількості – десятках і сотнях міліграмів, другі – у міліграмах або тисячних долях міліграмів.

Вода – це найважливіша складова харчового раціону, тому що всі біохімічні процеси у клітинах організму відбуваються у водному середовищі. Брак води організм переносить значно

гірше, ніж нестачу інших харчових речовин. Втрата організмом більше ніж 10 % води загрожує його життєдіяльності.

Енергетична цінність харчових раціонів повинна відповідати добовим витратам енергії. Кількість енергії, що витрачає людина, залежить від віку, статі, зросту, ваги тіла, рівня фізичної підготовленості, особливостей навколишнього середовища, а також від частоти, інтенсивності та тривалості фізичних навантажень.

2.4 Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять фізичною культурою

Одним із загальних правил особистої гігієни є обов'язковий і постійний догляд за тілом та шкірою. Брудна шкіра сприяє поширенню та розвитку мікроелементів (бактерій і грибків), що призводить до виникнення й розвитку гнійних і різного роду грибкових захворювань. Унаслідок закупорки вивідних шляхів потових і сальних залоз порушується їхня нормальна діяльність, знижується важливе для здоров'я організму людини дихання шкіри. Тому водні процедури з гігієнічною метою слід застосовувати щоденно, а митися не рідше ніж раз на день. Гігієна ніг позитивно впливає на функціональні процеси, які відбуваються у стопах.

Недотримання правил особистої гігієни і взуття викликає таке грибкове захворювання, як епідермофітія. Шкіра стопи має велику кількість потових залоз, і піт, який із них виділяється, при несвочасному його видаленні змішується з пилом, накопичує бактерії, що розкладаються, виділяє неприємний запах, подразнює шкіру та суттєво послаблює її захисні властивості.

Потрібно приділяти увагу догляду за волоссям, який здійснюється шляхом вимивання та полоскання їх теплою м'якою водою з милом мінімальної лужності або спеціальними, індивідуально підібраними шампунями.

Правила особистої гігієни за ротовою порожниною передбачають полоскання рота водою після кожного вживання їжі, а також низку спеціальних заходів щодо догляду за зубами. До особистої гігієни тіла також належать і заходи, спрямовані на дотримання статевої гігієни та гігієни побуту. Статева гігієна передбачає обов'язкові індивідуальні та щоденні профілактичні заходи, а також водні процедури.

Підтримання чистоти в оселі, догляд за одягом, білизною, взуттям і постільною білизною, створення нормальних умов для сну та відпочинку – обов'язкова гігієнічна умова життєдіяльності людини.

Повноцінний відпочинок і відновлення організму забезпечується, передусім, спокійним і досить тривалим сном. Бажано встановити й суворо дотримуватися часу сну не менше ніж 8 годин. Також важливо дотримуватися часу ранкового підйому, враховуючи при цьому можливість виконання всіх ранкових процедур без зайвого поспіху.

Режим харчування індивідуальний і має відповідати розкладу дня людини, пов'язаного з її діяльністю, віком, кліматичними та іншими особливостями життєдіяльності. Особиста гігієна організму людини має містити й елементи терморегуляції (загартовування організму) і фізичної культури.

Суть загартовування полягає у тренуванні систем терморегуляції, у розвитку імунної системи – захисних реакцій організму на шкідливі впливи зовнішнього середовища. В результаті загартовування суттєво підвищується стійкість організму до різних впливів і особливо таких погодних чинників: холод, спека, вологість та ін. У системах загартовування, як правило, використовуються природні чинники: сонце, повітря та вода. Загартовування організму сонцем пов'язане з прийманням повітряно-сонячних ванн. У помірних і розумних дозах сонячні промені позитивно впливають на обмінні процеси, сприятливо діють на розвиток організму в цілому, поліпшують функції дихання та кровообігу, підвищують, працездатність.

Найкраще приймати сонячні ванни в ранковий час доби, до 11 години. Не рекомендується засмагати натщесерце, безпосередньо перед споживанням їжі та одразу після неї. Загартування водою слід починати з простого обтирання тіла вологим рушником. Починаючи, слід мати на увазі, що температура повітря повинна відповідати кімнатній, але бути не нижче ніж 18–20 °С. Починати перші процедури водного обтирання потрібно при температурі, близькій до температури поверхні тіла людини. Потім температуру води необхідно поступово знижувати на 1–2 °С на тиждень упродовж 2–3 місяців. Обтирання рекомендується робити зранку після гігієнічної гімнастики. Обливання необхідно виконувати щоденно, тому що основною умовою цієї процедури є поступове зниження температури води при кожному наступному обливанні. У кінцевому результаті температура води повинна знизитися з 33–34 до 20–22 °С. Після обливань необхідно відразу розтертися махровим рушником. Найсильніший вплив на організм здійснює контрастний і холодний душ. Механізм застосування цієї процедури індивідуальний і майже аналогічний обливанню. Прохолодний і контрастний душ добре освіжає, викликає відчуття бадьорості, пришвидшує обмін речовин.

***Профілактика травматизму під час занять
фізичними вправами та самостійної роботи
з фізичної підготовки***

Робота із запобігання травматизму, нещасним випадкам під час занять зі спеціальної фізичної, фізичної підготовки, самостійної роботи є одним із найважливіших завдань науково-педагогічних працівників, інструкторів з особистої безпеки, організаторів оздоровчої та спортивно-масової роботи. Випадки порушень організаційного, методичного, санітарно-гігієнічного характеру призводять до травмування. Комплекс заходів безпеки полягає у:

- роз'ясненні заходів запобігання травматизму;

- належній організації та методиці проведення занять;
- забезпеченні засобів страхування під час виконання вправ (прийомів), пов'язаних із небезпекою для здоров'я, передусім під час відпрацювання прийомів фізичного впливу, подолання смуги перешкод;
- нагляді за станом місць проведення занять, обладнання, інвентарю, одягу та взуття здобувачів;
- дотриманні обов'язкових санітарно-гігієнічних і методичних умов під час проведення занять;
- контролі за станом здоров'я та рівнем підготовленості здобувачів, реакцією організму на фізичні навантаження;
- контролі за дисципліною та дотриманням правил поведінки;
- дотриманні вимог лікарського контролю;
- дотриманні режиму занять фізичними вправами (не вживати їжу безпосередньо перед заняттями, не відвідувати заняття в стані перевтоми тощо).

Одним із заходів запобігання травматизму під час навчальних і самостійних занять є висока вимогливість до осіб, які займаються фізичними вправами, самоорганізованість і дисциплінованість. Також для запобігання травмуванню важливе значення має якісна розминка перед виконанням фізичних вправ. Її проводять за будь-яких погодних умов. Значення розминки не слід розглядати спрощено тільки як «розігрівання м'язів» (це є лише одним аспектом складного процесу підготовки рухового апарату організму до фізичного навантаження). Недотримання гігієнічних норм температури й вологості повітря в спортивних залах чи води в басейнах; недостатня вентиляція в закритих спортивних спорудах, освітленість під час проведення занять на відкритих і закритих спорудах; порушення орієнтування через промені сонця, що засліплюють під час занять на відкритих спортивних майданчиках; порушення вимог лікарського контролю спричиняють від 4 до 6 % усіх спортивних травм.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ НА ПРИФРОНТОВИХ ТЕРИТОРІЯХ

3.1 Зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та форми її організації

Для того щоб фізичне виховання у вузі виконувало свої функції, тобто було дієвим засобом укріплення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості, основними принципами мають бути його регулярність, достатність і гнучка варіативність, що відображає специфіку роботи й побуту студентів. Практика показує, що сьогодні вузівське фізвиховання не реалізує повністю жодну з цих вимог. Дворазові заняття (одне з яких – факультативне) на перших двох курсах явно не задовольняють потреби молодого організму в русі. Навчальні заняття проводяться лише 6,5–7 місяців на рік. Дві заліково-екзаменаційні сесії і канікули знецінюють і без того скромні результати, досягнуті під час навчальних занять. Після припинення занять різко збільшується число студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, збільшуються пропуски навчальних занять через хворобу.

У процесі навчання створюються додаткові можливості удосконалювати: фізичну підготовленість – підвищити основні фізичні рухові якості, збагатити загальну рухову базу, руховий досвід, навчити студента вільно володіти своїм тілом, бути фізично загартованим і легко долати життєві і службові

труднощі; психологічну підготовленість – створити і зміцнити систему моральних цінностей, переконань, ідейну стійкість, патріотизм, стійкість духу тощо. Спеціальна фізична підготовка у навчально-виховних закладах здійснюється у двох напрямках:

1) у формі занять з фізичного виховання за державними програмами для навчальних закладів з обов’язковою участю у змаганнях під час проведення спортивно-масової роботи;

2) у формі занять із спеціальної фізичної підготовки за темами, передбаченими навчальною програмою дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

3.1.1. Теоретико-методична підготовка студентів у процесі самостійних занять фізичним вихованням. Фізичні вправи в цих умовах – основний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового та нервово-емоційного навантаження. Вони є потужним джерелом підвищення загальної працездатності.

3.1.2. Фізична підготовка студентів. Фізична підготовка – це процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво необхідними рухами. Термін «фізична підготовка» підкреслює прикладне значення фізичного виховання до трудової або іншої діяльності. Кожна професія висуває до людини специфічні вимоги і дуже часто надмірно високі щодо її фізичних і психічних якостей, прикладних навичок. У зв’язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці молоді до праці, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою – професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості. Вона створює певні передумови для успішної трудової діяльності взагалі й опосередковано проявляється в ній,

головним чином, через такі фактори фізичної працездатності, як стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, рівень аеробної та анаеробної потужності функціональних систем організму, загальна витривалість, концентрація, воля та інші якості. Тобто, ЗФП може створювати певний фундамент, умови для професійно-прикладної фізичної підготовки, тому ППФП будується на основі і в єдності (у відповідних відносинах) із загальною фізичною підготовкою.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретному виді діяльності (вид професії, спорту тощо), який висуває спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини. На відміну від ЗФП, СФП спрямована на підготовку до конкретної трудової діяльності.

3.2 Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення

Мета самостійної роботи – це формування умінь оволодіння раціональними прийомами розумової діяльності, розвиток умінь співвідносити загальнотеоретичні положення з реальними подіями, явищами, процесами; формування та розвиток умінь визначати навчальну проблему та знаходити способи її розв'язання. Отже, мета самостійної роботи студентів двоєдина: розвиток самостійності як риси особистості і засвоєння знань, формування умінь, навиків. Вона сприяє виробленню у студентів ініціативності, креативності, дисциплінованості, самостійності, точності, почуття відповідальності, уміння самостійно вирішувати проблеми, знаходити конструктивні рішення, вихід з кризових ситуацій, що так необхідні майбутньому спеціалістові в його навчанні і професійній діяльності. Самостійна навчальна робота не лише формує у студентів навички і вміння самостійного здобування

знань, що дуже важливо для здійснення неперервної освіти протягом усієї професійної діяльності, а й формує самостійність як рису характеру, що має важливе значення для формування структури особистості сучасного фахівця вищої кваліфікації. Самостійні риси особистості можуть розвиватися лише в процесі певної діяльності, у самостійному прийнятті рішень і виконанні їх.

Самостійна праця – це основа успішного навчання. Запо-рука її успіху – ефективне педагогічне керівництво з боку викладача, наявність відповідного методичного забезпечення з урахуванням сучасних освітніх та інформаційних техноло-гій. Вказані обставини змушують шукати резерви підвищення ефективності фізичного виховання.

У зв'язку з цим виникла потреба додаткових самостій-них занять фізичними вправами. Аналіз успішності студен-тів 1–2 курсів з фізичного виховання показав, що причинами незадовільного складання практичних нормативів (багатьма студентами) є не лише слабка підготовка, а й відсутність тео-ретичних і практичних знань та навичок проведення самостій-них занять.

Дані методичні рекомендації розраховані на те, щоб допо-могти студентам 1–2 курсів в організації та проведенні само-стійних занять фізичними вправами.

Організація самостійних занять фізичними вправами та спортом

Окрім обов'язкових і факультативних занять, що прово-дяться в рамках загального навчального розкладу, у вузі орга-нізовуються самостійні додаткові заняття, підпорядковані виконанню програми фізичного виховання.

Зміст і форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їхньою метою і завданням.

Існують три форми самостійних занять:

☞ ранкова гігієнічна гімнастика;

☞ вправи протягом навчального дня;

☞ самостійні тренувальні заняття.

В даний час самостійні заняття набувають великого значення в активізації студентів, в усуненні індивідуальних недоліків фізичної підготовки, в освоєнні та вдосконаленні окремих умінь і навичок, у розвитку фізичних здібностей та у підвищенні спортивної майстерності.

У поєднанні з основними заняттями вони гарантують оптимальну безперервність процесу фізичного виховання, дозволяють збільшити загальний бюджет часу, який використовується для спрямованого фізичного вдосконалення, і в результаті сприяють значному підвищенню ефективності навчально-виховної діяльності вузу у сфері фізичної культури та спорту.

В організації самостійних занять фізичними вправами є деякі особливості.

Спеціальне відділення. Самостійні заняття у спеціальному відділенні характеризуються насамперед оздоровчо-відновною спрямованістю. Разом з тим, у міру можливостей студентів вирішуються й завдання вузівського курсу фізичного виховання. Як основні засоби використовуються загальнопідготовчі вправи і суворо дозовані – ходьба, біг, плавання.

Залежно від характеру обмежень включаються такі: волейбол, баскетбол, настільний теніс та інші засоби (за призначенням лікаря чи викладача фізичного виховання).

Зважаючи на порівняно невисокий рівень фізичної працездатності студентів спеціального відділення, необхідно особливо ретельно дозувати навантаження у вправах, що вимагають прояву витривалості, виключати вправи, пов'язані з тривалою затримкою дихання, напруженням та гострою кисневою недостатністю.

Методика регулювання навантажень має відрізнятися ретельною індивідуалізацією, особливо суворою пропорційністю їх із функціональними можливостями організму.

У самостійних заняттях не повинні мати місце вправи із жорсткими інтервалами відпочинку.

Заняття ігровими видами повинні проводитись зі значними обмеженнями.

При виконанні вправ необхідно стежити за правильністю дихання та поставою. Самостійні заняття бажано проводити на повітрі.

Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів цієї групи – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку.

Студенти спеціального відділення під час проведення самостійних тренувальних занять мають підтримувати постійний зв'язок із лікарем чи викладачами кафедри фізичного виховання.

Підготовче відділення. У цьому відділенні займаються практично здорові студенти, які не пройшли до інституту спеціальної спортивної підготовки та не досягли з тих чи інших причин значного рівня загальної фізичної підготовленості.

Основний зміст практичних самостійних занять для студентів цього відділення складає: широка загальна фізична підготовка та заняття окремими видами спорту.

У зміст самостійних занять рекомендується включати всі види вправ: стрибки в довжину і висоту з розбігу, плавання, підтягування на перекладині (для чоловіків), згинання рук у лежачому положенні лежачі (жінки), а також доступні види спорту. Особливу увагу в період занять необхідно приділяти розвитку певних фізичних якостей, які б сприяли успішному оволодінню програмним матеріалом.

Для досягнення найбільшої ефективності занять необхідно вести суворий облік тренувальної роботи, не допускаючи формованої підготовки результатів.

Об'єктивну оцінку стану самостійних занять дає застосування різноманітних тестів. Тому кожному, хто займається,

необхідно спільно з викладачем фізичного виховання запланувати тести та визначити терміни їх проведення.

Тривалість занять 45–60 хв. Заняття починається з розминки.

Відділення спортивного вдосконалення. Самостійні заняття студентів спортивного відділення спрямовані на вирішення загальних завдань вузів-ського курсу фізичного виховання та на досягнення значних результатів у вибраному виді спорту. Вони мають передбачати не лише зростання спортивних досягнень, але також відмінний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я.

Основним засобом самостійного тренування спортсменів є різноманітні фізичні вправи, які діляться на три групи:

1. Вправи обраного виду спорту.
2. Загальнорозвиваючі вправи.
3. Спеціальні – для розвитку тих якостей, які необхідні саме обраному виду спорту.

Бюджет часу на самостійне тренування та його зміст необхідно узгодити з викладачем фізичного виховання. Самостійні заняття повинні проводитись у суворій відповідності до індивідуального плану спортсмена, складеного спільно з викладачем.

Поряд із вихованням фізичних якостей під час самостійних занять необхідно більше уваги приділяти вдосконаленню техніки рухових дій.

Будь-які відхилення в самостійних заняттях від індивідуального плану тренування ведуть до зниження спортивних результатів.

Нам хотілося б підкреслити значення індивідуального підходу та розвиток рухових якостей.

