



Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

5301 Методичні вказівки
до практичних занять
із дисципліни «**Спортивне вдосконалення**»
для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання



Суми
Сумський державний університет
2022

Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни
«Спортивне вдосконалення» / укладачі: А. Є. Сірик,
Р. М. Стасюк, С. А. Король, Н. О. Долгова. – Суми : Сумський
державний університет, 2022. – 52 с.

Кафедра фізичного виховання і спорту
Навчально-наукового медичного інституту СумДУ

ЗМІСТ

	С.
Вступ.....	4
Критерії ефективності спортивного вдосконалення.....	5
Організація занять зі спортивного вдосконалення.....	6
Види контролю в процесі спортивного вдосконалення....	10
Загальна характеристика оздоровчого тренування.....	12
Методика складання індивідуальної програми оздоровчого тренування.....	14
Перевірка й оцінювання ефективності спортивного вдосконалення.....	18
Форми та організація самостійних занять.....	22
Використання фітнес-додатків в оздоровчому тренуванні студентів.....	24
Використання Youtube в дистанційному навчанні.....	27
Додаток А Комплекси вправ для самостійної роботи.....	28
Список використаної літератури.....	51

ВСТУП

Формування соціально-активної особистості в поєднанні з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки до сучасних реалій. Однією з основних завдань збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності є залучення молоді до регулярних занять оздоровчими тренуваннями. У 2020 році ситуація ускладнилася через введення карантинних заходів, спричинених значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19. Рухова активність студентської молоді значно знизилася, і ситуація вимагає кардинальних змін та модернізації підходів до розвитку та популяризації фітнес-технологій. У зв'язку з вищезазначеним виникла необхідність упроваджувати інноваційні підходи до проведення занять, пов'язаних із руховою активністю. Так, у Сумському державному університеті до вибіркового циклу загальної підготовки були внесені дисципліни «Спортивне вдосконалення-I» (для всіх бажаючих) та «Спортивне вдосконалення-II» (для студентів, які мають розряд Єдиної спортивної класифікації України), які з 2022 року були об'єднані в єдину дисципліну.

Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Спортивне вдосконалення» призначені для використання студентами в процесі самопідготовки, а також можуть бути застосовані викладачами під час дистанційного навчання студентів. Окрема увага приділяється питанням самоконтролю та додержання правил безпеки під час самостійних занять фізичними вправами.

Метою розроблення методичних вказівок є бажання систематизувати основні завдання, методи й засоби рухової активності та спортивного вдосконалення студентів, визначити основні проблеми, що виникають у процесі їх самовдосконалення, а також надати рекомендації щодо їх практичного вирішення в процесі оздоровчого тренування.

КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Фізична досконалість відображає ступінь фізичних можливостей особистості, які дозволяють їй найповніше реалізувати свої сутнісні сили, успішно брати участь у необхідних суспільству та бажаних для неї видах соціально-трудової діяльності, посилюють її адаптивні можливості.

Спортивне вдосконалення можна розглядати як динамічний стан, що характеризує прагнення особистості до цілісного розвитку за допомогою обраного виду спорту чи фізкультурно-спортивної діяльності. Таким чином забезпечується вибір засобів, що найбільш повно відповідає її морфофункціональним та соціально-психологічним особливостям, розкриттю та розвитку її індивідуальності.

Здоровий спосіб життя має широкий позитивний спектр впливу на різні сторони проявів організму та особистості людини. У поведінці це проявляється в більшій життєвій енергії, зібраності, комунікабельності, відчутті своєї фізичної та психоемоційної привабливості, оптимістичному настрої, вмінні забезпечити свій повноцінний та приємний відпочинок, цілісну культуру життєдіяльності. У психологічному аспекті фактори здорового способу життя забезпечують особистості психічне здоров'я, хороше самопочуття, нервово-психічну стійкість, здатність успішно переносити наслідки стресів; додають впевненості у своїх силах, меншій схильності до депресії, іпохондрії, тривожності. У функціональному прояві можна відзначити: вищу якість здоров'я, поліпшення адаптаційних процесів, підвищення працездатності та тренуваності; зниження захворюваності й хворобливих відчуттів; більш швидкий і повноцінний перебіг процесів відновлення після фізичної та розумової діяльності; підсилення імунних механізмів захисту організму; активність обмінних процесів в організмі.

