МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ

Методичні рекомендації з організації самостійної роботи з навчальної дисципліни "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"

для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання

Харків. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2015

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту.
Протокол № 11 від 29.04.2015 р.

Укладачі: Піддубний О. Г.
Собко І. М.
Улаєва Л. О.

М 54 Методичні рекомендації з організації самостійної роботи з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / уклад. О. Г. Піддубний, І. М. Собко, Л. О. Улаєва. – Х. : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2015. – 80 с. (Укр. мов.)

Подано рекомендації з організації та методики проведення самостійної роботи з фізичного виховання для студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця, наведено приклади самостійних занять для вдосконалення індивідуального фізичного стану.

Рекомендовано для студентів усіх напрямів підготовки.

© Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, 2015

Вступ

Концепцію самостійної роботи студентів в умовах упровадження кредитно-трансферної системи організації навчального процесу (КТСОНП) спрямована на розвиток особистості майбутнього фахівця, формування його як творця, здатного не лише самостійно здобувати знання, а й реалізувати їх, відповідно до практичних вимог сьогодення. В умовах скорочення аудиторних годин за рахунок збільшення часу на СРС (50 – 70 % навчального часу) відбувається переорієнтація процесу навчання з лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форми.

Необхідною умовою впровадження кредитно-трансферної системи організації навчального процесу є розроблення науково-методичного супроводу самостійної роботи студентів (СРС), що є визначальною метою діяльності кафедр.

Мета цих методичних рекомендацій полягає у визначенні основних підходів до самостійної (індивідуальної) роботи студентів, конкретизації нормативно-правової бази її організації, а також змісту, технологій, критеріїв оцінювання результатів навчання з дисципліни "Фізичне виховання".

Інноваційність цих методичних рекомендацій обґрунтовано такими тезами:

самостійну роботу студентів слід визначати як особистісно-орієнтовану педагогічну взаємодію суб'єктів навчання у ВНЗ, метою і мірою ефективності якої є формування соціально-особистісної компетентності майбутнього фахівця у сфері фізичного виховання;

індивідуальну роботу студента (ІРС) слід розуміти як один із основних компонентів навчальної діяльності студента, що дозволяє активізувати функціональну дієздатність організму студентів. До того ж визначальною ланкою реалізації цього підходу слід визнати випереджальне формування навичок у самостійному використанні різних засобів і методів фізичної підготовки у практичній діяльності студентів.

Розроблення науково-методичного забезпечення самостійної та індивідуальної роботи студента є пріоритетним напрямком діяльності кафедри Фізичного виховання і спорту. Психолого-педагогічна підготовка викладачів і студентів до створювання інформаційного середовища для акумулювання та продукування нових знань є провідною метою діяльності кафедри.

Конкретизована в методичних рекомендаціях структура соціально-особистісної компетентності бакалаврів у сфері фізичного виховання є орієнтиром для визначення її результатів вивчення навчальної дисципліни.

Організацію самостійної (індивідуальної) роботи студента слід розглядати як сукупність процесів, цілеспрямованих дій суб'єктів (кураторів, викладачів, студентів тощо) у навчальний та позанавчальний час, згідно з інформаційними технологіями, спрямованими на стимулювання до самостійної фізкультурної діяльності, а також задоволення фізкультурних потреб, інтересів і бажань студентів, поглиблення розширення знань в галузі розвитку фізичних якостей та медичного самоконтролю і забезпечують реалізацію особистісно-орієнтованої моделі взаємодії.

Ефективність самостійної роботи студентів залежить від певних дидактичних умов: гнучкого та персоніфікованого керівництва самостійною роботою, посилення вимог до рівня її результатів за рахунок застосування програмних засобів самонавчання, самоконтролю та самокорекції; збільшення обсягу та продуктивності самостійної роботи в навчальному процесі, підвищення мотивації студентів до СР; використання доступних вправ, індивідуальний підхід до визначення навантаження, створення інтересу до рухових дій і емоційного фону занять.

Інструментом визначення ефективності СРС та ІРС є моніторинг, який проводиться щорічно за спеціальної методикою.

Мета СРС – засвоєння в повному обсязі навчальної програми та формування у студентів соціально-особистісних компетентностей, які відіграють суттєву роль у становленні майбутнього фахівця вищого рівня кваліфікації.

1. Організаційно-методичні особливості забезпечення самостійного фізичного тренування студентів

1.1. Психолого-педагогічне забезпечення процесу формування знань і умінь із організації самостійного фізичного тренування

Самостійне фізичне тренування (СФТ) передбачає наявність певних теоретичних знань для визначення обсягу засобів і методів послідовності їх використання на різних етапах тренування, самоконтролю в ході самостійних занять. Усе це спрямовано на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку та фізичної працездатності, забезпечення готовності до праці, профілактики захворювань та зміцнення здоров'я, подовження трудового періоду життя, запобігає передчасному старінню і хронічним захворюванням (Амосов Н. М., Бендет Я. А., 1975; Матвєєв Л. П., Новиков А. Д., 1976; Матвєєв Л. П., 1983; Гужаловский А. А., 1981; Іващенко Л. Я., 1983, 1989 та ін.).

Існує думка, що перспектива зростання масового фізкультурного руху пов'язана не з переважним поширенням групових, а індивідуальних форм занять (Адамсон К. В. та ін., 1982; Іващенко Л. Я., 1986; Воробйов А. Н., 1989 та ін.), що вимагає розроблення чітких рекомендацій як із оцінювання професійної придатності, фізичного стану, так і регламентації рухової активності (Іващенко Л. Я., 1986).

Однак, незважаючи на те, що дослідження в цьому напрямі проводять давно, відсутні єдині підходи в обґрунтуванні структури та змісту самостійної фізичного тренування, нормування навантажень, ураховуючи фізичну підготовленість і вік (Іващенко Л. Я., 1981, 1982; Баранов В.А., 1989), а для студентів економічних вузів на сьогоднішні немає рекомендацій щодо самостійного фізичного тренування.

Різні варіанти СФТ із використанням фізичних вправ передбачають і різні цілі СФТ: або тренувальні, або відновні, або спрямовані на підтримання вже досягнутого рівня фізичної підготовленості. Усі варіанти СФТ мають об'єднувати простота, доступність, привабливість та індивідуалізація. Відмінність полягає в рівні розвитку фізичних якостей, величині навантаження, частоті тренувань, а також їх тренувальної спрямованості. Складність цього завдання полягає в тому, що якщо навантаження збільшити, то може виникнути патологічний процес, тобто перетре-

нування, сильне стомлення, а якщо навантаження зменшити – не буде результату (Дембо А. Г., 1972).

Для регулювання навантаження актуальною стає проблема оцінювання функціонального стану організму. Існує безліч методик, які інформативні, проте їх можна застосовувати на практиці тільки у клінічних умовах на стадії глибокого медичного обстеження. Більше того, вони не дозволяють оперативно отримувати інформацію.

Отже, щоденна діагностика стану, має бути простою, доступною і не вимагати тривалого опрацювання інформації.

Вирішення цієї проблеми полягає у формуванні умінь самостійно розробляти тренувальні завдання для СФТ, а для цього необхідно відповідне інформаційно-методичне забезпечення самостійної роботи студентів.

1.2. Вимоги до інформаційно-методичного забезпечення самостійної роботи студентів

Успіх будь-якої діяльності значною мірою визначено її умовами. Із сукупності показників умов навчання студентів слід виділити найбільш важливі, пов'язані зі специфікою їх навчальної діяльності. Сутність цієї специфіки – самостійна робота студента в час, вільний від обов'язкових навчальних занять щодо засвоєння змісту навчальних програм із обраного виду рухової активності. У наслідок цього одним із головних показників умов навчальної діяльності студентів слід вважати інформаційно-методичне забезпечення (ІМЗ) їх самостійного навчання.

Під інформаційно-методичним забезпеченням самостійної роботи студентів будемо розуміти процес створення викладачем необхідних і достатніх умов навчання, які гарантують задоволення потреб студентів в інформаційних джерелах і приписах.

До того ж слід розуміти, що інформаційне забезпечення має давати відповідь на питання "що вивчати", а методичне – на питання "як вивчати".

У першому випадку концентрується суспільно-політичний досвід (знання, уміння, види, способи діяльності), у іншому – способи його передачі (безпосередні приписи-інструкції, методичні рекомендації, указівки тощо й опосередковані через зміст дій).

Найважливішою умовою реалізації самостійної діяльності студентів є її повне інформаційно-методичне забезпечення.

Відповідальність за повноту і якість інформаційно-методичного забезпечення навчання студентів покладено на кафедру. Контроль за станом цього виду забезпечення – на декана факультету і проректора ВНЗ із навчальної роботи.

1.3. Організаційне забезпечення самостійної (індивідуальної) роботи студента у ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Самостійну роботу організовує, забезпечує і контролює навчальний відділ, навчальні частини факультетів, кафедра.

Самостійну роботу студентів забезпечують:

планувальна, організаційна і контрольна роль керівництва та навчального відділу університету;

керівна, організаційна та контрольна роль керівництва факультетів;

методичне керівництво та забезпечення з боку професорсько-викладацького складу кафедри;

організованість, дисциплінованість і сумлінне ставлення до навчання кожного студента;

точне дотримання керівництвом університету та студентами часу, відведеного на самостійну роботу;

використання для самостійної роботи студентів обладнаних читальних залів, спортивних споруд;

наявність підручників і навчальних посібників із дисципліни, їх якість;

чіткий розклад занять, у якому передбачено рівномірний розподіл навчального навантаження на тиждень, місяць, семестр.

Відповідає за організацію постійного вдосконалення методики проведення самостійної роботи студентів завідувач кафедри.

Завідувач кафедри зобов'язаний:

організовувати методичне керівництво та забезпечення самостійної роботи студентів із дисциплін кафедри, проведення консультацій;

проводити контроль за самостійною роботою з метою розроблення найефективніших засобів, які стимулюють і забезпечують систематичну самостійну роботу студентів упродовж усього періоду навчання.

Професорсько-викладацький склад відповідає за методичне керівництво самостійною роботою студентів із дисциплін кафедри і зобов'язаний:

давати необхідні рекомендації для самостійної роботи під час читання лекцій, проведення інших видів навчальних занять і розроблення методичних рекомендацій щодо вивчення дисципліни;

видавати конкретні завдання для самостійної роботи і систематично контролювати їх виконання;

вимагати від студентів ретельного опрацьовування змісту всіх контрольних і поточних завдань, згідно з часом, відведеним навчальним планом на вивчення дисципліни;

своєчасно перевіряти виконання завдань із аналізом їх результатів із усіма студентами;

аналізувати хід самостійної роботи студентів над вивченим матеріалом і вносити корективи до завдання;

вивчати й узагальнювати досвід роботи студентів над навчальним матеріалом і вживати заходів щодо підвищення ефективності самостійної роботи слухачів (студентів).

Студент на самопідготовці зобов'язаний:

навчитися свідомо ставитися до оволодіння теоретичними і практичними знаннями, вільно орієнтуватися в інформаційному просторі;

у відведені години самопідготовки працювати над навчальним матеріалом;

в установлені терміни виконувати всі види завдань;

наполегливо набувати і розвивати потрібні професійні якості.

брати індивідуальну відповідальність за якість власної підготовки.

Студент має право самостійно організовувати свою роботу в години, відведені розпорядком дня на самостійну роботу. Особисте планування самопідготовки слухачем (студентом) має забезпечувати виконання навчальної роботи і звітності з дисциплін у терміни, установлені графіком планування самостійної роботи.

Студентам слід чітко з'ясувати, що всі практичні завдання з навчальної дисципліни розраховані на те, що на момент початку їх виконання вже глибоко вивчений теоретичний матеріал.

2. Зміст самостійної (індивідуальної) роботи студента

СРС містить: опрацювання лекційного матеріалу; опрацювання та вивчення рекомендованої літератури, основних термінів та понять із теми дисципліни; підготовку до практичних, семінарських, занять; підготовку до виступу на семінарських заняттях; поглиблене опрацювання окремих

лекційних тем або питань; пошук (підбір) та огляд літературних джерел на задану проблематику дисципліни; аналітичний розгляд наукової публікації; контрольну перевірку студентами особистих знань за запитаннями для самодіагностики; підготовку до поточного контролю; підготовку до модульного контролю; систематизацію вивченого матеріалу з метою підготовки до семестрового заліку. Самостійна робота має систематичний і безперервний характер упродовж усього періоду навчання.

Час, відведений для самостійної роботи студента, регламентований робочим навчальним планом і має становити не менш ніж 1/3 та не більш ніж 2/3 загального обсягу навчального часу студента, відведеного на фізичне виховання.

Зміст СРС полягає в науково обґрунтованій системі дидактично і методично оформленого навчального матеріалу і визначений, ураховуючи соціально-особистісні компетентності (знання, уміння, комунікації, автономність і відповідальність), які сформовано змістом навчальної дисципліни та технологіями навчання у вищому навчальному закладі освіти.

Зміст самостійної роботи студента у форматі дисципліни визначено робочою програмою дисципліни, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Самостійну роботу студента з фізичного виховання забезпечено системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними рекомендаціями, конспектом лекцій тощо.

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів із фізичного виховання мають передбачати можливість здійснення самоконтролю показників фізичного розвитку з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендовано відповідну монографічну і періодичну літературу з фізичного виховання.

Відбір та структурування змісту самостійної (індивідуальної) роботи відбувається за такими принципами:

модульності (як змістової завершеності частини навчальної дисципліни);

системності;

індивідуалізації та диференціації;

креативності для формування у студентів навичок у вирішенні практичних завдань на репродуктивному, адаптивному, частково-пошуковому та творчому рівнях складності;

компенсаторності (розширення "фонових" знань за рахунок орієнтації студентів на самостійний пошук і систематизацію додаткової інформації, нарощення "ядра" здобутих знань із метою забезпечення повноти їх актуалізації),

багаторівневості, що передбачає забезпечення "поетапного" ускладнення змісту діяльності у сфері фізичного виховання шляхом розширення змісту завдань. Принцип багаторівневості дозволяє в повному обсязі врахувати індивідуальні можливості студентів, рівень їхнього розвитку, ступінь оволодіння змістовими модулями дисциплін.

У процесі розроблення змісту та технологій організації самостійної роботи основну увагу приділено оволодінню студентами соціально-особистісними компетентностями, наведеними в табл. 2.1., та враховано компетентності, які визначають готовність студента організовувати самостійну роботу у вищому навчальному закладі.

Таблиця 2.1

Соціально-особистісні компетентності, яких набувають студенти після вивчення навчальної дисципліни

Код	Назва компетентності	Складові частини компетентності
1	2	3
КСО.02	Розуміння необхідності у формуванні фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й родині	Володіє базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності
		Здійснює обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей
		Здійснює обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей
		Володіє методами навчання окремої вправи, прийому
		Володіє змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності
		Володіє основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності

Закінчення табл. 2.1

1	2	3
		Використовує обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці
		Здійснює орієнтовану діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я
		Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовленості

Структуру складових частин соціально-особистісних компетентностей та їх формування, відповідно до Національної рамки кваліфікацій України, наведено в додатку А.

Якість СРС (ІРС) визначено рівнем сформованості в майбутнього фахівця певних компетентностей.

3. Форми та види самостійної (індивідуальної) роботи студента

Самостійну роботу над засвоєнням теоретичного та практичного навчального матеріалу з фізичного виховання студент може виконувати в бібліотеці, навчально-методичному кабінеті (навчальній лабораторії), на спортивних спорудах вищого навчального закладу та в домашніх умовах (самостійне фізичне тренування).

Якщо необхідно, цю роботу виконують відповідно до заздалегідь складеного графіка, що гарантує можливість індивідуального доступу студента до потрібних дидактичних засобів. Графік слід доводити до відома студентів на початку поточного семестру.

У процесі організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання, інвентарю, складених систем доступу до інформації (комп'ютерних баз даних тощо) передбачено можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку фахівця.

Навчальний матеріал із фізичного виховання, передбачений навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи,

виносять на підсумковий контроль разом із навчальним матеріалом, який опрацьовувався під час проведення навчальних занять.

Самостійна робота над змістовим модулем передбачає виконання різних видів завдань, спрямованих на здобуття студентом нових знань, їх систематизацію та узагальнення; формування практичних умінь та навичок; контроль за готовністю студента до лекцій, семінарських занять, захисту лабораторних та практичних робіт, інших контрольних заходів.

Використовують такі види завдань:

для формування та оцінювання теоретичних знань;

для формування та оцінювання методичних умінь;

для оцінювання фізичного стану;

для визначення особистої відповідальності за стан здоров'я;

для формування та оцінювання фізичної підготовленості.

Педагогічне (навчальне) завдання – це результат усвідомлення викладачем мети навчання або виховання, а також умов і способів її реалізації на практиці. У студента як суб'єкта й об'єкта взаємодії з викладачем у процесі вирішення педагогічного завдання мають сформуватися новоутворення у формі знання, уміння або якості особистості. Оскільки кожна людина є неповторною, вирішення педагогічного завдання є складним та неоднозначним. Виходячи з цього навчальні завдання є універсальним навчальним впливом. Співвідношення між завданням та метою слід розглядати у системі "набір завдань – безліч цілей", оскільки в навчальній діяльності саме мета вимагає вирішення низки завдань, а одні й ті самі завдання сприяють досягненню певної мети. Це зумовлює такі вимоги до навчального (педагогічного) завдання:

конструювати потрібно не одне окреме завдання, а набір завдань;

у конструюванні системи завдань треба прагнути, щоб вона забезпечувала досягнення не тільки найближчої навчальної мети, а й інших цілей навчання;

завдання мають забезпечити засвоєння системи засобів, необхідних і достатніх для успішного здійснення навчальної діяльності;

завдання потрібно складати таким чином, щоб відповідні засоби діяльності, засвоєння яких передбачено у процесі вирішення завдань, були прямим продуктом навчання.