Найважливіша методична проблема – оптимальне мотиваційне забезпечення процесу фізичного виховання на всіх етапах роботи.

Відстаюча рухова якість – лише один із можливих критеріїв поділу. Ми віддаємо перевагу, виходячи з таких

міркувань. Будучи достовірною та наочною інформацією для критичної самооцінки, такий підхід впливає на психологічний процес самоствердження молодого людини. На першому етапі він гарантує пробудження інтересу до фізичної культури та формує досить сильну мотиваційну установку особистості на регулярне тренування як головний засіб ліквідації відставання. «Бути не слабшими» – установка не менш потужна, ніж «бути сильнішими».

Для успішного фізичного вдосконалення необхідно передусім бажати вдосконалюватись та працювати для цього. Якщо ці умови не виконуються, будь-які, навіть найефективніші методи тренування не виходять зі сфери благих намірів. Отже, опора на якість, що відстає, повинна вирішити найважливіше (і найважче) завдання – пробудити у студента інтерес до фізичної культури і долучитися до неї.

Опора на відстаючу рухову якість виправдана й існуванням залікової системи, в якій нормативна частина визначена комплексом Державного тестування – щорічного оцінювання (тестування) фізичної підготовленості здобувачів освіти. Невиконання навіть однієї з норм цього специфічного багатоборства означає невиконання комплексу загалом. Це змушує студента і викладача концентрувати зусилля на підтягуванні до необхідного рівня насамперед відстаючої якості.

Використовуючи на першому етапі прагнення ліквідувати виявлене відставання і спираючись на індивідуальний підхід відповідно до досягнутих результатів, студенти повинні послідовно ускладнювати завдання, що стоять перед ними, надавати їм все більш творчого характеру, аж до самостійної розробки довгострокової програми індивідуального фізичного тренування на період, коли відставання буде подолано: після закінчення вишу, при формуванні укладу сімейного життя і т. д.

У сукупності описані заходи означали б перехід на новий якісний рівень роботи – з'єднання традиційного вузівського фізвиховання з фізичним самовихованням. У цих умовах ліквідація відставання однієї з рухових якостей (хоча вона й сама по собі заслуговує на увагу) перестає бути самоціллю і стає засобом комплексного вирішення завдань формування потреби у фізичному тренуванні, оптимізації рухового навантаження, оволодіння арсеналом необхідних навичок, здачі залікових норм і норм комплексу Державного тестування щорічного оцінювання (тестування) фізичної підготовленості здобувачів освіти формування особистості.

І етап (1 семестр). Усі студенти повинні прослухати вступну лекцію, на якій переконливо обґрунтовується необхідність збільшення рухового навантаження, проводяться ідеї самовиховання, розкриваються основні положення нової методики занять. У перший робочий тиждень здійснюються вихідне тестування та диференціювання студентів за рівнем розвитку рухових якостей. Кожен студент отримує відомості про свій фізичний статус та результати обстеження заносить до «Індивідуальної карти» (табл. 1). Тут же фіксується відстаюча якість, індивідуальний комплекс коригувальних вправ із заліковими нормативами в кожному та хід здачі норм Державного тестування фізичної підготовленості ЗВО.

Записи мають регулярно аналізуватись. При проставленні заліку викладач проводить індивідуальну співбесіду зі студентом із залученням «Індивідуальної карти» і дає рекомендації щодо проведення занять у період сесії та канікул.

Після ретельного обстеження вже з 3–4 заняття студенти приступають до самостійного виконання індивідуальних комплексів вправ на навчальних заняттях, для чого виділяється 15–20 хв. Раз на місяць та наприкінці семестру студенти здають заліки за нормативами комплексу.

Таблиця 1 – Особиста карта студента, який займається програмою «Індивідуальний графік відвідувань»

ПІБ _____

Факультет _____

Група _____

Рік до початку занять _____

№ та час обстеження	Результати обстеження											
	зріст	вага	периметр грудної клітки	ЧСС у спокої	АД у спокої	біг 30 м	біг 12 хв	стрибок у довжину з місця	Згинання (підтягування)	становча сила	гнучкість	Координаційний рух
1. Осінь 20__												
2. Весна 20__												
3. Осінь 20__												
4. Весна 20__												

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Підпис викладача _____

Підпис студента _____

Ми рекомендуємо цю роботу проводити у такій послідовності:

Практичні заняття з фізичної підготовки (для студентів I курсу, які не мають змоги відвідувати офлайн-заняття)

Термін	Тема заняття	Контроль заняття	Кількість балів*
1	2	3	4
Тиждень 1	Організаційне заняття. Знайомство з викладачами кафедри. Правила техніки безпеки. Правила та принципи занять фізичною культурою		
Тиждень 2	Ознайомлення з «Методичними вказівками до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання» на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	виконати завдання 3(1) «Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання» на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	
Тиждень 3	Комплекс вправ ранкової гімнастики (відео від викладачів)	виконати на відео комплекс вправ ранкової гімнастики (можна виконати за зразком або альтернативний за вимогами: не менше 5 вправ, які включають вправи на витривалість, гнучкість, силу)	

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 4	Комплекс вправ для розвитку гнучкості Знайомство з видами спорту – ГІМНАСТИКА	виконати на відео (обов'язково після розминки!!!) 2 тести на гнучкість з методички на вибір, або альтернативний варіант*	
		відповісти на тестові питання з гімнастики	
Тиждень 5	Комплекс загальнорозвиваючих вправ для розвитку верхнього плечового поясу. Знайомство з видами спорту – ВОЛЕЙБОЛ	виконати на відео вправи для верхнього плечового поясу	
		відповісти на тестові питання з волейболу	
Тиждень 6	Комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг в домашніх умовах. Знайомство з видами спорту – ФУТБОЛ	виконати на відео стрибки з глибоким присіданням – 15 разів	
		відповісти на тестові питання з футболу	
Тиждень 7	Комплекс вправ для розвитку м'язів живота. Знайомство з видами спорту – БАСКЕТБОЛ	виконати на відео піднімання тулуба в сід – 20 разів;	
		відповісти на тестові питання з баскетболу	
Тиждень 8	Форми самостійних занять фізичними вправами	виконати завдання 3(1) «Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання» на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 9	Комплекс вправ для розвитку координації. Знайомство з видами спорту – БАДМІНТОН	виконати на відео тести на рівновагу та координацію з методички – проба Ромберга (ст. 31–32)	
		відповісти на тестові питання з бадмінтону	
Тиждень 10	Комплекс вправ для розвитку швидкості. Знайомство з видами спорту – ЛЕГКА АТЛЕТИКА	виконати на відео стрибки на скакалці за 1 хв, або комплекс стрибкових вправ на місці, або альтернативний варіант	
		відповісти на тестові питання з легкої атлетики	
Тиждень 11	Комплекс силових вправ у домашніх умовах. Знайомство з видами спорту – КУЛЬТУРИЗМ ТА АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА	виконати на відео – стійка стоячи на передпліччях «планка» протягом 1 хв	
		відповісти на тестові питання з атлетизму	
Тиждень 12	Види витривалості. Комплекс вправ та завдань для розвитку силовій витривалості. Знайомство з видами спорту – ГАНДБОЛ	виконати на відео згинання/розгинання рук в упорі лежачи 15 р. (допускається у дівчат виконання вправи з опорою на коліна)	
		відповісти на тестові питання з гандболу	
Тиждень 13	Комплекс вправ та завдань для розвитку загальної витривалості	виконати на відео біг на місці з високим підніманням коліна протягом 1 хв або вправу «Берпом» («Бурпі») 30 разів, або альтернативний варіант	

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 14	Комплекс вправ для укріплення м'язів спини	виконати на відео комплекс вправ для зміцнення постави	
Тиждень 15	Підсумкове заняття. Фізичні вправи в домашніх умовах	виконати завдання 3(1) «Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання» на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	

– альтернативний варіант* (можливість та вид альтернативного завдання обговорюється попередньо з викладачем) – заміна завдання (виконання реферату, презентації, виконання іншого виду вправ тощо);

*– кількість балів за своєчасно та правильно виконане завдання.

УВАГА!

Завдання, виконані не за терміном, перевірятись не будуть, оцінки зараховуватись не будуть.

II етап (2 семестр). Прослуховування лекційного курсу, спрямованого на організацію та проведення самостійного тренування. Самостійне виконання комплексів як на навчальних заняттях, так і вдома. Регулярний самоконтроль відстаючої якості за нормативами. Спільний аналіз динаміки цієї якості за нормативами.

*Практичні заняття з фізичної підготовки (для студентів I курсу, які не мають змоги відвідувати офлайн-заняття),
весняний семестр*

Термін	Тема заняття	Контроль заняття	Кількість балів*
1	2	3	4
Тиждень 1	Організаційне заняття. Ознайомлення з планом занять на семестр, заліковими вимогами та правилами безпеки під час занять фізичними вправами.		
Тиждень 2	Методичні вказівки до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання на тему: »Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	виконати завдання 3(1) Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	
Тиждень 3	Комплекс загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею. Теоретичний блок (інформаційні листи, тести, опитувальники, тощо)	виконати на відео комплекс загально-розвиваючих вправ з палицею	
		відповіді на теоретичні питання	
Тиждень 4	Вправи для укріплення м'язів шиї і покращення постави. Теоретичний блок (інформаційні листи, тести, опитувальники, тощо)	виконати на відео вправи для укріплення м'язів шиї і покращення постави	
		відповіді на теоретичні питання	

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 5	Вправи зі стільцем. Теоретичний блок (інформаційні листи, тести, опитувальники, тощо)	виконати на відео 5–6 фізичних вправ зі стільцем	
		відповіді на теоретичні питання	
Тиждень 6	Техніка виконання присідань. Теоретичний блок (інформаційні листи, тести, опитувальники, тощо)	виконати на відео 20 присідань – оці- нюється техніка виконання	
		відповіді на теоретичні питання	
Тиждень 7	Техніка виконання стрибка з місця. Вправи для покращення стрибучості. Теоретичний блок (інформаційні листи, тести, опитувальники, тощо)	виконати на відео вправи для покращення стрибучості за зразком	
		відповіді на теоретичні питання	
Тиждень 8	Види фізкультурно-оздоровчих вправ	виконати завдання 3(1) Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	
Тиждень 9	Вправи для суглобів рук. Теоретичний блок (інформаційні листи, тести, опитувальники, тощо)	виконати на відео вправи для суглобів рук за зразком	
		відповіді на теоретичні питання	

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 10	Знайомство з мінітренажерами для фізичних занять в домашніх умовах	виконати тестове завдання з методички – с. 38–42 «Визначення ступеня розумового та фізичного стомлення»	
Тиждень 11	Функціональні вправи на сходах. Теоретичний блок (інформаційні листи, тести, опитувальники тощо)	виконати на відео 3–4 вправи на сходах відповіді на теоретичні питання	
Тиждень 12	Оздоровча ходьба.	використовувати протягом тижня додаток-крокомір. Прислати скріншот тижневого результату кількості виконаних кроків	
Тиждень 13	Види планок. Теоретичний блок (інформаційні листи, тести, опитувальники, тощо)	продемонструвати на відео 4 способи виконання вправи «планка» відповіді на теоретичні питання	
Тиждень 14	Оздоровчий біг. Самоконтроль під час оздоровчого бігу	проаналізувати правильність виконання завдання з оздоровчого бігу за параметрами частоти серцевих скорочень	
Тиждень 15	Підсумкове заняття. Комплекси вправ для самостійного заняття фізичними вправами	виконати завдання 3(1) Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного	

Продовження таблиці

1	2	3	4
		навчання на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	

– альтернативний варіант* (можливість та вид альтернативного завдання обговорюється попередньо з викладачем) – заміна завдання (виконання реферату, презентації, виконання іншого виду вправ тощо);

* – кількість балів за своєчасно та правильно виконане завдання.

УВАГА!

Завдання, виконані не за терміном, перевірятись не будуть, оцінки зараховуватись не будуть.

III етап (3–4 семестри). Чергове тестування рівня фізичних якостей. На основі спільного аналізу його результатів самостійне складання студентом тренувальної програми підвищеної складності (новий набір і черговість вправ, вищі контрольні нормативи, включення нових видів тренування).

Викладач консультує, рекомендує популярну та спеціальну літературу. Наприкінці етапу проводиться заключне тестування.

Практичні заняття з фізичної підготовки (для студентів 2 курсу, які не мають змоги відвідувати офлайн-заняття), осінній семестр

Термін	Тема заняття	Контроль заняття	Кількість балів
1	2	3	4
Тиждень 1	Організаційне заняття. Ознайомлення з планом занять на семестр, заліковими вимогами та правилами безпеки під час занять фізичними вправами		

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 2	Ознайомлення з «Методичними вказівками до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання» на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	виконати завдання 3(1) «Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання» на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	
Тиждень 3	Комплекс вправ ранкової гімнастики (відео від викладачів)	Виконати на відео комплекс вправ ранкової гімнастики за зразком або альтернативний варіант*	
Тиждень 4	Комплекс вправ для розвитку гнучкості. Тиждень гімнастики	виконати на відео (обов'язково після розминки!!!) 2 тести на гнучкість з методички на вибір, або альтернативний варіант	
Тиждень 5	Комплекс вправ для верхнього плечового поясу. Тиждень волейболу	виконати на відео (1 тестове завдання) згинання/розгинання рук в упорі лежачи (р.) – див. нормативи у таблиці нижче	кількість балів згідно з нормативом
Тиждень 6	Вправи для розвитку швидкості та спритності. Тиждень футболу	виконати на відео (2 тестове завдання) стрибок з місця у довжину (виконати на вулиці після розминки), (см) – див. нормативи у таблиці нижче	кількість балів згідно з нормативом

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 7	Вправи на косі м'язи живота. Тиждень баскетболу.	виконати на відео (3 тестове завдання) Піднімання тулуба в сід (р.) за 1 хв – див. нормативи у таблиці нижче	кількість балів згідно з нормативом
Тиждень 8	Форми самостійних занять фізичними вправами	виконати завдання 3(1) Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	
Тиждень 9	Складнокоординаційні вправи. Тиждень бадмінтону	виконати на відео складнокоординаційні вправи за зразком	
Тиждень 10	Спеціальні вправи для розвитку швидкості. Тиждень легкої атлетики	виконати на відео вправи для розвитку швидкості за зразком	
Тиждень 11	Силові та гімнастичні вправи з вагою власного тіла. Тиждень культуризму та атлетичної гімнастики	виконати на відео (4 тестове завдання) Стійка стоячи на передпліччях «планка» – див. нормативи у таблиці нижче	кількість балів згідно з нормативом
Тиждень 12	Вправи для розвитку витривалості в домашніх умовах. Тиждень гандболу	виконати на відео вправи для розвитку витривалості за зразком	
Тиждень 13	Кардіотренування. Варіанти кардіотренувань, які можна робити вдома	виконати на відео присідання протягом однієї хвилини – відмітити кількість разів	

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 14	Комплекс вправ для зміцнення постави	Виконати на відео комплекс вправ для спини за зразком	
Тиждень 15	Підсумкове заняття. Вплив фізичної активності на організм людини	виконати завдання 3(1) Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	

– альтернативний варіант* (можливість та вид альтернативного завдання обговорюється попередньо з викладачем) – заміна завдання (виконання реферату, презентації, виконання іншого виду вправ тощо);

*– кількість балів за своєчасно та правильно виконане завдання.

УВАГА!

Завдання, виконані не за терміном, перевірятись не будуть, оцінки зараховуватись не будуть.