Наведений зміст критеріїв може бути розширений та деталізований залежно від потреб особистості.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Для організації практичних занять із дисципліни «Спортивне вдосконалення» студентів поділяють на навчальні групи, які комплектують на першому занятті семестру з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації. Дані, необхідні для комплектування навчальних груп, отримують анкетуванням студентів.

Студенти, які відвідують секції спортивного клубу СумДУ, отримують залік за поданням тренера згідно з регламентом діяльності відповідної секції. Зазвичай це студенти, які не мають відхилень у стані здоров'я, мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту.

Студенти, які не мають відхилень у стані здоров'я, для відвідування практичних занять зі спортивного вдосконалення за розкладом можуть обрати один із видів рухової активності (спортивного профілю). Формування цих груп залежить від кількості студентів та матеріально-технічного забезпечення.

Пропозиції для вибору студентами видів рухової активності (спортивного профілю) зі спортивного вдосконалення: бадмінтон, баскетбол, волейбол, настільний теніс, футзал, плавання, оздоровчий фітнес.

Студенти, які мають відхилення у стані здоров'я, але обрали дисципліну «Спортивне вдосконалення» для оптимізації своїх фізичних показників та фізичної реабілітації, займаються в групах оздоровчого тренування.

Оцінювання з цієї дисципліни здійснюється за кожною складовою навчальної діяльності визначенням рейтингової оцінки (rk). Рейтингові бали визначають за результатами відвідування практичних занять та оцінювання самостійної оздоровчої діяльності. За додаткові види навчальної роботи (участь у змаганнях, наукових конференціях, олімпіадах)

можуть нараховувати заохочувальні рейтингові бали (rs). Рейтинг із дисципліни RD – це кількісна оцінка за 100-бальною шкалою рівня засвоєння дисципліни за вищезазначеними показниками та заохочувальних балів ($RD = rk + rs$). Шкала оцінювання з дисципліни «Спортивне вдосконалення» (R) становить 100 балів.

Діяльність студента на практичних заняттях за розкладом оцінюється з розрахунку 5 балів за 1 практичне заняття. За семестр (16 занять) студентові можуть бути нараховані максимально 80 балів за умови 100%-ї присутності на заняттях. Водночас за заняття, пропущені з поважної причини, підтвердженої документально (медична довідка про тимчасове звільнення або довідка про звільнення з деканату), рейтингові бали зберігаються за умови виконання методичного завдання. Якщо студент пропустив заняття з поважної причини, необхідно отримати методичне завдання у викладача та здати його в мінімальний після звільнення термін (впродовж двох тижнів). Навчальні заняття, пропущені без поважної причини, відпрацьовують практично за розкладом, який надає додатково кафедра фізичного виховання і спорту.

Складання індивідуальної програми оздоровчого тренування (оцінювання свого функціонального стану, тижневого режиму рухової активності та ведення щоденника самоконтролю) оцінюється впродовж кожного модульного циклу. За складання індивідуальної програми оздоровчого тренування студент максимально може отримати до 10 балів у кожній атестації (20 балів за семестр).

Заохочувальні рейтингові бали з дисципліни нараховуються: за участь у спортивних змаганнях, за підготовку та організацію команд для участі в Спартакіаді СумДУ, за участь у суддівстві змагань, за підготовку та участь у спортивних святах, Днях здоров'я, спортивно-масових заходах, за участь у науковій діяльності кафедри фізичного виховання і спорту.

За карантинних обмежень навчальний процес для здобувачів усіх форм та ступенів освіти здійснюється в режимі відеоконференцій (онлайн). У цьому разі практичні заняття з

дисципліни «Спортивне вдосконалення» проводять у дистанційному режимі згідно з розкладом, посилення надають через особисті кабінети. Під час проведення занять у студентів вебкамера повинна бути постійно ввімкненою. Студент повинен виконувати самостійно перед камерою комплекси рухової активності (додаток А) або відеотренування, які надає викладач. Водночас викладач повинен мати можливість контролювати виконання фізичних вправ студентами наживо, і лише за цієї умови студентів ставлять присутність на занятті в робочому журналі.