Слід зазначити, що ефективність навчання залежить від того, наскільки вдало обрані самі завдання. Характер завдань багато в чому

зумовлюють дидактичні труднощі. Тому визначальне значення має розподіл навчальних завдань за рівнем складності в межах певного фрагменту навчання. Зміст відомого дидактичного принципу "від простого до складного" полягає в тому, що навчання має бути таким, щоб складні завдання ставали для студентів згодом менш важкими. Тільки такий підхід забезпечує сприятливий емоційний клімат, необхідний для активізації зацікавленості в оволодінні знаннями.

3.1. Контрольні запитання для формування та оцінювання теоретичних знань. Змістовий модуль 1 – 8

У результаті самостійної роботи студент має засвоїти систему знань та відповісти на перелічені запитання.

1. Загальна фізична підготовка, її цілі та завдання.
2. Спеціальна фізична підготовка, її цілі та завдання.
3. Спортивна підготовка, її цілі та завдання.
4. Фізична реабілітація, її цілі та завдання.
5. Визначення поняття "спорт". Його принципова відмінність від інших видів занять фізичними вправами.
6. Масовий спорт, його цілі та завдання.
7. Спорт вищих досягнень, його цілі та завдання.
8. Засоби безпеки під час туристських подорожей.
9. Розподіл індивідуального та колективного туристичного спорядження.
10. Утилізація залишків продуктів харчування, тари, упаковки тощо без завдання шкоди навколишньому середовищу.
11. Особливості організації занять груп навчальних секцій.
12. Техніка безпеки на заняттях.
13. Що таке рівень фізичного стану (*IFS*)?
14. Поняття "гнучкість".
15. Методи розвитку гнучкості.
16. Вправи для контролю за рівнем розвитку гнучкості.
17. Поняття "швидкість".
18. Методи розвитку швидкості.
19. Вправи для контролю за рівнем розвитку швидкості.
20. Поняття "сила".
21. Методи розвитку сили.
22. Вправи для контролю за рівнем розвитку сили.
23. Поняття "витривалість".

24. Методи розвитку витривалості.

25. Вправи для контролю за рівнем розвитку витривалості.

26. Поняття "спритність".

27. Методи розвитку спритності.

28. Вправи для контролю за рівнем розвитку спритності.

29. Поняття про основні психофізичні якості.

30. Методи розвитку основних психофізичних якостей.

31. Вправи для контролю за рівнем розвитку основних психофізичних якостей.

32. Методи і способи фізичного вдосконалення та збереження здоров'я.

33. Способи контролю за реакцію організму на фізичні навантаження.

34. Етапи навчання фізичних вправ і прийомів.

35. Алгоритм навчання фізичних вправ і прийомів.

36. Методика побудови занять фізичними вправами для розвитку сили.

37. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку швидкості.

38. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку гнучкості.

39. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку витривалості.

40. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку спритності.

41. Методика управління своєю мімікою.

42. Методика управління тонусом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів.

43. Особливості роботи вестибулярного аналізатора.

44. Вправи для тренування вестибулярного аналізатора.

45. Причини виникнення хвороб очей.

46. Вправи для поліпшення акомодації, поліпшення циркуляції крові та внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей (за різними методиками).

47. Основні етапи навчання.

48. Метод цілісної вправи. Умови її використання.

49. Метод розчленовано-конструктивної вправи. Умови його використання.

50. Підготовчі вправи.

51. Навчання окремого елемента (прийому) за допомогою підготовчих вправ. Умови її використання.

52. Тактична підготовка під час занять в обраному виді рухової активності.

53. Тактичні прийоми під час занять в обраному виді рухової активності.

54. Вимоги (критерії) допустимості тактичних прийомів.

55. Тактична комбінація.

56. Правила, що регламентують обраний вид рухової активності.

57. Основні індивідуальні тактичні прийоми з обраного виду рухової активності.

58. Способи вивчення тактичних прийомів.

59. Основні групові тактичні прийоми з обраного виду рухової активності.

60. Основні командні тактичні прийоми з обраного виду рухової активності.

61. Тактична підготовка під час занять з обраного виду рухової активності.

62. Основні види тактичних прийомів з обраного виду рухової активності.

63. Частини тренувального заняття з обраного виду рухової активності.

64. Зміст частин тренувального заняття з обраного виду рухової активності.

65. Основні та додаткові заняття з обраного виду рухової активності.

66. Заняття вибіркової та комплексної спрямованості у процесі підготовки.

67. Типи тренувальних занять з обраного виду рухової активності.

68. Організація тренувальних занять з обраного виду рухової активності. Відновлювальні та контрольні заняття.

69. Типи мікроциклів.

70. Основи чергування занять із різними за величиною і спрямованістю навантаженнями.

71. Структура втягувального мікроциклу.

72. Структура ударного мікроциклу.

73. Структура відновлювального мікроциклу.

74. Типи мезоциклів.

75. Структура втягувального та базового мезоциклів.

76. Структура контрольно-підготовчого мезоциклу.

77. Структура передзмагального та змагального мезоциклів.

78. Вплив сучасної технізації праці та побуту на життєдіяльність людини. Зміна місця і функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі.

79. Визначення поняття ППФП (професійно-прикладної фізичної підготовки), її мета та завдання.

80. Місце ППФП у системі фізичного виховання.

81. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.

82. Система контролю за ППФП студентів.

83. Види реакцій.

84. Вправи на розвиток швидкості основних видів реакцій.

85. Поняття точності рухів. Її розвиток фізичними вправами.

86. Поняття диференціювання м'язових зусиль. Їх розвиток фізичними вправами.

87. Правильна постава. Порушення постави.

88. Вправи з формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі.

89. Статична витривалість. Її види.

90. Вправи на розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах.

91. Рівновага. Лазіння по вертикальних і горизонтальних сходах.

92. Вправи на розвиток рівноваги.

93. Правильне дихання під час виконання фізичних навантажень.

94. Погоджування дихання із циклом видиху і розслабленням м'язів.

95. Спеціальні дихальні вправи.

96. Дихальні вправи в різних вихідних положеннях.

97. Основи загартування.

98. Організація змагань.

99. Суддівська колегія.

100. Умови виховання стійкості до високих температур.

Для оцінювання рівня теоретичної підготовки (складової частини методичної підготовки) студентів створено систему базових тестових завдань.

3.2. Самостійна підготовка студентів до виконання завдань із методичної практики та її самооцінювання. Змістовий модуль 1

Студент на основі тематичного плану та розкладу занять отримує завдання з методичної практики, уточняє порядок та час для виконання.

Під час самостійної підготовки студентів до виконання завдань із методичної практики формують певні педагогічні вміння: командні, методичні, організаторські та управлінські.

Командні уміння (передача необхідної та достатньої інформації про те що, де, коли і як слід робити) виявляються у формулюванні та подачі команд, указівок, проведення інструктажу, показу суддівських жестів.

Команди розподіляють на підготовчу та виконавчу. Підготовчу команду слід подавати чітко, гучно і протяжно. Виконавчу – після паузи гучно, уривчасто і чітко. Командні уміння містять навички у педагогічному такті як сукупності простих умінь і навичок, що сприяють установленню правильних взаємин керівника зі студентами, в майбутньому начальника з підлеглими, а також – навички у використанні педагогічної техніки (володінні командним голосом, жестами, технічними засобами управління, природній поставі).

Указівку відрізняє лаконізм і її слід подавати за ходом виконання фізичної вправи ("Тулуб не нахиляй!", "Носки відтягнути!").

Інструктаж – передача необхідної інформації про те що, де, коли і як слід робити. Його проводять перед виконанням фізичної вправи. Він формує уявлення про правильні просторово-часові й силові характеристики руху. Обов'язково слід підкреслювати важливість техніки безпеки, дотримання правил страхування і самострахування під час виконання вправи.

Суддівські жести. Судді мають показувати офіційними жестами причину їх свистка (характер помилки, зафіксованої свистком, або мету дозволеної перерви). Жест має бути візуально чітким і зрозумілим, витримувати деякий час і, якщо показано однією рукою, то рука відповідає стороні команди, яка зробила помилку або запит.

До методичних умінь належать: навички в розподілі уваги та орієнтації в часі; уміння ознайомлення із вправою, прийомом (назвати вправу, прийом, дію загалом; зразково показати, одночасно виконавши всі дії в "робочому" темпі; назвати їх зміст, використовуючи правильну термінологію; показати в повільному темпі, одночасно пояснюючи техніку їх виконання; пояснити, де застосовують ці вправи, прийоми чи дії, які фізичні та психологічні якості удосконалюють та виховують під час їх виконання; назвати за потреби підготовчу вправу, зразково її показати; викликати того, хто навчатиметься, і показати з поясненням допомогу та страхування під час виконання даної вправи); застосування різних методів і методичних прийомів навчання, запобігання помилкам та усунення їх; регулювання фізичного навантаження і щільності занять; вивчення літератури та ін.

Організаторські уміння містять: навички в орієнтуванні в навколишньому оточенні; визначенні готовності студентів до реальної фізкультурно-

спортивної практики творчого освоєння цінностей фізичної культури, її активного використання у всебічному розвитку особистості; навички в розробленні та реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності, прискоренні її відновлення засобами фізичної культури та спорту при різних видах і умовах праці.

Управлінські уміння виявляються у здатності ухвалювати обґрунтовані рішення щодо зміцнення і розвитку персонального та громадського здоров'я на виробництві, використанні раціональних прийомів педагогічного впливу на осіб, із якими він вступає в комунікативні відносини. Формування студента як фахівця та особистості слід здійснювати не тільки професійним, а загальним комунікативним оточенням у процесі організації фізкультурно-оздоровчих заходів. Співвідношення сил впливу на особистість позапрофесійного комунікативного оточення і, відповідно, професійного комунікативного оточення суттєво залежить від мотиваційних, організаційних та змістовних їхніх складових частин.

Ці відносини відіграють дуже суттєву роль у формуванні фахівця як із точки зору його мотиваційної спрямованості на навчання, так і засвоєння його змісту для того, щоб набути врешті-решт "спроможність до працевлаштування" та необхідну для цього кваліфікацію.

Набуття перерахованих педагогічних умінь сприяє формуванню самостійності та відповідальності в подальшій професійній діяльності.

Приступаючи до виконання завдання з методичної підготовки, студент повинен мати план-конспект. Складання конспекту – творча праця студента. Отримавши завдання, студент самостійно вивчає його, продумує зміст навчальних питань і методику виконання завдання, вивчає літературу. План-конспект заняття має складатися з найбільш повного переліку усіх основних і підготовчих вправ, всіх команд, організаційно-методичних вказівок. План-конспект затверджують і повертають із виправленнями студенту за 1 – 2 дні до виконання методичного завдання. Якщо конспект складено незадовільно, то викладач викликає студента на консультацію зі складання конспекту.

Виконання завдання з методичної практики слід проводити під керівництвом викладача. Під час виконання методичної практики викладач має слідкувати за тим, щоб студент правильно подавав команди, уміло виконував перешикування і пересування, пояснював і зразково показував

вправи і методично правильно проводив навчання. Після закінчення методичної практики призначений керівник шикує групу і доповідає викладачу, наприклад: "Товаришу викладач, студент Іванов методичну практику закінчив".

До виконання методичних завдань на занятті може бути задіяно троє і більше студентів. Під час виконання методичних завдань викладач повинен втручатися в дії студента тільки в крайньому разі, якщо той допускає грубі помилки в методиці проведення або порушує дисципліну, що може призвести до травматизму. У такому разі викладач може зупинити виконання методичної практики та внести свої корективи.

Залежно від рівня базових знань і умінь, цілей навчання, запропоновано таку класифікацію педагогічних завдань за змістом:

завдання з виконання прийомів;

завдання з виконання операцій;

завдання щодо організації та управління процесу фізичного тренування.

Методичне завдання можливо вивчати індивідуально, але краще в парі або групі. До того ж необхідно пам'ятати, що вдосконалення організаторсько-методичних умінь переважно ґрунтується на концепції поетапного формування розумових дій. Відповідно, необхідно пройти такі етапи навчання. Спочатку проходять етап попереднього ознайомлення з організаторсько-методичною дією, одержуючи роз'яснення його цілей і характеру, тобто опановують орієнтовану основу дії. На другому етапі виконують реальні дії. Потім ці дії промовляються уголос. На четвертому етапі дії, що розучують, промовляють "про себе". Такий етап характерний тим, що внутрішньо мовленнєві дії переходять до розумових операцій. Завершальний (шостий) етап навчання – це знов практичне виконання освідомленої в розумі організаторсько-методичної дії.

Дуже важливо в ході виконання методичних завдань забезпечити зворотній зв'язок шляхом контролю і корекції дій.

Після виконання методичного завдання слід оцінити власне виконання. Самооцінювання розвиває самостійність, критичне ставлення, поліпшує дисципліну та організованість студентів. Для самооцінювання можна використовувати характеристики, наведені в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Самооцінювання рівня сформованості педагогічних умінь під час підготовки до виконання завдань із методичної практики

Педагогічні вміння	Вимоги	Загальні помилки (приклади)
Командні	Уміння чітко, зрозуміло подавати команди різними способами; вимагати їх виконання; педагогічний такт; природна постава	Не подано підготовчу і виконавчу команди або жести (суддівські) візуально нечіткі й незрозумілі. Команду не виконано. Охайний зовнішній вигляд
Методичні	Орієнтування в часі; розподіл уваги; зразковий показ техніки виконання різноманітних прийомів та дій; уміння використовувати, відповідно до завдань навчання, методи і методичні прийоми	Помилки в термінології щодо назви вправи. Відсутність показу вправи. Відсутність пояснень про значення вправи для студенті. Вибір нераціонального метода навчання. Нераціональний вибір місця проведення заняття
Організаторські	Навички в орієнтуванні в оточенні; визначення готовності студентів до творчого засвоєння цінностей фізичної культури; навички в розробленні та реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності та прискорення її відновлення засобами фізичної культури та спорту	Відсутність матеріального, медичного і методичного забезпечення заняття. Не оголошено мету завдання. Невміння підтримати організованість і дисципліну. Відсутність затвердженого плану (програми) виконання завдання
Управлінські	Здібності ухвалювати рішення щодо укріплення та розвитку персонального та суспільного здоров'я; особиста відповідальність за стан здоров'я; використання раціональних прийомів педагогічного впливу на інших осіб	Неправильно оцінено елемент, прийом, дія. Не виправлено помилки в підготовчих та основних вправах. Відсутність аналізу ступеня досягнення навчальної мети, ставлення завдань для самостійної роботи

Для самооцінювання завдань, пов'язаних із документуванням, рекомендовано дотримання структури складання планів, а саме: стислої характеристики предмета завдання; аналізу існуючих підходів до вирішення завдання та обґрунтування вибору конкретної методики, збирання об'єктивних даних про себе, необхідних для вирішення завдання; відповідність задокументованого способу вирішення завдання обраної методики, ураховуючи індивідуальні особливості.

Приклади типових практичних завдань із методичної практики

Завдання 21. Навчання окремого елемента (прийому) методом цілісної вправи.

Вивчення термінології та правил надання допомоги і страхування.

Завдання слід відпрацьовувати у процесі тренування програмних вправ, прийомів та дій.

Студент, стоячи у вихідному положенні, промовляє назви елементів, що виконує один зі студентів, що навчається.

Студент, якого страхують, здійснює допомогу підтримкою за рухом і перебуває у готовності в будь-який момент підстрахувати студента, що навчається.

Після завершення вправи зійти з матів як виконавцю, так і страхівнику. Той, хто виконав, подає команду "До снаряда" і виходить на страховку.

Промовивши назви елементів, він, страхуючи, виконує вправу і стає у стрій, а наступний стає у вихідне положення.

Більшість загальнорозвивальних вправ є простими руховими діями окремими частинами тіла і не є складними завданнями для вивчення і виконання. Більше уваги тут потрібно звертати на усунення помилок під час виконання рухів, зняття напруження м'язів, які не беруть участі в рухах тощо. Найбільш поширеними методами навчання ЗРВ є такі:

Навчання в цілому за показом. Викладач спочатку показує всю вправу в цілому. Потім подає команду: "Вихідне положення (стрибком, кроком, випадом тощо) – *Прийняти*!". Після прийняття правильного вихідного положення подається команда: "*Вправу починай*!" Викладач виконує рухи у дзеркальному відображенні, що полегшує виконавцям копіювання вправи. ЗРВ рекомендовано виконувати під відлік (частіше на 4 або 8 рахунків). Це дозволяє використовувати музичний супровід.

Під час навчання ЗРВ "за показом" одночасно дають указівки – які рухи виконують на який рахунок. Після 2 – 3 повторень разом із групою, викладач

переходить на рахунок і підказ. Слід закінчувати виконання вправи за командою "*Стій*!", яку подають замість останнього рахунку.

Під час навчання дітей молодшого шкільного віку подаються не команди, а розпорядження: "Займіть вихідне положення", "Виконуйте вправу, як я".

Навчання в цілому за розповіддю. Цей спосіб слід використовувати під час навчання більш простих вправ або для активізації уваги виконавців. Викладач пояснює вправу, указує вихідне положення і коротко пояснює, які рухи слід виконувати на рахунок "раз", "два", "три", "чотири". Команди для виконання аналогічні тим, що й під час навчання способом "за показом".

Рекомендовано за ходом вправи робити підказки основних дій замість відліку, але в ритмі й темпі виконання вправи. Наприклад, замість рахунку "раз-два-три-чотири", сказати: "Нахил – випрямитися – присісти – встати". У разі комбінованого способу навчання, який поєднує показ і розповідь, викладач поєднує показ вправи з поясненням окремих рухів.

Завдання 22. Навчання окремого елемента (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи.

Навчання "за розділом". Цей спосіб слід застосовувати під час навчання більш складних за координацією ЗРВ. Він дозволяє робити зупинки між окремими рухами для їх уточнення і виправлення помилок. Після команди: "*Вихідне положення – Прийняти*!" студент подає команди, розділяючи кожний рахунок паузами. Наприклад: "Ліву ногу в сторону, руки в сторони – роби *раз*!", "Упор присівши на правій, ліву в сторону – роби *два*!", "Змінити положення ніг – роби *три*!", "Вихідне положення – роби *чотири*!".