Таблиця нормативів

Вид нормативу	Бали	5	4	3
Стрибок у довжину з місця (м)	Чоловіки	210	190	170
	Жінки	170	160	150
Піднімання тулуба в сід (р.), 1 хв	Чоловіки	45	40	35
	Жінки	40	35	30
Згинання/ розгинання рук в упорі лежачи (р.) з опорою на коліна	Чоловіки	30	26	22
	Жінки	15	12	10
Стійка стоячи на передпліччях «планка», хв	Чоловіки	1,30	1,15	1,00
	Жінки	1,00	0,45	0,30

Практичні заняття з фізичної підготовки (для студентів 2 курсу, які не мають змоги відвідувати офлайн-заняття)
весняний семестр

Термін	Тема заняття	Контроль заняття	Кількість балів
1	2	3	4
Тиждень 1	Організаційне заняття. Ознайомлення з планом занять на семестр, заліковими вимогами та правилами безпеки під час занять фізичними вправами		
Тиждень 2	Методичні вказівки до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	виконати завдання 3(1) «Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання» на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	
Тиждень 3	Комплекс загально-розвиваючих вправ з м'ячем	виконати на відео комплекс загально-розвиваючих вправ з м'ячем	
Тиждень 4	Аеробіка – знайомство, комплекс вправ для новачків	виконати на відео комплекс вправ з аеробіки	
Тиждень 5	Пілатес – знайомство, основні принципи системи. Комплекс вправ для занять у домашніх умовах	виконати на відео вправи з пілатесу для початківців за зразком	

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 6	Йога для початківців – елемент мистецтва, самовдосконалення і внутрішнього розвитку. Вправи для початківців	виконати на відео 2 вправи з будь-якого напрямку йоги	
Тиждень 7	Степ-аеробіка в домашніх умовах. Вправи без використання платформи	виконати на відео комплекс вправ зі степ-аеробіки за зразком	
Тиждень 8	Види фізкультурно-оздоровчих вправ	виконати завдання 3(1) «Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання» на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	
Тиждень 9	Статичні вправи для розвитку гнучкості. Тест – фізична якість ГНУЧКІСТЬ	відповісти на тестові питання	
Тиждень 10	Кросфіт. Тренування для початківців	Виконати на відео кроссфіт-вправи за зразком	
Тиждень 11	Табата – японська система фітнес-тренування	Виконати на відео комплекс вправ табата за зразком	
Тиждень 12	Тиждень оздоровчої ходьби. Знайомство з технікою скандинавської ходьби	Використовувати протягом тижня додаток-крокомір. Прислати скріншот тижневого результату кількості виконаних кроків	

Продовження таблиці

1	2	3	4
Тиждень 13	Динамічна планка	Виконати на відео вправи – динамічна планка за зразком	
Тиждень 14	Тиждень оздоровчого бігу	Проаналізувати правильність виконання завдання з оздоровчого бігу за параметрами частоти серцевих скорочень	
Тиждень 15	Підсумкове заняття. Комплекси вправ для самостійного заняття фізичними вправами	виконати завдання 3(1) Методичних вказівок до виконання практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» під час дистанційного навчання на тему: «Заходи формування та підтримання фізичного здоров'я»	

– альтернативний варіант* (можливість та вид альтернативного завдання обговорюється попередньо з викладачем) – заміна завдання (виконання реферату, презентації, виконання іншого виду вправ тощо);

* – кількість балів за своєчасно та правильно виконане завдання.

УВАГА!

Завдання, виконані не за терміном, перевірятись не будуть, оцінки зараховуватись не будуть!

Планування самостійних занять

Позитивного результату у заняттях фізичною культурою та спортом можна досягти при безперервних багаторічних заняттях. При плануванні та проведенні багаторічних самостійних тренувальних занять за основу береться річний тренувальний цикл (див. табл. 2).

Студентам усіх відділень при плануванні та проведенні самостійних тренувальних занять треба враховувати, що

в період підготовки і складання заліків та іспитів інтенсивність та обсяг самостійних тренувальних занять слід дещо знижувати, надаючи їм в окремих випадках форму активного від-починку. Питанням поєднання розумової та фізичної роботи слід приділяти повсякденну увагу. Необхідно постійно планувати стан організму за суб'єктивними та об'єктивними даними самоконтролю.

Таблиця 2 – Приблизний розрахунок кількості годин та самостійних тренувальних занять

Період	Кількість		
	занять	годин на одне заняття	всього годин на тиждень
Осінній семестр	3	2	6
Зимова сесія	2	2	4
Зимові канікули	4	2	8
Весняний семестр	3	2	6
Літня сесія	2	2	4
Літні канікули	4	2	6

Приблизна динаміка обсягу, інтенсивності та загального тренувального навантаження самостійних занять у поєднанні з розумовим навантаженням протягом навчального року: 1 – розумове навчальне навантаження; 2 – інтенсивність фізичного навантаження; 3 – обсяг фізичного навантаження; 4 – загальне тренувальне навантаження.

Багаторічне перспективне планування має припускати збільшення обсягу, інтенсивності та загального тренувального навантаження порівняно з минулими роками. Наприклад, якщо перший рік самостійних тренувань починається з вихідного рівня стану тренуваності, який ми умовно позначаємо нульовою відміткою, то закінчуватися він повинен лише на рівні 20–30 %. Наступний рік, починаючи від рівня 20–30 % тренувального навантаження, пройде на вищому рівні і закінчиться на рівні приблизно 60 % і т. д.

Форми самостійних занять, їх зміст та методика проведення

1. Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка). Гігієнічна гімнастика (зарядка) – найбільш простий та доступний для організму вид індивідуальних занять. Вона допомагає зміцнювати здоров'я, розвивати фізичні якості, підтримувати бадьорість і високу працездатність, сприяє швидшому переходу організму від сну до активної діяльності. Крім того, вона має дисциплінуюче та організуюче значення для тих, хто займається.

Під час ранкової зарядки можна освоювати техніку багатьох спортивних вправ, зарядка дозволяє долати гіподинамію, властиву сучасній людині, підвищити розумову працездатність.

Ефективність ранкової гімнастики ґрунтується на дотриманні гігієнічних правил її проведення, доборі спеціальних вправ та їх дозуванні, поєднанні зарядки з іншими формами занять фізичною культурою і спортом.

При проведенні ранкової гімнастики слід дотримуватись певних гігієнічних правил. Зарядку рекомендується проводити цілий рік на відкритому повітрі, при проведенні її в приміщенні необхідно добре провітрити кімнату і робити зарядку при відкритому вікні або квартирці. Комплекс вправ слід виконувати у легкому спортивному одязі.

Тривалість зарядки залежить від ступеня фізичної підготовленості тих, хто займається.

У комплекси ранкової гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і рухливість, дихальні вправи. При необхідності можна включати вправи зі скалкою, еспандером, гумовим джгутом, гантелями, з м'ячем (наприклад: елементи гри у футбол, волейбол тощо з невеликим навантаженням).

За виконання ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки) рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2–3 хв); вправи типу «підтягування» з глибоким диханням; вправи для рук,

шиї, тулуба та ніг; силові вправи без обтяження або з невеликим обтяженням тощо; різні нахили та випрямлення тулуба (зміни вихідного положення); присідання на одній і двох ногах та ін.; легкі стрибки або підскоки, повільний біг, ходьба, вправи на дихання та розслаблення.

При зарядці фізіологічне навантаження на організм має підвищуватися поступово, з найвищим навантаженням у середині та у другій половині комплексу. До кінця комплексу навантаження знімається і організм приводиться у порівняно спокійний стан.

Згодом комплекси вправ потрібно оновлювати та ускладнювати.

У ранковій гігієнічній гімнастиці не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, зі значними навантаженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до втоми).

Закінчувати заняття гігієнічною гімнастикою слід водними процедурами.

Самостійні тренувальні заняття

Кожні тренувальні заняття та виступи на змаганнях зазвичай починаються з розминки, яка є комплексом фізичних вправ, призначених для підготовки організму до майбутньої роботи.

За допомогою розминки продовжується інертність різних органів та систем і створюються більш сприятливі умови для включення роботи великої потужності. Крім того, під час розминки в організмі відбуваються складні фізіологічні процеси. Так, досягається оптимальна збудливість центральної нервової системи, посилюється кровообіг, підвищується легенева вентиляція та поглинання кисню, збільшується обмін речовин.

При розминці відкриваються додаткові дрібні артерії, що покращує живлення м'язів.

Головний вплив розминки полягає у підготовці нервової системи людини до навантаження, до регулювання

вегетативних функцій, насамперед налагодження регуляції та взаємної узгодженості функції кровообігу, дихання та руху. Розминка також сприяє розвитку процесів терморегуляції в організмі.

Отже, розминка сприяє взаємозв'язку різних фізіологічних функцій, що забезпечують високодосконалу діяльність організму при максимальній фізичній напрузі.

Розминка може бути загальною та окремою. При загальній розминці проводиться комплекс вправ, не характерних для даного виду спорту або виду змагань. При окремій розминці виконуються вправи, які виконуються в тренуванні чи змаганні, тобто при ній відбувається налаштування організму на цілком певну діяльність. Розминка передбачає не так пробу сил, як пробу техніки.

Характер розминки визначається й індивідуальними особливостями людини, зокрема ступенем збудливості її нервової системи. Наприклад, перед стартом одні спортсмени дуже сильно збуджені, інші – пригнічені. За допомогою розминки можна до певної міри регулювати передстартовий стан.

Це досягається підбором вправ та методикою їх проведення. Так, при великому збудженні вправи виконуються у повільному, спокійному темпі, а при певній пригніченості настрою – у швидкому темпі (ривки, спурти, швидка зміна положення тощо).

При розминці той, хто займається, повинен «розігрітися», помірно спітніти, відчувати бажання і готовність виконати майбутні фізичні вправи, і не остигаючи, приступити до їх виконання.

На змаганнях дуже важливо враховувати час між кінцем розминки та початком змагань. Він повинен бути великим, інакше зникне весь фізіологічний ефект розминки й організм по суті виявиться у тому стані, в якому був до неї. Якщо ситуація перед стартом складається так, що цей проміжок часу виявився значним, необхідно ще раз провести розминку, але вже коротку.

Слід пам'ятати, що розминка є чудовим засобом попередження травм. Кожне самостійне заняття складається з 3 частин:

1. Підготовча частина.
2. Основна частина.
3. Заключна частина.

У підготовчій частині занять проводиться розминка (яку ми описали раніше).

В основній частині занять удосконалюється спортивна техніка й тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних і вольових якостей. При виконанні вправ в основній частині занять потрібно пам'ятати, що після розминки виконуються вправи, спрямовані на вдосконалення техніки рухів, на швидкість, потім вправи для розвитку сили і в кінці основної частини вправи для розвитку витривалості.

У заключній частині занять виконуються вправи на розслаблення, повільний біг, ходьба, які сприяють приведенню організму в порівняно спокійний стан.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або невеликою групою (3–5 осіб).

Тренування групою проходить емоційніше.

Займатися рекомендується 3–4 рази на тиждень по 1–1,5 години. Найкращим часом для тренувань є друга половина дня.

При тренувальних заняттях тривалістю 60 (або 90) хвилин можна орієнтуватися на наступний розподіл часу частинами: підготовча 15–20 (25–30) хвилин, основна – 30–40 (45–55) хвилин, заключна – 5–10 (5–15) хвилин.

План тренування та його зміст необхідно узгодити з викладачем фізичного виховання.

Фізичні вправи протягом навчального дня

Індивідуальні заняття фізичними вправами студентів найчастіше проводяться у вигляді ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки) та самостійних тренувальних занять.

Однак у вузівській практиці досить часто застосовуються фізичні вправи протягом навчального дня, які виконуються у перервах між навчальними заняттями у вузі, а також у перервах під час самостійної підготовки до майбутніх занять.

Ці вправи можуть проводитись: на відкритому повітрі, в гімнастичному містечку, спортивному залі (за умови вільного допуску) та куточках здоров'я при гуртожитках.

Зміст та засоби вправ багато в чому подібні до зарядки. Тут можна виконувати вправи із загальної фізичної підготовки і розвитку фізичних якостей (сили, спритності, швидкості).

Тривалість занять 10–15 хв. Слід підкреслити, що індивідуальні заняття протягом навчального дня принесуть користь тільки в тому випадку, якщо при виконанні їх дотримуватимуться методичних та гігієнічних правил.

Основні завдання загальної фізичної підготовки:

1. Зміцнення здоров'я та забезпечення правильного фізичного розвитку.

2. Удосконалення природних рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, рівноваги.

3. Розвиток основних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості та витривалості.

4. Формування й закріплення навичок правильної постави.

5. Набуття певних знань з фізичної культури та прищеплення гігієнічних навичок, яких треба дотримуватися під час заняття фізичними вправами.

6. Забезпечення взаємозв'язку фізичного та військово-патріотичного виховання.

7. Виховання сміливості та рішучості, наполегливості й цілеспрямованості, дисциплінованості, колективізму, почуття дружби і товариськості.

8. Прищеплення студентам інтересу до фізичної культури, залучення їх до систематичних занять у спортивних гуртках, секціях тощо.

До загальнорозвивальних вправ входять: ходьба і біг, вправи в рівновазі, лазіння і перелазіння, вправи в метанні і ловінні, підніманні та перенесенні вантажу, переповзанні, доланні перешкод і прості стрибки. З їхньою допомогою можна розвивати силу, швидкість, витривалість, спритність, координацію рухів, увагу, рухову пам'ять, волю тощо.

Ходьба – складна за координацією рухова вправа, що включає в роботу не тільки м'язи ніг, але і велику кількість м'язів тулуба, плечового поясу і рук. Для проведення практичних занять широко застосовують наступні види ходьби:

- звичайний (похідний) і стройовий крок;
- на носках, п'ятках;
- перекатом з п'ятки на носок і навпаки;
- приставними кроками;
- у присіді, напівприсіді, з високим кроком;
- випадами.

Дуже важливо з перших занять навчити тих, хто займається, правильно й економно ходити звичайним кроком, без вертикальних і бічних коливань. Ходьба на ледь зігнутих ногах усуває вертикальні коливання, а гарний повний вільний мах руками від плеча зменшує бічні коливання під час ходьби.

Біг – більш динамічна вправа. На заняттях з гімнастики застосовуються наступні види бігу:

- звичайний біг;
- високий біг;
- біг зі згинанням ніг назад;
- біг прямими ногами;
- біг убік і назад.

При навчанні ходьбі і бігу увага звертається на правильну постановку ступні: ступні при бігу ставляться більш паралельно, щоб у відштовхуванні брали участь м'язи всіх пальців ступні. Утримання рівноваги здійснюється рефлексно за рахунок погодженої роботи сенсорних систем. Їхні

функціональні можливості можуть бути розвинуті за допомогою спеціальних вправ у рівновазі, які виконуються на місці й у русі.

До вправ на місці відносяться:

- усі види стійок – від звичайної на двох ногах до самої незвичайної на одному коліні;
- повороти, нахили, присідання з різними положеннями рук і голови, з відкритими чи закритими очима;
- переходи з високого положення в більш низьке, у положення лежачи, і навпаки.

До вправ у русі відносяться: всі різновиди кроку і бігу, танцювальних кроків з різними рухами руками, головою і тулубом, із зупинками, поворотами, нахилами, доланням перешкод, підкиданням і ловінням тощо.

Вправи в лазінні – це своєрідні пересування на гімнастичному снаряді в простих чи змішаних висах і упорах. Вони є ефективним засобом для розвитку сили м'язів рук і плечового пояса, витривалості до м'язових зусиль, спритності і координації рухів; з їх допомогою виховують сміливість, наполегливість, дисциплінованість тощо.

Вправи в метанні і ловінні сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, координації рухів, окоміру й інших рухових здібностей. Метання предмету значно легше за координацією, ніж ловіння. При ловінні в короткий момент часу необхідно визначити напрямок і швидкість предмету, що летить, його обсяг і масу, особливості польоту і в залежності від цього вибрати спосіб.

Велике значення вправам у метанні і ловінні надавав П.Ф. Лесгафт. Він створив «школу м'яча», в якій розташував вправи в такий спосіб:

1. Кинути м'яч у підлогу і піймати.
2. Кинути м'яч уверх і піймати.
3. Кинути м'яч уверх, дати впасти на підлогу і піймати.
4. Кинути м'яч у стіну, дати впасти на підлогу і піймати.

5. Кинути м'яч у стіну і піймати його, не давши впасти на підлогу.

6. Кинути м'яч під кутом у підлогу, дати йому вдаритися в стіну, відскочити, впасти на підлогу, після чого піймати його.

7. Те ж, але піймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.

8. Стати спиною впритул до стіни, кинути м'яч у стіну над головою, дати йому вдаритися об підлогу і піймати його.

9. Те ж, але піймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.

10. Стоячи спиною до стіни (на невеликій відстані), кинути м'яч уверх у стіну, дати йому впасти на підлогу і з поворотом навколо до стіни піймати м'яч, коли він відскочить від підлоги.

11. Те ж, але не даючи йому впасти на підлогу.

12. Піймати правою рукою м'яч, кинутий під ліву руку, що спирається об стіну.

13. Те ж, лівою рукою під праву.

14. Піймати м'яч, кинутий з-під ноги, що спирається об стіну.

15. Те ж, але нога піднята без опори.

Дані вправи можна ускладнити, змінюючи умови ловіння, використовуючи додаткові рухи тілом або руками, виконуючи вправи вдвох, змінюючи темп тощо. Вправи в метанні і ловінні класифікують на метання на дальність, метання в ціль і в предмети що рухаються, підкидання і ловіння, перекидання, жонглювання.

Жонглювання – найбільш важкий вид метання і ловіння. Воно здійснюється індивідуально і з партнером двома і більше з використанням різних предметів. Навчати метанню і ловінню потрібно як правою, так і лівою руками.