Для студентів, які мають **індивідуальний графік навчання**, рейтинговий контроль передбачає:

- 1) складання «Індивідуальної програми оздоровчого тренування» – 20 балів;
- 2) підготовку реферативної роботи за вибраною темою індивідуальних завдань – 20 балів;
- 3) самовдосконалення згідно зі складеною «Індивідуальною програмою оздоровчого тренування» – 60 балів.

Критерії оцінювання реферативних робіт студентів, які мають індивідуальний графік навчання (20 балів):

- 1) оформлення роботи – до 5 балів;
- 2) актуальність – до 5 балів;
- 3) теоретичний захист роботи (логічність виступу, обґрунтованість висновків, вміння відповідати на питання) – до 10 балів.

Теми індивідуальних завдань

1. Спортивне вдосконалення в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Основи здорового способу життя студента.
3. Організація самостійних занять руховою активністю в режимі дня студента.

4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Засоби функціонального самоконтролю.

5. Дозування фізичних навантажень відповідно до індивідуального фізичного розвитку.

6. Методи і засоби травмопрофілактики під час занять фізичними вправами та спортом.

7. Спорт у системі формування особистості.

8. Основи обраного виду рухової активності.

9. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

10. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.

11. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.

12. Основи раціонального харчування.

13. Фізична культура, фізичне вдосконалення та здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.

14. Основи фізичного виховання в сім'ї.

15. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

16. Основи спортивного вдосконалення майбутнього фахівця.

17. Сучасні фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології.

18. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення.

19. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.

20. Видатні надбаня спортсменів Сумщини. Спортивна слава Сумського державного університету.

ВИДИ КОНТРОЛЮ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Контроль у фізичному вдосконаленні класифікується на лікарський, педагогічний та самоконтроль.

Лікарський контроль – це регулярні лікарські спостереження, що сприяють раціональному та ефективному проведенню занять із фізичним навантаженням осіб із різним станом здоров'я.

Лікарське обстеження студентів закладів вищої освіти здійснюється на базі студентських поліклінік (у СумДУ – на базі Університетської клініки). Допуск до організованих занять руховою активністю надається за результатами лікарського обстеження. Лікар складає висновок, у якому дає оцінку фізичного розвитку, стану здоров'я; подає рекомендації щодо характеру і режиму тренувань, зазначає ті або інші обмеження у заняттях, лікувально-профілактичні заходи та ін.

Систематичні медичні обстеження для студентів на початку навчального семестру з метою допуску до фізичних навантажень є обов'язковими.

Педагогічний контроль – процес одержання інформації про вплив занять фізичними вправами та спортом на організм студентів із метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Практична реалізація педагогічного контролю здійснюється в системі спеціальних перевірок, що входять до змісту занять із руховою активністю. Такі перевірки дають можливість вести систематичний облік за двома найбільш важливими напрямками: ступенем засвоєння техніки рухових дій та рівнем розвитку фізичних якостей.

Зміст педагогічного контролю: контроль відвідування занять, контроль стану та тренувальних навантажень, контроль за технічним виконанням вправ, облік спортивних результатів, контроль поведінки під час занять і змагань.

У сучасних реаліях, коли заняття з руховою активністю проводять навіть онлайн у домашніх умовах, велику увагу

приділяють самоконтролю. Позитивний результат можна одержати лише в разі, якщо заняття будують на основі навантаження, що регулюється та відповідає функціональним можливостям організму.

Під самоконтролем у фізичному вдосконаленні розуміють сукупність операцій (самоспостереження, аналізування, оцінювання свого стану, поведінки, реакції на навантаження), що здійснюються індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя.

Самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і руховою підготовленістю та їх змінами під впливом регулярних занять фізичними вправами. Самоконтроль привчає більш свідомо ставитися до занять, додержуватися правил особистої гігієни, раціонального розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку. На підставі одержаних результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять руховою активністю, участі в оздоровчих і спортивних заходах.

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною навчальних програм дисциплін із руховою активністю в закладах вищої освіти, але після опанування студентами теоретико-методичних знань із таких тем, як:

- основи самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- правила організації самостійних занять;
- методика складання індивідуальних програм оздоровчого тренування.

У процесі занять фізичними вправами, участі в оздоровчих заходах і спортивних змаганнях та самовдосконаленні рекомендується періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку й фізичної (функціональної) підготовленості. Засоби самоконтролю дозволяють своєчасно виявити несприятливі наслідки впливу навантаження на організм.

Оцінюють фізичний розвиток за допомогою антропометричних вимірів. Антропометричні зміни дають можливість визначати рівень та особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі й віку, наявні відхилення, а також покращання фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами. Антропометричні виміри варто проводити періодично, за загальноприйнятою методикою, з використанням спеціальних, перевірених інструментів. Під час масових обстежень вимірюють зріст стоячи й сидячи, масу тіла, окружність грудної клітки, життєву ємність легенів (ЖЄЛ) і силу кисті. Щодо самостійного контролю, достатньо стежити за динамікою морфологічних показників – зросту, ваги тіла, окружностей грудної клітки, талії, стегон та ін.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Оздоровче тренування (ОТ) – вид раціональної фізкультурної діяльності, спрямований на досягнення належного рівня фізичного стану, що обумовлює оптимальну фізичну дієздатність і стабільне здоров'я. Основна мета ОТ – підвищення рівня фізичного стану і зміцнення здоров'я. Для досягнення кінцевої мети в ОТ використовують навантаження, що не перевищують функціональних можливостей організму, але водночас досить інтенсивні для того, щоб спричинити позитивні зрушення в організмі (тренувальний, оздоровчий ефект).

Під час карантинних обмежень та локдаунів, коли унеможливаються заняття обраним видом рухової активності, наприклад, спортивними іграми або видами спорту, що потребують занять у залах, спортивних спорудах, основним видом рухової активності є ОТ. У цей час студенти змушені займатися фізичними вправами в дистанційному режимі, вдома та переважно самостійно. Студентам, які мають відхилення в стані здоров'я та обрали дисципліну «Спортивне

вдосконалення», рекомендовано займатися ОТ систематично та регулярно.

Реалізація мети ОТ досягається лише за рахунок її визначеної спрямованості. Підвищення рівня фізичного стану забезпечується переважно за рахунок використання вправ на загальну витривалість (циклічні вправи аеробного характеру) та вправ, спрямованих на зміцнення опорно-рухового апарату (загальнорозвивальні, силові). Оздоровча та лікувальна мета тренування також вимагає спеціальних вправ лікувальної і коригувальної спрямованості.

Загалом ОТ рекомендує комплексне спрямування фізичних вправ, що може реалізовуватися розподіленим методом, коли на одному занятті використовуються вправи різної спрямованості, чи концентрованим послідовним методом, коли на декількох заняттях використовуються вправи переважно лише однієї спрямованості. Перший метод більш ефективний в основному періоді ОТ, тоді як другий – у підготовчому періоді.

Винятково великі можливості для здійснення принципів ОТ надає метод індивідуально-діяльного програмування. Цей метод припускає упорядкування структури і змісту оздоровчої програми, оптимізацію процесу її реалізації, створення ефективної системи контролю, що забезпечує безупинне керування і регулювання процесу ОТ загалом, для конкретної особи, яка тренується за його безпосередньої участі. Неодмінною умовою застосування методу є активне співробітництво студентів із викладачем. Важливою перевагою методу є те, що він дозволяє розробляти програму й активізувати рухову активність студентів, підвищувати їх інтерес до занять, досить швидко підготувати їх до самостійних занять ОТ.

Для поліпшення кардіореспіраторної тренуваності й тренуваності м'язів, біомаркерів здоров'я серцево-судинної системи і метаболічного здоров'я, зменшення виразності симптомів тривожності та депресії Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує таке:

1. Молодь повинна мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня.