Вишикувати групу біля снаряда, робочого місця. Ознайомити із вправою, прийомом, дією, для чого:

назвати вправу, прийом, дію в цілому;

зразково показати, одночасно виконавши всі дії в " робочому " темпі;

назвати їх зміст, використовуючи правильну термінологію;

показати в повільному темпі, одночасно пояснюючи техніку їх виконання;

пояснити, де застосовують ці вправи, прийоми чи дії, які фізичні та психологічні якості удосконалюють та виховують під час їх виконання;

назвати першу підготовчу вправу, зразково її показати.

Викликати того, хто навчатиметься, і показати з поясненням допомогу та страхування під час виконання даної вправи.

Уміти виправляти помилки в підготовчих та основних вправах, правильно оцінювати кожний елемент, прийом, дію.

Завдання 30. Проведення підготовчої та завершальної частини заняття з обраного виду рухової активності.

Знати правильну послідовність проведення вправ у ходьбі під час бігу та на місці. Вишикувати групу у дві шеренги, провести стройові прийоми на місці та в русі. Провести дві – три вправи в ходьбі, дві – три вправи під час руху. Вишикувати групу для виконання вправ на місці.

Провести по дві – три вправи для різних м'язових груп згори вниз.

Провести заключну частину заняття:

провести вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання;

вишикувати групу у дві шеренги;

підбити підсумки заняття: визначити вправи, дії, які найслабше засвоєні студентами, визначити загальні помилки, характерні для більшості студентів, зазначити кращих, гірших. Прибрати місця заняття.

Після закінчення заняття зробити аналіз дій своїх помічників у процесі проведення заняття.

Завдання 33. Приблизний план-графік тижневого мікроциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності.

Мікроцикл слід планувати на основі річного плану, місячного плану підготовки, залежно від стану підготовки та вікових особливостей групи (табл. 3.2, 3.3).

Таблиця 3.2

Приблизний план-графік тижневого мікроциклу

День мікроциклу	Сумарне навантаження	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувальної роботи, хв
1	2	3	4
1-й понеділок	середнє	Тренування: підготовчі вправи; удосконалення техніки на місці; удосконалення техніки в русі; гімнастичні вправи; рухливі ігри	 20 20 25 10 15
2-га середа	середнє	Тренування: підготовчі вправи; удосконалення обов'язкової комплексної програми (базова техніка); акробатика; рухливі ігри	 20 40 15 15

Закінчення табл. 3.2

1	2	3	4
3-тя п'ятниця	велике	Тренування: підготовчі вправи; робота на розвиток швидкісно-силових параметрів техніки; гімнастичні вправи	 20 60 10
4-а неділя	середнє	Тренування: оздоровчий біг; ЗФП на свіжому повітрі; дихальна гімнастика	 20 40 20

Таблиця 3.3

Структура тижневого мікроциклу заняття навчальних груп навчальної секції спортивного виховання

День тижня	Переважна спрямованість занять	Тривалість	Інтенсивність
Понеділок	Аеробна спрямованість; швидкісно-силова спрямованість	2	мала мала
Вівторок	Відпочинок		
Середа	Аеробно-анаеробна (змішана) спрямованість	2	висока
Четвер	Відпочинок	—	—
П'ятниця	Відпочинок	—	—
Субота	Аеробно-анаеробна (змішана) спрямованість	2	висока

Завдання 49. Організація і проведення змагань.

1. Вивчити правила змагань.

2. Знати особливості суддівства, обов'язки та права посадових осіб і членів суддівської колегії.

3. Бути готовим до проведення змагань у ролі головного судді, головного секретаря, судді при учасниках, судді-інформатора, коменданта.

4. Відпрацювати документацію для проведення змагань:

головному судді та його заступникам − програму змагань, графік проведення змагань;

секретаріату (головному секретарю і секретарям) − протоколи за видами, зведений протокол, інформаційну таблицю.

5. Коменданту розставити столи, стільці, вивісити прапорці, окреслити місця для учасників змагань, обгородити місця змагань.

6. Представникам (капітанам) команд забезпечити учасників однаковою формою, оформити заявки на участь у змаганні. Організація

спортивних змагань містить такі найбільш характерні заходи: планування змагань; підготовка учасників; підготовка місць для проведення змагань, інвентарю, суддівської колегії; проведення змагань; підбиття підсумків.

3.3. Самостійне оцінювання фізичного стану. Змістовий модуль 2

Важливим доповненням лікарського та педагогічного контролю є щоденний самоконтроль. Його слід здійснювати самостійно. Головна його перевага полягає в тому, що особи, які здійснюють повсякденні спостереження, можуть особисто відчувати позитивний вплив від занять фізичними вправами на стан свого здоров'я.

Під час самоконтролю фіксують зміни у стані здоров'я за суб'єктивними та об'єктивними показниками.

Кожен студент під час СФТ має володіти методикою оцінювання об'єктивних показників самоконтролю за своїм фізичним розвитком, зокрема такими, як: контроль за масою тіла, показниками сили (динамометрія), частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частотою дихання.

Маса тіла

Масу тіла слід визначати за допомогою ваг з точністю до 50 грамів. Динаміка показників маси тіла дає інформацію про реакцію організму на характер фізичних навантажень і обсяг рухової активності студента. Для самоконтролю важливе оцінювання маси тіла студента, залежно від його зросту. Нормальним співвідношенням між зростом, віком і масою тіла є таке, яке наведено в табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Розрахунок маси тіла, залежно від зросту і віку

Зріст, см	Маса тіла згідно з віку, кг						
	18 – 20 рр.	20 – 25 рр.	26 – 30 рр.	31 – 35 рр.	36 – 40 рр.	41 – 45 рр.	46 – 50 рр.
165	64	65	66	67	68	69	70
170	68	69	70	71	72	73	74
175	72	73	74	75	76	77	78
180	76	77	78	79	80	81	82
185	80	81	82	83	83	84	85

Універсальним, але більш складним, є розрахунок ідеальної маси тіла за статтю, віком і зростом людини:

для чоловіків – М чол. = 50 + (зріст – 150) · 0,32 +0,2 (вік – 21), кг;

для жінок – М жін. = 50 + (зріст – 150) · 0,75 + 0,25 (вік – 21), кг,

де зріст людини наведено в см, а вік – у повних роках.

Надлишкова маса в межах 10 % до нормальної не вважається ожирінням. Маса від 10 % до 30 % фіксує наявність ожиріння 1-го ступеня і є сигналом для вживання заходів щодо позбавлення цієї вади.

Динамометрія

Динамометрія показує зміну сили м'язів рук у процесі занять фізичними вправами. У разі правильної організації та методиці самостійних занять динамометрія має поступово збільшуватися. Її зниження свідчить про перетренованість або втому. Визначення сили м’язів рук виконують за допомогою динамометра.

Показники динамометрії співвідносять із масою тіла. Нормальним слід вважати співвідношення сили кисті до маси, якщо сила становить 70 – 75 % від маси тіла.

Для оцінювання функціонального стану організму важливою є інформація про зміну частоти серцевих скорочень під впливом дозованого фізичного навантаження, що можна визначати пробою PWC170 зі специфічними навантаженнями.

В основу проб зі специфічними навантаженнями покладено ту саму фізіологічну закономірність, що і велоергометричного варіанта тесту PWC_{170}: між ЧСС, з одного боку, швидкістю легкоатлетичного бігу, з іншого – лінійною залежністю у відносно великому діапазоні змін швидкості руху, при якому частота пульсу не перевищує 170 уд./хв. Лінійний характер взаємин між пульсом і швидкістю циклічних рухів дозволяє застосувати методичні принципи проби PWC_{170} для визначення фізичної працездатності на основі аналізу величин швидкості локомоцій. З огляду на результати лише двох специфічних навантажень, виконуваних із помірною швидкістю, можна шляхом лінійної екстра – або інтерполяції передбачати ту швидкість легкоатлетичного бігу, їзди на велосипеді, плавання, бігу на лижах і ковзанах, веслуванні, при якій ЧСС досягає 170 уд./хв.

Розрахунок швидкості циклічних рухів за пульсу 170 уд./хв – PWC_{170} (V) слід визначати за такою формулою:

$$PWC_{170}(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \cdot \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1},$$

де PWC_{170} (V) – фізична працездатність, виражена у величинах швидкості локомоцій (м/с) за пульсу170 уд./хв;

f_1 і f_2 – частота серцевих скорочень під час перших і других фізичних навантажень;

V_2 і V_1 – швидкість циклічних рухів (м/с), відповідно, під час першого і другого навантажень.

Для визначення величини PWC_{170} (V) спортсменові досить виконати два фізичні навантаження з помірною швидкістю, що розрізняють за величиною. Тривалість навантаження має дорівнювати 4 – 5 хв, щоб серцева діяльність досягла стійкого стану.

У процесі визначення фізичної працездатності за пробою зі специфічними навантаженнями зареєстровано два показники: швидкість руху і частота серцевих скорочень.

Для визначення швидкості рухів необхідно за секундоміром точно зафіксувати тривалість кожної з фізичних навантажень. Знаючи довжину дистанції, можна розрахувати швидкість локомоцій за формулою:

$$V = S : t,$$

де V – швидкість рухів, м/с;

S – довжина дистанції, м;

t – тривалість фізичного навантаження, с.

Визначення частоти серцевих скорочень виконують пальпаторно або аускультативно протягом перших 5 з відновлюваного періоду (або за часом вимірювання перших після закінчення навантаження 10 або 15 серцебиттів).

Пробу з використанням бігу засновано на використанні як навантаження легкоатлетичного бігу. Переваги тесту: методична простота, можливість здобуття даних про рівень фізичної працездатності за допомогою досить специфічних для представників багатьох видів спорту навантажень – бігу. Тест не вимагає максимальних зусиль від спортсмена, його можна проводити в будь-яких умовах, у яких можливий повільний легкоатлетичний біг (наприклад, на стадіоні).

Перший забіг слід виконувати в темпі "бігу підтюпцем". Кожні 100 м дистанції спортсмен має пробігати приблизно за 30 – 40 с. Швидкість бігу слід постійно підтримувати, довжина дистанції – 800 м. Друге навантаження виконується з більшою, ніж під час першого забігу, швидкістю. Спортсмен має пробігати кожні 100 м дистанції приблизно за 20 – 30 с. Швидкість бігу, як і під час першого забігу, має бути постійною. Довжина дистанції – 800 – 1200 м.

Величини фізичної працездатності, визначеної тестом $PWC_{170}(V)$, виражають у метрах на секунду. Чим більша величина $PWC_{170}(V)$, тим з більшою швидкістю може бігти спортсмен за оптимального функціонування системи кровообігу. Отже, чим більший PWC_{170} (V), тим вища фізична працездатність.

У спортсменів величини $PWC_{170}(V)$ коливаються в широкому діапазоні – від 2,5 до 5 м/с. Найбільш високі величини PWC_{170} (V), переважно, від 4 до 5 м/с і вищі мають спортсмени, що приділяють велику увагу біговій підготовці, що спеціально тренують витривалість (бігуни на середні й довгі дистанції, п'ятиборці та ін.). У спортсменів, для яких біг не є специфічним навантаженням, а витривалість – фізичною якістю, що домінує (наприклад, гімнасти), значення PWC_{170} (V) відносно низькі, вони дорівнюють, переважно, 2,5 – 3,5 м/с. У висококваліфікованих спортсменів-п'ятиборців величина PWC_{170} (V) у середньому дорівнює 5,02 м/с, у футболістів – 4,83 м/с, а в боксерів – 3,29 м/с.

Тісний взаємозв'язок між серцево-судинною і дихальною системами, з одного боку, і фізичною працездатністю, з іншого – дозволяють використовувати ряд показників кровообігу і дихання в умовах напруження цих систем для оцінювання адаптації організму до м'язової діяльності.

Найбільш поширеним тестом дослідження функції серцево-судинної й дихальної систем є відносно проста проба з 20 присіданнями (проба Мартіне), коли у студента, який попередньо 2 – 3 хв сидить у спокійному стані, підраховують пульс за кожні 10 с безперервним методом до досягнення стійких цифр (2 – 3 десятисекундних відрізків часу з однаковою кількістю пульсових ударів). Визначені цифри записують у графі "Пульс до навантаження". Потім вимірюють систолічний і діастолічний артеріальний тиск і записують у графі "Тиск до навантаження". Далі протягом півхвилини підраховують частоту дихання (за рухом грудної клітки), результат множать на 2 і записують у графу "Дихання до навантаження". Досліджуваному дають завдання: не

затримуючи дихання зробити 20 ритмічних присідань за 30 с із підніманням рук уперед. Після того як студент закінчив фізичне навантаження, він знову сідає за стіл і протягом 10 с у нього підраховують чистоту пульсу, фіксуючи її в графі "Пульс після навантаження". Одразу за цим швидко вимірюють артеріальний тиск із записом "Тиск після навантаження". Далі слід відновлювати підрахунок пульсу і запис його показників за десятисекундними відрізками і триває доти, поки пульс не прийде в норму до вихідних величин, після цього втретє вимірюють артеріальний тиск і записують у графі "Кров'яний тиск після відновлення".

Ритм дихання після навантаження слід підраховувати з одночасним підрахунком пульсу за 10 с і множать на 6, щоб знайти частоту дихання за 1 хв. Оцінювання результатів проби з 20 присіданнями. Результат слід визначати за такими показниками: збудливістю пульсу, часом відновлення пульсу, реакцією артеріального тиску (систолічного, діастолічного), часом відновлення тиску. Залежно від характеру зрушень, у діяльності серцево-судинної системи після дозованого навантаження розрізняють сприятливий (нормальний) та несприятливий типи реакцій.

Для сприятливого типу характерно:

збудливість пульсу до 80 %;

час відновлення пульсу до 3 хв;

реакція артеріального тиску: систолічний + 40 мм рт. ст.;

час відновлення тиску до 3 хв.

Несприятливий тип реакції розподілено на астенічний, дистонічний, гіпертонічний і східчастий типи. Для всіх несприятливих типів характерно:

збудливість пульсу більш ніж 80 %;

час відновлення пульсу більш ніж 3 хв;

час відновлення тиску більш ніж 3 хв.

Для загальних ознак характерно:

для астенічного типу на 1 хвилину після навантаження систолічний тиск мало або зовсім не підвищується; для дистонічного типу на 1 хв після навантаження характерно нерізке підвищення систолічного та різке падіння діастолічного тиску, де інколи може бути феномен "нескінченого тону" (тони Короткова прослуховуються за зниження діастолічного тиску в манжеті до 0);

для гіпертонічного типу на 1 хв після навантаження значно зростає і систолічний, і діастолічний тиск;

для східчастого типу тиск досягає максимального рівня не одразу після навантаження, а на 2 – 3 хвилину періоду відновлення.

Але потрібно враховувати, що в "чистому" вигляді ці типи реакцій не зустрічаються. У практичній діяльності частіше визначено змішані типи реакцій серцево-судинної системи на функціональну пробу Мартіне. Що стосується адаптації дихальної системи, то у практичній діяльності для дослідження використовують дві проби: Штанге (затримка дихання під час вдиху) і Генчі (затримка дихання під час видиху). Середня норма затримки дихання – 30 с. Відновлення в бік більших відрізків часу затримок дихання слід розглядати як позитивні показники функціональної проби дихальної системи, а разом з нею і серцево-судинної, відхилення в бік менших відрізків – як незадовільні показники.

Рівень стану функціональних систем організму характеризує їх функціональні та морфологічні можливості (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Нарахування балів за рівень функціонального стану організму студента

Бали	Рівень функціонального стану організму студента
5	високий – за ІФС більш ніж 0,826
4	вищий від середнього – за ІФС 0,676 – 0,825
3	середній – за ІФС,526 – 0,675
2	нижчий від середнього – за ІФС 0,376 – 0,525
1	низький – за ІФС менш ніж 0,375

Його можна визначати на підставі показників фізичного розвитку і фізичного стану з розрахунком індексу фізичного стану (ІФС) за методом Пирогової О. А.:

$$ІФС = W_{макс} / (350 – 2,6 \cdot вік + 0,21 \cdot довжина\ тіла),$$

де $W_{макс} = 700 – 3 \cdot ЧСС – 2,5 \cdot АТ_с – 2,7 \cdot вік + 0,28 \times маса\ тіла$;

$W_{макс}$ – максимальна потужність, Вт;

ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хв.

АТ – середній артеріальний тиск, що визначають за формулою:

$$АТ = (АТ_с – АТ_д) / 3 + АТ_д.$$

Досягнення високого РФС і його утримання впродовж тривалого періоду мають бути кінцевою метою використання засобів фізичної культури в системі проведення самостійних фізичних тренувань і формування здорового способу життя.

Найбільший тренувальний ефект під час СФТ мають фізичні вправи, які розвивають загальну витривалість. Загальну витривалість слід визначати здатністю тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності, у якій беруть участь не менш ніж 2/3 м'язів тіла людини. Вправи на розвиток загальної витривалості у тренуванні мають складати в середньому 65 % від загального обсягу. До того ж чим нижчий РФС, тим більше часу необхідно приділяти розвитку цієї фізичної якості. Із підвищенням РФС у тренуванні слід збільшити обсяг вправ, спрямованих на розвиток спеціальної (швидкісної та швидкісно-силової) витривалості.

Доведено, що для осіб із середнім і вищим від середнього РФС доцільні 3-разові заняття на тиждень. Разом із тим для осіб з низьким і нижчим від середнього РФС переважними є 5-разові тренування на тиждень. Для підтримання високого РФС достатньо двох занять на тиждень. Для початківців досягнути тренувального ефекту занять фізичними вправами можна у процесі тренувань тривалістю не менш ніж 30 хв 3 рази на тиждень. Якщо навантаження буде меншим, то функціональна працездатність організму практично не змінюється.