Ускладнювати вправи можна шляхом: а) зміни маси предмету, форми предметів; б) збільшення кількості одночасно кинутих предметів; в) метання і ловіння однією рукою;

г) зміни вихідних положень (сидячи, лежачи тощо); д) поєднання метання і ловіння з іншими діями, рухами руками, ногами, перекидами, вправами в рівновазі.

Вправи у підніманні і перенесенні вантажу виконуються з предметами або із самими тими, що займаються. За допомогою цих вправ розвивають силу, витривалість, координацію рухів, спритність, кмітливість, уміння ощадливо витратити свої сили, відчуття колективізму.

Як приклад застосовуються наступні вправи:

1. Передача набивних м'ячів: а) у шерензі, приймаючи м'яч і передаючи його далі; б) у колоні, передаючи м'яч збоку, або над головою, під ногами в стійці ноги нарізно.

2. Перенесення набивних м'ячів: а) у руках перед собою; б) збоку, утримуючи м'яч однією рукою; в) над головою і на голові.

3. Перенесення гімнастичних снарядів.

Прості стрибки. До них відносяться стрибки на місці, у висоту, довжину, глибину, з підкидного містка, у «вікно», через коротку і довгу скакалку. Кожний з них може мати розбіг, поштовх однієї чи обома ногами, фазу польоту і приземлення. Стрибки на місці виконуються на одній або обох ногах. Стрибки можна ускладнювати за рахунок різних рухів іншими ланками тіла, поворотами, висотою, темпом і кількістю підскоків.

Стрибки у висоту виконуються на місці, із прямого і косого розбігу, поштовхом однієї й обома ногами від підлоги, звичайного та пружинного містка. Довжина розбігу залежить від характеру стрибка й індивідуальних особливостей тих, що займаються.

Стрибки в довжину виконуються з місця і з розбігу, поштовхом однієї й обох ніг, від підлоги, твердого і підкидного містка, ускладнюються поворотами, рухами рук, вказування місця приземлення довжини стрибка (у повну силу, у півсили тощо).

Різновидом стрибків є стрибки, які виконуються з розбігу через перешкоди різної висоти. Стрибки виконуються з присіду, з різних видів стійок та інших вихідних положень, поштовхом однієї й обома ногами, зігнувши ноги, прогнувшись і зігнувшись, ноги разом і ноги нарізно, з кидком і ловінням м'яча, із приземленням у задану площину. Ускладнення стрибків досягається за рахунок збільшення висоти снаряду, виконання переворотів, рухів руками у фазі польоту, обмеження місця та площі приземлення.

3.3 Вимоги безпеки під час занять з фізичного виховання у період воєнних дій на прифронтових територіях

У разі виникнення реальної загрози життю та здоров'ю людей внаслідок надзвичайних ситуацій у мирний час та в особливий період проводиться оповіщення населення сигналами цивільного захисту для передачі повідомлень телерадіомовних організацій.

Почувши сигнал «Повітряна тривога», який чути в залі через систему оповіщення, необхідно виконати такі дії:

- призупинити змагання та проведення заходу;

- швидко одягнутися у спортивний одяг;

- взяти індивідуальні засоби захисту, особисті документи, мобільний телефон;

- спокійно виконуючи вимоги відповідальної особи (тренера/представника), дотримуючись дистанції, переміститися в укриття;

- йти в укриття потрібно, керуючись вказівними знаками; відповідальній особі забезпечити безперешкодне переміщення учасників заходу до укриття.

Після сигналу «Відбій повітряної тривоги»:

- всім учасникам повернутися на місце проведення занять.

Адреси найближчих до місця проведення пунктів укриття

Перелік найпростіших укриттів НУК ім. адм. Макарова
у місті Миколаєві:

1. Головний учбовий корпус за адресою: просп. Героїв України, 9 (коридор підвального приміщення блоку «А»).
2. Гуманітарний інститут за адресою: просп. Героїв України, 9а (підвальне приміщення).
3. Новий учбовий корпус за адресою: просп. Центральний, 3 (коридор цокольного приміщення).
4. Старий учбовий корпус за адресою: вул. Кузнецька, 5 (коридор цокольного приміщення).
5. Учбовий корпус за адресою: вул. Потьомкінська, 138а (коридор цокольного приміщення).
6. Миколаївське морехідне училище НУК ім. адм. Макарова за адресою: вул. Морехідна, 2 (коридор підвального приміщення).
7. Гуртожиток № 1 за адресою: просп. Героїв України, 11 (підвальне приміщення/тепловий вузол).
8. Гуртожиток № 2 за адресою: вул. Бузника, 3 (підвальне приміщення).
9. ФОК за адресою: просп. Героїв України, 11а (укриття знаходиться у гуртожитку № 1).

РОЗДІЛ 4

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ

Сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.

Якісно специфічними видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість. У чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Найчастіше вони є компонентами більшості рухових дій людини.

Під *максимальною силою* варто розуміти найвищі можливості, які спортсмен здатний виявити при максимальному довільному м'язовому скороченні. Рівень максимальної сили проявляється у величині зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує при повній довільній мобілізації можливостей нервово-м'язової системи. Максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у таких видах спорту, як важка атлетика, легкоатлетичні метання, стрибки й спринтерський біг, різні види боротьби, спортивна гімнастика. Досить велика роль максимальної сили в спринтерському плаванні, веслуванні, ковзанярському спорті, деяких спортивних іграх.

Абсолютна сила людини – це її здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, яке припадає на один кілограм маси його тіла. Чим більше сили припадає на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщати його в просторі або утримувати певну позу.

Швидкісна сила людини – це здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір. Вибухова сила людини – це її здатність проявити зусилля за максимально короткий час. Вона має вирішальне значення в рухових діях, що вимагають великої напруги м'язів.

Силова витривалість як фізична якість людини – це здатність якомога більш ефективно, для конкретних умов рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір. При цьому мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів, підтримання необхідної пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності і т. п.

У залежності від режиму роботи м'язів розрізняють статичну і динамічну силу. Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина, відсутні. Якщо ж подолання опору супроводжується переміщенням тіла або окремих його ланок у просторі – це прояв динамічної сили.

Засоби розвитку силових якостей

Як основні засоби розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими.

При виборі силових вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат.

Вправи з обтяженням маси власного тіла широко застосовуються в практиці фізичного виховання і спортивного тренування. Вони найбільш ефективні при розвитку сили на початкових етапах силової підготовки.

До недоліків цієї групи вправ можна віднести: обмежені можливості точного дозування, швидка адаптація до них, так як маса тіла, а отже, і величина обтяження залишається відносно стабільною протягом тривалого часу.

Вправи з обтяженням масою предметів. Їх цінність полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей людини. Силкові вправи з предметами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей у балістичних рухах (стрибки, метання тощо). Недоліком цієї групи вправ є нерівномірність величини опору для конкретної рухової дії.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів. Їх позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді виконуваного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору (біг угору, боротьба з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола і т. п.).

Вправи на силових тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу (на більшість м'язових груп одночасно). З їх допомогою можна вибірково впливати на розвиток певної силової якості. Можливість вибірково зосередитись на розвитку сили певних м'язових груп і певного виду силових якостей дозволяє значно підвищити ефективність силової підготовки. Але необхідно враховувати, що тривале застосування одних і тих же вправ не сприяє ефективному розвитку силових можливостей. Тому періодичне застосування навіть менш ефективних засобів, але нових, буде сприяти ефективному розвитку сили.

Методи розвитку:

– *швидкісної сили.* Найбільш ефективними засобами є вправи з обтяженням маси предметів та масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, у подоланні опору навколишнього середовища та вправи на спеціальних тренажерах. Величина обтяжень повинна становити 20...80 % максимальної сили

в конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної у тій же вправі. У тренуванні добре підготовлених людей доцільно застосовувати варіативну величину обтяжень. Наприклад, у першому підході величина обтяження 50...60 %, а в наступних 2–3 підходах – 30...40 % від максимального, потім знову 50...60 %;

– *вибухової сили*. Для її розвитку застосовуються вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі тощо), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки тощо), вправи у швидкісних (вибухових) ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням (маса власного тіла плюс спеціальний пояс масою кілька кілограмів і т. п.). Величина зовнішнього обтяження – від 20...30 до 70...80 % від максимального в конкретній вправі. Кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 8–10 разів, тривалість від 5 до 10 с. Темп рухів від 70 до 100 % з конкретним обтяженням. Установка робиться не на якомога більшу частоту рухів, а на швидке виконання робочої фази руху. Кількість підходів – від 2–3 до 5–6.

Наведені методичні поради можуть бути застосовані і щодо виконання інших вправ: вибухові віджимання в упорі лежачи, вибухові вправи на спеціальних тренажерах, стрибки з додатковим обтяженням (до 20...30 % від маси власного тіла), стрибки на одній нозі, стрибки на двох ногах через бар'єри тощо.

Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації.

Методичні рекомендації щодо застосування вправ з обтяженням масою предметів, опором еластичних предметів і т. п.

Величина зовнішнього опору повинна бути в межах 20...70 % індивідуального максимуму в конкретній вправі. При більшій величині обтяження тренувальний ефект проявляється

в розвитку максимальної сили, а при меншій – у переважному розвитку загальної витривалості.

При плануванні кількості повторень в одному підході слід орієнтуватися на показник повторного максимуму (ПМ) у відповідній вправі при заданій величині обтяження. Оптимальний тренувальний ефект у розвитку силової витривалості спостерігається при кількості повторень у межах від 60 до 100 % від максимуму. Наприклад, людина може повторити вправу із заданим обтяженням максимум 20 разів (ПМ = 20), звідси – тренувальна норма в одному підході буде від 12 до 20 разів. Оптимальна тривалість вправи в одному підході за часом становить 15–120 с.

Вправи для розвитку сили основних м'язових груп

Вправи для м'язів рук і плечового поясу:

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
2. Підйом силою з вису на перекладині.
3. Підйом переворотом з вису на перекладині.
4. Вправи з гантелями: колові рухи кистями; одночасні і почергові згинання рук в ліктьових суглобах; одночасне і почергове вижимання гантелей; розгинання рук із-за голови; одночасні і почергові рухи прямими руками в різних площинах; колові рухи руками; фіксовані положення рук вперед, у сторони.
5. Вправи з еспандером.
6. Вправи із джгутами.
7. Вправи зі штангою: жим штанги двома руками (стоячи, сидячи, лежачи на спині); стоячи або лежачи на спині, піднімання штанги прямими руками; згинання рук у ліктьових суглобах, утримання штанги хватом знизу; утримання штанги протягом декількох секунд попереду на прямих руках; повільне опускання штанги з положення над головою.

Вправи для м'язів тулуба:

1. Нахили, повороти і колові рухи тулуба, з різних вихідних положень повільно та з напруженням.

2. З положення лежачи на животі відведення прямих ніг назад, одночасно піднімаючи голову, плечі, руки (прогинання).

3. З положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві (кінь, козел), ноги під рейкою гімнастичної стінки або утримуються партнером, нахили вперед і назад з різним положенням рук і поворотами тулуба.

4. В положенні сидячи ноги під кутом 90 градусів, різні рухи ногами (одночасно і по чергово).

5. Піднімання й опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині або спиною до гімнастичної стінки.

Вправи для м'язів ніг і тазу:

1. З положення стоячи на двох ногах, повільні і швидкі піднімання на носки, на лівій і правій (по чергово).

2. Стоячи правим (лівим) боком до гімнастичної стінки, тримаючись ближньою рукою за рейку на рівні поясу, повільно (швидко) присідати і вставати.

3. Те саме, без підтримки.

4. Стоячи спиною один до одного, тримаючись під руки, присідати і вставати.

5. Стоячи на колінах (партнер притискає стопи до підлоги) нахили прямим тулубом вперед з поверненням у вихідне положення (поступово збільшуючи кут між стегнами і гомілками).

6. Присідання з партнером, який сидить на плечах, стоячи обличчям до гімнастичної стінки і тримаючись руками за рейку на рівні дещо нижче грудей.

7. Лежачи на животі, згинання і розгинання ніг у колінах, долаючи опір партнера.

8. Присідання зі штангою на плечах. У роботі над удосконаленням силових якостей бажано використовувати щоденник тренувань, в якому необхідно фіксувати вправи, їх дозування та навантаження, здійснювати моніторинг морфологічних показників.

Для емоційного забарвлення процесу розвитку силових якостей, а також на дозвіллі доцільно використовувати ігри та розваги з елементами силових вправ.

Засоби розвитку гнучкості:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів;
- активні вправи;
- пасивні вправи.

Фізичні вправи, що використовуються для розвитку гнучкості, поділяються на три групи:

1. Пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори тощо), також *вправи з використанням власної сили* (нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою тощо).

2. Статичні вправи: утримання кінцівок у положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості.

3. Загальнопідготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості. Це рухи, що базуються на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухливості в усіх суглобах і використовуються незалежно від виду спорту.

4. Допоміжні вправи добирають з урахуванням рухливості в тих чи інших суглобах, для успішного вдосконалення в даному виді діяльності і характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухливості, згинання-розгинання, відведення, приведення, обертання.

5. Спеціальні підготовчі вправи добирають відповідно до вимог основних рухових дій. Елементарні рухи, що виконуються махом:

- пружно, з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом, що допускається в даному суглобі;
- примусове збільшення розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера;

– збереження статичних положень при великому ступені розмахування.

Рекомендації з виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості:

– вправи виконуються щодня (можна 2–3 рази на день); для досягнення певного рівня розвитку гнучкості досить займатися 3–4 рази на тиждень;

– вправи виконуються після ретельної розминки;

– кількість повторень кожної фізичної вправи 8–10 разів з утриманням статичних положень 5–6 секунд;

– вправи виконуються до появи больових відчуттів у м'язах, що розтягуються, та зв'язках;

– використовувати орієнтири для одержання бажаного розмаху рухів;

– поєднувати вправи для розвитку гнучкості з вправами для розвитку сили і здібності до довільного розслаблення м'язів.

Щоб збільшити гнучкість, після кожного силового заняття розтягуйтеся протягом 10–15 хвилин. Зосередьте зусилля в першу чергу на великих групах м'язів – таких, як м'язи стегон, спини і грудей, а потім переходьте до невеликих м'язів.

Контрольні вправи:

– нахил тулуба з вихідного положення стоячи на лаві (см);

– нахил тулуба з вихідного положення сидячи (см).

Рівень: високий > 20 см;

середній 5...20 см;

низький < 5 см.

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка визначає її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність у залежності від ситуації, що склалася. Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку й удосконаленню яких слід приділяти основну увагу.

Засоби розвитку фізичної спритності:

- рухливі та спортивні ігри;
- єдиноборства;
- біг з перешкодами;
- вправи на рівновагу в русі і статичному положенні, під час бігу;
- стрибки;
- метання;
- загальнорозвивальні вправи з предметами;
- гімнастичні та акробатичні вправи.

Вправи для розвитку спритності:

- біг з різними змінами напрямку: зигзаги; біг навколо предметів; зміна темпу;
- стрибки: через перешкоди різної висоти; в довжину, висоту, зі скакалкою;
- вправи з м'ячем: жонглювання; кидання та ловля м'яча в різних положеннях;
- акробатичні елементи: переكاتи; кувирки; стійки на руках;
- ігри з елементами несподіванки: баскетбол; волейбол; теніс; футбол.

Приклади вправ

- Човниковий біг: біг вперед-назад між двома лініями.
- Стрибки на одній нозі: вперед; назад; убік.
- Перелази через перешкоди: лавки; стіни; канати.
- Ходьба по вузькій дошці: розвиває баланс і координацію.
- Вправи з баланс-бордом: покращують відчуття рівноваги.

Вправи, що використовуються для розвитку спритності, при умові, що вони мають елементи новизни:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;

- зміна темпу, швидкості й амплітуди рухових дій;
- змін просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання: «суміжні завдання» (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); «контрастні завдання» (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко зміненої відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима). У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, різноманітних естафет, спортивних ігор та ін. Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги.

Основи методики розвитку рівноваги

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку.

Параметри навантаження:

- складність рухових дій 40...70 % від максимального рівня;
- інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних

естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків;

- тривалість окремої вправи 10–120 с або до появи втоми;

- кількість вправ – 2–3. Кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 12 разів або 2–3 рази при триваліших завданнях;

- тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1–2 хв.

Розвитку спритності сприяють заняття кросовим бігом у природних умовах, акробатичні вправи (перекиди вперед, назад, боком, стійки, перевороти боком, перекати у положенні лежачи). Перекиди виконуйте лише після того, як навчитеся добре робити групування та перекати.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ділянок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;

- здатність зберігати стійку рівновагу;

- здатність відчувати і засвоювати ритм;

- здатність довільно розслабляти м'язи;

- здатність об'єднувати рухи в рухові дії;

- координованість рухів (спритність).

