

САМОСТІЙНА РОБОТА ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ТА ЗВІЛЬНЕНИХ СТУДЕНТІВ ВІД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчально-методичний посібник



Полтава – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

**САМОСТІЙНА РОБОТА
ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП
ТА ЗВІЛЬНЕНИХ СТУДЕНТІВ
ВІД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Навчально-методичний посібник

Полтава – 2023

УДК 796(075.8)

С56

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 9 від 23 березня 2023 р.)*

УКЛАДАЧІ:

Согоконь Олена Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Донець Олександр Володимирович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Хоменко Павло Віталійович – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Фастівець Анна Віталіївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної терапії, ерготерапії Полтавського інституту бізнесу закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая».

Самостійна робота для спеціальних медичних груп та С56 звільнених студентів від фізичного виховання : навч.-метод. посіб. / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В. Полтава: ПП Астроя, 2023. 50 с.

Навчально-методичний посібник буде корисний для студентів, які звільнені від занять фізичного виховання, що відносяться до спеціальної медичної групи

УДК 796(075.8)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023
© Согоконь О. А., Донець О. В., 2023
© ПП Астроя, 2023

ПЕРЕДМОВА

Навчально-методичний посібник узагальнив результати роботи викладачів кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, сучасний науковий і практичний досвід спеціалістів з питань теорії і методики фізичного виховання. Методикою організації самостійних занять фізичними вправами різних вікових категорій населення займаються сучасні науковці: С. Душаніна, Н. Іващенко, Т. Круцевич, К. Купер, Л. Матвєєва, Л. Сергієнко, Ю. Субота, Л. Остапенко, О. Онопрієнко, О. Худолій, що стало основою для написання навчально-методичного посібника.

На початку навчального року викладачі знайомлять студентів з робочою програмою по фізичному вихованню, контрольними нормативами, обов'язками, що виносяться з робочої програми (силабусу) по фізичному вихованню:

- систематично відвідувати заняття по фізичному вихованню в дні і години передбачені навчальним розкладом;
- підвищувати свою фізичну підготовку;
- виконувати контрольні нормативи і здавати заліки по фізичному вихованню у встановлений термін;
- проходити медичний огляд у визначений час;
- мати спортивний костюм, взуття, що відповідає характеру занять;
- вивчати спортивну літературу та підвищувати свої знання.

Практика показує, що на даний час існує невідповідність між розумовою і фізичною діяльністю студентів, оскільки на дисципліну «фізичне виховання» по навчальним планам відводиться тільки дві години на тиждень. Тому одним з найбільш ефективних шляхів боротьби проти обмеженої фізичної активності (гіподинамії) – це навчання студентів самостійно займатися фізичними вправами, виховання в них потреби у таких заняттях.

Розділ 1

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Самостійні заняття – це форма занять фізичним вихованням, які сприяють ефективнішому засвоєнню рухових завдань, вдосконаленню своїх загально фізичних і спортивних можливостей у позанавчальний час за методичною допомогою викладачів кафедри фізичного виховання. Самостійні заняття поділяються: на ранкову гігієнічну гімнастику; навчально-тренувальні секційні заняття з обраного виду спорту; загартовувальні процедури, активний відпочинок протягом навчального дня; оздоровчі та фізкультурно-спортивні заходи.

Успіх у фізичному вихованні студентів визначається відповідною організацією і плануванням самостійних занять фізичними вправами та передбачає підвищення фізичного навантаження по об'єму, інтенсивності, досягнення результатів по роках навчання від вимог навчання, державних тестів і навчальних нормативів до виконання спортивних розрядів по видах спорту.

Самостійні заняття фізичною культурою і спортом доповнюють навчальні і надають процесу фізичного виховання безперервний характер, забезпечуючи ефективність всієї системи фізичного виховання. На цих заняттях студенти мають можливість оволодіти цілим рядом рухових вмінь і навиків, непередбачених навчальною програмою по фізичному вихованню, розширити діапазон рухових дій, контролювати свій фізичний розвиток.

Вибір форм занять залежить від пори року, віку, фізичної підготовленості, спортивних інтересів студентів.

Однією з основних форм є індивідуальні самостійні заняття фізичними вправами.

До індивідуальної форми самостійних занять відносяться:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- загальна фізична підготовка;
- процедури загартовування;

- підготовка до здачі державних тестів;
- тренування у обраному виді спорту;
- участь у змаганнях.

Організація самостійних занять передбачає:

- підвищення рівня теоретичних знань в області фізичної культури і спорту;

- підготовка до здачі державних тестів і нормативів з програми по фізичному вихованню;

- тренування у обраному виді спорту;

- вдосконалення вмінь і навичок, засвоєних на навчальних заняттях;

- придбання вмінь і навичок в ігрових видах спорту (волейбол, настільний теніс, баскетбол, легка атлетика та ін.)

Самостійні заняття по загальній фізичній підготовці не можна проводити по шаблону.

До виконання основних вправ організм необхідно підготувати. Будь-яке самостійне заняття умовно можна поділити на три частини: підготовчу, основну і заключну.

Підготовча частина підготовляє опорно-руховий апарат, органи дихання і кровообіг до виконання основних вправ. В процесі підготовчої частини підвищується температура тіла.

Основна частина занять направлена на виховання рухових якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності), оволодіння руховими вміннями (технікою бігу, ходьби, стрибків, та ін.).

Заключна частина направлена на те, щоб привести організм у спокійний стан.

Цьому сприяють спокійна ходьба, повільний біг, вправи на розслаблення та дихання.

Самостійні заняття з фізичного виховання включають в себе навчальні та виховні завдання.

Навчальні завдання направлені на формування і вдосконалення в процесі фізичного виховання життєво важливих вмінь та навичок, а також досягнення певних результатів в обраному виді спорту.

Виховні завдання пропонують розвиток рухових якостей, підвищення функціональних можливостей організму і укріплення здоров'я.

Навчальні та виховні завдання – це специфічні сторони фізичної підготовки студентської молоді, пов'язані один з одним.

Самостійні заняття фізичними вправами можливі лише при умові дотримання ряду вимог:

- обов'язковий взаємозв'язок самостійних занять з конкретним матеріалом навчальної програми і з програмою масових спортивних змагань;

- наявність чітко поставленої мети і оволодіння студентами правильною методикою виконання вправ;

- постійного і систематичного контролю зі сторони викладача;

- емоційного настрою виконуючого самостійних завдань;

- підвищення зразкового, виховного напрямлення, збільшення моторної компактності самостійних занять.

1.1. Організаційно-методичні рекомендації по впровадженню самостійних занять

Однією з найважливіших педагогічних вимог до організації самостійних занять є поступовість в наростанні навантаження, систематичність виконання, визначення навантаження для кожного студента.

Ранкова гігієнічна гімнастика – обов'язкова форма занять фізичними вправами. Відомо, що збудливість нервової системи і працездатність після сну підвищується швидше, чим більше імпульсів надходить від м'язів до нервової системи. Доведено, що імпульси від працюючих м'язів через центральну нервову систему здійснюють вплив на внутрішні органи, в першу чергу на серцево-судинну і дихальну системи. Отже, якщо після сну за допомогою фізичних вправ включити до активної діяльності різні групи м'язів, то процес пробудження відбудеться значно швидше. Сучасними науковцями доведено, що під впливом фізичних вправ зменшується дефіцит рухової активності, зміцнюється зв'язково-суглобовий апарат, збільшується амплітуда рухів у суглобах, покращується рухливість хребта і грудної клітки, формується правильна постава. Заняття ранкової гімнастики сприяють збільшенню

сили, витривалості, вдосконаленню координацію рухів, покращується чутлива функція м'язів. Оскільки ранкова гімнастика проводиться самостійно і викладач не має змоги контролювати її виконання, важливо, щоб студент добре розумів необхідність її виконання.

Для рішення завдань в процесі самостійних занять викладач фізичного виховання відбирає такі види вправ, які формують вміння виконувати найбільш типові, які часто зустрічаються в житті рухи, виробляють вміння свідомо регулювати зусилля для їх виконання.

Активний відпочинок протягом навчального дня є однією з основних форм самостійної роботи студентської молоді. Загальним результатом використання активного відпочинку є підвищення працездатності організму за рахунок покращення функціонального стану організму, переходу на інший, оптимальний у конкретних умовах стомлювальної діяльності рівень координації рухових та вегетативних функцій. Доведено, що використання у якості активного відпочинку фізичних вправ втрачають здатність збільшувати напруженість роботи серцево-судинної і дихальної системи і набувають в умовах стомлювальної діяльності протилежну дію «анти навантаження». Значні позитивні дії в умовах реалізації активного відпочинку відбуваються у нервовій діяльності, покращуються функції органів кровообігу та дихання та рухових функцій. Це дозволяє розглядати прискорення відновлення працездатності під впливом активного відпочинку не як просте відновлення до вихідного функціонального стану, а як новий, якісно кращий засіб вирішення рухових завдань, що забезпечений іншим співвідношенням компонентів рухової функції.

Отже, **активний відпочинок** – це короткочасні проміжки часу виконання спеціально підібраних фізичних вправ (або зміна характеру діяльності) для відновлення розумової, фізичної працездатності та покращення функціонального стану втомленого організму.

Навчально-тренувальні заняття з обраного виду спорту є однією з розповсюджених форм самостійних занять фізичним вихованням. Так, студентська молодь полюбить такі спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, піонербол (дівчата), атлетична гімнастика(юнаки), ритмічна гімнастика, шейпінг (дівчата), рухливі ігри. У самостійні заняття

доцільно включати спеціальні вправи, направлені на усунення відхилень, наприклад, коригувальні вправи для покращення постави, порушень органів зору, вправи, що сприяють збільшенню об'єму руху в суглобах і хребті.

Загартування відіграє величезне значення у профілактиці простудних захворювань, які не тільки знижують опірність організму, але й провокують загострення хронічних захворювань. Загартування – це складний процес, який протікає за типом рефлексу. Воно сприяє перебудові організму, яка робить людину нечутливою до перегрівання, до сильного охолодження і до змін атмосферного тиску. Під час загартування організму важливим є не тільки дозування навантажень, але дотримання регулярності процедур загартування.

Оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи проводяться у вигляді туристичних зльотів, участі у різних змаганнях, участі у Днях здоров'я та інших фізкультурно-спортивних заходах, виконання наукових та науково-методичних робіт з проблем фізичного виховання.

Завдання для самостійних занять студенти записують в спеціальний щоденник для самостійних занять, відмічаючи, на розвиток яких рухових якостей потрібно звернути особливу увагу. В щоденник самостійних занять студенти записують свої результати. Через певний час самостійної роботи студенти виконують вправи на оцінку. Така форма контролю спонукає студентів займатися не від випадку до випадку, а щоденно.

Дуже важливо визначити і чітко пояснити студентам час виконання самостійних завдань в режимі дня. Так, біг в спокійному темпі можна включити в ранкову гімнастику. Також він корисний і по закінченню навчальних занять. Вправи швидко-силового напрямку доцільні в кінці ранкової гігієнічної гімнастики чи в перервах між підготовкою до занять, так як організм студентів підготовлений до такої роботи.

Для визначення навантаження при виконанні комплексів вправ самостійних занять викладач використовує принципи колового тренування. Дозування навантаження встановлюється таким чином: на початку кожна вправа комплексу виконується протягом 30 секунд, з підрахунком кількості раз – максимального тесту (МТ).

Зразок щоденника з самостійних занять

№ п/п	Основні завдання	Місяць, день тижня, числа						
		I – тиждень						
		II – тиждень						
		III – тиждень						
		IV – тиждень						

Після проведення МТ студент сам планує самостійне заняття по тижнях. Час виконання завдань залежить від змісту комплексу вправ та коливається в межах 2-4 тижнів.

1 тиждень (МТ:2)*1 (комплекс вправ виконується 1 раз)

2 тиждень (МТ:2)+2*1

3 тиждень (МТ:2) + 3*2 (комплекс вправ виконується 2 рази)

4 тиждень (МТ:2) + 4*2

Після цього з таким же навантаженням виконується наступний комплекс вправ і т.д. Відпочинок між комплексами вправ, які виконуються 2 - 2,5 хвилини. Дозування вправ, темпи їх виконання, кінцеві результати повинні бути диференційовані від рівня фізичного розвитку, підготовки студента.