2. Фізична активність обсягом більше ніж 60 хвилин щодня є джерелом додаткових переваг для здоров'я.

3. Щоденна фізична активність повинна бути переважно аеробною. Активність високої інтенсивності, разом із такою, що зміцнює м'язи і кістки, повинна відбуватися принаймні тричі на тиждень.

Фізична активність охоплює спорт, ігри, пересування, рекреацію, організовані фізичні вправи та інше.

Основними принципами розроблення індивідуальних програм ОТ є обґрунтованість параметрів програми та максимальна формалізація програми. Опис програми необхідно здійснювати в адекватних загальноприйнятих у фізичному вихованні термінах.

МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

На практиці використовують три варіанти індивідуальних програм оздоровчих занять:

– із переважним використанням вправ циклічного характеру;

– із переважним використанням вправ силового характеру;

– із застосуванням комплексного підходу.

Принципи складання індивідуальних оздоровчих програм

1. Принцип різноманітності засобів оздоровчого тренування, що передбачає використання різноманітних фізичних вправ та їх специфічний вплив на організм людини.

2. Принцип поступовості збільшення інтенсивності та обсягу навантажень, що полягає в оздоровчому ефекті рухової активності середньої інтенсивності (хвилеподібна, прямолінійна та ступінчаста форми підвищення навантажень у межах одного заняття, від заняття до заняття, щотижнево).

3. Принцип систематичності оздоровчих тренувань, що означає необхідність регулярних (не менше ніж тричі на тиждень) занять фізичними вправами.

4. Принцип індивідуальності оздоровчих тренувань, що виявляється у визначенні максимально допустимих та оптимальних фізичних навантажень залежно від віку, фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей людини.

Методика складання індивідуальної оздоровчої програми:

- Визначення мети і завдань самостійних занять: оздоровчі, рекреаційні, професійно-прикладні, лікувальні або тренувальні.

- Визначення спрямованості та організаційних форм самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж дня, самостійні оздоровчі тренування, заняття в спортивних секціях.

- Визначення засобів впливу: фізичні вправи, масаж, додержання гігієнічних вимог упродовж заняття, загартовування.

- Визначення режимів роботи: обсяг та інтенсивність фізичного навантаження, засоби його контролю.

- Визначення гігієнічних складових оздоровчої програми: раціональне харчування; гігієна тіла, одягу, взуття; загартовування.

Під час складання індивідуальних програм оздоровчого тренування необхідно враховувати суму оздоровчих, загальнозміцнювальних і розвивальних впливів системи спеціально підібраних фізичних вправ, що впливають на формування опорно-рухового апарату, допомагають підвищити функціональні можливості та рівень фізичної підготовленості.

Для дисципліни «Спортивне вдосконалення» в Google-таблицях розроблений **методичний комплекс для складання індивідуальної програми оздоровчого тренування**, посилання та доступ на який студенти отримують електронною поштою: https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WQCK1DA5JB_NPmqCj29IqGqUxK0ZILxtVkDIq-9jdSI/edit?userstoinvite=arashtaevvas%40gmail.com#gid=0.

У блоці 1 «Оцінка функціонального стану» (рис. 1) студент повинен зазначити свої анкетні дані та оцінити функціональний стан за допомогою визначення індексу маси тіла, ортостатичної проби, проби Руф'є. Можна доповнити дослідження своєї функціональної системи пробою Штанге, пробою Генчі, 12-хвилинним тестом Купера та ін.

З метою перевірки та оцінювання ефективності вдосконалення необхідно визначати динаміку цих показників, а для цього необхідно оцінювати свій функціональний стан, тобто проводити атестаційний захід після кожних 8 тижнів оздоровчих занять.