Основні засоби розвитку координації:

- *вправи на баланс:* стійки на одній нозі з закритими очима; ходьба по вузькій дошці або канату; вправи на баланс-борді; пози з йоги та пілатесу;

- *вправи на координацію рук і ніг:* скакалка; жонгливання м'ячами або кеглями; танці (особливо спортивні та народні); вправи з м'ячем (відбивання, кидання, ловля);

- *вправи на координацію очей і рук:* теніс, бадмінтон, настільний теніс, кидання дартсу;

- *вправи на загальну координацію*: акробатика; бойові мистецтва; плавання; велоспорт;
- *спеціальні тренажери*: босу-бал; степ-платформи; фітболи.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнятів, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійке положення у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Відчуття ритму – здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій.

Здатність до *орієнтування у просторі* визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася відносно просторових умов, і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність і витривалість роботи, і як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності,

особливо в умовах дефіциту часу і простору. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних якостей.

Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей:

1. *Рухова пам'ять.* Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якому базується засвоєння нових рухових дій.

2. *Ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація* (дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів).

Засоби розвитку координаційної здатності. Основа методики розвитку координаційних здатностей полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації.

Ефективними є біг пересіченою місцевістю з доланням природних перешкод, катання на ковзанах, бігові вправи з доланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі та ін.), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках і збільшеною кількістю гравців) та ін. Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима; кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженням або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями та ін. Таким чином, основними засобами розвитку координаційних здатностей є фізичні вправи.

Вони повинні бути, по можливості, різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах. У заняттях з фізично добре підготовленими особами позитивного ефекту надає поєднання фізичних вправ та аутогенного тренінгу. Такі формули зорієнтовані як на розслаблення всіх м'язів, так і на вибіркове розслаблення окремих м'язових груп і м'язів.

Під час активного відпочинку паузи між вправами заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів. В основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регуляції рухів повинен бути такий підбір тренувальних дій, які б забезпечували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів.

Важливим елементом у методиці покращення здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є зміна характеристик навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) і відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань. Слід також враховувати, що до системи управління рухами входить сенсорна інформація від суглобово-м'язового апарату, яка адекватно відображає кінематичні і динамічні характеристики рухів. Застосовування варіативних обтяжень під час виконання рухів активізує функціонування сенсорної системи, сприяє зниженню порогів суглобо-м'язової чутливості і покращенню здатності до диференціації та обробки оперативної інформації.

Вправи, що застосовуються для вдосконалення даної здібності:

- вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану відстань, пересування із заданою частотою кроків тощо);

- вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;
- вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;
- вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняття м'яча, бар'єра, приладу, тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;
- зміна характеристик навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

Здатність до збереження рівноваги

Слід розрізняти два механізми збереження рівноваги. Перший проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. У цьому випадку підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер і є складовою частиною програми рухової дії. Додаткова інформація надходить від зорового і вестибулярного аналізаторів. Найдоступнішими у фізичному вихованні є зменшення площі опори та збільшення її висоти.

Для цього рекомендують виконувати такі завдання:

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами; різні повороти, нахили й обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із заплученими очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Основи методики розвитку відчуття ритму

Підбираючи вправи і методи їх виконання, основну увагу звертаємо на формування раціональної послідовності і взаємозв'язку різних елементів рухів у всій різноманітності їх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу тих, хто займається, акцентуємо як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності і величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших. На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увага тих, хто займається, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі і корекції різних параметрів рухової діяльності (напряму і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення та ін.). У подальшому акцент зміщується на вибіркове вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, по можливості, точне відтворення оптимальної траєкторії руху або величини зусиль. Ефективність розвитку

відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів.

Для вдосконалення відчуття ритму необхідно:

- звертати увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль; на чергування напруження і розслаблення м'язів;
- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;
- вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);
- використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;
- активізувати психічні процеси шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтуватися на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;
- удосконалювати вміння орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації.

Основи методики розвитку здатності до орієнтування у просторі

Для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому слід розвивати як здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги). Якщо завданням є зосередження на основних подразниках, слід пам'ятати, що існує два типи зосередження – напружений

і розслаблений. Напружене зосередження пов'язане з концентрацією уваги при постійному психічному зусиллі. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням м'язів. Розслаблений тип, навпаки, пов'язаний зі спокійною манерою поведінки, певним абстрагуванням від сторонніх подразників, природним і спокійним виразом обличчя, м'якою і стійкою увагою.

Основи методики розвитку координованості рухів

Для вдосконалення координованості рухів слід:

- широко використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальні підготовчі та основні вправи;
- навчати здобувачів великій кількості фізичних вправ на основі вдосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати вдосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;
- вдосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли студенти можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

Методичні помилки під час розвитку координаційних здатностей. Оскільки координаційні здатності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі згадані вище недоліки в організації або методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і під час розвитку координаційних здатностей. Недосконала міжм'язова координація є головною причиною розтягувань і розривів сухожилків та м'язових волокон під час розвитку координаційних якостей.

Контроль за розвитком спритності. Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю й оцінки. Контроль та оцінка її розвитку здійснюються, як правило, за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи

на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання такого завдання дається оцінка розвитку спритності – «човниковий біг».

Швидкість – це комплекс властивостей, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху, а також час рухової реакції. Швидкість як фізична якість характеризує одну із сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Спеціальна швидкість – це здатність виконувати з потрібною, зазвичай дуже великою швидкістю технічні прийоми, способи й окремі дії.

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних можливостей людини, що забезпечує виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних форм швидкості відносяться: швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів, проста реакція. Складні рухові реакції зустрічаються у видах спорту, що характеризуються постійною і раптовою зміною ситуації дій (спортивні ігри, єдиноборства, гірськолижний спорт і т. д.).

Методи виховання швидкості та швидкісних здібностей:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близькою до граничної інтенсивністю (у серії виконується 3–6 повторів, за одне заняття виконуються 2 серії);

- ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки має місце дія на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів та інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Ігровий метод передбачає виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих і спортивних ігор);

– змагальний метод (виконання вправ або технічних прийомів з максимальною швидкістю в умовах змагань, естафети, гандикапи – зрівняльні змагання);

– методи суворо регламентованих вправ:

а) методи повторного виконання дій з установкою на максимальну швидкість руху;

б) методи варіативних (змінних) вправ з варіюванням швидкості і прискорень за заданою програмою в спеціально створених умовах (вправи чергують з високою інтенсивністю (протягом 4–5 секунд і з меншою інтенсивністю – спочатку нарощують швидкість, потім підтримують її та уповільнюють. Це повторюють кілька разів поспіль).

Засоби виховання швидкості та швидкісних здібностей:

1) легкоатлетичні вправи;

2) рухливі ігри;

3) спортивні ігри;

4) естафети.

Засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з граничною або біля граничної швидкістю (тобто швидкісні вправи). Їх можна розділити на три основні групи:

1. Вправи, що спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: швидкість реакції, швидкість виконання окремих рухів, збільшення частоти рухів, збільшення стартової швидкості, швидкісну витривалість, швидкість виконання послідовних рухових дій у цілому (наприклад, біг, плавання, ведення м'яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства і т. д.).

3. Вправи поєднаного впливу: на швидкісні і всі інші здібності (швидкісні і силові, швидкісні і координаційні, швидкісні і вправи на витривалість), на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (у бігу, плаванні, спортивних іграх тощо).

Рекомендовані легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості

1. Старт з різних положень, у тому числі з положення сидючи, лежачи обличчям вниз або вгору, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежну сторону (щодо напрямку руху). Дозування: [5–6 разів по 10–15 метрів з інтервалом в 1,0–1,5 хвилини] 3–4 серії через 2–3 хвилини відпочинку. Ці вправи рекомендується виконувати за сигналом, у групі або самотійно, але бажано з контролем часу.

2. Біг з максимальною швидкістю на 30–60 метрів. Дозування: 3–5 раз в 1 серії. Відпочинок до повного відновлення дихання.

3. Біг з граничною швидкістю з «ходу»: 10–30 метрів з 30-метрового розбігу.

4. Швидкий біг під ухил (до 15 градусів) з установкою на досягнення максимальної швидкості і частоти рухів на дистанції 10–30 метрів з 30-метрового розбігу. Дозування: 3–5 раз × 1–2 серії.

5. Швидкий біг у парку або лісі з ухилами й уникненням зустрічних гілок кущів і дерев. Дозування: швидкий біг до 10 секунд з подальшою ходьбою 1–2 хвилини. Всього виконати 3–4 серії.

Під витривалістю розуміють здатність людини виконувати ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом тривалого часу. Вона характеризує загальний рівень працездатності людини. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти втомі й відновлювати працездатність після перенесених навантажень.

Витривалість – багатофункціональна властивість людського організму, що інтегрує в собі велике число процесів, які відбуваються на різних рівнях: від клітини до цілісного організму. На практиці розрізняють витривалість *загальну* і *спеціальну*.

Під *загальною витривалістю* розуміють сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності. *Загальна витривалість* – це здатність тривалий час виконувати різні за характером види фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності, залучаючи до дії багато м'язових груп. Рівень розвитку і прояву загальної витривалості визначається аеробними можливостями організму (фізіологічна основа загальної витривалості); мірою економізації техніки рухів; рівнем розвитку вольових якостей. Залежно від інтенсивності роботи і виконуваних вправ витривалість розрізняють як силову, швидкісну, швидкісно-силову, координаційну і витривалість до статичних зусиль.

Під *силовою витривалістю* розуміють здатність долати задану силову напругу впродовж певного часу. Залежно від режиму роботи м'язів можна виділити статичну і динамічну силову витривалість.

Під *швидкісною витривалістю* розуміють здатність до підтримки граничної інтенсивності рухів (70...90 %) впродовж тривалого часу без зниження ефективності дій. Тому методика вдосконалення швидкісної витривалості має схожі риси при професійній і спортивній підготовці.

Координаційна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалий час складні по координаційній структурі вправи.

Спеціальна витривалість – це здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження за час, обумовлений вимогами його спеціалізації. Іншими словами, це витривалість до певного виду спортивної діяльності.

Методи розвитку загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, які можна розділити на декілька

груп: безперервні й інтервальні, а також контрольний або змагальний метод.

Рівномірний безперервний метод. Цим методом розвивають аеробні здібності, в яких виконуються циклічні одноразово-рівномірні вправи малої й помірної потужності (тривалість 15–30 хв, ЧСС – 130–160 уд/хв).

Змінний безперервний метод. Полягає у безперервному русі, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху. Іноді цей метод називається методом гри швидкостей, або «фартлек», він призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості:

- інтервальний метод (різновид повторного методу) – дозоване повторне виконання вправ відносно невеликої інтенсивності й тривалості з чітким певним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку служить зазвичай ходьба або повільний біг. Використовується представниками циклічних видів спорту;
- безперервний рівномірний метод;
- безперервний перемінний метод;
- інтервальний (повторний) метод;
- ігровий метод.

Засоби розвитку загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають ряду вимог:

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

Для розвитку загальної витривалості фізичні навантаження слід ретельно й чітко дозувати, регулюючи їх інтенсивність, тривалість, кількість повторень, характер і тривалість відпочинку.

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і утримання високого рівня споживання кисню тривалий час. М'язова робота забезпечується за рахунок переважного аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною; сумарна тривалість виконання вправ складає від кількох до десятків хвилин та годин.

Основні вправи для розвитку витривалості

У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного й ациклічного характеру. Одним з найефективніших і доступніших засобів виховання загальної витривалості є біг. Наприклад: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи.

Вправи, що виконуються за методом кругового тренування (включаючи до кола 7–8 і більше вправ, які виконуються в середньому темпі) та ін. Основні вимоги, пропоновані до них: вправи повинні виконуватися в зонах помірної і великої потужності робіт; їх тривалість від декількох хвилин до 60–90 хв; робота здійснюється, коли задіяні більше 2/3 всіх м'язів.

На протигагу монотонним видам бігу, рівномірному і повторному, одним із засобів розвитку витривалості, можна рекомендувати один із видів перемінного бігу – фартлек («гра швидкостей»). Він менше діє на психіку людей і доступний для всіх. Його можна застосувати на стадіоні, майданчику, в парку та спортивному залі.

Основна ідея фартлеку – чергування довжини відрізків, які долаються в різному темпі і з різною швидкістю. Застосування кожного варіанту залежить від віку, індивідуальних

можливостей і підготовленості. Варіанти можна також розрізняти за ступенем придатності до місцевості, завдань заняття і т. п. (фартлек за свистком; фартлек один за одним; фартлек на місцевості).

Приклади контрольних вправи для визначення рівня загальної витривалості:

- тест Купера (12-хвилинний біг або ходьба);
- вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв);
- перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів).

Основи методики розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Вдосконаленню психічної регуляції роботи м'язів сприяє навчання довільного напруження і розслаблення м'язів і м'язових груп у всьому діапазоні їхньої функціональної активності. При цьому слід у кожній наступній спробі збільшувати діапазон функціональної активності відповідних м'язів (ступінь напруження і розслаблення, швидкість переходу від напруження до розслаблення – від помірного до великого).

Для вдосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

- які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короточасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;

- у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);
- циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);
- ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль.

*Рекомендований розподіл годин на самостійну роботу
здобувачів освіти за фізичними якостями*

№ з/п	Фізична якість	Кількість годин
1	Гнучкість	18
2	Спритність	26
3	Швидкість	18
4	Сила	42
5	Витривалість	26

РОЗДІЛ 5

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

5.1 Особливості занять для жінок

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати під час проведення самостійних занять фізичними вправами чи спортивного тренування. На відміну від чоловічого жіночий організм характеризується менш міцною будовою кісток, меншим загальним розвитком мускулатури тіла, ширшим тазовим поясом і потужною мускулатурою тазового дна.

Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини та тазового дна. Від їх розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів.

Для зміцнення м'язів черевного преса і тазового дна рекомендується виконувати вправи в положенні сидючи й лежачи на спині з підніманням, відведенням, приведенням та круговими рухами ніг, з підніманням ніг і тазу до положення «берізка», різного роду присідання.

Низка характерних для організму жінки особливостей є й у діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Усі ці особливості виражаються частішим пульсом і диханням, менш вираженим підвищенням кров'яного тиску і, що особливо важливо враховувати в процесі спортивного тренування, тривалішим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, а також швидшою втратою «спортивної форми» при припиненні тренувань.

Жінкам при заняттях фізичною культурою та спортом слід особливо уважно здійснювати лікарський контроль та самоконтроль. Необхідно спостерігати за впливом навчальних і самостійних занять, тренувань, змагань протягом менструального циклу та характером його зміни. У всіх випадках несприятливих відхилень студентка має звернутися до лікаря.

Усім жінкам протипоказані фізичні навантаження, спортивні тренування та участь у спортивних змаганнях у період вагітності. Після пологів до тренувальних занять рекомендується починати не раніше ніж через 8–10 місяців.

Особливості жіночого організму повинні враховуватись при організації занять та методиці їх проведення.

Підбір фізичних вправ, їх характер та інтенсивність мають відповідати фізичній підготовленості, віку та індивідуальним можливостям студенток.

Навіть для добре підготовлених спортсменів рекомендується виключати вправи, що викликають підвищення внутрішньочеревного тиску та утруднюють діяльність органів черевної порожнини й малого тазу. До таких вправ відносяться стрибки в глибину, піднімання тягарів та інші вправи, що супроводжуються затримкою дихання та напруженням.

Функціональні можливості апарату кровообігу та дихання у дівчат і жінок значно нижчі, ніж у юнаків та чоловіків, тому навантаження на витривалість для дівчат і жінок повинні підвищуватися поступово і на більш тривалому відрізку часу.

При проведенні самостійних тренувальних занять дівчатам і жінкам необхідно ретельніше вести щоденник самоконтролю і в разі появи ознак значної втоми або інших небажаних явищ знижувати тренувальне навантаження або тимчасово припиняти тренувальні заняття для відпочинку. При стійких небажаних явищах необхідно звернутися за консультацією до викладача та лікаря.

5.2 Рекомендації щодо лікарського контролю та самоконтролю

Фізичні вправи – дуже сильний засіб впливу на організм людини. Правильне їхнє застосування дає позитивний ефект – зміцнює здоров'я, покращує фізичний розвиток; неправильне – розхищує здоров'я.

Заняття фізичними вправами, які проводяться методично неправильно, не враховуючи стану здоров'я людини, завдають йому часом непоправної шкоди.

З метою запобігання подібним випадкам у нашій країні введено лікарський контроль над фізичною культурою та спортом.