Викладач фізичного виховання розробляє карточки-завдання самостійних занять з вказаними вправами. Вправи в карточках-завданнях змінюються в залежності від вимог навчальної програми і рівня розвитку рухових якостей. В зміст карточок-завдань разом з основними вправами на підвищення рівня розвитку певної якості входять і інші, які сприяють розвитку інших якостей.

Зразок карточок-завдань самостійних завдань на тиждень*Карточка-завдання № 1*

1. Перемінний і повторний біг в поєднанні з ходьбою.
2. В.п. – кисть біля плечей, кругові рухи руками вперед, назад.
3. В.п. – руки на пояс.

- 1 – присісти, руки вперед.
- 2 – В.п.
4. В.п. – о.с.
 - 1 – нахил вперед, руки назад.
 - 2 – В.п.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.
6. Повільний біг, ходьба, вправа на розслаблення.

Карточка-завдання №2

1. Біг в режимі 8-10 хв., в поєднанні з ходьбою.
2. В.п. – о.с. – піднімання прямих рук через сторони вгору – вниз.
3. В.п – ноги нарізно, руки на поясі. Нахили голови вліво, вправо, кругові рухи.
4. В.п. – о.с.
 - 1 – відвести ногу назад на носок, руки дугами вперед, підняти вгору.
 - 2 – в.п. Вправа виконувати по черзі обома ногами.
5. Стрибки через скакалку чи без неї на місці.
6. Спокійна хода, вправи на дихання, розслаблення.

Карточка-завдання №3

1. Біг в режимі 8-10 хв., в поєднанні з ходьбою,
2. В.п. – одна рука вгору, друга вниз, обертання рук вперед, назад.
3. В.п. – ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1 – нахил до лівої ноги, доторкнутися руками полу.
 - 2 – в.п. – теж саме до другої ноги.
4. В.п. – руки на пояс, пружні нахили вперед, бажано долонями торкнутися полу, ноги не згинати.
5. Біг на місці з високим підніманням стегна.
6. Повільний біг, вправи на дихання, розслаблення.

Карточка-завдання №4

1. Перемінний і повторний біг в поєднанні з ходьбою.
2. В.п. – руки вгору, обертання рук вперед, назад з одночасними стрибками на двох ногах.
3. В.п. – руки в сторони.
 - 1 – мах ногою в сторону, торкнутися руки.

- 2 – в.п. – вправу виконувати в обидві сторони.
- 4. В.п. – руки вперед одна нога позаду, на носок.
 - 1 – мах ногою вперед, торкнутися рук.
 - 2 – в.п. – вправу виконувати обома ногами.
- 5. В.п. – ноги нарізно, руки на пояс.
 - 1 – нахил назад, торкнутися пальцями п'яток.
 - 2 – в.п.
- 6. Спокійна хода, вправи на розслаблення, відновлення дихання.

Карточка-завдання №5

- 1. Біг в режимі 8-10 хв., в поєднанні з ходьбою.
 - 2. В.п. – руки вперед.
 - 1. – відвести їх в сторону до відказу назад.
 - 2. – В.п.
 - 3. В.п. – стійка ноги нарізно, нахилитися вперед, руки в сторони.
- Оберти тулуба вліво, вправо.
- 4. В.п. – руки вгору.
 - 1 – нахил вперед ноги тримати прямі руками доторкнутись полу.
 - 2. – В.п.
 - 5. Присідання на одній нозі, правій, лівій з опорою.
 - 6. Спокійна хода, вправи на розслаблення, дихання.

Карточка-завдання №6

- 1. Біг в режимі 8-10 хв. в поєднанні з ходьбою.
- 2. В.п. – руки вгору, кругові рухи руками вперед, назад.
- 3. В.п. – о.с.
 - 1 – упор присід.
 - 2 – упор лежачи.
 - 3 – упор присід.
 - 4 – в.п.
- 4. В.п. – лягти на спину, піднімання тулуба лежачі на спині, руки за головою.
- 5. Стрибки в довжину з місця.
- 6. Спокійна хода, вправи на розслаблення, дихання.

Карточка-завдання № 7

1. Біг в режимі 8-10 хв. в поєднанні з ходьбою.
2. В.п. – руки в сторони. Кругові рухи руками вперед, назад.
3. В.п. – лягти на спину, руки вгору. Нахили вперед, руками торкнутися ніг.
4. В.п. – положення ноги нарізно, руки вгору. Пружинисті нахили вперед, руками достати до п'яток ніг.
5. Підстрибування вгору з упору присів з махом рук.
6. Повільний біг, вправи на дихання.

В зміст карточок самостійних завдань викладач включає загальнорозвиваючі вправи: біг, силові вправи, вправи на розвиток швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, спеціальні бігові, стрибки швидко-силового характеру та інші вправи.

Контроль за виконанням самостійних завдань викладач здійснює на навчальних заняттях, масово-спортивних змаганнях: День здоров'я та спорту, туристичних зльотах, спортивних вечорах та інших заходах.

1.2. Методика розвитку рухових якостей

Сила і методика її тренування

Фізична якість **сила** – взаємодія психофізіологічних процесів організму людини, яка дозволяє активно переборювати внутрішню напругу і протидіяти зовнішнім силам.

Принцип свідомості допомагає краще і швидше оволодіти всіма правилами. Він вимагає осмисленого, вдумливого ставлення до занять, розуміння навчального матеріалу.

Принцип активності передбачає творчу участь у процесі навчання й тренування, завдяки чому виховується вміння самостійно вдосконалювати техніку виконання важкоатлетичних вправ.

Принцип систематичності і послідовності полягає в організації навчання і тренування від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого. Це поняття включає плановість і регулярність занять.

Принцип наочності допомагає створювати уявлення про вправу, яку вивчають. Основні засоби цього принципу – показ вправ, які вивчають. велике значення має перегляд змагань з участю важкоатлетів.

Принцип міцності передбачає засвоєння і закріплення знань, умінь та навичок, набутих у процесі навчання і тренування. Регулярні заняття, повторення вправ формують повноцінні навички, розвивають силу, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість.

Принцип доступності передбачає розподіл матеріалу відповідно до індивідуальних особливостей особистості студентів: ступеня фізичної підготовленості, знання питань теорія фізичного виховання.

Ми пропонуємо такі методи навчання:

1. Викладення навчального матеріалу у формі розповіді, пояснення, лекції або бесіди;

2. Повторні вправи зі штангою, гирями, гантелями або іншими важкоатлетичними снарядами;

3. Застосування засобів унаочнення, відвідування змагань;

4. Робота з літературними джерелами, навчально-методичними посібниками;

5. Перевірка знань, умінь та навичок у змаганнях, залах з силової підготовки: підтягування на перекладині, згинання рук в упорі лежачи, комплексна вправа.

М'язова сила – одна з найважливіших фізичних якостей. Сила м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, еластичності, біохімічних процесів, які проходять в м'язах, вольових зусиль, рівня техніки і інших причин.

Сила – це здатність переборювати зовнішні протистояння чи протидіяти йому шляхом м'язової напруги.

Загальна силова підготовка направлена на гармонійний розвиток всіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовки студентів до трудової діяльності.

Головна мета спеціальної підготовки – це розвиток силових якостей, які застосовуються для обраного виду діяльності, поєднання проявленої сили відповідних груп м'язів з технікою змагального руху.

Виділимо основні форми прояву сили: максимальна сила, швидкісна сила і силова витривалість.

Під максимальною силою розуміємо найвищі можливості, які студент здатен проявляти при максимальному довільному скороченні м'язів.

Швидкісна сила – це здібність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час.

Силова витривалість – це здібність організму студента довгий час підтримувати високі силові показники.

Прагнення спеціалістів до оптимізації силових підготовки сприяло розробці ефективних методичних прийомів, які дозволяють диференціювати режими роботи м'язів при виконанні силових вправ. Саме ці прийоми покладено в основу виділення методів силових підготовки: ізометричного, концентричного, ексцентричного, поліметричного, ізокінетичного, змінних опорів.

В практиці найбільше поширення отримали наступні методи розвитку м'язової сили.

Метод максимальних зусиль – полягає у виконанні завдань, пов'язаних з необхідністю переборення максимального протистояння.

Для оцінки величини протистояння використовується показник ПМ (повторний максимум). Так, наприклад, перед величиною обтяження 8 ПМ, потрібно виконати тренування з обтяженням, яке студент може виконувати не більше 8 повторень в одному підході. При використанні методу максимальних зусиль величина обтяження коливається, темп рухів не високий, швидкість – від малої до помірної, пауза відпочинку між вправами і підходами не менше 2-х хвилин.

Метод повторних зусиль – полягає у виконанні силових вправ з величиною обтяження 4-х і більше ПМ.

Метод ізокінетичних напруг – тривалість ізокінетичної напруги в одному підході до 6-8 сек., величина зусиль при цих вправах може коливатися в межах 70-100%.

Між окремими серіями силових навантажень вводяться інтервали відпочинку, тривалість яких визначається моментом зниження частоти серцевих скорочень до 110-120 уд./хв. Тривалість інтервалів відпочинку при виконанні силових навантажень коливається від 1,5 до 3 хв.

Всі правила з обтяженням повинні виконуватися з повною амплітудою. Перед початком кожної нової силових вправи необхідно виконувати вправи на розтягування робочих м'язів.

По мірі збільшення тренування проходить адаптація студентів до силових навантажень; тому потрібно змінювати програму силової роботи, інакше результати зростати не будуть.

При зміні програми силових навантажень потрібно застосувати наступні методичні заходи; застосування різноманітних вправ для розвитку сили одних і тих же м'язових груп, зміна величини опору; кількості вправ і серій; інтервалів відпочинку між окремими підходами; послідовність виконаних вправ.

Вправи для кисті:

1. Багаторазове стискування тенісного м'яча або ручного еспандера.
2. Згинання і розгинання або кругові рухи кистей у променево-зап'ястних суглобах (в руках гантелі, або інші снаряди)
3. Захопивши пальцями дужку гирі або диск від штанги – згинати та розгинати кисті рук.
4. Закріпивши на дерев'яній круглій палиці (30-40 см) трос, до якого прив'язано гирю або якусь іншу вагу, накручувати і розкручувати її кистями.
5. Підтягування гантелей догори під пахви.

Вправи для рук:

1. Підтягування на перекладині.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. У положенні стоячи гантелі або гиря в опущених руках – згинання і розгинання рук.
3. Згинання і розгинання рук з гантелями з положення стоячи – руки в сторони, руки за спину.
4. Лазіння по канату без допомоги ніг.
5. Вижимання дисків, гантелей з вихідного положення, утримуючи їх за головою.
6. Згинання і розгинання рук у стійці на кистях.
7. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кільцях без обтяження і з обтяженням.
8. Витягування гантелей перед грудьми лежачи на лавці.

Вправи для великих і малих грудних м'язів

1. Лежачи на спині – зведення і розведення рук у сторони з гантелями або яким-небудь обтяженням.

2. Стоячи правим боком до закріпленого на рівні грудей кінця гуми, правою рукою взяти другий кінець гуми, ноги нарізно – розтягувати гуму, відводячи пряму руку перед грудьми.

3. Руки в сторони – зведення рук перед грудьми з опором партнера.

Вправи для дельтовидних м'язів

1. Стоячи, руки з гантелями вздовж тулуба – піднімання рук рухом вперед, через сторони до рівня плечей, зведення і розведення рук.

2. Розтягування еспандера прямими руками – одна рука догори, друга – донизу.

3. Сидячи, піднімання гирі трохи зігнутими руками, не розгинаючи у ліктьових суглобах.

Вправи для згиначів стегна

1. Присідання з гирями або іншими обтяженнями на плечах.

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

3. Згинання і розгинання ніг у положенні «ножиці» з гирями або гантелями на плечах.

4. Присідання на одній нозі.

5. Закріпивши один кінець гуми коло стінки, а другий за ногу – згинання ноги в положення сидячи.

6. Лежачи обличчям донизу – згинання ніг з опором партнера.

7. Лежачи на спині – ноги догори – жим штанги ногами (штанга між трубами, або втримується атлетами).