Для оцінювання суб'єктивних даних стану здоров'я рекомендована чотирибальна система.

Самопочуття:

"відмінно" – це коли є відчуття фізичного та духовного піднесення, радості, бажання тренуватись;

"добре" – почуття бадьорості, упевненості, життя сприймають оптимістично;

"задовільно" – працю сприймають нормально, але день відчувається як звичайний, буденний;

"незадовільно" – стан млявості, слабості, небажання виконувати будь-яку роботу і тренуватись.

Позначку про самопочуття слід робити вранці після фізичної зарядки й душу.

Суб'єктивні почуття (працездатність, апетит, сон) у співвідношенні зі змінами маси тіла та пульсу можуть визначити появу перенапруження, перевантаження.

Працездатність:

"відмінно" – висока продуктивність у будь-якому виді діяльності, відсутність відчуття втоми;

"добре" – працюється нормально;

"задовільно" – праця і тренування проходять без емоційного підйому;

"незадовільно" – хаотична неупорядкована діяльність, роботу виконують, але наявне характерне незадоволення собою і зробленим, втома.

Позначку в щоденнику потрібно робити ввечері.

Апетит:

"відмінно" – відчувається гостра потреба в їжі, приймання їжі викликає задоволення;

"добре" – спостерігається апетит, але гострого відчуття потреби в їжі немає;

"задовільно" – бажання поїсти з'являється в певні для приймання їжі години;

"незадовільно" – апетиту немає, від приймання їжі не відчувається задоволення.

Позначку в щоденнику потрібно робити ввечері.

Сон:

"відмінно" – глибокий сон, легке засипання, почуття бадьорості, свіжості після пробудження;

"добре" – тривалість сну звичайна, можливі короткі сновидіння, почуття після пробудження бадьоре;

"задовільно" – неглибокий переривчастий сон, тривалість його менше від норми, під час пробудження – почуття недосипання;

"незадовільно" – дуже короткий або неспокійний сон зі сновидіннями, які викликають негативні емоції, важке засипання через нав'язливі думки, розбитість.

Оцінку сну в щоденнику слід виставляти вранці.

Способи нормування фізичного навантаження

Для розвитку фізичних якостей використовують різноманітні фізичні вправи. Ефективність розвитку залежить від показників фізичного навантаження в цих вправах. *Фізичне навантаження* – це рухова

активність студента, яка супроводжується підвищенням функціонування організму щодо стану спокою. Фізичне навантаження характеризується обсягом, інтенсивністю, режимом активності м'язів, характером і тривалістю відпочинку. Його слід визначати за частотою серцевих скорочень (пульсу) за хвилину.

Навантаження може бути:

низьким – до 130 уд./хв;

середнім – 130 – 150 уд./хв;

високим – 150 – 180 уд./хв;

максимальним – більш ніж 180 уд./хв.

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна "доза" рухової активності, тобто сукупність рухової діяльності студентів у процесі навчання і під час дозвілля та відпочинку. Визначення раціональної норми рухової активності залежить від віку, рівня фізичної підготовленості, умов навчання, а також індивідуальних особливостей людини. За раціональну норму рухової активності можна вважати такий її обсяг, який би забезпечив зміцнення здоров'я та підвищення професійної працездатності людини, а також виконання завдань фізичної підготовленості.

Раціональний обсяг рухової активності, в основному, слід визначати тривалістю занять фізичними вправами впродовж тижня (год) та витратами енергії за одиницю часу фізкультурної активності (ккал/хв, ккал/год, ккал/день). За даними науковців Вінницького інституту фізичної культури *тижневий обсяг рухової активності* має становити 6 – 10 год.

Найбільш поширеною й точною формою оцінювання обсягів рухової активності є визначення енергетичних витрат. Загальні витрати енергії зумовлено характером навчальної діяльності студентів, умовами навколишнього середовища, побуту та іншими факторами. Вони залежать від віку, статі, функціональних можливостей людини. Для осіб, діяльність яких не пов'язана з фізичною працею, енерговартість добової рухової активності (повсякденна рухова діяльність + фізичне тренування) має бути не менш ніж 1200 – 1300 ккал.

У практичній діяльності дозування та контроль за правильністю вибору оптимального навантаження на тренувальному занятті слід здійснювати за частотою серцевих скорочень (ЧСС) за хвилину.

Одним із простих способів розрахунку *тренувальної ЧСС* у чоловіків і жінок, ураховуючи РФС, може бути:

$$\text{ЧСС чол.} = (190 + 5\,N) - (A + t);$$

$$\text{ЧСС жін.} = (195 + 5\,N) - (A + t),$$

де N – порядковий номер РФС *(низький (1), нижчий від середнього (2), середній (3), вищий від середнього (4) і високий (5)*;

A – вік *(кількість повних років)*;

t – тривалість безперервного навантаження *(хв)*.

Для осіб із відхиленнями у стані здоров'я розрахунок тренувальних величин пульсу виконують за формулою:

$$\text{ЧСС трен.} = \text{ЧСС спокою} + 60\ \% \ (\text{ЧСС макс.} - \text{ЧСС спокою}),$$

де ЧСС трен – тренувальний пульс;

ЧСС спокою – пульс в умовах спокою;

ЧСС макс – пульс, зареєстрований на максимумі навантаження.

3.4. Самостійне оцінювання особистої відповідальності за стан здоров'я. Змістовий модуль 3

Загалом особисту відповідальність (табл. 3.6) за стан здоров'я можна брати, якщо студент:

здійснює постійний нагляд за станом здоров'я, ведення паспорта здоров'я або щоденника тренувань;

уникає споживання шкідливої та надмірної їжі, продуктів, що можуть призвести до ожиріння, захворювань, хронічних серцево-судинних, шлункових та інших хвороб;

регулярно займається фізкультурою і спортом;

відмовляється від куріння, уживання наркотичних речовин, токсикоманії, надмірного вживання спиртних напоїв;

спрямовує сексуальну поведінку на уникнення (недопущення) захворювання на хвороби, що передаються статевим шляхом (ХПСШ) та ВІЛ/СНІД.

Таблиця 3.6

Нарахування балів за особисту відповідальність студента за стан здоров'я

Бали	Рівень відповідальності студента за стан здоров’я
5	високий рівень свідомої відповідальності та постійної уваги до фізичного здоров'я
4	виявлення турботи про фізичне здоров’я, але не з власної ініціативи
3	увага до власного здоров’я за небажаних відхилень його показників від норми
0	відсутність турботи та низький рівень особистої відповідальності за постійну підтримку фізичного стану в межах норми

Важливу роль у процесі формування відповідальності за стан здоров'я відіграє *особиста гігієна* студента. Під гігієною розуміють заходи, спрямовані на збереження й укріплення здоров’я студентів, правильну організацію їх навчання та відпочинку. Особиста гігієна складається з певних заходів, основними з яких є: розпорядок дня, гігієна сну, раціональне харчування, гігієна тіла, одягу, взуття, боротьба зі шкідливими звичками.

Дотримання *розпорядку дня* сприяє розумовій і спортивній працездатності, створює необхідні умови для відновлення організму. Головне, що має бути в розпорядку дня, – це:

виконання в певний час різних видів роботи;

правильне чергування навчальних занять фізичними вправами та відпочинку;

регулярне харчування;

сон тривалістю до 8 год на добу.

Сон позитивно впливає на відновлення процесів в організмі. Не рекомендовано лягати спати після фізичного навантаження. Навчання у навчальному закладі допомагає студентам виробити в себе звичку лягати спати в один і той самий час (невисипання несприятливо відображається на працездатності організму в денні години).

Раціональне харчування полягає у правильному обсязі й калорійності приймання їжі, які залежать від енергії, що витрачає людина протягом доби. Під час занять фізичними вправами організм утрачає багато вітамінів, тому раціон харчування має обов’язково містить овочі та фрукти. Зловживання їжею веде до повноти, порушення обміну речовин і різноманітних захворювань. Контролем за правильним прийманням їжі може бути вага

тіла, яка має підтримуватися на одному рівні. Потрібно мати на увазі й дотримання питного режиму. Надмірне вживання води завдає шкоди організму, перевантажує серце та нирки, збільшує потовиділення.

Гігієна тіла передбачає догляд за шкірою, волоссям, нігтями, ногами, порожниною рота та зубами. Тим, хто регулярно займається фізичною підготовкою і спортом, слід звертати увагу на профілактику грибкових захворювань. На шкірі ступнів може бути багато мікроскопічних грибів, що спричиняють епідермофітію ступнів і інші захворювання. Профілактику таких захворювань зведено до детального догляду за шкірою ніг. Після миття ніг потрібно протерти їх насухо, особливо між пальцями. Крім того, необхідно мати індивідуальне взуття, рушники, шкарпетки. За найменшої підозри на грибкове захворювання необхідно терміново звертатись до лікаря.

Гігієна одягу для занять фізичними вправами полягає в її відповідності кліматичним умовам. Одяг не має сковувати рухи. У холодну пору одяг має зберігати тепло, а в теплу – не перешкоджати тепловіддачі, бути легким і повітропроникним, еластичним і не подразнювати шкіру. Для одягу найбільше підходить бавовна, а для взуття – шкіра. За низьких температур і вітру необхідно одягати куртку із щільного матеріалу (балоній). Тим, хто займається фізичними вправами, потрібно стежити за чистотою одягу та взуття. Їх необхідно прати та чистити після інтенсивного фізичного тренування.

Особливе місце в системі особистої гігієни займає *боротьба з такими шкідливими звичками*, як паління. Більшість лікарів називають паління "чумою століття". Воно приховує велику небезпеку для людини. Як відомо, до складу тютюнового диму входять речовини, які завдають шкоди для здоров'я (сірководень, етилен, різноманітні смоли та радіоактивні речовини). Нікотин шкідливо діє на центральну нервову систему, серцево-судинну систему, функціональну діяльність легень, функції ендокринних залоз, на артерії нижніх кінцівок. Чисельні дослідження достовірно засвідчили, що тютюновий дим не полегшує, а обтяжує роботу мозку: після паління значно знижується увага, погіршується пам'ять.

3.5. Рекомендації щодо самостійного засвоєння завдань, пов'язаних з демонстрацією рухів. Змістовий модуль 4

Для оцінювання завдань, пов’язаних з демонстрацією рухів, слід використовувати принцип негативного суддівства, тобто з вихідної (максимальної) оцінки віднімаються бали за помилки.

Ураховувались такі показники:

зовнішній вигляд;

характер демонстрації рухів;

зміст показу вправи;

технічна підготовленість;

виконання відповідно до опису.

Тому під час самостійного вивчення цих вправ потрібно звернути увагу на такі вимоги: зовнішній вигляд має бути охайний і справляти гарне враження; рухи виконано динамічно, плавно (разом) і швидко; студенти створюють враження про спортивну (реабілітаційну) суть вправи; усі рухи, включаючи елементи, мають контролюватись і виконуватись із правильним положенням тіла і коректною поставою (природна постава без розгинання в суглобах); студент демонструє рухи, відповідно до критеріїв, перерахованих в описі вправи.

Завдання 44. Вправи "Повне дихання"; "Тонізувальне дихання"; "Бадьорість"; "Очищувальне дихання"; "Ковальський міх" або вправа "Ритмічне дихання" (одна з наведених вправ).

Спеціальні дихальні вправи роблять значний вплив на організм людини. За допомогою їх можна здійснювати свідомий контроль за глибиною, частотою й ритмом дихання. Тривалість вдиху, видиху й дихальних пауз краще за все контролювати, рахуючи частоту серцевих скорочень.

Виконання дихальних вправ спричиняє зміни функціонального стану організму. Ритмічне спокійне дихання довгим видихом впливає на організм заспокійливо. Енергійні дихальні вправи з коротким форсованим видихом, навпаки, знімають сонливість, збуджують і активізують розумову активність.

Виконуючи спеціальні дихальні вправи, чітко дотримуйтесь таких правил:

дихайте тільки через ніс;

будь-яку вправу починайте з видиху;

починайте виконання спеціальних дихальних вправ не раніше, ніж через 2,0 – 2,5 год після приймання їжі;

виконуйте ці вправи так, щоб вони були для вас приємними.

Для досягнення необхідного ефекту на одному занятті варто виконувати 3 – 4 вправи односпрямованої дії. У кожному разі кожне заняття варто починати вправою "Повне дихання", а закінчувати "Очищувальним диханням".

І. Вправа "Повне дихання" є основою правильного дихання, ефективним способом зняття стомлення і стимуляції розумової активності. В. П. – сидячи на робочому місці або стоячи, спину прогнути в попереку:

1) повільно виконати максимальний видих;

2) напруженням униз діафрагми випнути вперед живіт, наскільки це можливо;

3) не зменшуючи величини випинання живота, зробити повільний вдих, розширюючи грудну клітку послідовно за допомогою середніх та верхніх ребер, підведення плечей і ключиці;

4) на вдиху затримати подих і втягти живіт;

5) не розслаблюючи діафрагми, зробити повільний видих.

Виконати 8 – 10 разів. Ритм дихання: вдих і видих по 8 с, затримання на вдиху й видиху по 4 с.

ІІ. Вправа "Тонізувальне дихання" має загальнотонізувальний вплив, активізує кору головного мозку. В. П. – сидячи у робочому кріслі або стоячи з широко розправленими грудьми, спину прогнути в попереку:

1) видихнути, потім виконати глибокий вдих і затримати дихання;

2) на затримці дихання витягнути вперед розслаблені руки, стиснути пальці в кулаки й, напружуючи м’язи до межі, притиснути стиснуті кулаки до плечей;

3) на затриманні дихання повільно, з напруженням розвести руки в сторони, розтиснути кулаки та швидко повернути руки до плечей. Повторити ці рухи 3 – 4 рази;

4) розслаблюючись, руки вниз і зробити форсований видих.

Після цього виконати вправа "Очищувальне дихання".

ІІІ. Вправа "Бадьорість" сприяє зняттю сонливості й викликає відчуття припливу бадьорості. В. П. – стоячи, руки розслабити й розвести в сторони:

1) повільно зробити повний вдих і затримати дихання на 10 – 20 с;

2) під час затримання дихання виконувати колові рухи руками назад із обмеженою амплітудою так, щоб траєкторія рухів не виходила за проекцію грудей;

3) повільно видихнути, опускаючи розслаблені руки вниз.

Ефект вправи можна підсилити, якщо після колових рухів руками на затриманні дихання нахилитися вперед на кілька секунд, плавно збільшуючи зусилля до "тремтіння", стиснути пальці в кулаки.

Після цього виконати вправу "Очищувальне дихання".

IV. Вправа "Очищувальне дихання" забезпечує ефективну вентиляцію легенів і видалення вуглекислоти, що накопичилася в них. Ними закінчується виконання окремих дихальних і підготовчих вправ.

В. П. – сидячи у робочому кріслі або стоячи:

1) повільно зробити глибокий (повний) вдих і на 2 – 3 с затримати дихання;

2) видихнути повітря короткими й сильними поштовхами, склавши одночасно губи трубочкою не надуваючи щік. Виконати 1 – 3 рази.

V. Вправа "Ковальський міх" викликає відчуття свіжості, сприяє зниженню почуття втоми, підвищенню розумової активності. В. П. – сидячи в робочому кріслі, руки розслабити й покласти зверху на стегна, спину прогнути в попереку:

1) швидко вдихнути і видихнути через ніс 10 разів;

2) глибокий вдих і затримати дихання на 7 – 10 с;

3) повільно видихнути. Повторити вправу 3 рази.

VI. Вправа "Ритмічне дихання" сприяє синхронізації роботи кардіо-респіраторної системи. Діє заспокійливо на нервову систему, сприяє зняттю психоемоційного напруження. В. П. – сидячи в робочому кріслі, спину випрямити, груди розгорнути, руки розслабити й покласти зверху на стегна:

1) повільно вдихнути через ніс приблизно за 6 с і затримати на 3 с дихання;

2) також повільно видихнути й затримати дихання.

Виконувати в такому ритмі протягом 2 – 5 хв.

Тривалість вдиху-видиху можна поступово збільшувати до 14 секунд, але зберігаючи ритм дихання співвідношення тривалості вдиху-видиху із затриманням дихання завжди має бути 2:1.

3.6. Індивідуальна робота студента під час підготовки до виконання практичних нормативів із фізичної підготовленості

Міністерство охорони здоров'я визначило мінімальну норму тижневого обсягу рухової активності студента – десять годин. Треба пам'ятати, що заняття фізичною культурою триває не один день, тиждень чи місяць, це цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання протягом усього життя.

Планування самостійної роботи студентів нашого вузу має відповідати рівню вимог навчальної програми, сприяти розвитку рухових якостей у

студентів, які обрали різні види рухової активності, і, найголовніше допомагати готуватися і виконувати завдання, відповідно до тем.

3.6.1. Навантаження у процесі фізичної підготовки. Змістовий модуль 5

Основним засобом впливу на рівень фізичної підготовленості студентів є тренувальні та змагальні навантаження. Тому всебічний щоденний, щомісячний, щорічний облік, аналіз і обґрунтоване оцінювання тренувальних і змагальних навантажень надзвичайно важливі.

Справа ця, однак, не проста: з одного боку, через об'єктивні труднощі вибору критеріїв тренувальних навантажень, а з іншого – впливає недостатня методична та організаційна розробленість цієї проблеми. Слід зазначити і суб'єктивні труднощі: багато тренерів та викладачів ще недооцінюють важливість обліку виконаних тренувальних навантажень.

Як якісно не був би спланований навчально-тренувальний процес, завжди в ході його можуть бути відхилення як обґрунтовані, так і не зовсім виправдані, що може з'ясуватися тільки в подальшому в разі, якщо виконані тренувальні завдання чітко зафіксовані і глибоко проаналізовано.

Об'єктивне оцінювання тренувальних навантажень передбачає уніфікацію параметрів, методів і критеріїв обліку. Тільки за умови використання уніфікованих показників можна зіставити, проаналізувати тренувальні навантаження у студентів.