При первинному лікарському обстеженні охочих займатися фізичними вправами або видами спорту лікар обстежує стан здоров'я, фізичний розвиток, ступінь фізичної підготовленості, вирішує питання про допуск до занять, про величину навантаження під час занять, дає поради щодо загального режиму тощо, а також призначає термін повторного обстеження.

При повторних лікарських обстеженнях визначається вплив регулярних занять фізичною культурою та спортом на стан організму. Такі обстеження є обов'язковими не рідше одного разу на рік всім, хто займається фізичною культурою.

Лікарський контроль дає можливість своєчасно виявляти відхилення у здоров'ї студентів, а також планувати оптимальне фізичне навантаження під час занять.

Останніми роками ті, хто займаються фізичною культурою, самостійно проводять спостереження за станом свого здоров'я. Ця форма самоспостереження називається самоконтролем. Він дозволяє фізкультурнику правильно будувати тренування, що сприяє зміцненню здоров'я та фізичному розвитку. Однак слід пам'ятати, що самоконтроль не може замінити лікарського контролю. Він є чудовим доповненням до нього, а також має велике виховне та педагогічне значення.

При самоконтролі той, хто займається, повинен стежити за станом свого здоров'я, дотримуватися правил особистої гігієни, аналізувати методику тренування і дозування фізичного навантаження.

Якщо той, хто займається фізичними вправами або спортом, регулярно й акуратно веде щоденник самоконтролю (табл. 3), він поступово накопичує надзвичайно важливий матеріал, який допомагає в аналізі своїх занять (тренувань).

Самоконтроль необхідно здійснювати в усі періоди тренування та навіть під час відпочинку. Він складається з простих, доступних усім методів спостереження та обліку наступних показників: пульс, самопочуття, сон, апетит та ін. Облік даних самоконтролю проводиться самостійно. Вести щоденник самоконтролю спочатку допомагає лікар або викладач кафедри фізичного виховання (тренер). Надалі вони повинні періодично перевіряти, як здійснюється самоконтроль у веденні щоденника.

Для тих, хто хоче різноманітно та гармонійно розвивати свою мускула-туру, пропонуємо низку вправ, які вибірково впливають на окремі групи м'язів. Використовуючи їх, ви досягнете не тільки приросту сили, але і ваша фігура, постава та хода зміняться на краще. Нижче ви можете ознайомитись із вправами.

Для м'язів кисті

1. Стискання тенісного м'яча або ручного еспандера.
2. Згинання та розгинання кистей або круговий рух у променево-зап'ясткових суглобах, утримуючи в руках гантелі або інше знаряддя.
3. Взятися пальцями за дужки гири, диск від штанги або якийсь інший вантаж – згинання і розгинання кистей.
4. Накручування та розкручування троса з гир на спеціальному стенді.

Для м'язів-згиначів рук

1. Підтягування на перекладині.

Таблиця 3 – Щоденник самоконтролю

Показники	20.06	21.06	22.06	23.06
Самопочуття	добре	погане	задовільне	добре
Продуктивність праці та працездатність	8 год, добра	8 год, знижена	8 год, задовільна	8 год, добра
Апетит	добрий	знижений	помірний	добрий
Сон	8 год, міцний	6 год, довго не засинав, уривчастий	7 год, чуткий	8 год, міцний
Порушення режиму	не було	напередодні вечірка до 1 ч ночі	не було	не було
Бажання займатися фізичними вправами	із задоволенням	немає бажання	байдуже	із задоволенням
Характер тренування і як воно переноситься	10 хв, розминка; 20 хв, відрізки дистанцій на швидкість; 20 хв, змінний біг; 10 хв, гімнастика. Тренування переноситься добре.	не займався	10 хв, розминка; 20 хв, відрізки дистанцій на швидкість; 20 хв, змінний біг; 10 хв, мінігмнастика. Тренування переноситься задовільно.	10 хв, розминка; 20 хв крос у па рку; 10 хв, гімнастика. Тренування переноситься добре.
Пульс (у спокої, 1 хв)	62	64	63	62
Вага	71.4	72.1	71.6	71.5
Інші показники	–	біль у ділянці кишечника	–	трохи боліли литкові м'язи.

2. Штанга, гантелі, гири або інша будь-яка вага в опущених прямих руках – згинання та розгинання рук.

Вправи, що виконуються хватом знизу, розвивають біцепси та згиначі кисті.

3. Стати обома ногами на середину гуми, взяти кінці руками – згинання та розгинання рук.

4. Лазання канатом.

Для м'язів-розгиначів рук

1. З вихідного положення руки за головою, лікті підняті – видавлювання дисків від штанги, гир, гантелей.

2. З положення стоячи, руки з гантелями в сторони, з-за спини – згинання та розгинання рук.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Для збільшення навантаження можна додатково прикріплювати до тіла вантаж чи ноги поставити на стілець.

4. Віджимання на брусах, кільцях.

5. Розтягування гуми в сторони вихідного положення, руки перед грудьми.

6. Розтягування гуми до повного випрямлення рук, наступивши на середню частину гуми обома ногами.

7. Віджимання у стійці на руках.

Для грудних м'язів

1. З вихідного положення: лежачи на спині, зведення та розведення рук у сторони з гантелями або іншим обтяженням.

2. Стоячи правим боком до закріпленого на рівні грудей кінця гуми, правою рукою взяти інший кінець її, ноги нарізно – розтягувати гуму, переміщуючи праву руку вперед перед грудьми.

3. З вихідного положення руки убік, зведення рук перед грудьми з опором партнера.

Для дельтоподібних м'язів

1. Стоячи, руки з гантелями або гирями опущені – піднімання рук вгору через сторони рівня плечей, зведення і розведення рук.

2. Розтягування еспандера прямими руками – одна вгору, інша вниз.

3. З положення сидячи, піднімання гирі вгору злегка зігнутими руками, не розгинаючи їх у ліктьових суглобах.

Для м'язів-розгиначів стегна

1. Присідання з гирями чи штангою на плечах.

2. Сидячи, зачепивши носком за дужку гирі, розгинання та згинання ноги.

3. Згинання та розгинання ніг у підсіді «ножиці» з гирями або гантелями на плечах.

4. Присідання на одній нозі – «пістолет».

Для м'язів-згиначів стегна

1. Захопити один кінець гуми біля стіни. Інший за ногу, згинання ноги в положенні сидячи.

2. Лежачи обличчям донизу, згинання з опором партнера.

3. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, нахилитися вперед, зачепившись носком ноги за рейку, – прагнути зігнути ногу.

Для м'язів черевного пресу

1. Лежачи на спині: зігнутися, руками торкнутися носків ніг.

2. Сидячи на стільці чи лавці: ноги закріпити за рейку гімнастичної стінки – згинання та розгинання тулуба. Виконується з обтяженням та без нього.

3. Лежачи на спині: зігнутися, носками торкнутися підлоги за головою.

4. Лежачи на спині: підняти ноги – рух ніг вгору – вниз і в сторони (нога за ногу), кругоподібні рухи ніг від себе і до себе.

5. Вис на поперечині або гімнастичній стінці: кут, рухи ногами вгору-вниз або кругові рухи через сторони, піднімання ніг до положення кута або вище.

6. Лежачи на спині: ноги порізно – згинання тулуба і почергове торкання руками шкарпетки лівої та правої ніг.

7. Стоячи, ноги широко: нахилитися вперед, руки з гантелями в сторони – повороти в ліву та праву сторони, гантелями торкнутися носків ніг.

Для м'язів спини

1. Нахили з гирею чи штангою на спині.
2. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лавці, стільці, обличчям вниз, руки за головою, ноги закріплені: прогинання тулуба (з обтяженням і без нього).
3. Виривання однієї чи двох гир вгору.
4. Кидки гирі, ядра через голову назад.
5. Стати обома ногами на середину гуми, взяти кінці руками, нахилитися і розігнути тулуб.
6. Закріпити гуму на стіні вище за голову, захопити кінець на рівні голови або вище, стати боком – прямою або злегка зігнутою рукою тягнути гуму вниз.

РОЗДІЛ 6

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ

6.1 Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу

Невідкладна медична допомога (НМД) – комплекс екстрених медичних заходів, які проводять людині, що раптово захворіла або отримала травму, на місці події і під час доставки її в лікувальну установу. Стани, які при цьому виникають, характеризуються прямою загрозою здоров'ю і життю людини – їх називають невідкладними станами: переломи, кровотечі, отруєння, опіки, утоплення, шок, кома, стан клінічної смерті тощо.

Перша медична допомога подається потерпілим відразу ж на місці ураження. Вона полягає у врятуванні життя потерпілого і попередженні можливих ускладнень. Це, як правило, тимчасова зупинка кровотечі, штучна вентиляція легенів, непрямий масаж серця, накладання стерильних пов'язок. Перша медична допомога, як правило, некваліфікована, здійснюється немедичним працівником; може бути подана на місці події самим потерпілим (самодопомога) або іншою людиною (взаємодопомога).

Вона включає наступні дії:

- тимчасова зупинка кровотечі;
- накладання стерильної пов'язки на рану або травмовану поверхню;
- штучна вентиляція легень і непрямий масаж серця;
- введення антидотів (протиотрут) при отруєннях, засобів знеболювання при травмах і гострих болючих синдромах, антибіотиків при інфекціях і т. д.;

- гасіння одягу у випадку його загоряння;
- зігрівання тіла або накладання холоду (при необхідності).

Правила надання першої медичної допомоги:

- 1) потрібно діяти цілеспрямовано, обдумано, рішуче, швидко і спокійно;
- 2) насамперед – оцінити ситуацію і здійснити заходи щодо припинення впливу пошкоджуючих факторів – витягнути потерпілого з-під спортивних споруд і т. п.;
- 3) швидко оцінити стан потерпілого, визначити важкість травми, наявність кровотечі тощо;
- 4) оглянути потерпілого, визначити метод і послідовність надання НМД;
- 5) вирішити, які засоби необхідні для надання НМД, виходячи з конкретних умов, обставин, можливостей;
- 6) надати НМД і підготувати потерпілого до транспортування;
- 7) організувати транспортування потерпілого в лікувальну установу;
- 8) НМД у максимальному доступному обсязі надати на місці події і по дорозі до лікувального закладу;
- 9) здійснювати постійний нагляд за потерпілим до моменту доставки його в лікувальний заклад. Надавати медичну допомогу слід дуже обережно. Грубі втручання можуть спричинити шоківий стан та інші ускладнення. Основне правило: не завдати шкоди потерпілому!

6.2 Поверхневі ушкодження шкіри

Потертість – це пошкодження шкіри, яке виникає в результаті тривалого тертя певної ділянки шкіри об спорядження, одяг, взуття або одна об одну (внутрішня поверхня стегон).

Основні причини: погане припасування і низька якість взуття; складки, рубці на погано припасованих або зшитих з грубої матерії трусах, плавках, тісна спортивна форма; підвищена пітливість тощо. Ознаки: на ділянці шкіри, що треться, спочатку виникає болюча припухлість, почервоніння, а потім пухир, наповнений прозорою рідиною. При подальшому терті пухир лопається і утворюється ерозія або виразка (дефект шкіри). При потраплянні на пошкоджену шкіру мікробів, особливо при утворенні ерозії або виразки, може виникнути виражене запалення з залученням регіональних лімфатичних вузлів, підвищенням температури тіла, загальним нездужанням і т. п. НМД: при потертості треба обережно очистити шкіру стерильним ватним тампоном, змоченим 3 % розчином перекису водню, а потім накласти пов'язку з маззю або емульсією (синтоміциновою, стрептоцидовою).

Для попередження потертостей, а також при їх наявності, можна застосовувати ванни з марганцевокислим калієм для дублення і знезараження шкіри (розчин повинен бути насиченого червоного кольору, температура його – 36–37 °С. З метою профілактики також застосовують різні пом'якшуючі креми і магнезію (тальк) у порошку.

Садно – поверхнєве пошкодження шкіри (епідермісу), яке виникає при різкому її терті об твердий предмет: підлогу, асфальт, землю. Основні причини: спуск по канату, ковзкий удар об стійку або снаряд, гімнастичний килим. Ознаки: сильна болючість в місці садна, капілярна кровотеча. Нерідко садна забруднюються й інфікуються. НМД: садна необхідно очистити за допомогою ватного тампону, змоченого 3 % розчином перекису водню, обережно висушити стерильними салфетками і змастити її поверхню 2 % розчином брильянтової зелені, розведеної 2 % розчином новокаїну. На більш поширені садна рекомендується накладати пов'язки з антибактеріальними мазями. В цих випадках потерпілому треба ввести протиправну сироватку.

Рана – більш глибоке пошкодження шкіри або слизових оболонок, а іноді й глибоких тканин, яке супроводжується болем та кровотечею. Ознаки: кровотеча, розходження країв шкіри, біль, порушення функції травмованого органу. При першій допомозі великого значення набуває своєчасна і правильна обробка рани. Щоб правильно її здійснити, перш за все необхідно мати який-небудь дезінфікуючий засіб (3 %-ий розчин перекису водню, розчин йоду, марганцевокислого калію, брильянтової зелені) і стерильного перев'язочного матеріал (марля, серветки, бинти, вата) для накладання асептичної пов'язки.

Перш ніж почати обробку рани і перев'язку рани, необхідно помити руки і обробити їх спиртом. При поверхневих ранах у першу чергу слід здійснити дезінфекцію рани – протерти 2–3 рази шкіру навколо рани 3%-им розчином перекису водню або слабким розчином марганцю, починаючи від країв рани до периферії, а потім йодом або брильянтовою зеленню змастити краї рани, і накласти асептичну пов'язку. Поверхнево розміщені сторонні тіла видалити стерильним пінцетом або голкою (попередньо змочити у спирті).

Рани слизової оболонки губ, щік, носа, вух трапляються під час зіткнення з іншими спортсменами, з приладами та тренажерами. Рани слизових, як правило, вимагають дезінфекції, для чого застосовують 3 %-ий розчин перекису водню або розчин марганцевокислого калію. Шви на слизові оболонки, як правило, накладають тільки при великих ранах без висічення їх. При поверхневих пораненнях голови необхідно поголити волосся в окружності рани (від рани до периферії), шкіру змастити настійкою йоду, накласти асептичну пов'язку. Накласти стерильну пов'язку і негайно направити потерпілого до окуліста. Надаючи першу допомогу при пораненнях, не можна:

- промивати рану спиртом, розчином йоду, це може викликати опіки;
- відривати прилиплі шматочки одягу;

- засипати рану ліками у вигляді порошків, змащувати її будь-якими мазями або маслом;
- класти вату безпосередньо в рану;
- видаляти сторонні тіла, а при випаданні внутрішніх органів – вправляти їх у рану (можна тільки закрити їх стерильним матеріалом).

6.3 Перша медична допомога при кровотечах

Одним з найпоширеніших і найнебезпечніших видів ускладнень при пораненнях є кровотеча – це витікання крові з пошкоджених кровоносних судин, що може бути первинним (виникає відразу ж після ураження). Кров становить близько 7–8 % маси тіла, тобто 5,2 кг, якщо маса 65 кг. При кровотечах втрата 10 % крові допустима, 30 % – небезпечна, 50 % – смертельна. Під час невеликої кровотечі згортання крові починається через 3 хв і закінчується через 8 хв.

Від того, наскільки вміло і швидко буде надана перша допомога потерпілому, залежить його життя, оскільки із зменшенням кількості циркулюючої крові порушується киснем життєво важливих органів – мозку, серця, печінки, нирок. Кровотечі бувають зовнішніми і внутрішніми в залежності від того, куди виливається кров з пошкодженої судини. Під час зовнішньої кровотечі кров витікає крізь рани в шкірних покриттях, слизових оболонках на поверхню тіла.

Під час внутрішньої кровотечі або крововиливу, кров виливається в тканини органів чи порожнини. Виливаючись у тканини, кров насичує їх, утворюючи припухлість, що називається інфільтратом, чи синцем. Якщо ж кров насичує тканини нерівномірно і внаслідок цього вони розсуваються, утворюючи заповнену кров'ю порожнину, виникає гематома. Залежно від типу ушкоджених судин розрізняють артеріальну, венозну, капілярну та паренхіматозну кровотечі. Залежно від

виду кровотечі та наявних засобів, здійснюють тимчасову або остаточну зупинку кровотечі.

Тимчасова зупинка кровотечі має на меті попередити небезпечну для життя крововтрату, виграти час для транспортування і підготовки потерпілого до операції. Артеріальна кровотеча – найбільш небезпечна, бо виникає під час ушкодження артерій. Ознаки: яскраво червоне забарвлення крові, витікання пульсуючим струменем або фонтанчиком у такт зі скороченням серця.