Вправи для черевного пресу

1. Лежачи на спині, зігнутися та торкнутися пальцями рук носків ніг.

2. Сидячи на стільці, ноги закріплені за рейку гімнастичної стінки – згинання і розгинання тулуба без обтяження та з обтяженням.

3. Лежачи на спині, підняти ноги – рух догори – донизу і в боки, кругові рухи від себе й до себе.

4. Вис на перекладині або гімнастичній стінці – піднімання прямих ніг до положення кута або вище.

5. Стоячи, ноги нарізно якомога ширше, тулуб нахилений вперед, руки з гантелями в сторони – повороти тулуба ліворуч і праворуч, руками торкатися носків ніг.

Вправи для спини

1. Нахили вперед з гирею за головою або з іншими обтяженнями.
2. Лежачи стегнами на гімнастичному козлі, лавці обличчям донизу, руки за головою, ноги закріплені – прогинання тулубу з обтяженням і без нього.
3. Виривання однієї або двох гир, ноги випростані.
4. Кидки гирі, ядра через голову назад.
5. Наступити на петлю гуми ногами, нахилитися, захопити гуму – розгинання тулуба.

Зразок комплексу вправ для розвитку сили

1. Біг з високим підніманням стегна.
2. Присідання на одній нозі («пістолет»)
3. Підтягування на перекладині.
4. Згинання і розгинання в упорі лежачи на підлозі.
5. Стрибки на двох, одній нозі з скакалкою.
6. Згинання та розгинання рук з гантелями в ліктьових суглобах.
7. Повороти тулуба з гантелями біля плечей.

При самостійних заняттях силова підготовка може досягти 25-35 хвилин.

1.3. Швидкість і методика її виховання

Швидкість – здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальними для даних умов затратами часу.

Проявлення швидкості залежить від швидкості проходження нервових процесів, міри розвитку сили м'язових груп, координації рухів і вольового зусилля.

Успішне виховання швидкості можливе при використанні майже крайньої інтенсивності рухів 90-100% від максимально можливої.

Кількість повторень при швидкісних вправах визначається здатністю студента виконувати навантаження без зниження швидкості.

Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми проявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості використання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів.

Дослідники В. С. Келер, В. М. Платонов пропонують виділити такі загальні положення методики:

– принципова загально-методична настанова полягає в послідовному вдосконаленні простих і складних реагувань;

– кожний вид реагувань спершу вдосконалюється самостійно, без об'єднання з іншими;

– педагогічні завдання вдосконалення повинні ускладнюватися шляхом послідовного нарощування і чергування якісних і кількісних вимог у вправах;

– при вдосконаленні здібностей до реагування послідовно повинні вирішувати такі завдання:

а) скорочення часу моторного компонента прийому;

б) скорочення часу прихованого періоду дії;

в) удосконалення вміння передбачити часові і просторові взаємодії.

Однією з основних передумов розвитку швидкісних здібностей є рівень нервово-м'язової координації і рухливість нервових процесів, які проявляються в удосконаленні перебігу процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи.

Тренувальний процес в легкій атлетиці, направлений на розвиток спритності та будується з урахуванням наступних закономірностей: всебічного формування і розвитку особистості; єдності загальної та спеціальної підготовки; безперервності тренувального процесу з циклічним наростанням тренувальних навантажень; індивідуальних особливостей при свідомому відношенню до тренувань, а також дидактичних принципів педагогіки.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на гармонійний розвиток рухової мускулатури, м'язової системи, зміцнення органів і систем організму, підвищення їх тренувальних можливостей, виправлення постави і дефектів тіла. Для цього використовують вправи, які справляють загальний вплив на організм (легкоатлетичні, загальнорозвиваючі, спеціальні для різних видів спорту).

Типовими засобами загальної фізичної підготовки є: гімнастика, рухливі і спортивні ігри, кросовий біг, вправи з набивними м'ячами, метання та вправи з обтяженнями.

Засоби і методи тренування

Тренувальний процес поділяють на три періоди:

1. *Підготовчий* – головним завданням якого є підвищення функціональних можливостей організму, для чого застосовують різноманітні засоби тренувального впливу, різноманітний розвиток фізичних якостей і збільшення арсеналу рухових умінь і навичок.

2. *Змагальний* – коли фізична підготовка набуває характеру функціональної готовності до найбільших змагальних (контрольних) навантажень.

3. *Перехідний*, який характеризується передусім зменшенням обсягу спеціальної фізичної підготовки, а основна увага приділяється загальній фізичній підготовці в режимі активного відпочинку.

Для розвитку швидкості ми пропонуємо застосовувати різні вправи, які потрібно виконувати з максимальною швидкістю чи частотою рухів. До них відноситься біг на коротких дистанціях з максимальними зусиллями; вправи на швидкість рухової реакції; загально розвиваючі вправи, які вимагають виявлення максимальної реакції, максимальної швидкості окремих рухів і максимальної частоти; рухової гри; спеціально-підготовчі вправи, які сприяють здійсненню окремих компонентів рухового діяння; виконання змагальних рухів з максимальною швидкістю чи частотою рухів за короткий період часу 5-15 сек.

Успішне оволодіння швидкістю залежить від прояву вольових якостей, сили, ступеню оволодіння технікою, числа повторень вправ. Ми ставимо за мету – поліпшити фізичний розвиток студентів, роботу серцево-судинної системи, формувати правильне і глибоке дихання, поступове набування та вдосконалення швидкості, як фізичної якості.

Зразок комплексу вправ для розвитку швидкості:

1. Біг в упорі на руках.
2. Дріботливий біг.
3. Стрибки з ноги на ногу з просуванням вперед.
4. Біг з високим підніманням стегна, спиною вперед.
5. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед.
6. Естафетний біг з короткими етапами.
7. Біг з підвищеної швидкістю.

1.4. Гнучкість і методи її виховання

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

У людини можна виділити дві основні форми проявлення рухомості в суглобах: рухомість при пасивних рухах; рухомість при активних рухах.

Активна рухомість проявляється при скороченні м'язів, які беруть участь в рухові кінцівок, а пасивна - за рахунок використання зовнішньої сили (партнера, своєї сили).

Пасивна рухомість завжди вища активної і лише вона визначає рівень розвитку гнучкості.

Без спеціальних самостійних занять студенти не можуть мати високий рівень рухомості в суглобах, необхідний у спорті, праці і в повсякденному житті.

Високий рівень активності в суглобах зберігається за рахунок систематичних занять фізичними вправами, включення вправ на гнучкість в ранкову гімнастику і виконання спеціальних вправ на розтягування. Високий рівень розвитку гнучкості допомагає виконувати складні за технікою дії та позитивно діє на серцево-судинну систему.

Рівень гнучкості обумовлюється такими факторами: еластичними властивостями сполучної тканини, ефективністю нервової регуляції м'язового напруження, а також структурою суглобів.

Основною методичною умовою, якої потрібно дотримуватися в роботі над розвитком рухомості в суглобах, є обов'язкова розминка перед виконанням вправ на розтягування.

Загально-підготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, являють собою рухи на згинання, розгинання, нахили і повороти. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухомості в усіх суглобах і рекомендуються для виконання без урахування віку і статі. Допоміжні вправи добирають з урахуванням ролі рухомості в тих чи інших суглобах для успішного вирішення визначеного завдання.

Роботу над розвитком гнучкості можна розділити на два етапи:

1 етап – збільшення рухомості в суглобах;

2 етап – підтримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні.

Вправи на розтягування потрібно виконувати серіями в певній послідовності: вправи для суглобів верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок, між серіями – вправи на розслаблення. Всі вправи на гнучкість необхідно виконувати з максимальною амплітудою. Гнучкість досягає максимуму приблизно через 10-20 с при тривалому розтягуванні і через 15-25 с – при багаторазовому повторенні короткочасних рухів.

Зразок комплексу вправ на гнучкість

1. Великі круги руками вперед, назад.
2. Згинання і розгинання рук в ліктьових суглобах.
3. Ривки і кругові рухи руками в різних площинах.
4. Нахил тулуба вперед, назад, в сторони, кругові рухи.
5. Махи ногами в різні напрямки (вперед, назад, сторони).
6. Вправи у широкій стійці: торкання долонями підлоги, намагатися лікті покласти на підлогу.
7. Пружинисті рухи до колін, затриматися на 10 с.

1.5. Витривалість і методика її виховання

В фізичному вихованні під **витривалістю** розуміють здатність організму боротися з втомою, яка викликана м'язовою діяльністю.

В зв'язку з тим, що види фізичного навантаження дуже різні, неоднакові механізми стомлення, а тому різні і види витривалості до фізичного навантаження.

Зокрема, витривалість ділять на тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоціональну, статичну і динамічну, швидкісну і силову.

З практичною метою професори В. Платонов, М. Булатова розрізняють витривалість загальну і спеціальну.

Загальною витривалістю називають здатність тривалий час виконувати роботу, яка втягує в дію різні м'язові групи і яка ставить високі вимоги до серцево-судинної і дихальної систем.

Витривалість по відношенню до певної діяльності, вибраної, як предмет спеціалізації, називають спеціальною. Як наслідок, існує стільки ж видів спеціальної витривалості, скільки і видів спортивної спеціалізації.

Як засіб виховання витривалості використовують загально-розвиваючі допоміжні, спеціально-підготовчі вправи.

Процес розвитку витривалості людини, протягом тренувального макроциклу умовно можна поділити на три етапи:

- 1) розвиток загальної витривалості;
- 2) диференційоване удосконалення окремих компонентів спеціальної витривалості, в тому числі і тих форм її прояву, які забезпечують високий результат професійної діяльності;
- 3) цілісний розвиток спеціальної витривалості.

Враховуючи низький рівень розвитку витривалості у студентів, ми пропонуємо використовувати навантаження малої інтенсивності, періодично збільшуючи обсяг роботи. Як правило задля цього ми рекомендуємо бігові вправи, поступово збільшуючи відрізки пробігу.

Високий рівень витривалості пов'язаний з аеробними можливостями організму і анаеробними.

Під *аеробною* витривалістю розуміють здатність організму довгий час працювати в умовах стійкого стану, тобто такого стану, коли потреба в кисні відповідає її поглинанню.

Анаеробна витривалість – це здатність людини виконувати роботу субмаксимальної потужності за рахунок без кисневих джерел утворення енергії.

Виконання фізичних вправ на витривалість має велике значення для збереження та укріплення здоров'я, підвищення загальної працездатності організму, підготовки до трудової діяльності, досягнення високих спортивних результатів в будь-якому виді спорту і загального фізичного розвитку молоді.

Біг на дистанції 2000 м та 3000 м належить до вправ на розвиток витривалості. Це сприяє підвищенню загальної фізичної підготовки, вольових якостей, закріпленню тактичних навиків бігу, зміцненню серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму. Тренування в бігу на витривалість найдоцільніше проводити на трасах, що пролягають через ліс, парк, вздовж річок, саме там, де чисте повітря, а також гірський ландшафт.

1.6. Спритність і методика її виховання

Разом з розвитком швидкості сили, гнучкості, витривалості необхідно розвивати таку важливу рухову якість, якою є спритність.

Спритним визначають того, хто здатний: швидко оволодіти новими вправами і вдосконалювати їх; швидко і раціонально перебудувати рухові дії в відповідності з вимогами змінних обставин, оволодівати координаційне складними руховими діями; точно і економне виконувати рухи.

В цілях розвитку спритності необхідно використовувати різні вправи, виконувані при загальній і спеціальній фізичній підготовці студентів. До них відносяться рухові і спортивні ігри, гімнастика і акробатика.

Виховання спеціальної спритності досягається за рахунок застосування спеціально-підготовчих вправ, по характеру і руховій структурі до змагальної вправи.

Ефективність виховання спритності залежить від методів, які використовуються при цьому: дзеркальне виконання вправ; зміна швидкості чи темпу руху; заміна способів виконання вправ в нових сполученнях, зміна протидії тих, хто займається при групових чи парних вправах.

Розвиваючи спритність необхідно вдосконалювати вміння розслаблюватися. Вміння своєчасно розслаблювати м'язи, підтримувати стійкість тіла при рухових діях сприяє успішному формуванню спритності у студентів.