Оцінка функціонального стану				
Індекс маси тіла				
Довжина тіла, м	Маса тіла, кг	ІМТ, кг/м ²	Аналіз ІМТ	
1,82	78	23,5	НОРМ	
Ортостатична проба				
ЧСС лежачи	ЧСС стоячи	Індекс	Бали	
17	24	28	1	
Проба Руф'є				
ЧСС 1	ЧСС 2	ЧСС 3	Індекс	Бали
16	32	27	10	2

Рисунок 1 – Оцінка функціонального стану

У блоці 2 «Тижневий режим рухової активності» (рис. 2) студент складає план оздоровчих тренувань на кожний день за видами діяльності.

ВИДИ ДІЯЛЬНОСТІ, ЗАСОБИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД	ТИЖНЕВА РУХОВА АКТИВНІСТЬ, хв // км	ТИЖНЕВА РУХОВА АКТИВНІСТЬ, год
1 Ранкова гімнастика, хв	10	10	10	10	10	10		60	1
2 Фізкультхвилинка (офісна гімнастика), хв	5	5	5	5	5	5		30	0,5
3 Спортивне вдосконалення за розкладом, хв					60			60	1
4 Заняття в спортивній секції, хв	60		60					120	2
5 Самостійні оздоровчі тренування, хв		40		40		40		120	2
6 Оздоровча ходьба, км	3	3	3	3	3			15	2,5
7 Біг, км								0	
8 їзда на велосипеді, км								0	
9 Плавання, км							1	1	1
10 Інші види фітнесу (еказати)								0	
УСЬОГО ЗА ТИЖДЕНЬ, год									10

Рисунок 2 – Тижневий режим рухової активності

У наведеному на рисунку 2 прикладі використовують комплексний підхід до оздоровчих тренувань, тобто планують і циклічну роботу, яку обчислюють у кілометрах (км), й ациклічну роботу (загальнорозвивальні та силові вправи), облік якої ведуть у хвилинах (хв). Для узагальнення результатів планування оздоровчої діяльності необхідно обчислити всю рухову активність у годинах.

За рекомендаціями ВООЗ тижневий режим рухової активності для молоді повинен становити 8–10 годин.

У блоці 3 «Щоденник самоконтролю» (рис. 3) студент звітує про виконані фізичні навантаження відповідно до складеного тижневого режиму рухової активності.

Щоденник самоконтролю										
Дата	День тижня	Суб'єктивні показники до навантаження				Зміст навантаження км або хв, // кількість разів, кількість підходів показника ЧСС	Суб'єктивні показники після навантаження			Примітки
		ЧСС	Сон, тривалість сну	Самопочуття	Безпечно зайнявся фізичними вправами		присадибність	самопочуття	апетит	
01.02.2022	ВТ	72	спокійний, 8 год	добре	присутнє	Ранкова гімнастика - 15 хв Вправи на розвиток м'язів ніг - 30 хв Відновлювальні вправи - 8 хв	гарна	добре	відмінний	

Рисунок 3 – Щоденник самоконтролю

Тренувальні навантаження записують коротко, але детально, розкриваючи їх зміст. З іншими показниками самоконтролю вони дають можливість обґрунтувати різні відхилення в стані організму, якщо такі виникають. Результати дають можливість оцінити адекватність та неадекватність

застосованих засобів і методів навчання. Їх аналіз може виявити додаткові резерви для зростання рухової підготовленості.

Щоденник самоконтролю дає можливість контролювати та регулювати правильність підбору засобів і методів оздоровчого тренування завдяки аналізу суб'єктивних показників – самопочуття, бажання займатися фізичними вправами, сну, апетиту та ін.

Самопочуття відзначається як гарне, задовільне або погане (за поганого самопочуття фіксують характер незвичних відчуттів). У щоденнику відзначають тривалість і глибину сну, його порушення (важке засипання, неспокійний сон, безсоння, недосипання тощо).

Апетит відзначається як гарний, задовільний, знижений, поганий. Різні відхилення в стані здоров'я швидко відбиваються на апетиті, тому його погіршення зазвичай є результатом перевтоми або захворювання. Больові відчуття фіксують за місцем їх локалізації (гострі, тупі, ріжучі та ін.) та силою прояву.