Способи зупинки артеріальної кровотечі:

1) пальцьове притискання артерії. Притиснувши пошкоджену артерію у відповідній точці, можна швидко зупинити кровотечу;

2) накладання стискаючої пов'язки. Після того, як кровотечу зупинено пальцевим притисканням артерії, накладають на рану стискаючу пов'язку. Поверх неї – туго згорнутий жмуток вати, а потім міцно бинтують коловими ходами бинта. Замість вати можна використати будь-який м'який матеріал, а замість бинта – все, що є під рукою (косинку, кусок тканини);

3) накладання кровоспинного джгута. Джгут накладають, коли за допомогою стискаючої пов'язки не вдається зупинити кровотечу, а також при частковому або повному відриві кінцівки, великих пораненнях або відкритих переломах, які супроводжуються небезпечною артеріальною кровотечею. Якщо немає гумового джгута, використовують підручні матеріали – куски матерії або одєжі, шарфи. Мотузка і дрiт не підходять, бо можуть пошкодити шкіру, м'язи і, особливо, нерви. Кінець джгута зв'язують вище рани і підкладають під нього невеликий валик із тканини. В утворену петлю вставляють паличку, олівець, ручку і закручують джгут до певної зупинки кровотечі. Паличку прибинтовують до кінцівки. Обов'язково приколують до джгута записку із зазначенням, коли він був накладений. Треба мати на увазі, що при сильному і довготривалому стисканні кінцівки виникає загроза її паралічу й омертвіння. Джгут

накладають не більше, ніж на 1–1.5 години літом, а зимою – не більше, ніж 1 годину. Якщо за цей час потерпілого не вдалось доставити в лікувальний заклад, джгут на 5–10 хв треба зняти. Роблять це вдвох – один робить пальцеве притискання артерії вище джгута, другий поволі, щоб напір крові не виштовхнув утворений в артерії тромб, розпускає джгут на 3–5 хв. Трохи вище попереднього місця джгут накладають знову. Таку процедуру необхідно виконувати кожні 30–40 хв до моменту доставки хворого у лікарню;

4) фіксація кінцівки при максимальному згинанні в суглобі. Максимальне згинання кінцівки в суглобі, розташованому вище рани, і наступна фіксація її в цьому положенні бинтом, ремнем або іншими підручними засобами, дозволяє стиснути магістральну судину і зупинити кровотечу.

При пораненні кінцівки слід надати їй підвищене положення. Венозна кровотеча – так само небезпечна, її характерно ознакою є більш темне забарвлення крові, відсутність пульсуючого струменя чи фонтанчика. Її зупиняють накладанням на рану стерильної серветки, а потім стискаючої пов'язки. Капілярна кровотеча – наслідок пошкодження дрібних кровоносних судин (капілярів) шкіри, підшкірної клітковини чи м'язів. Кровоточить уся поверхня рани. Спостерігається така кровотеча при неглибоких порізах шкіри, саднах. Якщо вона не припиняється сама, можна вдатися до таких способів її зупинки: підняти кінцівку, накласти бинтову або пластирну пов'язку, обробити місце пошкодження перекисом водню, прикласти пляшечку з холодною водою або льодом.

Носову кровотечу зупиняють наступним чином. Потерпілий сідає, дещо нахилиє голову вперед і розстібає комірць. На ділянку носа і перенісся кладуть серветку або носову хусточку, змочену холодною водою. Обидві половини носа слід притиснути до носової перегородки і подихати ротом 10–15 хвилин, не рухаючись, не розмовляючи і не кашляючи. Допомога буде ще більш ефективною, якщо покласти змочений

холодною водою рушник на потилицю і ділянку серця. Кров, яка потрапляє в рот, необхідно спльовувати, не змінюючи положення голови. Внутрішня кровотеча спостерігається при проникаючих пораненнях, закритих пошкодженнях (розриви внутрішніх органів без пошкодження шкірних покривів унаслідок сильного удару, падіння з висоти, стиснення), деяких захворюваннях внутрішніх органів.

6.4 Невідкладна допомога при забиттях, ушкодженнях зв'язок, сухожилів і м'язів

До закритих ушкоджень належать такі травми, під час яких не виникає пошкодження шкірних покривів тіла і слизових оболонок. Це, як правило, забиття, вивихи, розтягнення м'язів і зв'язок, рідше – вивихи у суглобах і закриті переломи кісток. Забиттям називається закрите механічне ушкодження тканин, що не супроводжується порушенням цілісності шкірних покривів. У разі забиття завжди порушується цілісність кровоносних і лімфатичних судин, інколи нервів. Ці травми можуть бути наслідком удару об тупий предмет, падіння і удару об підлогу або удару внаслідок зіткнення спортсменів. Ознаки забиття: біль, набряк у місці травми, поява синця (з'являється майже відразу – при поверхневих ударах, на 2–3 добу – при ударах м'язів, окістя), порушення функції. Синець поступово розсмоктується, змінюючи колір від червоного до зеленого і жовтого. Забиття окістя трапляються в тих місцях, де відсутній або слабо розвинутий м'язовий покрив та підшкірна жирова клітковина: на передньо-внутрішній поверхні великогомілкової кістки, передній поверхні грудини, тильній поверхні кистей і стоп. В залежності від сили удару можуть з'являтися крововиливи, що просочують окістя або гематома, яка відшаровує окістя від кістки. Для надкісткової гематоми характерна обмежена набряклість, різкий біль навіть при легкому дотику.

Болю і кісткового хрусту при рухах пошкодженого сегменту немає (на відміну від перелому).

При забиттях суглобів розриваються судини в оточуючих м'яких тканинах, а інколи в синовіальній оболонці, що приводить до крововиливу в порожнину суглоба – гемартрозу. Він розвивається через 1–1,5 год після травми. Ознаки: контури суглоба згладжені, різка болючість при рухах.

Спортивна і загальна працездатність при ударах може бути втрачена на тривалий період, можливі ускладнення. НДМ при забиттях: для зменшення болю та попередження місцевого крововиливу до місця травми необхідно прикласти холодний компрес, пузир з льодом тощо. Під дією холоду кровоносні судини звужуються, що зменшує крововилив. У спортсменів часто застосовують зрошення місця удару струменем хлоретилу з метою зупинки капілярної кровотечі і знеболення. Зрошення проводять на відстані 30–40 см від місця пошкодження протягом 1–2 хв до появи легкого збліднення шкіри і відчуття печії (можна попередньо змастити уражену ділянку будь-яким нейтральним жиром: вазеліном, кремом, щоб запобігти обмороженню шкіри під дією хлоретилу). Рекомендована стискаюча пов'язка на ділянку забиття. Через 2–3 дні після забиття слід застосувати теплові засоби, що прискорить розсмоктування крові, яка встигла вилитися у тканину.

Серед теплових засобів найчастіше застосовують місцеві зігріваючі ванни та компреси. Для зігріваючого компресу шматок тканини, складений у кілька разів, змочують у розчині 40° спирту або камфорній олії, викручують і прикладають до шкіри. Поверх вологого шару кладуть поліетиленову плівку. Все це прикривають товстим шаром вати і фіксують бинтом. Компрес тримають 6–8 годин. Ушкодження капсульно-зв'язкового апарату суглобів, сухожилів і м'язів у спортсменів виникають доволі часто. Причиною цих травм є підвертання, необережний рух у суглобі, пере розгинання суглоба, що приводить до різного ступеня надривів суглобової сумки чи зв'язок.

Розрізняють 3 ступені ушкодження зв'язок:

1) істинне розтягнення зв'язок без анатомічного ушкодження колагенових волокон. Ознаки: помірна болючість і незначний набряк м'яких тканин;

2) частковий розрив зв'язки. Ознаки: виражена болючість, швидка поява гематоми; при ушкодженні внутрішньо суглобових зв'язок – розвиток гемартрозу, набряк і порушення функції суглоба;

3) повний розрив зв'язки – сильний біль, інколи тріск; крововилив в оточуючі м'які тканини, значний набряк і гемартроз, функція суглоба різко порушена.

Зв'язки розривають у місці прикріплення до кістки або по довжині. НМД при ушкодженнях зв'язок і сухожиль: прикладання холоду або зрошення пошкодженої ділянки хлоретилем. При розтягненнях зв'язок накласти стискаючу пов'язку і добре зафіксувати суглоб (можна використати косинку). При розривах зв'язок і сухожиль проводиться іммобілізація шиною.

Лікування при неповних розривах і розтягненнях зв'язок і сухожиль – консервативне, при повних розривах – тільки оперативне. Розтягнення м'язів – термін поширений, але неточний, оскільки в силу їх еластичності повне розтягнення неможливе. Фактично мова йде про розтягнення, надриви і розриви окремих м'язових структур та дрібних кровоносних судин. Найчастіше вони локалізуються в області м'язів плеча і стегна, рідше – гомілки і спини. Ознаки: больові відчуття в м'язах, які не порушують амплітуду рухів у суглобі, проходять через кілька годин або днів, набряк, поява синця. НДМ: зрошення хлоретилем, накладання стискаючої пов'язки.

Спортсмен може продовжити тренування, якщо болі повторно не з'являються. Кваліфікований масаж значно полегшує стан. Надриви і розриви м'язів відбуваються в момент їх різкого некоординованого скорочення. При цьому виникає сильний біль, а інколи чути характерний звук. Завжди є крововилив, як правило, значний, з утворенням синця і гематоми.

Рухи в суглобі значно утруднені або неможливі через болі. При пальпації визначається підвищена щільність тканин. При значному розриві м'язів під шкірою утворюється заглиблення, яке збільшується при активному напруженні. НМД: зрошення місця ушкодження хлоретилем, прикладання холоду. При повному розриві м'язів – необхідне оперативне втручання. При часткових розривах – консервативне лікування, іммобілізація кінцівки (відновлення працездатності – через 1,5–2 місяці).

6.5 Перша медична допомога при вивихах

Вивихи – це зміщення суглобних поверхонь кісток. Переважно супроводжується розривом капсули і зв'язок суглоба, можуть пошкоджуватись судини і нерви. Такі травми виникають під час ударів або падінь. Вивихи при заняттях спортом трапляються рідко, оскільки у спортсменів добре розвинуті м'язи і сумочно - зв'язковий апарат характеризується великою міцністю. Найчастіше спостерігаються вивихи в плечовому суглобі при падінні на плече, в ключично – акроміальному, рідше – в ліктьовому і дрібних суглобах кисті. Ознаки вивиху: наростаючий біль у суглобі, який різко посилюється при рухах; укорочення або подовження кінцівки та вимушене її положення: утруднення рухів і різке обмеження пасивних рухів. Змінюється і конфігурація суглоба: вивихнута кістка виступає на новому, незвичному місці, що спричинює деформацію суглоба.

При вивихах хребців виникає їх зміщення, що може призвести до здавлювання спинного мозку. Таке здавлювання може стати причиною часткової або повної втрати функцій нижніх кінцівок і органів тазу. Надаючи першу медичну допомогу при вивихах, не слід намагатися виправити суглоб – це повинен робити спеціаліст! Кінцівці надають стану спокою за допомогою накладання косинки. Щоб зменшити біль і набряк,

рекомендується прикласти до місця вивиху пузир з холодною водою або змочений в холодній воді рушник. Якщо вивих стався у великих суглобах (тазостегновому, колінному, плечовому, а також між хребців), рекомендується знеболювальний засіб. Перша медична допомога при переломах кісток. Поняття про транспортну іммобілізацію.

Переломи кісток – це порушення їх цілісності під впливом гострої механічної травми. При переломі утворюються кісткові відламки, які можуть залишатись на місці або змішуватись. Переломи кісток супроводжуються ушкодженням м'язів, фасцій, нервових закінчень і судин. Причинами переломів можуть бути удари, падіння, зіткнення, різке згинання. Ознаки перелому: біль, набряк тканини, неприродна рухомість кісток у місці травми, порушення функцій кінцівок. Перша допомога при закритих переломах – правильна іммобілізація (забезпечення нерухомості) кінцівки. Це дуже важливий захід: зменшує біль, запобігає розвитку травматичного шоку; попереджує зміщення відламків; зменшує травмування уламками кісток м'яких тканин, судин, нервів, м'язів; полегшує транспортування травмованого у лікарню. При відкритих переломах крім іммобілізації необхідно зупинити кровотечу і накласти стерильну пов'язку. Необхідна термінова госпіталізація потерпілого!

6.6 Невідкладна медична допомога при травмах голови

Удари голови при заняттях фізичною культурою трапляються часто. Це може бути наслідком падіння з висоти. Неускладнені удари голови – це звичайні забиття м'яких тканин. Однак, можуть виявлятися більш важкі черепно-мозкові травми (ЧМТ): струс мозку, контузія, внутрішньочерепна гематома и т.п. Струс мозку – часта травма при ударі голови. Ознаки: запаморочення або втрата свідомості на певний період;

після повернення до свідомості відмічається рухова загальмованість: потерпілий скаржиться на головокружіння, головний біль, блідість, пітливість. Перша допомога: створення повного спокою і прикладання холоду до голови, потрібне негайне та обережне транспортування в медичний заклад. Потерпілого, вкладають на спину в положенні півоберту, для чого під один бік тулуба підкладають валик з одіяла або верхнього одягу. Якщо травмований знаходиться у свідомості – транспортувати його в лежачому положенні з трохи піднятою головою.

ВИСНОВКИ

Таким чином, великі резерви ефективності вузівського фізвиховання полягають у його індивідуалізації та доповненні навчальних занять самостійними, які відіграють головну роль у досягненні фізичної досконалості.

Диференціювання студентів за початковим рівнем фізичної підготовленості, підвищення їх інформованості й налагодження зворотного зв'язку, впровадження індивідуальних комплексів коригуючих вправ дозволяє активізувати фізичне самовиховання студентів.

Посилене тренування відстаючої рухової якості є засобом гармонійного розвитку всіх рухових якостей і виконує важливу мотиваційну функцію у формуванні потреби в регулярному фізичному тренуванні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дикий Б. В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт» : навч. посіб. для студ. вищих навчальних закладів. Львів : Новий Світ, 2019. 160 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 1993. 200 с.
3. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
4. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : навч. посіб. Вінниця : ДОВ «Вінниця»; ВДПУ, 2008. 350 с.
5. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
6. Готовцев П. І., Дубровський В. І. Самоконтроль на заняттях з дисципліни «Фізична культура». Київ : Фізична культура і спорт, 2010. 168 с.
7. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації / В. А. Товт, О. А. Дуло, С. О. Михайлович, М. І. Товт-Коршинська. Ужгород, 2009. 184 с.
8. Долгова Н. О. Сутність модернізації фізичного виховання та спорту в університетській освіті // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. статей. Фізичне виховання та спорт. 2016. № 1. С. 16–23.
9. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

10. Магльований А. В. Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України : монографія / М. І. Дубина, А. В. Магльований [та ін.] ; Акад. наук вищої освіти України (книга 2). К. : Експрес-Поліграф, 2012. 368 с.
11. Магльований А. В. Самостійні заняття студентів оздоровчим бігом : метод. рекомендації / уклад. : А. В. Магльований, М. С. Довганик. Львів, 1996. 26 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Київ : Олімпійська література, 2004. 584 с.
13. Фізичне виховання : навчальний посібник / С. І. Присяжнюк та ін. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
14. Чайка А. В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика. Харків : Ранок, 2009. 128 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 ч. Тернопіль : Навчальна книга, 2002.
16. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навчальний посібник. Харків : ОВС, 2007. 406 с.
17. Худолій О. М. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні. Харків : ОВС, 2005. 124 с.

ДОДАТКИ

Приблизний комплекс вправ гігієнічної гімнастики

Впр. 1. Ходьба, легкий біг, 1–2 хв.

Впр. 2. В.П. (вихідне положення) – О.С. (основна стійка).

1. Права рука попереду, ліва вверх.
2. В.П.
3. Ліва рука вперед, права вверх.
4. В.П.

Виконувати 8–10 разів.

Впр. 3. В.П. – руки на поясі, ноги на ширині плечей.

1. Нахил вправо, ліва рука вверх.
2. В.П.
3. Нахил вліво, права рука вверх.
4. В.П.

Виконувати 8–10 разів.

Впр. 4. В.П. – руки на поясі, ноги на ширині плечей.

1. Руки вгору в сторони, прогнутися.
2. Нахилитися вперед, долонями рук торкнутися підлоги.
3. Ще один нахил.
4. В.П.

Виконувати 10–12 разів.

Впр. 5. В.П. – О.С.

1. Упор присівши.
2. Упор лежачи.
3. В упорі лежачи, стрибок, ноги нарізно.
4. В упорі лежачи стрибок, ноги разом.

5. Упор присівши.

6. В.П.

Виконувати 6–8 разів.

Впр. 6. В.П. – О.С.

1. Випад правою ногою вперед, ліва рука вперед, права вгору.

2. В.П.