Зразок комплексу вправ для розвитку спритності

1. Стрибки в довжину з місця.
2. Підскоки вгору на задану висоту.
3. Метання м'ячів в ціль.
4. Човниковий біг 4x9 м.
5. Рухливі ігри та різновиди естафет.

Розділ 2

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

Загальнорозвиваючі вправи використовують для всебічного фізичного розвитку студентів, підготовки їхнього організму до вивчення рухових дій. Вони бувають без предметів, з предметами (з великим і малим м'ячами, скакалкою, гімнастичною палицею, прапорцями, гантелями тощо) і на гімнастичних снарядах.

Ці вправи можуть зміцнювати весь організм учнів і вибірково розвивати окремі м'язові групи. Вони також сприяють розвитку потрібних рухових якостей і формуванню правильної постави або її корекції, зміцнюють скелетний ступень. Їх, звичайно, поєднують у різні комплекси.

Вільні вправи – це вправи, що складаються з кількох тактів і виконуються початкове, безперервно. Вони сприяють координації рухів, вихованню відчуття ритму, пластичності і виразності рухів студентів.

Вправи на гімнастичних снарядах складають головний зміст основної гімнастики. До них належать вправи на перекладині, брусах паралельних і різної висоти, опорні стрибки (через козел і кінь), з рівноваги на колоді, лазіння по вертикальному канату в три і два прийоми.

Прикладні вправи. До них належать ходьба, біг, стрибки, метання, подолання перешкод та їх смуги, лазіння і перелізання, повзання, перенесення вантажу, вправи з великим і малим м'ячами тощо.

Стрибкові вправи застосовують як підвідні для розвитку стрибучості, зміцнення м'язів ніг, виховання сміливості. Засобами можуть бути стрибки у висоту і довжину (з місця і розбігу), в глибину, через скакалку тощо.

Акробатичні вправи. До них належать різні переكاتи, перекиди, повороти, перевороти, стойки, міст, напівшпагат, сід кутом, рівновага на одній нозі тощо. Вони сприяють вдосконаленню координації рухів, орієнтуванню в просторі, розвитку гнучкості, пластичності рухів, сміливості і рішучості.

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

Перекид уперед у групуванні. Послідовно пропонують такі вправи:

- із сиду на п'ятках нахили вперед до торкання лобом колін;
- групування лежачи на спині;
- групування сидячи;
- групування присівши;
- групування сидячи – перекат назад – перекатом уперед вихідне положення (в. п.);
- упор присівши – групування – перекат назад – в. п.;
- широка стойка ноги нарізне – перекид уперед у сід ноги нарізно;
- те саме, в групування сидячи;
- те саме, але в упор присівши;
- упор присівши – перекид уперед в упор присівши з підвищеної частини гімнастичного містка, покритого гімнастичним матом;
- те саме, але на рівному місці;
- старт плавця – довгий перекид уперед в упор присівши;
- перекид стрибком з розбігу.

Помилки, що виникають під час виконання перекиду вперед у групуванні, та їх виправлення

Помилки:

- нещільне групування, піднімання голови і захоплення руками гомілок біля колін;
- передчасне випрямлення тулуба;
- відштовхування руками позаду під час закінчення перекиду.

Виправлення:

- багаторазове набирання щільного групування в положеннях лежачи на спині і сидячи (захоплення руками нижче середини гомілок) з притискуванням голови до колін;
- перекид з положення упору присівши на носках;
- те саме з положення упору стоячи зігнувшись на носках;
- перекид з торканням руками позначки (риски), відстань до якої поступово збільшують.

ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ

Лазіння по канату в три і два прийоми та без допомоги ніг.

Послідовно пропонують такі вправи:

- захоплення каната ногами (спочатку захоплюють ступнями гімнастичну палицю відомими способами, сидячи на гімнастичній лаві, потім – канат, сидячи на стільці, козлі чи коні, присунутих до каната);
- захоплення каната руками, як при лазінні в три прийоми;
- лазіння по канату з вузлами для опори ногами в три прийоми;
- лазіння в три прийоми на 1-1,5 м із збереженням техніки;
- лазіння в три прийоми на відповідну віковій висоту;
- захоплення каната руками, як при лазінні в два прийоми;
- лазіння по канату з вузлами для опори ногами в два прийоми;
- лазіння в два прийоми на 1-1,5 м із збереженням техніки;
- лазіння в два прийоми на відповідну віковій висоту;
- лазіння без допомоги ніг з різних в.п.: стоячи руки вгору; стоячи на колінах; сидячи на підлозі; лежачи на грудях обличчям до каната.

Помилки, що виникають під час виконання лазіння по канату, та їх виправлення.

Помилки:

- нещільне захоплення каната ногами;
- неповне випрямлення ніг;
- намагання підтягуватися, а не випрямляти ноги;
- неузгодження рухів ніг і рук.

Виправлення:

- багаторазова імітація техніки лазіння в три і два прийоми;
- сидячи на підвищенні, багаторазове захоплення каната ногами;
- захоплення каната ногами одним із способів і стояння на ньому на випрямлених ногах;
- вправи для зміцнення м'язів ніг і рук.

Розділ 3

РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

3.1. Комплекс вправ на гімнастичній стінці

1) *В.п. Стоячи спиною до стінки, обхопити зігнутими руками над головою.*

1-2. Крок лівою, розгинаючи руки, прогнутися

3-4. В.п.

5-8. Те ж кроком правою.

2) *В.п. Широка стійка ноги нарізно обличчям до стінки на третій рейці.*

1. Глибокий присід на лівій.

2. В.п.

3-4. Те ж на правій.

3) *В.п. Стійка ноги нарізно, спиною до стінки, обхват знизу.*

1-2. Пружинисті нахили.

3. В.п.

4) *В.п. Упор стоячи на 3 рейці обличчям до стінки, обхват зігнутими руками на рівні грудей.*

1. Поворот тулуба наліво, лівою рукою в сторону

2. В.п.

3-4. Те ж в іншу сторону.

5-8. Те ж відводячи одночасно ногу і руку в сторону і розгинаючи опорну ногу.

5) *В.п. Вузька стійка ноги нарізно лівим боком до стінки, хват зігнутими руками: лівою внизу, правою – над головою.*

1-2. Розгинаючи руки, нахил вліво.

3-4. В.п. Те ж вправо.

б) *В.п. Вис спиною до стінки.*

1-2. Вис кутом.

3-4. В.п.

7) *В.п. Вис обличчям до стінки.*

1-16. Розмахування в сторони – «маятник».

8) *В.п. Стоячи в кроці обличчям до стінки.*

1. Мах лівою ногою назад в нахилі вперед з опорою на стінку на рівні пояса.

2. В.п.

3-4. Те ж правою ногою.

9) *В.п. Вис стоячи зігнутою лівою на 3 рейці.*

1-32. Стрибком зміна положення ніг.

10) Ходіння на місці.

3.2. Комплекс вправ ритмічної гімнастики

1) *В.п. Стійка ноги нарізно, руки зігнуті, прижаті до грудей, пальці зігнуті в кулак.*

1. Полуприсід, піднімаючись на носки, права рука до гори, ліва в сторону.

2. В.п.

3-4. Те ж зі зміною положення рук.

2) *В.п. Руки в замок перед грудьми.*

1-4. Кроки на місці.

5. Руки вперед, долонями вперед.

6. В.п.

7. Руки вперед долонями догори.

8. В.п.

3) *В.п. Стійка ноги нарізно*

1. Піднімаючись на носки і опускаючи на повну ступню праву ногу.

2. Круги правим плечем назад.

3-4. Те ж лівим плечем.

5. Полунахил вперед руки за спину.

6. В.п.

7. Полуприсід, руки догори, хлопок руками над головою.

8. В.п.

4) *В.п. Вузька стійка ноги нарізно.*

1-2. Полуприсід, поворот голови вправо з поверненням в В.п.

3-4. Те ж вліво.

5-6. Те ж з нахилом голови назад.

7-8. Те ж з нахилом голови вперед.

5) *В.п. Вузька стійка ноги нарізно.*

1. Полуприсід, підняти праве плече, опустити ліве.

2. В.п.

3-4. Те ж, піднімаючи праве і опускаючи ліве.

5. Полуприсід, ліва рука на поясі, права догори.

6. В.п.

7-8. Те ж зі зміною положення рук.

6) *В.п. Стійка ноги нарізно, права вперед в сторону.*

1. Полу присід, напівзігнутої руки вперед, схрестно пальці в кулак.

2. Випрямляючи ноги, відвести руки в сторони назад

7) *В.п. Стійка ноги нарізно.*

1-2. Повторні нахили вперед зігнувшись, руки вперед.

3. Упор присівши.

4. В.п.

8) *В.п. Стійка ноги нарізно, руки на пояс.*

1-2. Напівприсідаючи по черзі нахилити вперед праве, потім ліве плече

3-4. Випрямляючи нога по черзі повернутися в В.п.

9) *В.п. Широка стійка ноги нарізно, руки зігнути.*

1. Нахил до правої нога, долонями торкнутися носка.

2. Те ж з лівою

3. Випрямитися нахил вправо, ліва рука догори, права вперед.

4. В.п.

5-7. Те ж в іншу сторону.

10) *В.п. Широка стійка нога нарізно, руки на пояс.*

1-2. Повторні нахили вправо.

3. Поворот тулуба вправо, руки в сторони.

4. В.п.

5-8. Те ж вліво.

11) *Біг на місці 30 секунд.*

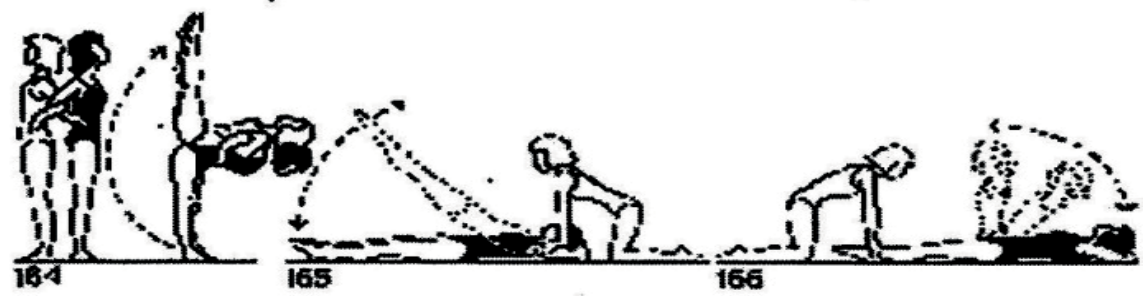
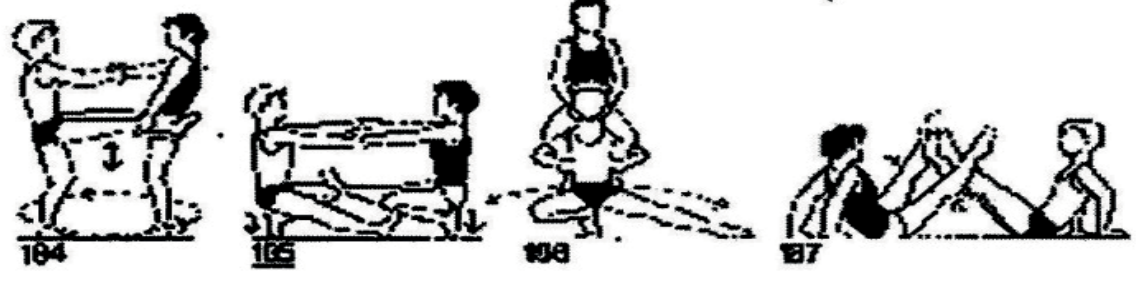
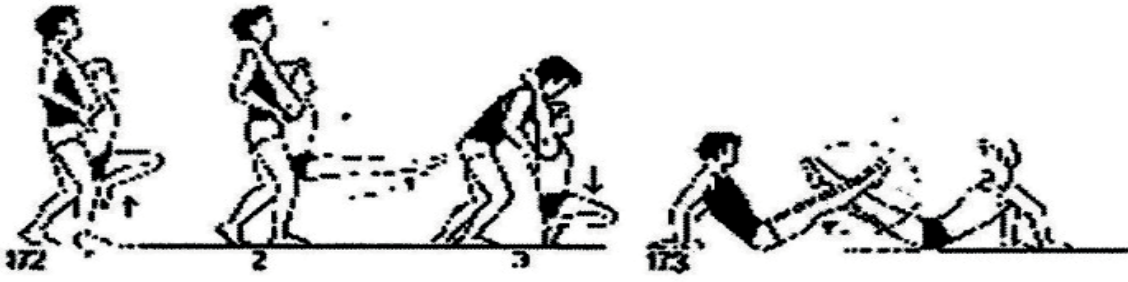
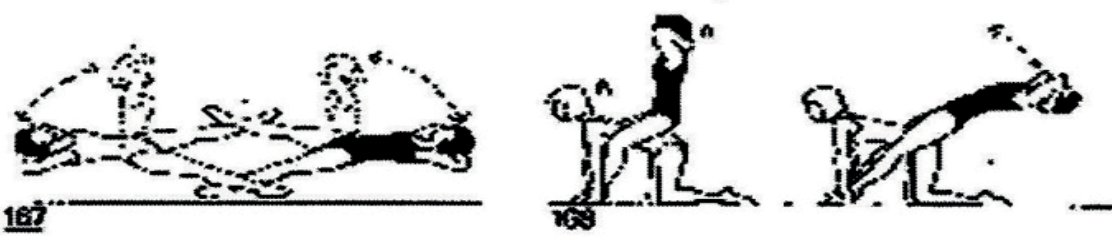
12) *Вправи на відновлення дихання і розслаблення.*