Розглядаючи проблему уніфікації оцінювання та обліку тренувального навантаження, у першу чергу, необхідно визначити педагогічні критерії та способи опису тренувального навантаження. Як відомо, тренувальні навантаження створено за допомогою фізичних вправ, що виконують відповідно до певних методів. Фізичну вправу з усіма необхідними умовами її виконання, які дозволяють вирішувати певне педагогічне завдання, прийнято називати тренувальним завданням. Саме тренувальні завдання, а не відрізки дистанції, тривалість роботи, відпочинку тощо є тими вихідними елементами, з яких побудовано весь тренувальний процес. Самі собою абстрактні поняття роботи і відпочинку не несуть педагогічної інформації. Робота і відпочинок набувають для нас педагогічний сенс тільки тоді, коли їх певним чином організовано. А організовані певним чином робота

і відпочинок – це вже тренувальне завдання, яке дає тренувальне навантаження на організм спортсмена і має конкретний педагогічний зміст і сенс. Найголовніше, що тренувальні завдання завжди дозволяють вирішувати на занятті конкретне педагогічне завдання і є тими цеглинками, із яких побудовано тренування. Тренувальне заняття ж являє собою певну послідовність тренувальних завдань.

У передовій практиці циклічних видів спорту переважно тренувальний ефект тренувальних завдань визначають за спрямованістю тренувального навантаження під час їх виконання на підставі різних характеристик. Відповідно до факторів, що визначають спеціальну працездатність спортсменів у таких циклічних видах спорту, як рівень швидкісних можливостей, аеробної та анаеробної продуктивності (Заціорський В. М. , Озолін Н. Г., Набатникова М. Я., Платонов В. Н. та ін.), за характеристиками тренувального навантаження було виділено чотири типи тренувальних завдань, найбільш поширених у спортивному тренуванні: 1) швидкісні (анаеробні алактатні), 2) аеробні, 3) анаеробні гліколітичні, 4) змішані аеробно-анаеробні.

Загальною характерною рисою тренувальних завдань ***аеробної спрямованості*** є те, що їх енергетичні витрати повертають за рахунок аеробних процесів утворення енергії. Використання анаеробних джерел не відіграє значної ролі, і їх участь обмежено лише початковою фазою роботи.

Тренувальні завдання цієї групи є сприятливим засобом для поліпшення показників аеробної працездатності, оскільки помітно впливають на підвищення діяльності кардіо-респіраторної системи, а також сприяють капілярізації м'язів (Д. Харрі). Їх використовують на всіх етапах підготовки спортсменів, але найбільшою мірою в підготовчому періоді.

Під час виконання тренувальних завдань змішаної аеробно-анаеробної спрямованості разом із значним посиленням аеробних процесів зростають і анаеробні. Вони є оптимальними щодо функціонування серцево-судинної та респіраторної систем.

Тренувальні завдання цієї спрямованості посідають чільне місце за обсягом використовуваних тренувальних засобів і відіграють важливу роль у процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації. Їх використовують на всіх етапах підготовки, але в найбільшому обсязі на заключному етапі підготовчого періоду.

Тренувальні завдання анаеробної, гліколітичної спрямованості викликають різке посилення анаеробних процесів, особливо гліколізу, що

призводить до накопичення високих концентрацій молочної кислоти й утворення значного кисневого боргу. Вони розвивають компенсаторні механізми анаеробної працездатності та поліпшують здатність м'язової тканини до роботи в умовах значного кисневого дефіциту.

Тренувальні завдання цієї групи використовують у змагальному періоді в найбільших обсягах під час підготовки до основних змагань.

Здійснивши класифікацію тренувальних завдань, можна визначити переважну спрямованість тренувального навантаження окремих тренувальних занять, а також вагу тренувальних завдань різної спрямованості на рівні мікро-, мезо- і макроциклу. Це, у свою чергу дозволяє дістати чітку кількісну та якісну характеристики виконаної тренувальної роботи за певний період часу, підвищити надійність управління тренувальним процесом.

Кількісну оцінку інтенсивності навантаження визначено такими способами: 1) за величиною частоти серцевих скорочень; 2) відсотковим значенням, порівняно до максимального рівня навантаження; 3) швидкістю пересування (часом, витраченим на 1 км); 4) вимірюванням рівня лактату в крові.

Для визначення ефективного рівня робочої ЧСС для конкретної людини, залежно від віку та ЧСС у спокої, американським дослідником (Siege, 1989) запропоновано таку систему розрахунку:

$$220 - \text{Вік} = \text{ЧСС}_{\text{макс}};$$
$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) \cdot 0{,}85 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{в}};$$
$$(\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спок}}) \cdot 0{,}65 + \text{ЧСС}_{\text{спок}} = \text{ЧСС}_{\text{н}}.$$

Наприклад, у людини 17 років ЧСС у спокої дорівнює 82 уд.хв$^{-1}$.

$$220 - 17 = 203\ (\text{ЧСС}_{\text{макс}});$$
$$(203 - 82) \cdot 0{,}85 + 82 = 185\ (\text{ЧСС}_{\text{в}});$$
$$(203 - 82) \cdot 0{,}65 + 82 = 161\ (\text{ЧСС}_{\text{н}}).$$

Ефективний рівень ЧСС знаходиться між $\text{ЧСС}_{\text{в}}$ (верхній рівень) і $\text{ЧСС}_{\text{н}}$ (нижній рівень).

Крім перелічених вище способів, використовують аналітичний метод оцінювання інтенсивності за комплексним показником (добуток швидкості пересування на тренувальний обсяг).

3.6.2. Використання основних засобів розвитку фізичних якостей під час занять обраним видом рухової активності. Змістовий модуль 6

Визначення рівня фізичної підготовленості силових якостей

Завдання. Контрольні вправи "Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)"; вправи "Присідання на двох ногах (кількість разів)"; вправи "Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)"; вправи "Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)" або вправи "Стрибок у довжину з місця (см)" (одна з наведених прав (табл. 3.7)).

Таблиця 3.7

Нарахування балів за виконання силових вправ

№ п/п	Вправа	Стать	Бали						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	ч	4	10	15	20	25	30	40
		ж	3	7	10	15	20	25	30
2	Присідання на двох ногах (кількість разів)	ч	5	10	15	25	30	40	50
		ж	3	7	12	20	25	30	35
3	Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві (кількість разів)	ч	25	30	35	38	40	45	50
		ж	25	28	32	37	40	43	46
4	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	20	25	28	30	35	40	44
		ж	7	10	15	17	20	22	24
5	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	190	200	210	220	240	250	260
		ж	160	170	175	180	190	200	210

***Вправа 1*. Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині.**

Обладнання. Спортивний зал, гімнастичний мат.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба. За сигналом **"Можна"**

необхідно почати піднімати ноги вгору до кута 90°, а потім опускати їх, повертаючи у вихідне положення. Результатом тестування є підрахунок кількості разів, коли положення ніг стає перпендикулярно підлозі.

Загальні вказівки та зауваження. Під час виконання вправи ноги мають бути прямі, у колінах не зігнуті. Руки підняті до гори (рис. 3.1).

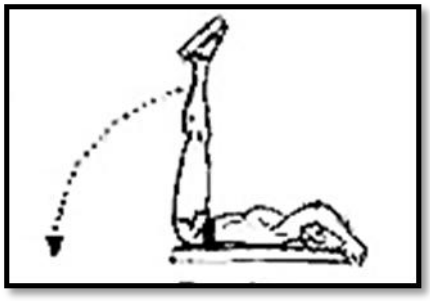

Рис. 3.1. **Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині**

***Вправа 2*. Присідання на двох ногах**

Обладнання. Спортивний зал або плоский майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення: руки на пояс, вузька стійка ноги нарізно. За командою **"Можна"** учасник тестування починає присідати на двох ногах. Результат вимірюють кількістю раз, не враховуючи час.

Загальні вказівки та зауваження. Під час присідання спина має бути прямою, п'яти від підлоги не відривати, ноги в момент вставання мають випрямлятися до кінця (рис. 3.2).

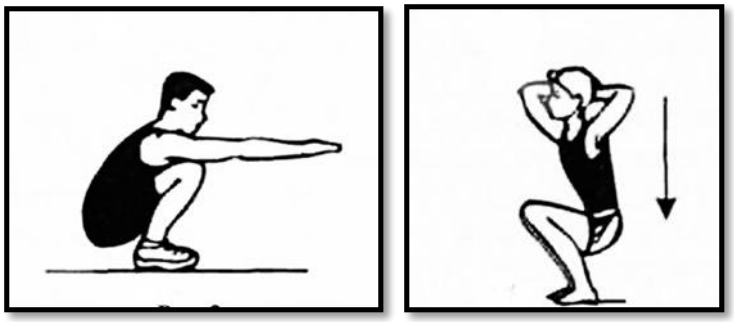

Рис. 3.2. **Присідання на двох ногах**

Вправа 3. **Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві**

Обладнання. Спортивний зал, гімнастичний лава.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві, руки за головою, ноги закріплені або утримуються партнером. За сигналом викладача учасник тесту виконує нахил і піднімання тулуба з вихідного положення. Результат фіксують підрахунком кількості разів. Повернення тулуба у вихідне положення.

Загальні вказівки та зауваження. Руки необхідно утримувати строго за головою, ноги щільно закріплені (рис. 3.3).

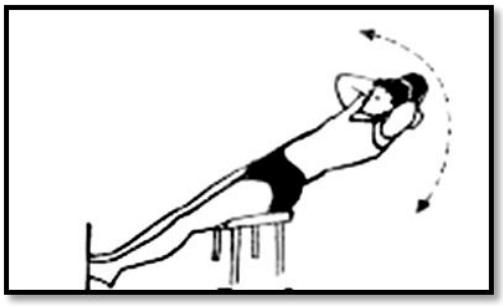

Рис. 3.3. **Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичній лаві**

Вправа 4. **Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі**

Обладнання. Спортивний зал або плоскінний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи – тіло обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, руки прямі, тулуб і ноги на одній лінії. За командою **"Можна"** учасник починає ритмічно з повною амплітудою, до торкання грудьми підлоги, згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Під час згинання рук необхідно торкатися грудьми підлоги. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховують (рис. 3.4).

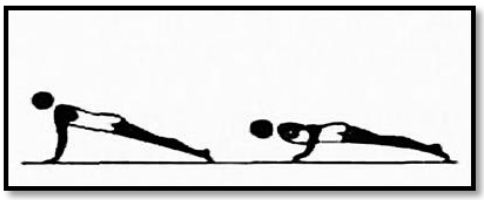

Рис. 3.4. **Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі**

Вправа 5. **Стрибок у довжину з місця**

Обладнання. Спортивний зал, рулетка для вимірювання довжини (см), лінія старту, намальована крейдою на підлозі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає перед лінією старту. В. п. − стоячи прямо, руки внизу, вузька стійка ноги нарізно. За командою **"Можна"** слід виконувати стрибок у довжину з місця. Вимірюють результат у см за положенням п'ят.

Загальні вказівки та зауваження. Після стрибка руки мають бути попереду тулуба, не торкаючись підлоги. Кожен учасник тестування має три спроби, кращий результат фіксує викладач (рис. 3.5).

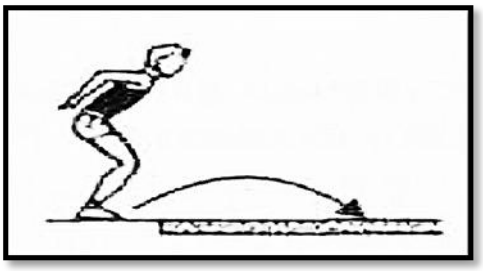

Рис. 3.5. **Стрибок у довжину з місця**

Визначення рівня фізичної підготовленості витривалості

Завдання. Контрольні вправи: "Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів)"; вправи "Біг на 3000 м (хв, с)"; вправи "Біг на 2 000 м (хв/с)"; вправи "Стрибки зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв); вправи "Положення упор-присід прийняти положення упор лежачи за 1 хв" (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Нарахування балів за виконання вправ на витривалість

№ п/п	Вправа	Стать	Бали						
			1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів)	ч	30	32	33	34	40	47	53
		ж	28	30	31	33	37	42	47
2	Біг на 3 000 м (хв/с) Біг на 2 000 м (хв/с)	ч	5.4	5.0	4.3	4.0	3.2	2.0	2.15
		ж	3.0	3.4	2.1	2.5	1.2	1.0	0.3

Закінчення табл. 3.8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Стрибки зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв)	ч	15	16	18	20	25	30	35
		ж	20	21	23	25	30	35	40
4	Положення упор-присід прийняти положення упор лежачи (кількість разів за 1 хв)	ч	20	23	25	27	30	35	40
		ж	15	17	20	22	25	30	35

***Вправа 1*. Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв**

Обладнання. Спортивний майданчик, гімнастичний мат, секундомір.

Опис проведення тестування. Слід виконувати в положенні лежачи на спині (на підлозі або гімнастичному маті) за 1 хв. В. п. − лежачи, ноги зафіксовано носками під нижньою рейкою гімнастичної стінки, коліна зігнуто, руки за головою, або вправу виконують за допомогою партнера. За сигналом умикають секундомір. Студент піднімається до положення сидячи (вертикально), торкається ліктями колін і повертається у в. п. Ураховують кількість правильних повторень.

Загальні вказівки та зауваження. Якщо студент не піднімається до положення сидячи та не торкається ліктями колін спробу не враховують (рис. 3.6).

Рис. 3.6. **Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв**

***Вправа 2*. Біг на 3 000 м і 2 000 м**

Обладнання. Секундоміри, стадіон, стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою "На старт" учасники стають до стартової лінії в положення високого старту. Потім за командою "Руш" вони починають біг, намагаючись подолати зазначену відстань якомога швидше. *Результатом тестування* є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Переходити на ходьбу під час тестування не дозволено. Погодні умови мають сприяти учасникам показати свої кращі результати (рис. 3.7).

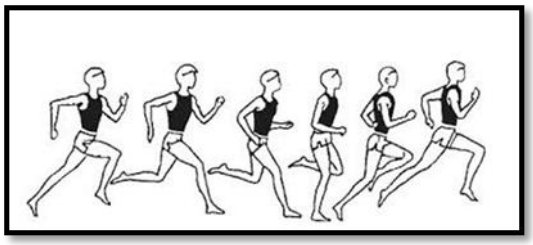

Рис. 3.7. **Біг на 3 000 м і 2 000 м**

Вправа 3. **Стрибки зі скакалкою за 1 хв**

Обладнання. Спортивний зал, скакалка, секундомір.

Опис проведення тестування. Студент виконує стрибки зі скакалкою на двох ногах за 1 хв. Фіксують кількість стрибків.

*Загальні вказівки і зауваження. Я*кщо студент робить помилку, час не зупиняють і він продовжує стрибати та рахувати кількість стрибків (рис. 3.8).

Рис. 3.8. **Стрибки зі скакалкою**

Вправа 4**. Положення упор-присід прийняти положення упор лежачи**

Обладнання. Спортивний зал або плоский майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування протягом 1 хв виконує перехід стрибком із положення упору-присіду в положення упор лежачи. Результатом тестування є кількість стрибків (рис. 3.9).

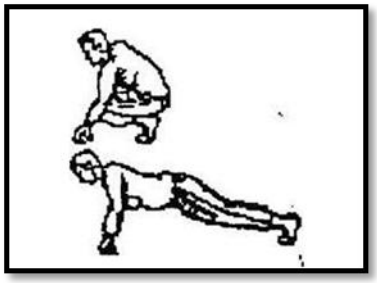

Рис. 3.9. **Положення упор-присід, упор лежачи**

Визначення рівня фізичної підготовленості спритності

Завдання. Контрольні вправи "Попасти м'ячем у ціль із 10 спроб" (кількість улучень); вправи "Човниковий біг 4 · 9 м (с)"; вправи "Влучання м'ячем у баскетбольне кільце з 10 спроб (табл. 3.9)".

Таблиця 3.9

Нарахування балів за виконання вправ на спритність

№ п/п	Вправа	Стать	Бали						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Улучити м'ячем у ціль із 10 спроб (кількість влучень)	ч	1	3	5	6	7	8	0
		ж	1	2	3	5	7	9	0
2	Човниковий біг 4 · 9 м (с)	ч	9,3	9,2	9,1	9,0	8,5	8,6	8,7
		ж	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
3	Влучання м'ячем у баскетбольне кільце із 10 спроб (кількість улучень)	ч	1	3	5	6	7	8	9
		ж	1	2	3	5	7	8	9

***Вправа 1*. Улучити тенісним м'ячем у ціль**

Обладнання. Спортивний зал тенісний м'яч, ціль.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стоїть на відстані 6 м від цілі у в. п. ліва нога попереду, права позаду та тримає тенісний м'яч у правій руці. Необхідно влучити 10 разів тенісним м'ячем у ціль. Результатом тестування є кількість улучень (рис. 3.10).

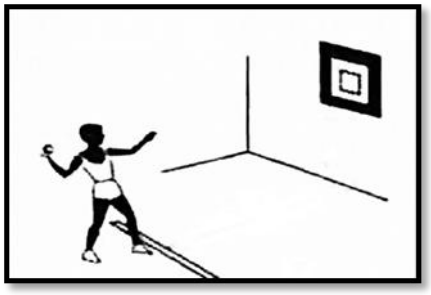

Рис. 3.10. **Влучити тенісним м'ячем у ціль**

***Вправа 2*. Човниковий біг 4 · 9 м**

Обладнання. Спортивний зал або плоский майданчик.

Опис проведення тестування. Студент виконує човниковий біг 4 · 9 м на максимальній швидкості із зупинками біля ліній та обов'язковим дотиком до них. Фіксують час виконання.

Загальні вказівки та зауваження. Якщо студент не торкнувся лінії спробу не враховують.