3. Випад лівою ногою вперед, права рука вперед. Ліва рука вгору.

4. В.П.

Виконувати 8–10 разів.

Впр. 7. В.П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1. Присісти на повній стопі, руки вперед.

2. Встати, руки вбік.

3. Присісти, руки вгору.

4. В.П.

Виконувати 6–8 разів.

Впр. 8. В.П. – ноги трохи ширші за плечі, руки на поясі.

1. Поворот вправо, права рука вбік, долоні вгору.

2. В.П.

3. Поворот вліво, ліва рука вбік, долоні вгору.

4. В.П.

Виконувати 10–12 разів.

Впр. 9. В.П. – ноги разом, руки вбік.

1. Стрибок, ноги нарізно на ширину плечей, руки вниз.

2. В.П.

3. Те саме, що на рахунок 1.

4. В.П.

Виконувати 10–12 разів.

Впр. 10. Легкий біг, спокійна ходьба 0,5–1 хв.

I. Вправи

Впр. 1. Розвиває м'язи плечей, спини та грудей, покращує поставу.

В.П. – Станьте прямо, підніміть прямі руки на рівні плечей, долоні дивляться вгору.

- Повільно описуйте руками невеликі кола діаметром близько 15 сантиметрів. В основному рух іде від плечей, напруга відчувається в їхній задній частині.

- Виконайте п'ять кіл уперед та п'ять назад.

Впр. 2. Розтягує м'язи живота, зміцнює спину, покращує поставу.

- Станьте прямо, заведіть руки за голову.
- З видихом нахиліть корпус до 45 градусів, шия на одній лінії зі спиною, погляд направте в підлогу перед собою.
- З вдихом випряміться, підніміть голову.
- Злегка прогніться назад, щоб відчути розтягнення м'язів живота. Погляд спрямований у стелю.

- Випряміться. Голова залишається піднятою.

Повторіть 10 разів.

Впр. 3. Розвиває силу плечей, зміцнює арку стопи.

- Станьте прямо, підніміть прямі руки на рівні плечей, долоні направлені вниз.

- З вдихом підніміться на носочки, руки підніміть уверх на 45 градусів.

- З видихом станьте на стопу повністю, опустіть руки паралельно підлозі.

Повторіть 10 разів.

Впр. 4. Розвиває м'язи плечей і талії, стимулює печінку та кишківник.

- Станьте прямо, підніміть руки на рівні плечей долонями вниз – це В.П.

- Підніміть ліву руку вгору, праву опустіть униз уздовж тіла.

- Починайте нахил вправо від стегон, права рука повзе по нозі до коліна, ліва закручується навколо голови. У крайній точці ліва долоня лежить на правому вусі чи біля нього.

- Повільно випрямляйтеся, повертаючи руки у вихідне положення.

- Зробіть аналогічний нахил в інший бік.
- Повторіть 10 разів.

Впр. 5. Піднімає та розширює грудну клітку, розтягує м'язи живота.

- Станьте прямо, з вдихом зігніть руки в ліктях, кулаки поставте під пахви.

- Продовжуючи вдих, відведіть плечі назад, трохи прогніться у грудному відділі, розширюючи грудну клітку, підніміть голову вгору і зверніть погляд у стелю.

- З видихом переведіть руки вперед, потім розведіть убік.
- На затримці дихання нахиліться паралельно підлозі, руки відведіть назад.
- Випряміть і переведіть руки вперед, а потім розведіть їх убік.

- Повторіть 10 разів.

Впр. 6. Зміцнює арку стопи, м'язи гомілки та спини.

- Станьте прямо, ноги на ширині плечей, руки підніміть на рівні плечей, розгорніть вниз долонями.

- З вдихом підніміться на носки.
- Продовжуючи вдих, опустіться в присідання.
- На видиху підніміться з присідання.
- Продовжуючи видих, опустіться на повну стопу.
- Повторіть п'ять разів.

Впр. 7. Зміцнює м'язи плечей.

- Станьте прямо, з вдихом підніміть плечі.
- Продовжуючи вдих, подайте плечі вперед.
- З видихом опустіть плечі.
- Продовжуючи видих, відведіть плечі назад.
- Повторіть десять разів.

Впр. 8. Розвиває м'язи плечей та грудей.

- Станьте прямо, руки схрестіть попереду долонями до себе.

- Піднімайте руки навкруги (права долоня окреслює коло з лівого боку, ліва – з правого), зверху розверніть долоні назовні.
- Опустіть руки по колу, не перехрещуючи їх (права долоня креслить коло справа, а ліва – зліва).
- Повторіть п'ять разів.
- Опустіть руки, не схрещуйте їх. Долоні знаходяться поряд зі стегнами.
- Підніміть руки по колу вгору, розвертаючи долонями назовні.
- Опустіть руки навхрест, розвертаючи долоні до себе.
- Повторіть п'ять разів.

Впр. 9. Зміцнює м'язи ший, покращує контроль над ними.

- Станьте прямо, нахиліть голову вперед.
- Нахиліть голову вліво.
- Відкиньте голову назад.
- Нахиліть голову вправо.
- Повторіть п'ять разів.

Впр. 10. Розвиває гнучкість м'язів спини.

- Станьте прямо, ноги на ширині плечей, прямі руки підніміть на рівні плечей.
- Нахиліться, розвертаючи корпус вліво та згинаючи праве коліно. Права рука торкається підлоги між ногами, ліва витягнута нагору. Голова повернута до стелі, погляд спрямований на ліву руку.
- Поверніться у вихідне положення та повторіть в інший бік.
- Виконайте п'ять разів на кожную сторону.

Впр. 11. Зміцнює м'язи спини, розкриває груди та розтягує м'язи живота.

- Станьте прямо, підніміть руки над головою і сплетіть пальці в замок, повернувши долоні до голови. Чим ближче руки до голови, тим ефективніша вправа.
- М'яко нахиліться вперед. Рух контрольований, без ривків та екстремальних нахилів.

- Нахиліться вправо.
- Нахиліться назад.
- Нахиліться вліво.
- Зробіть по п'ять нахилів у кожному напрямку.

Впр. 12. Зміцнює м'язи спини та плечей, розвиває діафрагму.

- Станьте прямо, ноги разом, шкарпетки розгорнуті назовні, руки вільно звисають уздовж тіла.
- Підніміть на вдиху прямі руки перед собою.
- Продовжуючи вдих, розсуньте руки вбік.
- Закінчуючи вдих, підніміть руки над головою, долоні дивляться вперед.
- На видиху зробіть нахил, руки заведіть за спину та підніміть. Голова піднята, погляд спрямований уперед.
- Поверніться до початкового положення та повторіть вправу ще дев'ять разів.

II. Вправи

Впр. 1. В.П. – планка на витягнутих руках, живіт підтягнутий, ноги прямі.

- На видиху підтягніть коліно до корпусу, відвівши убік. На вдиху поверніться у вихідне положення і повторіть ті ж рухи іншою ногою. Для збільшення навантаження можна чергувати підтягування колін з віджиманнями.
- Виконуйте вправу 45 секунд або робіть по 20 повторень на кожен ногу.

Впр. 2. В.П. – стоячи на підлозі.

- Присядьте і покладіть долоні на підлогу. У стрибку перемістіть ноги назад, щоб стати в планку на витягнутих руках. Віджміться один раз.
- Виконуйте вправу 30 секунд.

Впр. 3. В.П. – бічна планка на передпліччя, лікоть розташований рівно під плечовим суглобом.

- Злегка підніміть стегна вгору і затримайтеся в такому положенні на кілька секунд.

- Виконуйте вправу у 2–3 підходи по 15–20 повторень.

Впр. 4. В.П. – лежачи на спині, ноги підняті та зігнуті в колінах, долоні складені на потилиці.

- Злегка підніміть корпус і потягніться лівим ліктем до правої ноги. Випряміть ліву ногу, але не торкайтеся нею підлоги.

- Виконуйте вправу 30 секунд або 3–4 підходи по 10 повторень на кожную сторону.

III. Вправи

I. Вправи на свіжому повітрі

Перед початком основної частини знадобиться невелика кардіорозминка – пробіжка у легкому темпі.

1. Після неї зробіть суглобову розминку: обертайте руками в ліктьовому згині, потім у плечовому суглобі вперед і назад.

2. Злегка зігніть ноги, розводьте коліна в різні боки та назад.

3. Поставте праву ступню на носок, розминайте гомілкостоп.

Повторіть ліву ступню.

Сумарно з кардіорозминкою суглобова гімнастика займе 10–15 хвилин. Не пропускайте цей «нудний» етап – він дозволить уникнути травм та розтягувань, особливо якщо ви новачок і займаєтеся самостійно.

Перша вправа включить у роботу всі основні м'язи ніг, спини та рук.

Впр. 1. В.П. – ноги на ширині плечей.

1. Присядьте, розводячи коліна в різні боки.
2. Вистрибніть із положення присіду і хлопніть у долоні над головою.

3. В.П.

4. Вистрибніть із положення присіду і хлопніть у долоні над головою.

Один підхід – 15–20 повторень, відпочинок 20–25 секунд.
Зробіть присідання з поперемінним торканням підлоги однією рукою.

Впр. 2. В.П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1. Присідайте, розводячи коліна вбік, щоразу торкаючись підлоги в центрі то правою, то лівою рукою.

2. В.П.

Зробіть 16–20 повторень.

Після цього відпочиньте 20–30 секунд.

Зробіть 30–50 стрибків зі скалкою, намагайтеся не відпочивати, виконуючи вправу. Відпочиньте 20–30 секунд.

Проста вправа, яка допоможе тонізувати м'язи ніг.

Впр. 3. В.П. – ноги на ширині плечей, руки на поясі.

1. Широкий крок уперед правою ногою так, щоб ліва нога коліном торкнулася підлоги.

Зробіть по 10 повторень на кожен ногу, відпочиньте 30–35 секунд.

Якщо у вас на подвір'ї або на спортивному майданчику є турнік, не лінуйтеся виконати підтягування.

Чоловікам радимо класичну вправу: захопивши руками турнік, підтягніться на руках так, щоб груди торкнулися поперечини.

Жінкам рекомендовано – планка з поперемінним торканням плеча.

Відпочинок – 10–20 секунд.

1. Станьте в планку, долоні строго під плечовими суглобами, тіло пряме, не провисайте в попереку і не піднімайте сідниці догори.

2. Поперемінно торкайтеся рукою плеча (лівою рукою – правого плеча і навпаки), на кілька секунд зависаючи в положенні з опорою на 3 точки.

3. Слідкуйте за тазом, він повинен залишатися паралельно підлозі.

Це остання вправа у комплексі. Чоловіки можуть виконувати віджимання від підлоги з прямих ніг, жінки – з опорою на коліна.

10–12 повторень, проміжок відпочинку не більше 30–35 секунд.

Вправи для розвитку фізичних якостей:

– **швидкості.**

Повторна пробіжка коротких відрізків від 10 до 6 м; човниковий біг 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м; біг 15 м, 30 м, 5×30 м. Біг зі швидкою зміною способу пересування.

Біг з м'ячем на 30 м і 5×30 м.

Обведення стійок з наступним ударом у ціль (з центра поля на відстані 5 м одна від одної встановлюються 4 стійки; за сигналом гравець веде м'яч якнайшвидше, обводить стійки і робить удар у незахищені ворота – час фіксується від старту до моменту, коли м'яч перетне лінію воріт).

– **витривалості.**

Обсяг та інтенсивність потрібно регулювати інтервалами відпочинку, орієнтуючись на показники пульсу, у студентів він не повинен перевищувати 190 ударів за хвилину.

Тривалість інтервалу відпочинку при пробіжці коротких відрізків (30–80 м) може бути від 1 до 1,5 хв. При пробіжці від 150 до 250 м інтервал збільшують до 3–4 хв.

Використання вправ з багатьох видів спорту дозволяє урізноманітнювати тренування, робить його менш стомлюючим, що сприятливо впливає на емоційний стан та фізичний розвиток студентів.

Виконання протягом тривалого часу подібних вправ поліпшує діяльність органів дихання і кровообігу, а також збільшує загальну силу м'язів, поліпшує координацію рухів гравців.

Поряд із загальною витривалістю спеціальна витривалість забезпечує можливість переносити протягом більш-менш тривалого часу фізико-психологічне навантаження, виконувати

характерні для футболу технічні прийоми і приймати тактичні рішення.

До вправ, що розвивають спеціальну витривалість, належать ігрові вправи. З їхньою допомогою можна виховати здатність правильно вирішувати ігрові проблеми, що виникають у ході матчу.

– **гнучкості:**

хребетного стовпа – нахили з різних вихідних положень, виконуваних за допомогою партнера і без нього;

тазостегнового суглоба – махи ногами в передньо-задньому і поперечному напрямку – випаді, шпагат в упорі, вправа біля гімнастичної стінки;

плечового пояса – ривки руками в різних площинах, обертання рук, вправа з палицями, вправа біля гімнастичної стінки.

При розвитку гнучкості поряд із динамічними вправами застосовуються і статичні. Рекомендується використовувати дві групи вправ, що розрізняються за режимом роботи м'язів: у першому режимі розтягування чергується з розслабленням чи скороченням, у другому – цього чергування немає.

Статичні вправи на гнучкість характеризуються тим, що окрема частина тіла фіксується (20–30 секунд) у положеннях, що відповідають максимально можливій амплітуді руху.

Вправи на гнучкість виконуються перед вправами на розвиток інших рухових якостей.

Кількість повторень для розвитку рухливості різних суглобів – від 30 до 60.

Вправи на гнучкість виконуються серіями, по 3–5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення.

– **спритності** – рухливі і спортивні ігри, гімнастика, акробатика, стрибки, метання в ціль. При виконанні вправ, спрямованих на виховання спритності, дотримуються таких методичних прийомів:

- а) застосування нестандартних вихідних положень;

- б) дзеркальне виконання вправ;
- в) зміна швидкості чи темпу рухів;
- г) зміна просторових рамок, у межах яких виконується вправа;
- д) зміна способів виконання вправ;
- е) ускладнення вправ додатковими рухами;
- ж) зміна протидій при групових чи парних вправах.

Інтервали відпочинку при розвитку спритності повинні бути достатніми для необхідного відновлення.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, доцільно проводити на початку основної частини уроку.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1	
Умови організації фізичного виховання здобувачів вищої освіти в період воєнних дій на прифронтових територіях.....	6
1.1 Діяльність кафедри фізичного виховання закладів вищої освіти.....	7
1.2 Форми фізичного виховання здобувачів вищої освіти.....	8
Розділ 2	
Здоровий спосіб життя студентської молоді як важлива складова узагальнюючих параметрів здоров'я нації.....	9
2.1 Поняття здоров'я та його визначення.....	9
2.2 Вплив рухової активності на організм людини.....	10
2.2.1 Наслідки гіподинамії для організму людини.....	13
2.2.2 Профілактика порушень постави.....	14
2.3 Основи раціонального харчування.....	16
2.4 Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять фізичною культурою.....	19
Розділ 3	
Організація самостійних занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти в період воєнних дій на прифронтових територіях.....	23
3.1 Зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та форми її організації.....	23
3.1.1 Теоретико-методична підготовка студентів.....	24
3.1.2. Фізична підготовка студентів.....	24

3.2 Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення.....	25
3.3 Вимоги безпеки під час занять з фізичного виховання у період воєнних дій на прифронтових територіях.....	57
Розділ 4	
Загальна характеристика та особливості розвитку фізичних якостей засобами прикладної гімнастики.....	59
Розділ 5	
Особливості занять з фізичного виховання.....	85
5.1 Особливості занять для жінок.....	85
5.2 Рекомендації щодо лікарського контролю та самоконтролю.....	87
Розділ 6	
Невідкладна допомога при травмах.....	93
6.1 Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу.....	93
6.2 Поверхневі ушкодження шкіри.....	94
6.3 Перша медична допомога при кровотечах.....	97
6.4 Невідкладна допомога при забиттях, ушкодженнях зв'язок, сухожиль і м'язів.....	100
6.5 Перша медична допомога при вивихах.....	103
6.6 Невідкладна медична допомога при травмах голови.....	104
Висновки.....	106
Список використаної літератури.....	107
Додатки.....	109

Навчальне видання

СОКОЛ Ольга Володимирівна
КОЛОСКОВА Ірина Вікторівна
ВАКУЛІНА Людмила Миколаївна
КУЛИН Іван Михайлович
КОСЕНЧУК Володимир Олександрович

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**до самостійної роботи здобувачів вищої освіти
засобами загальної фізичної підготовки
у період воєнних дій на прифронтових територіях**

Комп'ютерне верстання *Н. М. Ковальчук*
Коректор *О. Є. Вакула*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 7,09. Вид. № 27. Зам. № 1105-37.
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.