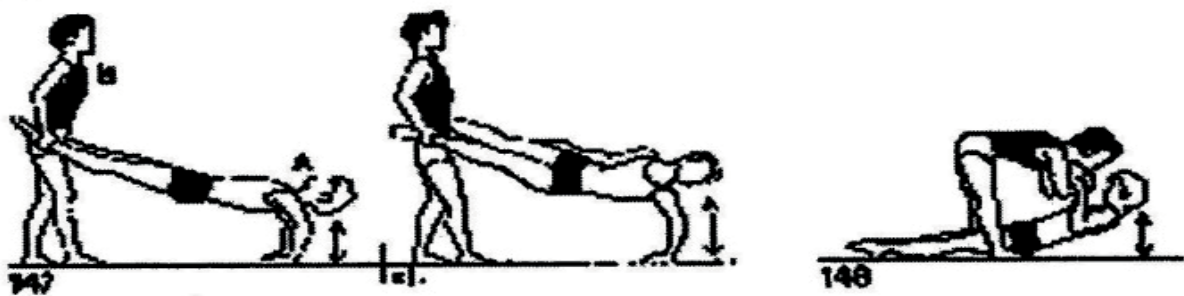
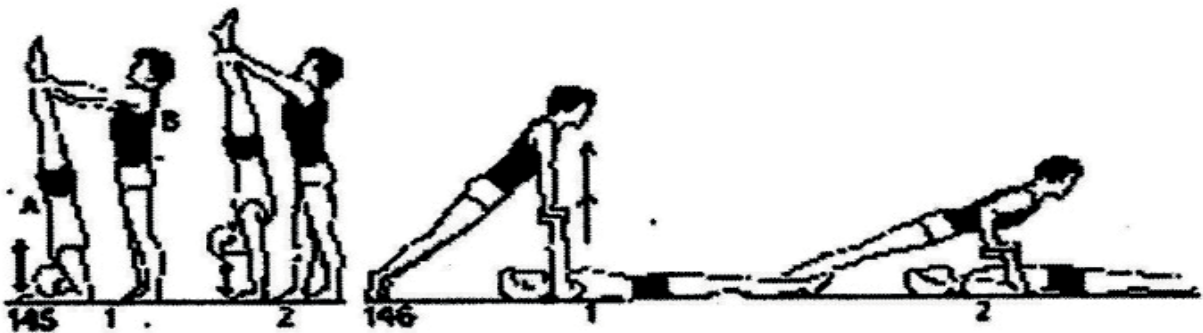
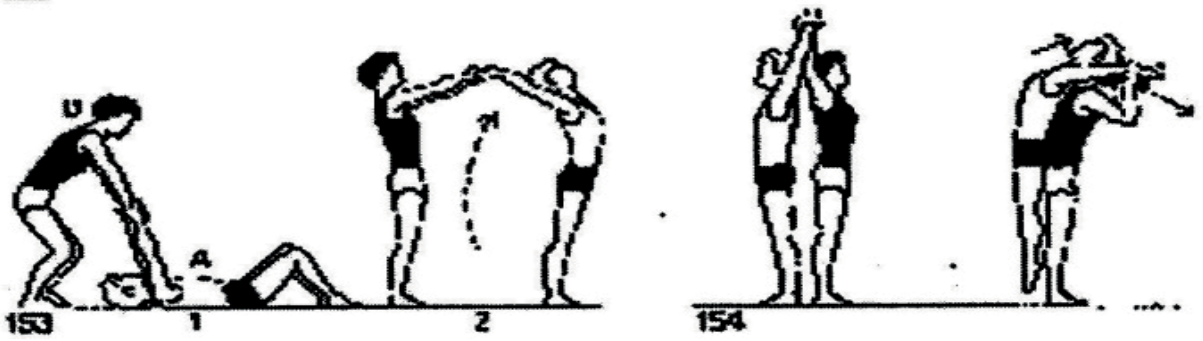
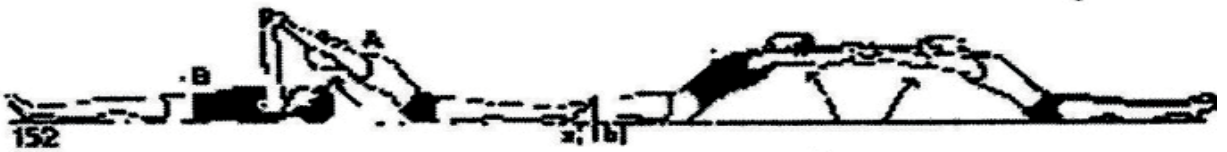
3.3. Комплекс вправ на гімнастичній лавці

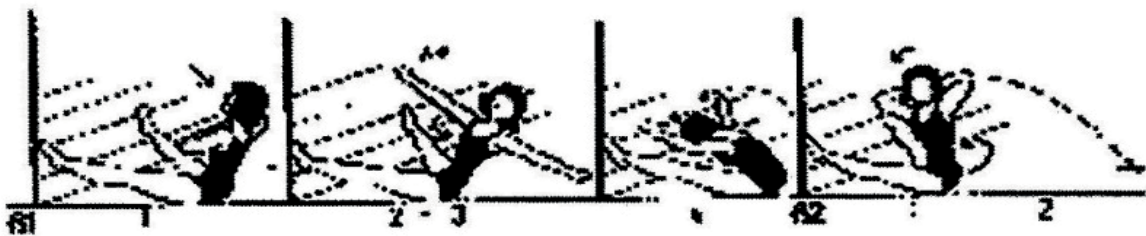
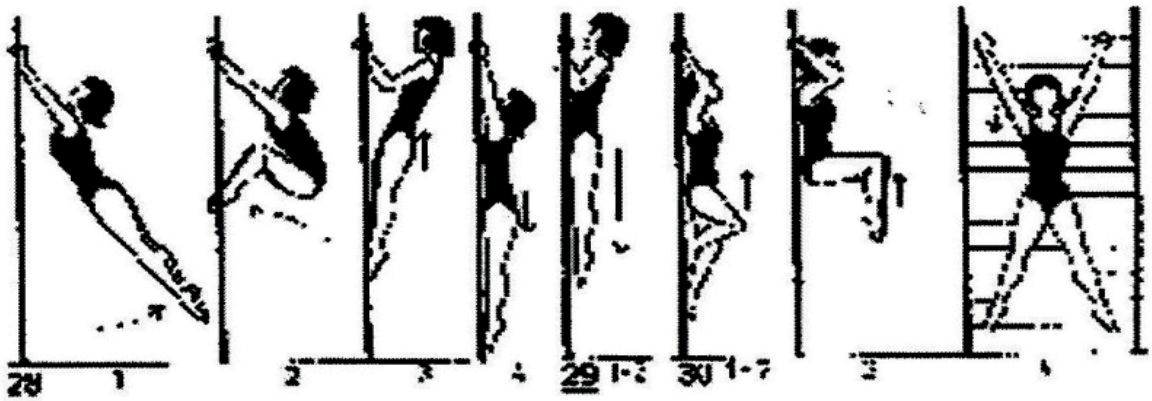
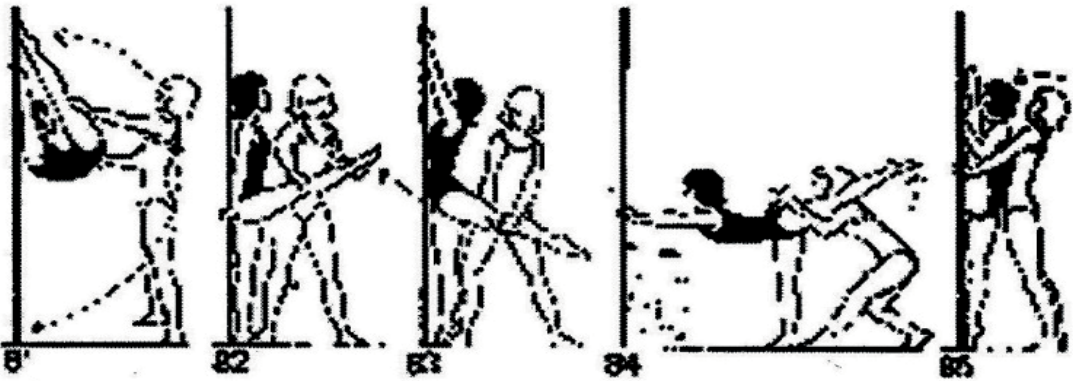
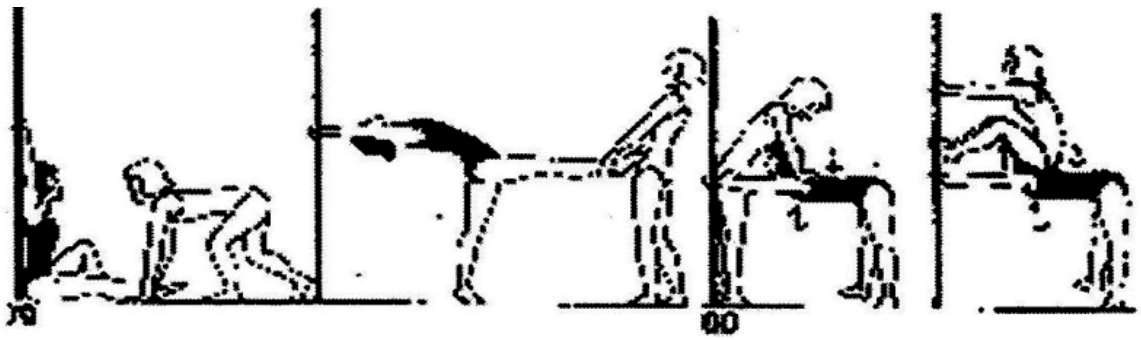
1) *В.п. Стоячи подовжньою обличчям до ослона, ліва зігнута на ослін.*