Вправа 3. **Улучання м'ячем у баскетбольне кільце**

Обладнання. Спортивний зал, м'яч, баскетбольний кошик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стоїть на відстані 4 м від баскетбольного кошика із правого або лівого боку під кутом 45°. Далі він виконує 10 кидків м'яча в кошик. Результатом тестування є кількість улучень.

Загальні вказівки та зауваження. Кидки виконують однією або двома руками (рис. 3.11).

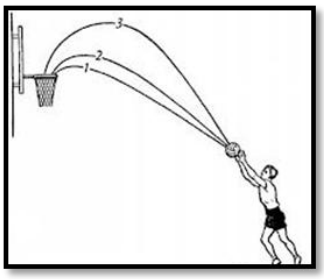

Рис. 3.11. **Улучання м'ячем у баскетбольне кільце**

Визначення рівня фізичної підготовленості гнучкості

Завдання. Контрольні вправи "Нахил тулуба вперед" або вправи "Нахил тулуба стоячи на гімнастичній лаві" (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Нарахування балів за виконання вправ на гнучкість

№ п/п	Вправа	Стать	Бали						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Нахил тулуба вперед (см)	ч	11	13	15	16	17	18	19
		ж	12	14	16	17	18	19	20
2	Нахил тулуба стоячи на гімнастичній лаві (см)	ч	10	12	13	14	15	16	18
		ж	12	14	15	16	17	18	20

Вправа 1. **Нахил тулуба вперед**

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в см (на повздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п’ятами 20 − 30 см.

Ступні розташовано до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги учасника на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою **"Можна"** учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці у см, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки та зауваження. Вправу мають виконувати плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спробу не зараховують (рис. 3.12).

Рис. 3.12. **Нахил тулуба вперед**

Вправа 2. **Нахил тулуба стоячи на гімнастичній лаві**

Обладнання. Гімнастична лава, лінійка.

Опис проведення тестування. Студент у положенні стоячи на лавці нахиляється вперед до упору, не згинаючи ніг у колінах. За допомогою лінійки вимірюють відстань у см від нульової позначки до третього пальця руки. Якщо пальці не дістають до нульової позначки, то виміряну відстань позначено знаком "мінус" (-), а якщо опускаються нижче від нульової позначки − знаком "плюс" (+)

Загальні вказівки та зауваження. Якщо студент зігнув ноги в колінному суглобі спробу не враховують (рис. 3.13).

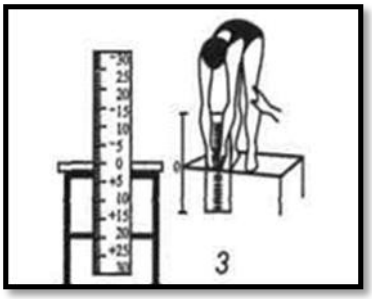

Рис. 3.13. **Нахил тулуба стоячи на гімнастичній лаві**

Визначення рівня фізичної підготовленості швидкості.

Завдання. Контрольні вправи "Стрибки зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с)"; вправи "Ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с)"; вправи "Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с (кількість кроків)"; вправи "Біг на 100 м (с)" (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Нарахування балів за виконання вправ на швидкість

№ п/п	Вправа	Стать	Бали						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Стрибки зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с)	ч	30	33	35	38	40	43	45
		ж	25	28	30	33	35	38	40
2	Ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с)	ч	4,5	4,3	4,0	3,5	3,3	3,1	3,0
		ж	5,0	4,5	4,3	4,1	4,0	3,5	3,3
3	Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с (кількість кроків)	ч	9	10	11	13	15	18	20
		ж	7	8	9	10	11	3	15
4	Біг на 100 м (с)	ч	16,0	15,1	15,3	15,5	15,0	14,5	14,3
		ж	20,0	19,5	19,4	19,0	18,5	18,2	18,0

***Вправа 1*. Стрибки зі скакалкою за 15 с**

Обладнання. Спортивний зал, скакалка, секундомір.

Опис проведення тестування. Студент виконує стрибки зі скакалкою на максимальній швидкості за 15 с. Фіксують кількість стрибків.

Загальні вказівки та зауваження. Якщо студент робить помилку, час не зупиняють і він продовжує стрибати (рис. 3.14).

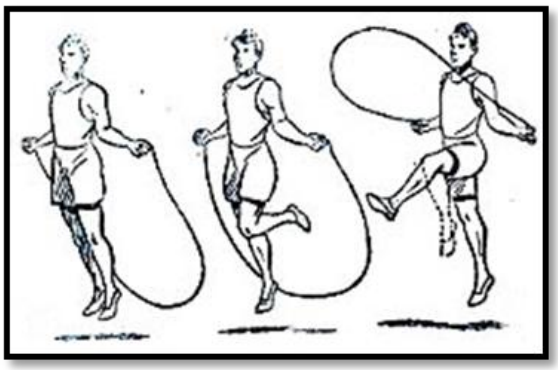

Рис. 3.14. **Стрибки зі скакалкою за 15 с**

***Вправа 2*. Ведення баскетбольного м’яча на 10 м**

О*бладнання.* Спортивний зал, баскетбольний м'яч, секундомір.

Опис проведення тестування. Учасник тестування виконує ведення м'яча по прямій однією рукою. Фіксують час, за який він долає 10 м.

Загальні вказівки та зауваження. Якщо студент утратив м’яч, спробу не враховують (рис. 3.15).

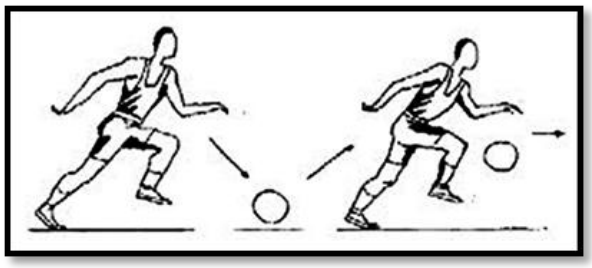

Рис. 3.15. **Ведення баскетбольного м'яча на 10 м**

***Вправа 3.* Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с**

Обладнання. Спортивний зал, секундомір.

Опис проведення тестування. Студент виконує біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с. Фіксують кількість кроків.

Загальні вказівки та зауваження. Якщо студент не правильно виконує вправу спроба не враховується (рис. 3.16).

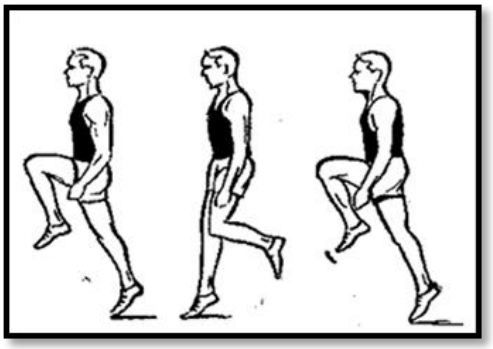

Рис. 3.16. **Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с**

***Вправа 4*. Біг на 100 м**

Обладнання. Стадіон, секундомір, стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. Тестування виконують з низького старту. Учасник тестування виконує біг на 100 м на максимальній швидкості. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Переходити на ходьбу під час тестування не дозволено (рис. 3.17).

Рис. 3.17. **Біг на 100 м**

3.6.3. Основи побудови тренувального процесу. Змістовий модуль 7

Побудова системи занять професійно-прикладної фізичної підготовки ґрунтується на закономірностях фізичного виховання і спортивного тренування, сформульованих у специфічних принципах тренування.

Принцип єдності загальної та спеціальної підготовки відображає органічний зв'язок фізичного виховання із практикою трудової діяльності та передбачає переважний розвиток професійно важливих фізичних якостей і рухових навичок на основі загальної фізичної підготовленості.

Принцип систематичності та послідовності тренувальних навантажень передбачає необхідність у системному чергуванні фізичних навантажень і відпочинку.

Принцип поступовості передбачає необхідність у зростанні величини навантаження на організм на основі послідовної реалізації рухових завдань, що ускладнюють планомірним збільшенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень зі зростанням функціональних можливостей організму. Поступовість збільшення навантажень є гарантом розвитку тренованості. Разом із тим, протягом багаторічного процесу фізичної підготовки до трудової діяльності може відбуватися багаторазова зміна режиму підтримки фізичних кондицій, ураховуючи вікові зміни, біокліматичні та соціальні умови. Чергування розвивального і підтримувального режимів тренування може мати місце і в межах річного циклу фізичної підготовки. Поступовість ускладнення тренувальних дій відображено в динаміці фізичних навантажень. До того ж необхідно враховувати величину і характер навантаження, яку отримують безпосередньо у процесі трудової

діяльності. Поступовість може виявлятися і в регулярній зміні самого складу вправ і умов їх виконання.

Принцип хвилеподібності динаміки навантажень. Після періоду зростання навантаження настає період її зниження. Ця закономірність пов'язана з особливостями адаптації організму людини до будь-яких фізичних дій. Приріст працездатності можливий лише після застосування досить тривалої серії фізичних навантажень і є результатом кумуляції їх відставлених тренувальних ефектів. Цей процес характеризується напруженням функціональних систем організму, що забезпечують рухову активність. Але безперервно і тривало знаходитися в такому стані організм не може, оскільки це призводить до його перенапруження та адаптаційного зриву. Тому необхідно періодично зменшувати навантаження, зменшуючи його обсяг і знижуючи інтенсивність, змінюючи спрямованість. Наприклад, у процесі розвитку аеробних здібностей, гнучкості, нарощуванні м'язової маси, динаміка навантажень має плавний ступінчасто-висхідний вигляд.

Принцип циклічності побудови процесу фізичної підготовки. Вихідними, елементарними ланками, із яких складено всю підготовку, є окремі тренувальні заняття. Логікою вирішення особистих завдань тренування їх організовані в малі цикли або мікроцикли, у яких і набувають значення комплекси взаємопов'язаних ланок цілісного процесу. Мікроцикли – елементарні, закінчені фрагменти більших етапів тренування, що повторюють. Для самостійної підготовки найбільш зручна тривалість мікроциклу тиждень (тижневий цикл).

Мікроцикли є "блоками", із яких складено більші (середні) тренувальні цикли (мезоцикли). Для вирішення будь-яких завдань тренування, досягнення достовірного приросту тренованості, необхідно, як мінімум, три тижні. Повторення однієї й тієї ж тижневої програми більш ніж шість тижнів поспіль здебільшого призводить до зниження її ефективності. Тому, зазвичай, оптимальна тривалість мезоциклів від 3 до 6 тижнів.

Принцип вікової адекватності фізичних навантажень. У міру наростання вікових змін функціональних можливостей організму людини, зниження його адаптаційних резервів, переважаючим напрямом фізичної підготовки стає підтримання досягнутого рівня працездатності, збереження здоров'я, протидія віковим змінам, що розвиваються в організмі, засобами фізичної культури.

3.7. Методика тренувальних занять. Змістовий модуль 8

Силу слід визначати здатністю переборювати зовнішній опір чи протидію йому за рахунок м’язових зусиль. Основними засобами розвитку сили є вправи на піднімання та перенесення ваги, силові вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах, вправи з власною вагою.

За своїм характером усі вправи розподіляють на три основні групи: загальної, регіональної та локальної дії на м'язові групи. До вправ загальної дії належать ті, під час виконання яких у роботі бере участь не менш ніж 2/3 загального обсягу м'язів, регіонального – від 1/3 до 2/3, локального – не менше ніж 1/3 усіх м'язів.

Спрямованість дії силових вправ головним чином виявляється такими їх компонентами: видом та характером вправи; величиною обтяження чи опору; кількістю повторення вправ; швидкістю виконання поступальних рухів або рухів на подолання; темпом виконання вправи; характером та тривалістю інтервалів відпочинку між підходами.

Сила − це здатність людини до дій із деякими м'язовими напруженнями. У більшості видів спорту − це одна з найважливіших фізичних якостей. Однак у кожному із цих видів до застосування сили висувають різні вимоги. Сила − це один із компонентів структури фізичних здібностей, що визначає працездатність спортсмена. Сила міцно пов'язана з витривалістю і швидкістю. Швидкісна сила і силова витривалість − найтиповіші силові характеристики, а абсолютну силу мускулатури можна розглядати як чинник здатності до досягнення і оцінку частки максимальної сили в тій чи іншій змагальній дії.

Максимальна сила − це найвища сила, яку здатна розвинути нервово-м'язова система на скороченні м'язів. Вона визначає досягнення у видах спорту, в яких доводиться долати значній опір (важка атлетика, спортивна гімнастика, різноманітні види боротьби). Більша частина максимальної сили в поєднанні із високою швидкістю м'язових скорочень чи витривалістю необхідна в метанні молота, штовханні ядра, веслуванні на каное тощо. Значення максимальної сили для спортивного досягнення тим менше, чим менше подолання опору і більше домінує швидкість м'язових скорочень чи витривалість. Так, максимальна сила має значення для досягнень у легкоатлетичному спринті, ніж у бігу на довгі дистанції.

Для розвитку сили застосовують різні методи:

метод максимальних зусиль (вправи виконуються із застосуванням граничних чи близьких до граничних обтяжень до 90 % від max; у серії

виконують 1 − 3 повторення, протягом одного заняття виконують 5 − 6 серій, відпочинок між серіями 4 − 8 хв);

метод повторних зусиль (вправи виконуються із обтяженням до 70 % від max, серіями до 12 повторень, на одному занятті слід виконувати від 3 до 6 серій, відпочинок між серіями від 2 до 4 запланованих хв);

метод динамічних зусиль (вправи виконують із обтяженням до 30 % від max, серіями до 25 повторень, кількість серій на одному занятті від 3 до 6. Відпочинок між серіями від 2 до 4 запланованих хв).

Засобами розвитку сили м'язів стають різні нескладні за структурою загально розвивальні силові вправи, серед яких можна назвати такі основні види:

вправи з зовнішнім опором (вправи з обважнювачами, на тренажерах, вправи з опором партнера);

вправи з опором довкілля (біг вгору, по піску, у воді й тощо);

вправи з подоланням ваги власного тіла (гімнастичні силові вправи: віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, підтягування; легкоатлетичні вправи тощо);

ізометричні вправи (вправи статичного характеру).

4. Організація СРС та контроль за нею

Планування самостійної роботи студентів нашого вузу має відповідати рівню вимог навчальної програми, сприяти розвитку рухових якостей у студентів, які обрали різні види рухової активності, та, найголовніше, допомагати готуватися і виконувати завдання відповідно, до тем.

Самостійні тренувальні заняття фізичною культурою і спортом можна проводити індивідуально або у групі з 3 − 5 осіб і більше. Групова форма тренування ефективніша, ніж індивідуальна. Займатися рекомендовано 2 − 7 разів на тиждень по 1 − 1,5 год. Займатися менш ніж 2 рази на тиждень недоцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренованості організму. Кращий час для тренувань − друга половина дня, через 2 − 3 год після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше ніж через 2 год після приймання їжі та не пізніше ніж за 1 годину до приймання їжі або до відходу до сну. Не рекомендовано тренуватися вранці, відразу після сну (у цей час необхідно виконувати гігієнічну гімнастику). Тренувальні заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку всієї множини фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну

працездатність організму. Спеціалізований характер занять допускається тільки для кваліфікованих спортсменів.

Гнучкість − це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Термін "гнучкість" слід використовувати, якщо мають на увазі сумарну рухомість суглобів всього тіла. А маючи на увазі окремі суглоби правильніше говорити "рухомість", а не "гнучкість", наприклад "рухомість у плечових, тазостегнових або гомілковостопних суглобах". Значна гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, збільшує шлях ефективного докладання зусиль під час виконання фізичних вправ. Недостатньо розвинена гнучкість утрудняє координацію рухів людини, оскільки обмежує переміщення окремих ланок тіла.

Основним методом розвитку гнучкості є повторний метод, де вправи на розтягування виконуються серіями. Залежно від віку, статі та фізичної підготовленості, змінюють кількість повторень вправи в серії. Для розвитку і вдосконалення гнучкості використовують також ігровий і змагальний методи (хто зуміє нахилитися нижче; хто, не згинаючи колін, зуміє підняти обома руками з підлоги плоский предмет і тощо).

Як засоби розвитку гнучкості використовують вправи, які можна виконувати з максимальною амплітудою. Їх інакше називають вправами на розтягування.

Основними обмеженнями розмаху рухів є м'язи − антагоністи. Розтягнути сполучну тканину цих м'язів, зробити м'язи податливими і пружними − завдання вправ на розтягування.

Серед вправ на розтягування розрізняють активні, пасивні та статичні.

Активні рухи з повною амплітудою (махи руками і ногами, ривки, нахили й обертальні рухи тулубом) можна виконувати без предметів і предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі тощо).

Пасивні вправи на гнучкість містять у собі: рухи, що виконують за допомогою партнера; рухи, що виконують із обтяженням; рухи, що виконують за допомогою гумового еспандера або амортизатора; пасивні рухи з використанням власної сили (притягання тулуба до ніг, згинання кисті іншою рукою і тощо); рухи, що виконуються на снарядах (як обтяження використовують вагу власного тіла).

Статичні вправи, виконують за допомогою партнера, власної ваги тіла або сили.