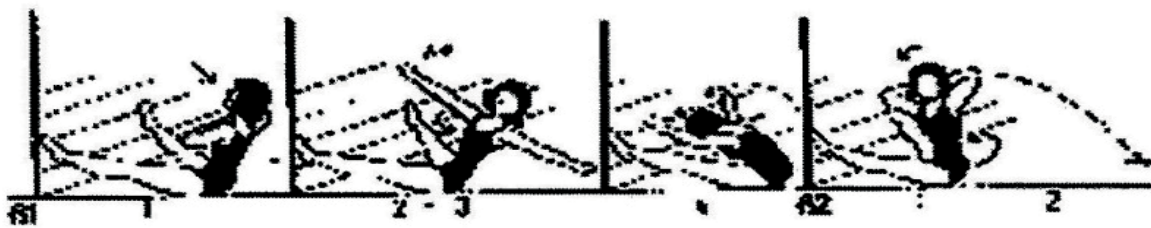
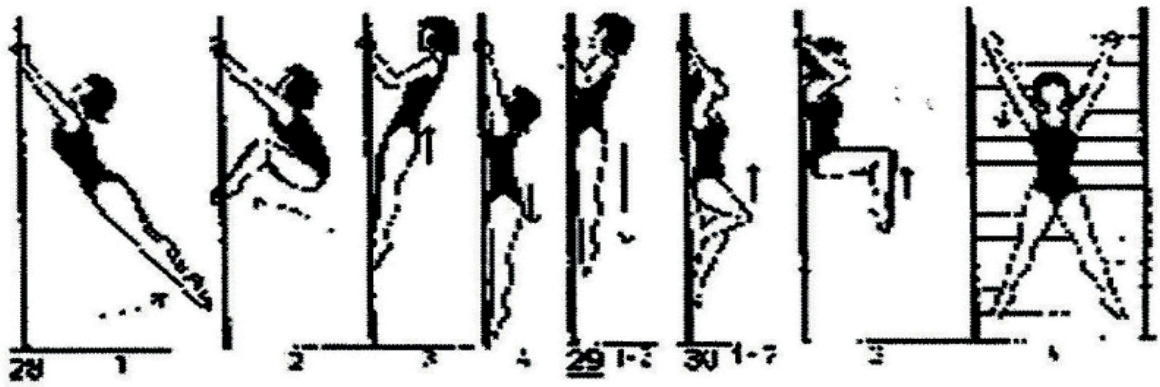
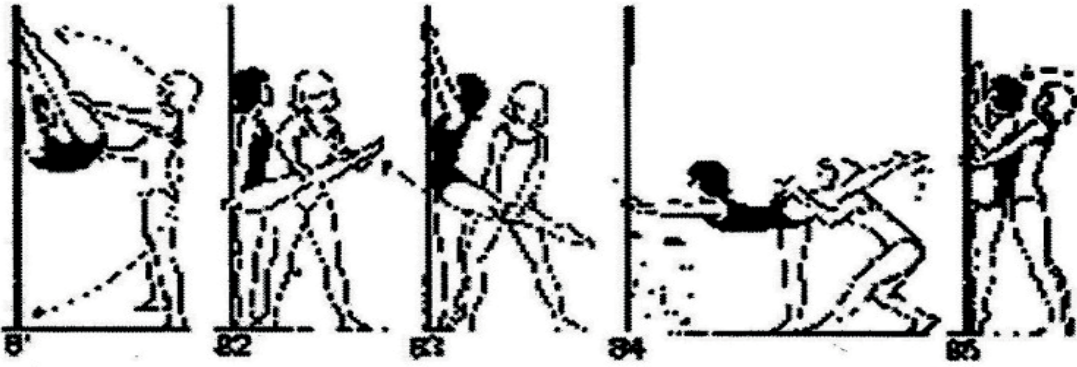
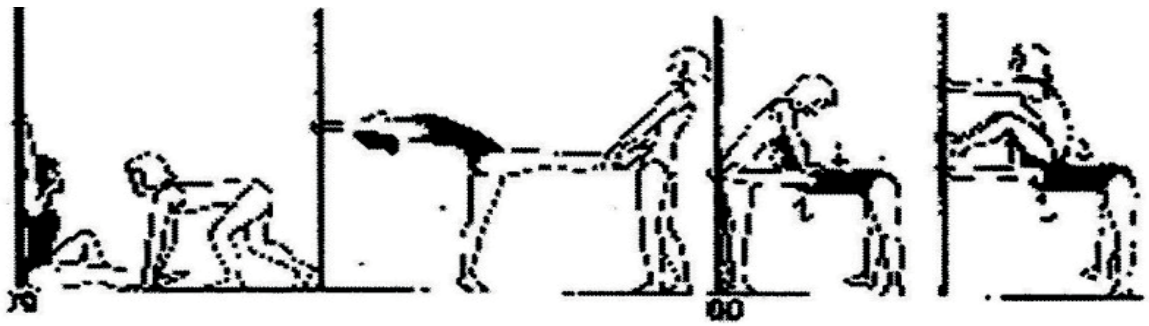
1. Стійка на носку лівої, праву назад, руки догори.

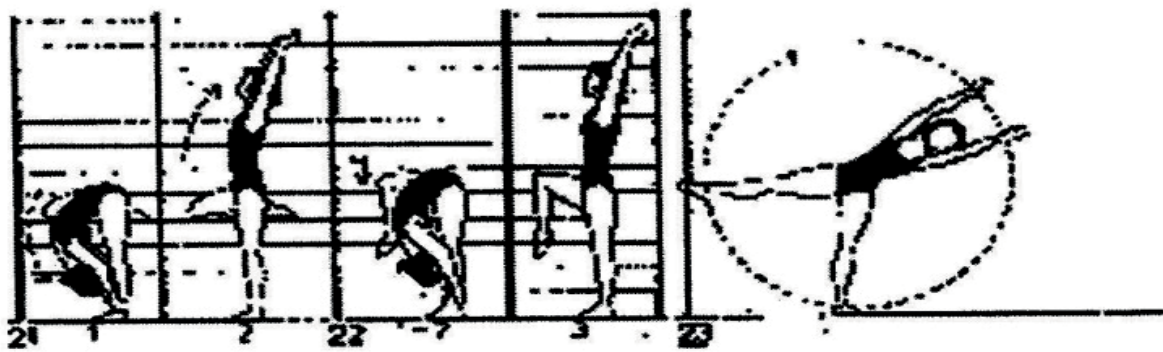
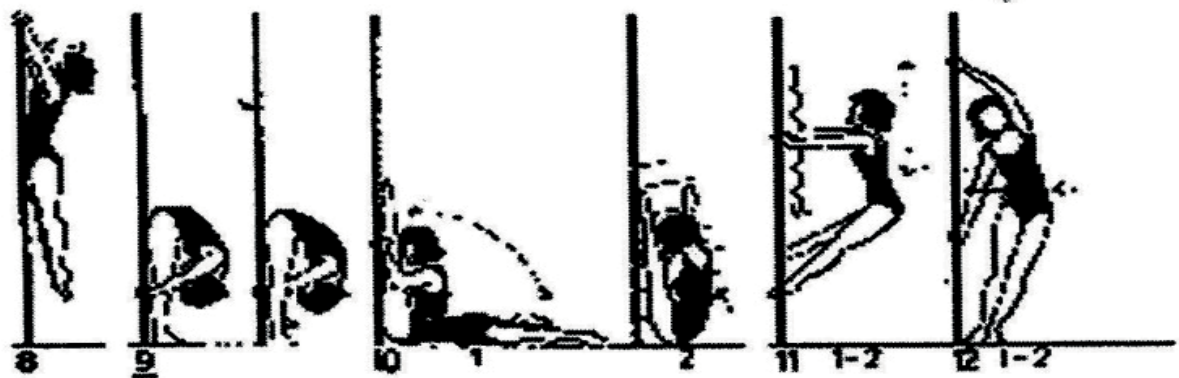
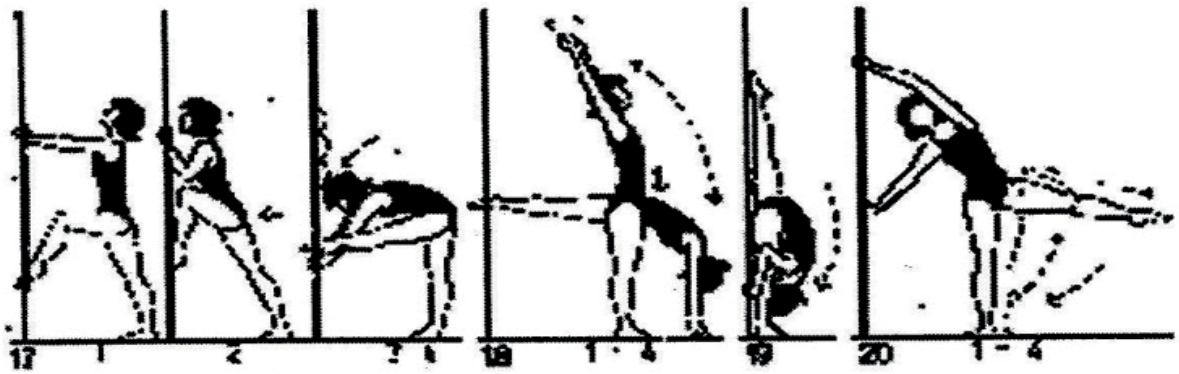
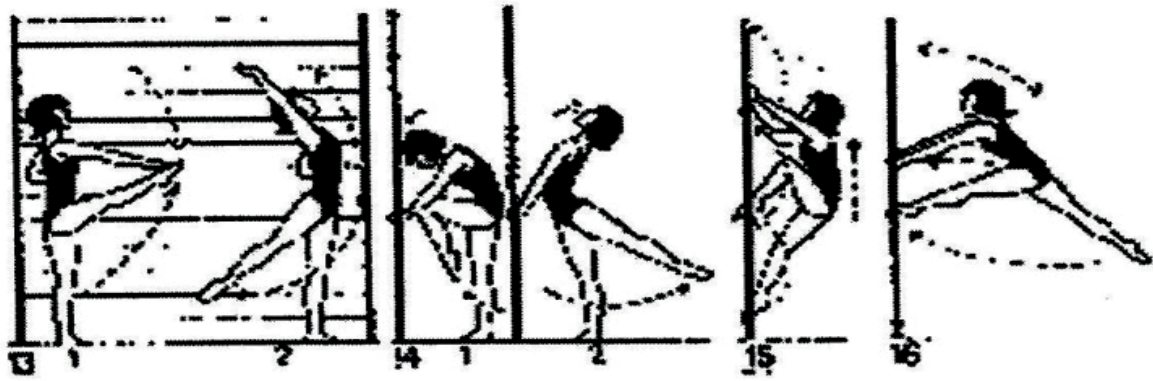
2. В.п.
Те ж на правій нозі.
- 2) *В.п. стоячи подовжньої на ослоні.*
 1. Упор присівши.
 2. Упор стоячи.
 3. Упор присівши.
 4. В.п.
- 3) *Стоячи боком до ослона, ліва на ослоні, руки на поясі.*
 1. Глибокий присід на лівої, руки в сторони.
 2. В.п.
 3. Нахил уперед, руки вперед.
 4. В.п.
 5. Те ж на правій нозі.
- 4) *В.п. сід ноги нарізно поперек ослону, руки на поясі.*
 1. Нахил з поворотом тулуба вліво, руки вперед.
 2. В.п.
 - 3-4. Те ж в іншу сторону.
- 5) *В.п. Стійка ноги нарізно лівим боком до ослона.*
 1. Нахил з поворотом тулуба і захопити ослін: лівої – за ближній край, правий – за дальній.
 2. Ослін нагору.
 3. Приставити ослін праворуч.
 4. В.п.
 - 5-8. Те ж повертаючи ослін вліво.
- 7) *В.п. Упор сидячи позаду подовжньої, ноги праворуч.*
 - 1-2. Перемах лівої.
 - 3-4. Те ж правою.
 - 5-8. Те ж виконуючі перемахи правою.
- 8) *В.п. Стійка ноги нарізне над ослоном, руки на поясі.*
 1. Стрибок на ослін, руки в сторони.
 2. Стрибок В.п.
- 9) *Ходьба на місці, збоку ослона.*

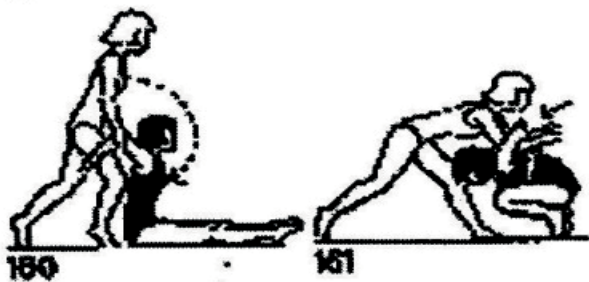
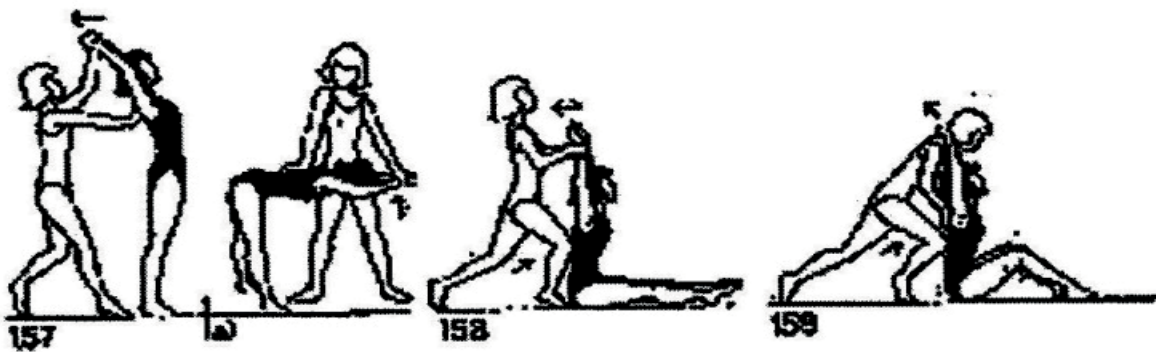
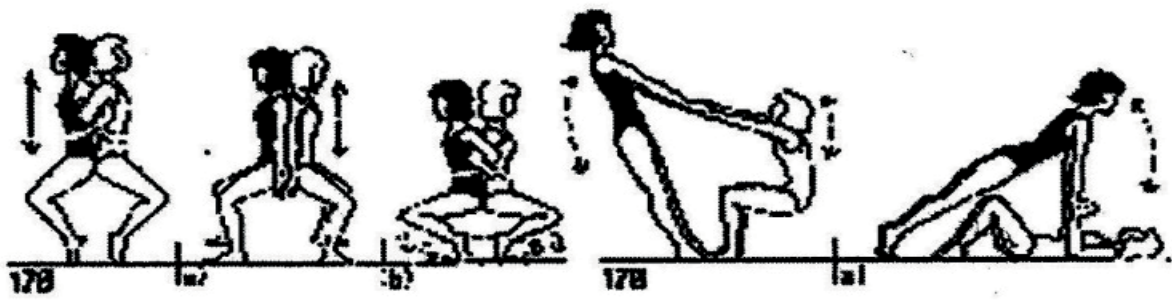
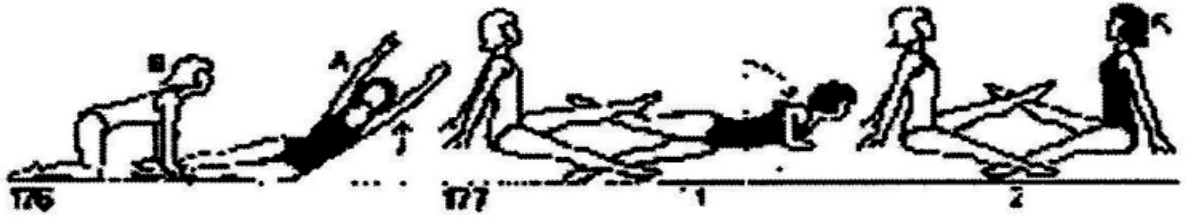
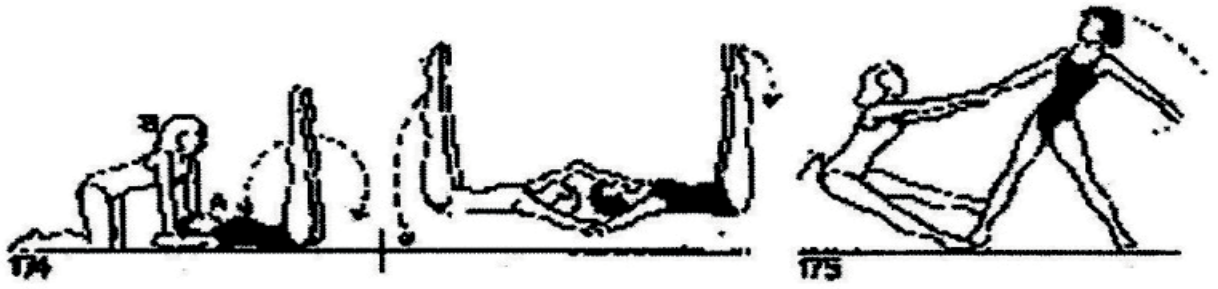












Розділ 4

ОСНОВНІ ЗАСОБИ САМОКОНТРОЛЮ

Лікарняний контроль, як правило проводиться один раз на рік, на початку навчального року. Тому він не може дати бажаного результату без самоконтролю.

Самоконтроль – це систематичне спостереження за зміною стану свого здоров'я, фізичного розвитку і функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами.

Подібний контроль допомагає придбати студентам необхідні навички особистої і суспільної гігієни, навчити їх найпростішим способам само нагляду на самостійних заняттях фізичною культурою і спортом.

Результати контролю дозволяють студентам поставити перед собою певні якісні і кількісні цілі по фізичному розвитку, фізичної підготовки, по збільшенню рівня спортивної підготовки.

Дані контролю являються джерелом планування засобів педагогічних дій, направлених на всебічний гармонічний розвиток студентської молоді, підготовку їх до здачі державних тестів та досягнення успіху в самостійних заняттях фізичною культурою і спортом. Дані самоконтролю поділяються на суб'єктивні і об'єктивні, і систематично записуються в щоденник. Ведення спеціального щоденника в період занять – найкраща форма організації самоконтролю.

Таблиця 4.1

Зразок щоденника самоконтролю

№ п/п	Показники	Дата			
		10.02	11.02	12.02	Наступні дні
Суб'єктивні:					
1	– самопочуття	хороше	невелика втома	в'ялість	
	– сон	міцний	міцний	хороший	
	– апетит	хороший	понижен.	середній	

	– працездатність	хороша	понижена	хороша	
	– бажання займатися	дуже велика	понижена	хороша	
	– болі	немає	немає	немає	
Об’єктивні:					
2	– зміст тренувань	–	Біг 1 км	–	
	– вага	65 кг	–	–	
	– ріст	165 см	–	–	
	– Ж.О.Л.	5600	–	–	
	– ручна динамометрія	42/37	–	–	
	– пульс до і після занять	74/90	80/96	76/94	

Для самоконтролю можна використовувати такі показники: самопочуття, апетит, частота серцевих скорочень – пульс, ріст і маса тіла, життєвий об’єм легень (ЖОЛ), відношення до занять, болеві відчуття.

Самопочуття – живий барометр, який відображає стан організму і оцінюється, як хороший, задовільний, поганий (щоденно).

Біль – сигнал неспокою організму. Необхідно звертати особливу увагу на біль в м’язах, біль в області печінки, запаморочення.

Сон – щоденно потрібно реєструвати протяжність сну і його характеристики (міцний, перервний, неспокійний, безсонниця). Сон є самим інтенсивним і глибоким відпочинком, нормальний сон викликає бадьорість і працездатність.

Вага тіла – важливий показник ефективності тренувань і правильного харчування, Можлива втрата до 1 кг за одне заняття з великими навантаженням, але через добу вага відновлюється. Важитись необхідно раз в тиждень в один і той же час, а також перед заняттям і після нього.

Апетит – в щоденнику відмічається, як нормальний, підвищений, чи понижений (щоденно).

Життєвий об’єм легень (ЖОЛ) потрібно виміряти щомісячно. Визначають ЖОЛ за допомогою спірометра.

Пульс – важливий показник стану організму. Пульс можна підрахувати на сонній артерії в області серцевого поштовху. Стало загальноприйнятим підраховувати пульс протягом **10 сек.**, а потім число помножити на **6**. Пульс потрібно визначити одразу після сну, лежачи в ліжку, потім встати і через **1 хв.** знову підрахувати, різниця не повинна перевищувати **20** ударів.

Контроль за наслідком фізичного навантаження, в **залежності** від ефективності роботи рекомендується проводити по наступних показниках пульсу:

- пульс до **120** уд./хв. – низька інтенсивність;
- пульс від **130** уд./хв. до **150** уд./хв. – середня інтенсивність;
- пульс **150** уд./хв. до **170** уд./хв. – велика інтенсивність;

В щоденнику самоконтролю студенти можуть записувати такі показники, як швидкість відновлення функціонального стану організму, округлість талії, стегна (особливо для дівчат).

Дані самоконтролю дають основу для оцінки ефективності самостійної роботи, дозволяють слідкувати учням за рівнем свого фізичного розвитку і фізичної підготовки за функціональними особливостями організму, наслідком фізичних навантажень і при необхідності внесення в неї відповідних корективів.

4.1. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації студентів до фізичної активності

Досягнення мети і вдосконалення свого організму пов'язані з мотивацією діяльності студентів і потребують розширення і доповнення уявлень про рухову активність, як суто гігієнічний фактор здорового способу життя.

Фізична активність здійснюється на основі опанування індивідом накопичених знань у галузі фізичного вдосконалювання людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових – його природи і опосередкованого впливу на соціальні складові. Тому її можна вважати активним елементом, що в поєднанні з іншими факторами формує фізичну культуру людини і в цьому розумінні є найважливішим

компонентом суспільного виховання і самовиховання особистості, а отже, і основним компонентом фізичного виховання.

Вивчення кількісних і функціональних взаємозв'язків показників здоров'я і фізичної підготовленості студентів дозволяє зробити висновок, що вони існують і найбільшою мірою виявляються з фізичною працездатністю і витривалістю, в основі яких лежить аеробна продуктивність, швидкісні здібності (анаеробна продуктивність), максимальна сила (сила скелетної мускулатури). Такий взаємозв'язок дозволяє підвищити рівень здоров'я студентів шляхом впливу на рухові здібності засобами фізичного виховання і відкриває можливості управління здоров'ям підростаючого покоління.

Підвищення фізичного стану студентів, а, отже, і їх рівня здоров'я, можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренуючий режим і носять розвиваючий характер.

Секційні заняття та самостійні домашні завдання. За даними опитування студентів, домашні завдання з фізичного виховання виконують близько 10-12%. Тому виконання домашніх завдань може стати дієвою формою, що сприятиме розвитку фізичної підготовленості, тільки за умови зацікавленості студентів. Керувати за виконанням домашніх завдань можна за умови достатньої частоти надходження інформації від студента до викладача, щоб можна було вчасно, оцінити ситуацію і внести корективи до команд, що подаються викладачем, інформація поділяється на термінову (терміновий контроль) і періодичну (поточний контроль). Для здійснення керування на основі порівняння вихідного і заключного стану, необхідно встановити, за якими показниками стану вони відрізняються, вибрати ті показники, що потребують змін і способи контролю за їх змінами.

Беручи до уваги те, що людина є складною ймовірною саморегульованою системою не тільки біологічною, але й психологічною, необхідно припускати, що його програма дій може не співпадати з тією, яка «нав'язується» йому зовні (викладачем). Якою б корисною і обґрунтованою не була команда викладача, студент може не захотіти виконувати ці команди і керованість системи буде порушена.

Ось тут і необхідно шукати стимули, які могли б підвищити активність студентів, щоб ніби з середини самої системи вплинути на вибір програми дій. Аналіз літератури з цього питання свідчить про те, що в підлітковому віці виконання фізичних вправ пов'язане з двома потребами. Потреба руху належить до розряду біологічних, а досягнення мети – до розряду духовних, ця мета пов'язана з самоствердженням у середовищі своїх ровесників, тобто вже стосується і соціальної потреби. Бажання бути не гіршим, ніж інші, а може й кращим, примушує студента вдаватися до активних дій. Для підтримки активності потрібен реальний результат його діяльності. Якщо результатів не видно, активність може згаснути, може виникнути невпевненість у своїх силах, приреченість на невдачу. Тому інформація про зміну фізичного стану студента повинна бути цікавою для самого студента. Вона повинна відображати його реальні успіхи чи невдачі і бути стимулом для виявлення його фізичної активності, без яких жодна найкраща програма не принесе успіху.