Слід завжди пам'ятати, що вправи на розтягування чи з великою амплітудою руху слід робити після хорошої розминки і без сильних больових

відчуттів. Вправи на розтягування м’язів, сухожиль та суглобових зв’язок (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Комплекс динамічних активних вправ для розвитку гнучкості та проведення загальної розминки

№ п/п	Назва комплексу вправ		
	Вихідне положення (В. п.)	Зміст вправи	Методичні рекомендації
1	2	3	4
1	Стійка ноги нарізно, руки на пояс	1 – нахил тулуба ліворуч, права рука вверх (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – нахил тулуба праворуч, ліва рука вгору (вдих); 4 – в. п. (видих) вправо	Повторити 8 − 10 разів у кожний бік
2	Стоячи, ноги на ширині плечей, одна рука вгору	Почергове згинання-розгинання прямих рук у плечових суглобах	8 -- 12 разів
3	Стоячи, ноги на ширині плечей, руки в сторони	Концентричні колові рухи рук назад	8 – 12 разів у кожний бік
4	Стоячи, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми	1 – 2 розведення зігнутих рук у сторони; 3 – 4 розведення прямих рук у боки з поворотом тулуба вправо - вліво	Повторити цикл вправи на 4 рахунки 3 – 4 рази
5	Широка стійка, ноги прямі, руки за голову:	нахили тулуба вправо − вліво	12 – 16 разів у кожний бік
6	Ноги на ширині плечей, руки опущено (основна стійка)	Пружні нахили вперед, пальцями рук або долонями діставати підлогу, ноги в колінах не згинати	8 − 12 нахилів. В останньому нахилі кінцеве положення тримати 10 – 15 с
7	Стоячи, ноги схрещено	Пружні нахили тулуба вперед. Через кожні 3 нахили випрямитися й на рахунок 4 поміняти положення ніг	8 – 12 нахилів
8	Стоячи в нахилі вперед, руки в сторони	Повороти тулуба вправо − вліво, торкаючись пальцями рук носків ніг	8 – 10 разів у кожний бік
9	Випад однією ногою вперед, руки на коліні	1 – 3 пружні присідання у випаді; 4 – зміна положення ніг стрибком	8 – 12 разів
10	Випад однією ногою убік, руки на пояс	1 – 3 – пружні присідання на одній нозі, намагаючись руками дістати носок випрямленої убік ноги, на 4 – зміна положення ніг	8 – 12 разів

Закінчення табл. 3.12

1	2	3	4
11	Стоячи, узятися руками за опору	Махи однією ногою назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів	8 – 12 разів.
12	Стоячи в упорі біля стіни	Піднімання стегна вгору з одночасним підніманням на стопі опорної ноги	8 – 12 разів.
13	Стоячи в упорі біля стіни, одна нога вперед на носок	Колові рухи стопи в гомілковостопному суглобі	8 – 12 разів у кожний бік

Засоби та методи фізичного виховання слід використовувати в залежно від рівня фізичної підготовленості студента.

Витривалість − це здатність людини до тривалого виконання діяльності без зниження її ефективності. Поняття витривалість слід вживати в широкому значенні. Під витривалістю розуміють здатність людини до тривалого виконання того чи іншого виду розумової чи фізичної діяльності. Характеристика витривалості як рухової діяльності людини дуже відносна. Вона становить певний вид діяльності. У фізичному вихованні під витривалістю розуміють здатність організму боротися зі стомленням, спричиненою м'язової діяльністю. Витривалість специфічна: вона проявляється в кожної людини під час певного виду діяльності, тому розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальною витривалістю називають здатність протягом тривалого часу виконувати роботу, яка потребує одночасної дії багатьох м'язових груп і висуває високі вимоги до серцево-судинної та дихальної систем.

Для розвитку витривалості застосовують різні методи:

рівномірний безперервний метод (дає можливість розвитку аеробних здібностей організму). Тут застосовують вправи циклічного характеру (біг, ходьба з рівномірною швидкістю низької та середньої інтенсивності);

змінний безперервний метод (безупинний рух, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху);

інтервальний метод (дозоване повторне виконання вправ незначної інтенсивності та тривалості з точно визначеним часом відпочинку, де інтервалом відпочинку є зазвичай ходьба).

Варіюючи видом вправ (ходьба, біг, лижі, плавання, вправи з обтяженням або на снарядах, тренажерах тощо), їх тривалістю та інтенсивністю (швидкістю рухів, потужністю роботи, величиною обтяжень), кількістю повторень вправи, а також тривалістю і характером відпочинку (або відновлювальних інтервалів), можна змінювати фізіологічну спрямованість виконуваної роботи.

Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам:

бути простими за технікою виконання і доступними для всіх студентів;

під час їх виконання мають активно функціонувати більшість скелетних м'язів;

їх виконання має викликати активність функціональних систем, що лімітують вияв витривалості;

їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;

їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Переліченим вимогам найбільше відповідають циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо). Допоміжним засобом комплексного розвитку витривалості є спеціальні дихальні вправи. Вони полягають у регулюванні зміни частоти, глибини та ритму дихання, легеневій гіпервентиляції та нормованій затримці дихання, доцільній синхронізації дихання з фазами рухових дій, вибірковому застосуванні дихання різного типу – ротового і носового, грудного і черевного. Ці ж вправи доцільно застосовувати для розвитку швидкісної витривалості. Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в ускладнених умовах (біг угору, плавання проти течії) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями. Підвищенню ефективності вправ з розвитку витривалості сприяє цілеспрямоване використання факторів зовнішнього середовища: температура повітря, відносна вологість, ультрафіолетова радіація, атмосферний тиск тощо.

Прогулянки проводять у темпі 2 − 3 км/год. Маршрут пішохідної екскурсії визначено заздалегідь і становить близько 15 км на день.

Біг − найбільш ефективний засіб зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної тренованості, а так же зміцнення серцево-судинної системи.

Можна рекомендувати такі режими інтенсивності бігу за самопочуттям і ЧСС. Вибір тривалості бігу залежить від фізичної підготовленості студентів.

Режим І. Зона комфортна. Використовують як основний режим для початківців − бігунів зі стажем до одного року. Бігуна супроводжує відчуття приємного тепла, ноги працюють легко і вільно, подих здійснює через ніс, бігун без зусиль підтримує обрану швидкість, йому ніщо не заважає, виникає бажання бігти швидше. Спортсмени використовують цей режим, щоб відновитися після навантаження. ЧСС відразу після бігу 20 − 22, через 1 хв 13 − 15 ударів за 10 с.

Режим ІІ. Зона комфорту і малих зусиль − для бігунів зі стажем 2 роки. Бігун відчуває приємне тепло, ноги продовжують працювати легко і вільно, дихання глибоке і змішане через ніс і рот, заважає легка втома, швидкість бігу зберігається з невеликим зусиллям. ЧСС відразу після бігу 24 – 26, через 1 хв 18 − 20 ударів за 10 с.

Режим ІІІ. Зона напруженого тренування для бігунів зі стажем 3 роки, для спортсменів як тренувальний режим. Бігуну гаряче, тяжчають ноги особливо стегна, під час дихання не вистачає повітря на вдиху, зникла легкість, важко утримувати темп, швидкість зберігає напруженням волі. ЧСС відразу після бігу 27 − 29, через 1 хв 23 − 26 ударів за 10 с.

Режим ІV. Зона змагальна. Для бігунів, що беруть участь у змаганнях з бігу. Бігуну дуже гаряче, ноги здаються важкими і "грузнуть", дихання напружене з великою частотою, заважає зайве напруження м'язів шиї, рук, ніг, біг виконується важко, незважаючи на зусилля, швидкість бігу на фініші падає. ЧСС відразу після бігу 30 − 35, через 1 хв 27 − 29 ударів за 10 с.

З усього багатого арсеналу тренувальних засобів бігунів на середні й довгі дистанції для любителів оздоровчого бігу підходять тільки три:

1. Легкий рівномірний біг від 20 до 30 хв за пульсу 120 − 130 уд. / хв. Для початківців − бігунів − це основний і єдиний засіб тренування. Підготовлені бігуни використовують його в розвантажувальні дні як полегшене тренування, що сприяє відновленню.

2. Тривалий рівномірний біг відносно рівною трасою від 60 до 120 уд./ хв при пульсі 132 − 144 уд./ хв раз на тиждень. Слід застосовувати для розвитку та підтримування загальної витривалості.

3. Кросовий біг від 30 до 90 хв за пульсу 144 – 156 уд./ хв 1 – 2 рази на тиждень. Слід застосовувати для розвитку витривалості тільки добре підготовленими бігунами.

Заняття слід починати я з розминки тривалістю 10 – 15 хв. Вона необхідна для того, щоб "розігріти" м'язи, підготувати організм до подальшого навантаження, запобігти травми.

Починаючи біг, важливо дотримуватися найголовнішої умови і темп бігу має бути невисоким і рівномірним. Біг має бути легким, вільним, ритмічним, природним,не напруженим. Це автоматично обмежує швидкість бігу і робить його безпечним. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп. Це суто індивідуальне поняття – швидкість, яка підходить тільки вам і нікому більше. Свій темп зазвичай виробляється протягом двох-трьох місяців занять і потім зберігається тривалий час.

"Бігати – одному!" – найважливіший принцип тренування, особливо на перших порах. Інакше неможливо визначити оптимальну швидкість бігу.

"Тільки бадьорість!" – цей принцип означає, що навантаження, особливо на початку занять, не має викликати вираженої втоми і зниження працездатності. Відчуття млявості, сонливості вдень - вірна ознака того, що навантаження потрібно зменшити.

Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна за ЧСС, Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення бігу. Для цього слід визначати частоту пульсу в перші 10 с після закінчення бігу, перераховують на 1 хв. і беруть за 100 %. Хорошою реакцією відновлення вважають зниження ЧСС через 1 хв на 20 %, через 3 хв – на 30 %, через 5 хв – на 50%, через 10 хв – на 70 – 75 %.

Спритність – це здатність людини швидко опановувати нові рухи і перебудовувати рухову діяльність, відповідно до вимог мінливої обстановки. У цьому разі об'єктом пізнання виступають рухи і дії, які виконують із граничною точністю просторових, тимчасових і силових параметрів. Серед фізичних якостей спритність, із погляду психології, посідає особливе місце. Вона виявляється лише комплексно з іншими фізичними якостями. Спритність – специфічна властивість, яка по-різному виявляється в різних видах спорту. Людина може відрізнятися високим рівнем розвитку

спритності в гімнастиці, але недостатньою для спортивних ігор. Спритність міцно пов'язано з руховими навичками і тому має найбільш комплексний характер.

Дотримуючись узвичаєної думки, спритність – це, по-перше, здатність опановувати складні координаційні рухи; по-друге, спортивні рухи та їх удосконаленням; по-третє, відповідно до мінливої обстановки, швидко і раціонально перебудовувати свої дії.

Методи розвитку спритності.

Зазвичай для розвитку спритності застосовують повторний та ігровий методи. Інтервали відпочинку мають забезпечувати досить повне відновлення організму.

Засоби виховання спритності:

рухливі та спортивні ігри;

біг із перешкодами;

вправи на рівновагу в русі і статичному положенні, під час бігу;

стрибки;

метання;

загальнорозвивальні вправи із предметами;

гімнастичні та акробатичні вправи.

Найпоширенішими засобами у процесі розвитку спритності є акробатичні вправи, спортивні та рухливі ігри. Вимоги до виконання вправ на спритність: використовувати вправи, які містять у собі елементи новизни, запобігати перевтомі, тривалість відпочинку має бути достатньою.

Швидкість – це здатність людини здійснювати рухові дії за мінімальний для даних умов час. З погляду психологів швидкість – це здатність управляти тимчасовими ознаками руху, відображення у свідомості спортсмена тривалості, темпу і ритму руху. Швидкість має вирішальне значення у спринтерських і стрибкових дисциплінах легкій атлетики, в велоспорті. Вона є важливою основою, необхідною для успіху в більшості спортивних ігор. Запорука швидкості залежить від трьох основних компонентів:

рухливості нервових процесів: лише за дуже швидкої зміни порушення та гальмування;

відповідної регуляції нервово-м'язового апарату можна досягти високої частоти рухів з оптимальним додатком сили;

тривалості процесу сприйняття, тобто передача інформації та початку відповідної дії, лежить в основі швидкості рухової реакції.

Для розвитку швидкості застосовують різні методи:

метод багаторазового повторення швидкісних вправ із граничною й колограничною інтенсивністю (у серії виконують 3–6 повторень, протягом одного заняття виконують 2 серії. Якщо в повторних спробах швидкість зменшено, то роботу над розвитком швидкості закінчено, бо починає розвиватися витривалість);

ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки існує вплив на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів та інші дії, пов'язаних із оперативним мисленням. Властиве іграм високе емоційне тло і колективні взаємодії сприяють вияву швидкісних можливостей).

Специфічні закономірності розвитку швидкісних здібностей зобов'язують особливо ретельно поєднувати зазначені методи в доцільних співвідношеннях. Справа в тому, що відносно стандартне повторення рухів із максимальною швидкістю сприяє стабілізації швидкості на досягнутому рівні, виникненню "швидкісного бар'єру". Тому в методиці виховання швидкості центральне місце посідає проблема оптимального поєднання методів, що містять у собі стандартні та варійовані форми вправ.

Засоби виховання швидкості.

Швидкість рухів характеризується часом рухової реакції максимальною швидкістю одного руху і максимальною частотою рухів на одиницю часу. Засоби розвитку швидкості можуть бути дуже різноманітними – це легка атлетика, бокс, вільна боротьба, спортивні ігри. Засоби розвитку швидкості - це різні вправи у швидкому темпі, наприклад, старти (до 10 м), біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які потребують швидкості дій тощо. До засобів виховання швидкості рухів належать:

фізичні вправи; виконувані з максимальною швидкістю;

швидкісно-силові вправи (стрибки, метання та ін.);

рухливі та спортивні ігри.

Поліпшення швидкості простої реакції можна досягнути шляхом багатократного реагування на різноманітні сигнали (свисток, сплеск, голос). За умови повторного реагування потрібно постійно змінювати завдання й умови їх виконання, досягати непередбачуваності сигналу.

Приблизний план тренування у підтягуванні на перекладині

Заняття 1 (контрольно-тренувальне).

Виконують 4 підходи:

1-й підхід на результат;

2 – 3-й підхід – 80 % від попереднього підходу;

4-й підхід – підтягування "до відмови"

Відпочинок 3 – 4 хв (між підходами).

Заняття 2 (тренувальне).

1. Кількість підтягувань за один підхід = макс. результат 70 %.
2. Кількість підходів – 4.
3. Останній підхід – кількість підтягувань "до відмови".
4. Відпочинок 3 хв.

Заняття 3 (тренувальне).

1. Кількість підтягувань за один підхід = макс. результат 80 %.
2. Кількість підходів – 4.
3. Останній підхід – кількість підтягувань "до відмови".
4. Відпочинок 3 хв.

Заняття 4. (тренувальне)

1. Кількість підтягувань за один підхід = макс. результат 80 %.
2. Кількість підходів – 4.
3. Перші два підходи – підтягування широким хватом.
4. Третій підхід – звичайним хватом.
5. Останній підхід – кількість підтягувань "до відмови".
6. Відпочинок 3 хв.

Заняття 5 (контрольно-тренувальне).

1. (див. заняття 1).
2. Відпочинок 3 – 4 хв.

Заняття 6 (тренувальне).

1. (див. заняття 2).
2. Відпочинок 2 хв.

Заняття 7 (тренувальне).

1. (див. заняття 3).
2. Відпочинок 2 хв.

Заняття 8 (тренувальне).

3. (див. заняття 4).

4. Відпочинок 2 хв.

Заняття 9 – 10 (контрольно-перевірні)

Підтягування на перекладині у змагальних умовах.

Ефективність організації СРС забезпечено реалізацією таких принципів: погодженості мети (формування професійної компетентності фахівців), завдань, форм індивідуальної та самостійної роботи; індивідуального підходу до студентів, що позначається на сформованому індивідуальному стилі діяльності; диференціації та індивідуалізації (врахування особливостей розвитку психічних процесів людини, психологічних закономірностей продуктивного мислення, механізмів навчання); праксеологічності (максимальна активізація пошуково-дослідницьких дій студентів); діалогічності в підсистемі "викладач – студент " для створення атмосфери спільної педагогічної дії з метою реалізації спільного завдання; інформаційної технологічності; прогностичності (як виявлення перспектив розвитку особистості та формування професійної компетентності фахівців); керованості (активне стимулювання студентів до самостійної освітньої діяльності, оцінювання способів продуктивної навчальної діяльності студента, контроль та корекція, підготовленість студентів до виконання завдань).

Самостійну роботу студент над засвоєнням навчального матеріалу з конкретної дисципліни може виконувати в бібліотеці вищого навчального закладу, навчальних кабінетах, комп'ютерних класах (лабораторіях), а також у домашніх умовах.

Для організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання чи устаткування, складних систем доступу до інформації (наприклад, комп'ютерних баз даних, систем автоматизованого проектування тощо) передбачено можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку фахівця: викладача, бібліотекаря, завідувача комп’ютерним класом тощо.

Із метою керівництва СРС та організації виконання самостійної роботи, пропорційного навантаження студента протягом семестру (навчального тижня), раціонального використання аудиторного фонду деканатом розроблено план-графік. Основою для розроблення плану-графіка є

робочий навчальний план спеціальності та робочий план дисципліни, розроблений кафедрою і є складовою частиною робочої навчальної програми. План-графік СРС затверджує декан факультету і доводить до відома студентів і викладачів.

План-графік слід розробляти на кожний семестр, його складовими частинами є всі види СРС із дисциплін, які вивчають у семестрі.

У процесі розроблення плану-графіка СРС декан або його заступник координує здійснення поточних контрольних заходів із метою раціонального їх розподілу протягом семестру і тижня та рівномірного навантаження студента, стежить за тим, щоб на один і той же тиждень не планувалось більш ніж два поточних контрольних заходи (контрольних робіт, колоквіумів, складання змістових модулів тощо).

План-графік самостійної роботи студентів заочної форми навчання розробляють на навчальний рік на основі робочого навчального плану спеціальності і графіка проведення екзаменаційних сесій. У ньому встановлено терміни подання до деканату контрольних робіт, виконаних студентом самостійно, інших контрольних заходів, якщо їх передбачено робочою навчальною програмою дисципліни.

Із метою своєчасного складання деканатом плану-графіка СРС кафедри подають робочі плани дисциплін за місяць до початку весняного або осіннього семестру.

Організацію СРС із навчального модуля мають здійснюватися з дотриманням низки вимог:

психологічної та дидактичної готовності студента до виконання різних видів завдань;

обґрунтування необхідності у СРС загалом і конкретних завданнях для стимулювання позитивних мотивів діяльності студентів;

конкретизації цілей навчального предмета або теми; визначення змісту завдань;

конкретизації вимог до ЗВН, що їх потрібно сформувати у студентів у процесі самостійної діяльності;

розроблення завдань різних видів складності згідно з визначеними рівнями засвоєння знань;

створення конкретних ситуацій, що передбачають нестандартне вирішення завдань;

відкритості та загальної оглядовості завдань, адекватності оцінювання результатів виконання;

надання студентам детальних методичних рекомендацій щодо виконання завдань, термінів опрацювання інформації, перевірки результатів;

розробленість системи оцінювання, алгоритму виконання завдань студентом, підготовки зразка виконання роботи;

здійснення індивідуального підходу до організації СРСР та ІРС;

виконання студентами стандартних та творчих робіт, що відповідають умовно-професійному рівню засвоєння знань;

індивідуалізації СРС, ІРС;

нормування завдань для СРС та ІРС;

стандартизації та комплексності;

наявності постійного зворотнього зв'язку зі студентами;

інформаційності та технологічності, що забезпечено визначенням витрат часу та трудомісткості різних їх типів; обліком виконання завдань та їх якості; стандартизацією вимог до вмінь та розроблення комплексу професійно-орієнтованих завдань; застосуванням кредитної технології навчання та рейтингового оцінювання на всіх етапах навчального процесу; розробленням нормативів обліку навантаження студента під час самостійної роботи; підтриманням постійного зворотнього зв'язку зі студентами у процесі виконання завдань, що є фактором ефективності контролю.

Керівництво СРС суб'єктами її організації (викладачем, науковим керівником) здійснюється за такими етапами: 1) визначення мети як стратегії вивчення курсу, конкретизація навчальних пізнавальних завдань, відповідно до змістового модуля; 2) визначення змісту СРС із кожної навчальної дисципліни, що є адекватною для виконання професійних завдань; 3) конкретизація видів СРС та моделей діяльності студента під керівництвом викладача у процесі виконання індивідуальних завдань (репродуктивних; конструкторських; частково-пошукових, дослідницьких); 4) створення позитивної мотивації на всіх етапах спільної діяльності; 5) підготовка (мотиваційна, технологічна) студентів до виконання завдань самостійної, індивідуальної роботи; 6) проміжний контроль за результативністю організації СРС, ІРС та постійна корекція самостійної роботи на всіх циклах під час виконання завдань усіх рівнів складності; 7) контроль за успішністю виконання

навчальних завдань та його оцінювання наприкінці кожного робочого циклу; 8) оцінювання ефективності організації СРС для досягнення мети та завдань проектування за визначеними критеріями; 9) оцінювання (самооцінювання) сформованості у студентів спеціальних ЗВН, пізнавальної активності (бажання працювати, напруженість, задоволеність результатами,), емоційного стану (настрою на спільну роботу з викладачами, самопочуття, працездатності).

Викладачі розробляють систему визначення якості виконаних студентом завдань для самостійної (індивідуальної) роботи та рівня здобутих ним знань, умінь, навичок, що передбачає оцінювання в балах усіх результатів, досягнутих під час здійснення всіх форм контролю.

За кожне завдання у форматі змістового модуля студент отримує оцінку в балах. Кожен вид робіт оцінюють, ураховуючи максимальну кількість балів, наприклад, що дорівнює 3. За правильне оформлення і складання в установлений термін кожного передбаченого виду роботи нараховують додаткові бали, наприклад 3, що спонукає студента до необхідності готуватися до семінарських (практичних) занять. У разі несвоєчасного складання роботи кількість додаткових балів відповідно зменшується.

Висновки

Важко уявити роботу, у якій може бути вирішено якщо не всі, то більшість проблем, пов'язаних з організацією підготовки студентів у вищих навчальних закладах.

Автори мають надію, що запропоновані у навчально-методичних рекомендаціях методичні підходи до організації підготовки студентів у ВНЗ, питань інформаційно-методичного забезпечення їх самостійної роботи буде сприйнято як концепції, а не рецепти. У цьому разі можливо очікувати на подальший розвиток психолого-дидактичних і методичних аспектів як підготовки студентів, так і навчального процесу у ВНЗ загалом.

Список рекомендованої літератури

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья [Текст] / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 590 с.

2. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : АО "Астра семь ", 1997 – 480 с.

3. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навч. посіб. / І. М. Григус. – Львів : Новий Світ, 2000. – 169 с.

4. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский : учеб. для студ. вузов. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : гуманит. изд. центр "Владос ", 2004. – 624 с.

5. Енциклопедія олімпійського спорту України / під ред. В. М. Платонова. – К. : Олімпійська література, 2005. – 463 с.

6. Кирпенко В. М. Психомоторні рухливі та спортивні ігри: посіб. / В. М. Кирпенко. – К. : Інститут психології, 2004. – 86 с.

7. Козіна Ж. Л. Індивідуалізація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : монографія / Ж. Л. Козіна. – Х. : Точка, 2009. – 396 с.

8. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч. посіб. / авт. кол. : В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця : [Планер], 2009. – 310 с.

9. Методичні рекомендації щодо розвитку рухових якостей з навчальної дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / укл. Л. О. Улаєва, І. М. Собко. – Х. : Вид. ХНЕУ, 2010. – 32 с.

10. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підруч. / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. – 261 с.

11. Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів : навч. посіб. для організаторів занять з фіз. виховання / О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк, Т. І. Гогіна та ін. – Х. : ХНПУ, 2012. – 201 с.

12. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека [Текст] / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.

13. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

14. Робоча програма навчальної дисципліни "Фізичне виховання" за обраним видом організованої рухової активності для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / уклад. А. І. Маракушин, О. Г. Піддубний, Ж. О. Цимбалюк та ін. – Х. : Вид. ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2014. – 111 с.

15. Спортивні ігри: навч. посіб. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. Т. 2. / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, та ін. – Х. : Точка, 2010. – 228 с.

16. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учеб. у 2-х т. Т.1 / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 92–93.

17. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.

18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. у 2-х т. Т.2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга ; Богдан, 2010. – 248 с.

Додатки

Додаток А

Щоденник самоконтролю

Прізвище ***Чередниченко*** Ім'я ***Артем*** По батькові ***Вікторович***

Зріст ***169 см*** Дата народження ***09.11.1982 року***

Показники	Дата проведення самоконтролю					
	09.10	10.10	11.10	12.10	13.10	т.д.
1. Пульс уранці лежачи (кількість ударів за 10 с)						
2. Пульс уранці стоячи (кількість ударів за 10 с)						
3. Різниця пульсу (за 1 хв)						
4. Пульс увечері лежачи (кількість ударів за 10 с)						
5. Вага вранці (кг)						
6. Вага до тренування (кг)						
7. Вага після тренування (кг)						
8. Утрата ваги (кг)						
9. Самопочуття						
10. Сон						
11. Апетит						
12. Працездатність						
13. Динамометрія (ліва рука/ права рука)						
14. ЧСС (до занять/ після занять)						
15. Частота дихання						
16. ІФС						

Додаток Б

Таблиця Б.1

Структура складових частин соціально-особистісних компетентностей із навчальної дисципліни "Фізичне виховання" за Національною рамкою кваліфікацій України

Складові частини компетентності, яку формують в рамках змістового модуля	Мінімальний досвід	Знання	Уміння	Комунікації	Автономність і відповідальність
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах					
Володіє базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ	Сутність понять "фізична культура", "фізичне виховання", "фізична рекреація", "фізична реабілітація"; виконує технічні прийоми обраного виду спорту (стійки, пересування, зупинки, повороти); володіє веденням м'яча в обраному виді спорту; застосовує передачі і ловлю, кидки спортивних снарядів	Характеризує основоположні поняття: "загальна, спеціальна, спортивна, професійно-прикладна фізична підготовка", "спорт", "масовий спорт", "спорт вищих досягнень"; пояснює значення спортивних змагань як засобу і методу загальної рухової, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю за їх ефективністю; характеризує систему ФВ ХНЕУ; обґрунтовує індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ	Володіє технікою пішохідного туризму, має навички надання долікарської допомоги та організації рятувальних робіт, дотримується грамотної екологічної поведінки; використовує різні способи проведення загально-розвиваючих вправ; виконує технічні прийоми в обраному виді рухової активності у стандартних умовах навчально-тренувальних занять; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо, відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки під час виконання фізичних вправ	Уміння правильно отримувати інформацію, оптимально використовуючи вербальні й невербальні засоби спілкування. Уміння організовувати спілкування і управляти ним. Долати психологічні бар'єри під час спілкування.	Формулювання елементарних суджень. Виконання завдань під безпосереднім контролем. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів із рухової підготовленості

Продовження табл. Б.1

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 2. Оволодіння засобами розвитку основних психофізичних якостей					
Здійснює обґрунтований вибір засобів розвитку основних психофізичних якостей. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ	Термінологія опису фізичних вправ. Основи техніки виконання фізичних вправ. Критерії оцінювання рухової вправи	Характеризує та аналізує основні види спорту і сучасні системи фізичних вправ; пояснює вплив обраного виду спорту або системи фізичних вправ на фізичний розвиток, функціональну підготовленість і психічні якості	Вибирає вправи для розвитку гнучкості, швидкості, сили, витривалості, спритності, залежно від ситуації; засвоїв способи перевірки й оцінювання головних рухових якостей; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо, відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки під час виконання фізичних вправ	Оптимально використовуючи вербальні засоби спілкування для взаємної орієнтованості й узгодженості дій у процесі організації спільної діяльності. Сприйняття критики, порад і вказівок	Виконання завдань під керівництвом із елементами самостійності. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів із рухової підготовленості
Змістовий модуль 3. Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності					
Здійснює обґрунтований вибір методів розвитку основних психофізичних якостей. Оцінює рівень рухової підготовленості з використанням фізичних вправ	Називає та наводить приклади основних методів розвитку психофізичних якостей. Має уявлення про види реакції організму на фізичні навантаження	Характеризує основні методи розвитку психофізичних якостей; пояснює види реакції організму на фізичні навантаження; оцінює рівень фізичного стану з використанням стандартних функціональних проб	Вибирає методи і способи фізичного вдосконалення та використовує їх із метою збереження й поліпшення рівня фізичного, соціального та психологічного здоров'я, резистентності організму, усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку; володіє способами контролю за реакцією організму на фізичні навантаження; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо, відповідно до вимог програми навчання; дотримується правил безпеки під час виконання фізичних вправ	Взаємодія в колективі для виконання завдань. Уміння стимулювати спілкування. Сприйняття критики, порад і вказівок	Виконання завдань під керівництвом із елементами самостійності. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів із рухової підготовленості

Продовження табл. Б.1

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 4. Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій					
Володіє методами навчання окремої вправи, прийому. Виконує нормативи з рухової підготовленості	Має уявлення про способи, принципи, послідовність навчання розумових та рухових дій	Обґрунтовує способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій. Дотримується основних положень теорії поетапного формування розумових та рухових дій	Засвоїв різні способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо, відповідно до вимог програми навчання	Навички адекватно сприймати партнерів по спілкуванню, оцінювати їх та себе в цьому процесі, емоційно відгукуватися на стан його учасників, тощо	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Індивідуальна відповідальність за результати виконання нормативів з рухової підготовки
Змістовий модуль 5. Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності					
Володіє змістом індивідуальної, групової та командної діяльності в обраному виді рухової активності. Виконує нормативи з рухової підготовленості	Демонструє правильний вибір моменту і місця для організації групових взаємодій; бере активну участь в організації активних та пасивних дій в обраному виді рухової активності	Розуміє основи технічної, тактичної та інтегральної підготовки в обраному виді рухової активності. Оцінює додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту	Володіє індивідуальними, груповими, командними активним та пасивними діями в обраному виді рухової активності; засвоїв стандартні тестові вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо, відповідно до вимог програми навчання	Здатність до ефективної роботи в команді. Навички правильно передавати й отримувати інформацію	Відповідальність за результати виконання завдань у навчанні. Поліпшення результатів власної навчальної діяльності
Змістовий модуль 6. Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності					
Володіє основою побудови тренувальних занять в обраному виді рухової активності	Характеризує особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці, засоби і методи контролю за витривалістю	Пояснює роль та місце спорту в житті людини і суспільстві. Олімпійський рух в Україні. Знає основи рухової і психологічної підготовки.	Засвоїв основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ; засвоїв основи побудови навчально-тренувального заняття; складає індивідуальні багаторічні програми фізичного виховання	Продукування деталізованих усних і письмових повідомлень на партерів по спілкуванню, зберігаючи	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Здатність до подальшого

Продовження табл. Б.1

1	2	3	4	5	6
Виконує нормативи з рухової підготовленості	Володіє методами самоконтролю фізичним станом під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості	Знає основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді рухової активності. Знає структуру багаторічної підготовки в обраному виді рухової активності	удосконалення і забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності; застосовує команди та розпорядження щодо керівництва тих, хто навчається; застосовує способи підтримки дисципліни і необхідного емоційного стану; задокументовує порядок проведення окремих видів занять із фізичного виховання та в обраному виді рухової активності	цьому власну автономність тощо	навчання з певним рівнем автономності
Змістовий модуль 7. Оптимізація працездатності, профілактика стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності					
Використовує обраний вид рухової активності для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці. Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовки	Характеризує здоровий спосіб життя; характеризує вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії	Пояснює значення фізичної культури і здорового способу життя для спеціаліста. Знає основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психорухової підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності. Має уявлення про нові фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології	Засвоїв основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці	Навички правильно передавати й отримувати інформацію, оптимально використовуючи вербальні й невербальні засоби спілкування, правильно сприймати й оцінювати саму ситуацію спілкування, прогнозувати її розвиток	Самостійне виконання завдань під мінімальним керівництвом. Здатність до подальшого навчання з певним рівнем автономності

Закінчення табл. Б.1

1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 8. Орієнтовна діяльність щодо зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я					
Здійснює орієнтовану діяльність щодо зміцнення і розвитку персонального та суспільного здоров'я. Виконує стандартні функціональні проби та нормативи з рухової підготовки	Має уявлення про загальні принципи рухової реабілітації. Має уявлення про особливості оздоровчого тренування за різноманітних відхилень у стані здоров'я. Має уявлення про основи лікувального харчування	Знає методику загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я у процесі фізичного виховання. Знає особливості методики загальної та професійно-прикладної рухової підготовки за відхилень у стані здоров'я. Знає особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці за відхилень у стані здоров'я	Діагностує свій функціональний стан; визначає показники відповідної реакції організму на фізичні навантаження; засвоїв допоміжні засоби та прийоми регулювання емоційної стійкості, зосередженості, необхідних майбутнім керівникам виробництва; засвоїв систему традиційних і нетрадиційних методик для поліпшення акомодації, поліпшення циркуляції крові та внутрішньоочної рідини, зміцнення м'язів очей; засвоїв систему індивідуальних засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності у процесі різноманітних видах праці; засвоїв фізичні вправи для розвитку професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових умінь; засвоїв основи методики загартовування; бере участь в організації фізкультурних заходів на підприємстві	Уміння ефективно використовувати засоби вербальної й невербальної комунікації для організації взаємодії, впливу на партерів по спілкуванню, зберігаючи при цьому власну автономність	Самостійність діяльності у напрямку зміцнення і розвитку персонального здоров'я. Особиста відповідальність за стан здоров'я. Здійснення обмежених управлінських функцій та ухвалення рішень у звичних умовах з елементами непередбачуваності

.

Зміст

Вступ……3
1. Організаційно-методичні особливості забезпечення самостійного фізичного тренування студентів……..….5
1.1. Психолого-педагогічне забезпечення процесу формування знань і умінь із організації самостійного фізичного тренування .....….5
1.2. Вимоги до інформаційно-методичного забезпечення самостійної роботи студентів……...…..…6
1.3. Організаційне забезпечення самостійної (індивідуальної) роботи студента у ХНЕУ ім. С. Кузнеця……7
2. Зміст самостійної (індивідуальної) роботи студента……..….8
3. Форми та види самостійної (індивідуальної) роботи студента……..11
3.1. Контрольні запитання для формування та оцінювання теоретичних знань. Змістовий модуль 1 – 8.……..….13
3.2. Самостійна підготовка студентів до виконання завдань із методичної практики та її самооцінювання. Змістовий модуль 1……....16
3.3. Самостійне оцінювання фізичного стану. Змістовий модуль 2….25
3.4. Самостійне оцінювання особистої відповідальності за стан здоров'я. Змістовий модуль 3……..……34
3.5. Рекомендації щодо самостійного засвоєння завдань, пов'язаних із демонстрацією рухів. Змістовий модуль 4..……36
3.6. Індивідуальна робота студента під час підготовки до виконання практичних нормативів із фізичної підготовленості..……39
3.6.1. Навантаження у процесі фізичної підготовки. Змістовий модуль 5…….....……39
3.6.2. Використання основних засобів розвитку фізичних якостей під час занять обраним видом рухової активності. Змістовий модуль 6…...42
3.6.3. Основи побудови тренувального процесу. Змістовий модуль 7.....54
3.7. Методика тренувальних занять. Змістовий модуль 8..……55
4. Організація СРС та контроль за нею……..…….……57
Висновки…….……...……70
Список рекомендованої літератури…….……..…71
Додатки……..……...73

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичні рекомендації з організації самостійної роботи з навчальної дисципліни "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"

для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання

Укладачі: **Піддубний** Олександр Григорович
Собко Ірина Миколаївна
Улаєва Лариса Олександрівна

Відповідальний за випуск *Маракушин А. І.*

Редактор *Доценко О. Г.*

Коректор *Міхно В. В.*

План 2015 р. Поз. № 35.
Підп. до друку 16.11.2015 р. Формат 60 х 90 1/16. Папір офсетний. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 5,0. Обл.-вид. арк. 6,25. Тираж 100 пр. Зам. № 207.

Видавець і виготівник – ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 61166, м. Харків, просп. Леніна, 9-А

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
ДК № 4853 від 20.02.2015 р.