4.2. Програма і графік контролю ефективності самостійних занять фізичним вихованням і спортом

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка розроблена і діє система фізичного виховання студентів, яка сприяє духовному і фізичному розвитку, вихованню навиків та вмінь, формування здорового способу життя, протидії шкідливим звичкам і на цій основі – зміцненню здоров'я майбутніх фахівців. Крім цього, студенти оволодівають багатьма руховими уміннями фізкультурно-спортивного характеру та методичними навичками, що стануть у нагоді після завершення навчання у вищому навчальному закладі.

Ми пропонуємо дотримуватися певних правил для позитивного впливу самостійних занять фізичним вихованням на здоров'я студентської молоді:

1. Засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності.

2. Планування фізичного навантаження відповідно можливостей студентської молоді.

3. В процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю та самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує викладачів фізичної культури і спорту так організовувати самостійні заняття з фізичне виховання, щоб вони виконували профілактичну і розвиваючу функцію. Ми пропонуємо ставити і вирішувати такі завдання:

1. Удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів.

2. Компенсувати нестачу рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

В нашому вузі з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які мають ефектний вплив. До них належить оздоровча аеробіка та її різновиди степ, слайд, джаз, танцювальна аеробіка (фанк-аеробіка, хіп-хоп), аеробіка з навантаженням, шейпінг, фітнес, стретчинг. Оздоровча спрямованість таких занять досягається підбором загально-розвиваючих гімнастичних вправ для всіх частин тіла, що виконується багато разів потоковим способом, з інтенсивністю, що змінюється у поєднанні з ритмічною музикою.

Вибір методик самостійних занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношенням з реальними обставинами, можливостями, вимогами, а інколи є справою індивідуального смаку і інтересу.

Ми намагаємось створити умови, щоб студентська молодь у полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка зрозуміла про необхідність самостійних занять фізичним вихованням, намагаємось донести, що фізичні вправи діють в цілому на організм людини (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

**Програма і графік контролю ефективності занять
фізичним вихованням для студентів спеціальної медичної групи
за кредитно-модульною системою**

Спортивні ігри

Вид нормативу	Бали	5	4	3
Стрибок вгору (см)	Чоловіки	45	40	25
	Жінки	30	25	20

Професійно-прикладна фізична підготовка

Вид нормативу	Бали	5	4	3
Стрибок у довжину з місця (м)	Чоловіки	230	210	200
	Жінки	170	160	150
Піднімання тулуба в сід (р)	Чоловіки	55	50	45
	Жінки	50	45	40
Згинання/ розгинання рук в упорі лежачи(р.) з опорою на коліна	Чоловіки	44	40	35
	Жінки	38	35	30

Гімнастика

Вид нормативу	Бали	5	4	3
Комплексна силова вправа (р.)	Чоловіки	50	45	40
Вис на зігнутих руках (с)	Чоловіки	30	25	15
Піднімання ніг до прямого кута (р.)	Жінки	25	20	18
Гнучкість (см)	Жінки	20	18	12

Для підвищення якості та усунення недоліків у методиці та організації та проведення занять фізичним вихованням і спортом, визначення належного рівня фізичної підготовки і надання можливості усім студентам проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості, викладами кафедри розроблена програма і графік здачі державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості.

За результатами здачі контрольних нормативів та набраній загальній сумі балів проводиться діагностика індивідуальної фізичної підготовленості. Результати тестування необхідно брати за основу визначення фізичної підготовленості (при виконанні однієї вправи, так і комплексу фізичних вправ) та плануванні самостійних занять фізичним вихованням і спортом.

ВИСНОВКИ

Таким чином, зазначені програми самостійних занять фізичним вихованням і спортом відрізняються за структурою, обсягом, інтенсивністю фізичних навантажень, але мають єдину мету – досягнення оздоровчого ефекту. Студенти, які займаються оздоровчою фізичною культурою ставлять перед собою завдання виконання контрольних нормативів і вимог.

Проблема фізіологічної адаптації охоплює широке коло питань, що мають велике значення для життєдіяльності людини. Людина може бути здоровою та працездатною, якщо вона навчиться керувати своїм фізіологічним станом, який забезпечує активне життя при умовах постійної зміни внутрішнього та зовнішнього оточення. Істотне значення у цих процесах належить руховій функції. Вона забезпечує збереження і поглиблення зв'язків людини з навколишнім середовищем, як за рахунок удосконалення механізмів, які забезпечують управління складними по координації діями, так і в результаті розвитку сили, швидкості та витривалості. Удосконалення рухової сфери одночасно за рахунок рефлекторних та гормональних механізмів здійснює вплив на активність і високу стійкість вегетативних реакцій, у першу чергу, механізмів, які забезпечують збереження сталості внутрішнього середовища. Підвищення стійкості внутрішнього оточення тренованого організму супроводжується удосконаленням окислювальних процесів. У цьому випадку розширюються можливості організму використовувати кисень і поліпшувати процеси терморегуляції.

Спортивне тренування різнобічно впливає на психічні функції, забезпечуючи їх активність і стійкість. При регулярних заняттях фізичними вправами, особливо якщо заняття проводиться на свіжому повітрі, у значній мірі, ліквідується розумове стомлення та перенапруження. Так, активні рухові дії стимулюють розумову працездатність, розвиток вегетативної системи організму. Вони знижують підвищений і навпаки, приводять до норми занижений тиск

крові, нормалізують вміст холестерину в крові, позитивно впливають на обмін солей.

Доведено, що заняття фізичними вправами необхідно завжди проводити в одні і ті самі години, що допомагає удосконаленню ритмічності фізіологічних процесів. При виконанні вправ необхідно робити навик обчислення кількості повторень кожної дії. Робити це краще в думках, на видиху. При виконанні асиметричних рухів, рахунок ведеться для одного із них, а загальна кількість повторень вправ повинна бути збільшена вдвічі. При використанні вправ необхідно суворо дотримуватися ритму дихання (крім спеціальних вправ та комплексів для удосконалення дихання). Більшість вправ необхідно проводити перед дзеркалом, під музичний супровід, що дає можливість контролювати техніку їх виконання, особливу увагу необхідно звернути на дотримання правильної постави, формуючи красиві, плавні рухи.

Головним критерієм правильності самостійних занять є хороше самопочуття та бажання постійно займатися при збільшенні фізичного навантаження на кожному черговому занятті. У процесі таких занять відбуваються інтенсивні витрати внутрішніх енергетичних ресурсів організму, що при відпочинку призводить не тільки до відновлення, а і значного збільшення. Але це відбувається тільки тоді, коли фізичне навантаження планується відповідно завдань та наданих програмних рекомендацій.

Всі заняття повинні носити оздоровчо-тренувальний характер – на кожному з яких, вирішуються завдання пізнавання та удосконалення техніки вправ, методики навчання або тренування, тактики і умов використання, а також завдання підвищення якісних характеристик стану організму – його тренуваності, засвоєння рухових навиків, розвитку фізичних та морально-вольових якостей, загартування, удосконалення життєдіяльності організму. Але тільки оптимальне фізичне навантаження, постійне та поступове його зростання, дозволить забезпечити високий тренувальний ефект занять будь-яким видом спорту та фізичної культури і здійснить позитивний вплив на укріплення здоров'я тих, хто займається.

Для більш поглибленого засвоєння спеціальних знань в галузі теорії та методики фізичного виховання, фізіології і гігієни фізичних вправ радимо звертатися за консультацією до кваліфікованих викладачів Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та використовувати спеціальну літературу.

При виконанні самостійних занять студенти вибирають і виконують ту чи іншу вправу для вдосконалення, підвищення рівня своєї фізичної підготовки і успішності.

Проведення самостійних занять і вправ допомагають студентам вирішувати різні навчальні питання, формують стійкі, морально-вольові якості, збереження гарного стану здоров'я і підготовки молодих до високої виробничої праці.

Доведено, що довготривале здорове життя можливе лише за умови активного рухового режиму людини. Обов'язкова активна участь студентів у процесі виконання фізичних вправ – запорука позитивних змін в організмі. Це – непорушний закон.

Малорухливий спосіб життя приводить до тяжких хронічних серцево-судинної дихотомії та інших систем організму, погіршується обмін речовин та послаблюється м'язово-зв'язковий апарат, що приводить до дистрофії.

Щоб запобігти негативних наслідків для здоров'я і успішної трудової діяльності студентам необхідно збільшити рухову активність за рахунок систематичних виконань фізичних вправ різних рівнів інтенсивності.

Програма і графік контролю ефективності самостійних занять фізичним вихованням і спортом

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка розроблена і діє система фізичного виховання студентів, яка сприяє духовному і фізичному розвитку, вихованню навиків та вмінь, здорового способу життя, протидії шкідливим звичкам і на цій основі – зміцненню здоров'я майбутніх фахівців. Крім цього, студенти оволодівають багатьма руховими вміннями фізкультурно-спортивного характеру та методичними навиками, що стануть у нагоді після завершення навчання у вищому навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : Зб. наук. праць. Луцьк, 2002. Т.1. С. 173–175.
2. Антікова В. А., Єфімов А. О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури. *Роль фізичної культури у здоровому способі життя*: матер. І наук.-практ. конф. Львів. 1992. С. 171–172.
3. Апанасенко Г. Л. Проблемы управления здоровьем человека. *Наука в олимпийском спорте*. Спец. вып. 1. С.56–60.
4. Ведмеденко Б. Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом. *Педагогіка і психологія*. 1995. №1. С.109–113.
5. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт на телеэкране. *Теория и практика физической культуры*. 1996. № 1. С.43–46.
6. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. К., 2008. 256 с.
7. Воробйов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська літ-ра, 2006. 192 с.
8. Донець О. В. Согоконь. О. А. Методика проведення занять фізичного виховання у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації : навч.-метод. посіб. ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2019. 55 с.
9. Донець О., Гуцул Н., Вовк І., Мадяр-Фазекаш Е. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій : навч. метод. посіб. ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2022. 56 с.
10. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вузів фіз. виховання. Ч. 1, Ч. 2 ; Черкаський нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 263 с.

11. Крайнюк В.М., Шумигора Л.І., Кирієнко Л.А. Психологічні та психофізіологічні особливості юнацького віку. Матер. Всеукр. наук. симпозиуму. Київ, Черкаси, 1999. С.53.
12. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олимпийская литература, 1999. 240 с.
13. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. ; Нац. аграрний ун-т. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
14. Ріпак М. О. Фізична культура і здоров'я жінки-вчительки : метод. посіб. із самоосвіти педагога. Л. : НВФ «Укр. технології», 2005. 165 с.
15. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. Х. : «ОВС», 2007. 271 с.
16. Согоконь О.А., Донець О. В. Словник основних понять з фізичної культури ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2020. 86 с.
17. Согоконь О.А., Донець О.В., Гогоць В.Д. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. Полтава, 2021. 120 с.
18. Согоконь О. А., Донець О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Полтава: Сімон, 2022. 56 с.
19. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. заклад. III-IV рівнів акредитації. Вип. 1. К. : Кондор, 2007. 164 с.
20. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Олімпійська література, 2008. 392 с.
21. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Х. : «ОВС», 2007. 406 с.

ЗМІСТ

Передмова	3
Розділ 1. Планування самостійних занять	4
1.1. Організаційно-методичні рекомендації	6
1.2. Сила і методика її тренування	12
1.3. Швидкість і методика її виховання.....	17
1.4. Гнучкість і методика її виховання	20
1.5. Витривалість і методика її виховання.....	21
1.6. Спритність і методика її виховання	23
Розділ 2. Послідовність навчання гімнастичних вправ	24
Розділ 3. Рекомендовані комплекси вправ для самостійної роботи	27
3.1. Комплекс вправ на гімнастичній стінці.....	27
3.2. Комплекс вправ ритмічної гімнастики	28
3.3. Комплекс вправ на гімнастичній лавці	29
Розділ 4. Основні засоби самоконтролю	37
4.1. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації студентів до фізичної активності	39
4.2. Програма і графік контролю ефективності самостійних занять фізичним вихованням і спортом.....	41
Висновки	45
Література	48

**САМОСТІЙНА РОБОТА
ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП
ТА ЗВІЛЬНЕНИХ СТУДЕНТІВ
ВІД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 28.03.2023 р.
Формат: 60x84/24. Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 2,9. Замовлення № 10142.
Наклад 100 прим.

Друк ПП «Астроя»
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089