Частота серцевих скорочень (далі – ЧСС) – важливий показник стану організму. Його рекомендують підраховувати регулярно. Найкраще це робити зранку, лежачи після пробудження. А також необхідно спостерігати за динамікою ЧСС до тренування та відразу після нього. Різке зростання або вповільнення ЧСС порівняно з попередніми показниками може бути наслідком перевтоми або захворювання й вимагає консультації з лікарем.

Щодо порушення режиму, в щоденнику відзначають його характер: недодержання раціонального чергування праці й відпочинку, порушення режиму харчування, вживання алкогольних напоїв, паління та ін.

ПЕРЕВІРКА Й ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Як зазначалося в попередньому розділі, під час занять зі спортивного вдосконалення надзвичайно важливого значення набуває оцінювання його ефективності, що дозволяє вчасно

вносити до змісту тренування необхідні корективи та сприяє мотивації занять.

Ефективність спортивного вдосконалення оцінюється наприкінці кожного модульного циклу за динамікою змін фізичної дієздатності студентів.

Критерієм оцінювання ефективності є покращання в результаті занять порівняно з фоновими чи попередніми показниками стану здоров'я, фізичної працездатності, функціонального стану, життєво важливих систем організму: серцево-судинної та дихальної систем, вестибулярного та опорно-рухового апарату. Істотним є підвищення рівня розвитку основних і професійно важливих психофізіологічних якостей і навичок.

Для оцінювання функціонального стану існує багато проб і тестів, які є простими у використанні та придатними навіть для самостійного проведення.

Ортостатична проба (проба Вальдфогеля) – функціональна проба, яка базується на тому, що тонує симпатичного відділу вегетативної нервової системи і відповідно частота серцевих скорочень (ЧСС) збільшуються під час переходу з горизонтального положення (кліностатика) у вертикальне (ортостатика).

Після перебування в положенні лежачи впродовж не менше ніж 3–5 хв у досліджуваного підраховують частоту пульсу за 15 с і результат множать на 4. Таким чином визначають вихідне значення ЧСС за 1 хв. Після цього досліджуваний повільно (за 2–3 с) встає. Відразу після зайняття вертикального положення в нього знов визначають ЧСС (за даними пульсу за 15 с, помноженими на 4).

Нормальною реакцією на пробу є збільшення ЧСС на 10–16 ударів за 1 хв відразу після підйому. Сильна реакція свідчить про підвищену реактивність симпатичної частини вегетативної нервової системи, що притаманне недостатньо тренованим особам. Слабка реакція спостерігається в разі зниженої реактивності симпатичної частини і підвищеного тону

парасимпатичної частини вегетативної нервової системи. Слабка реакція зазвичай супроводжує розвиток стану тренуваності.

Перевірка й оцінювання функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем за пробою Руф'є

Проба Руф'є є простим непрямим методом визначення фізичної працездатності, в якій використовуються значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) у різні часові періоди відновлення після відносно невеликих навантажень.

У досліджуваного, який перебуває в положенні сидячи, після 5-хвилинного відпочинку вимірюють ЧСС за 15 с (ЧСС 1), потім обстежений встає і виконує 30 глибоких присідань за 45 с, випрямляючи руки вперед, і відразу ж сідає на стілець. Підраховують ЧСС за перші 15 с після навантаження (ЧСС 2), потім – через 30 с відновлення (ЧСС 3).

Індекс Руф'є = $(4 \cdot (\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3}) - 200) / 10$.

Оцінювання працездатності на основі одержаного індексу Руф'є:

- до 3,0 – відмінний функціональний стан;
- 3,1–6 – гарний функціональний стан;
- 6,1–9 – середній функціональний стан;
- 9,1–14 – поганий функціональний стан;
- понад 14 – дуже поганий функціональний стан.

Перевірка й оцінювання фізичної підготовленості за 12-хвилинним тестом ходьби та бігу К. Купера

Необхідно подолати якомога більшу відстань за 12 хв ходьби чи бігу. Перед тестом провести розминку, після тесту – відпочинок. За будь-якого незвичного відчуття тест припиняється. Оцінювання фізичної підготовленості й аеробних здібностей визначається за результатами тесту згідно з таблицею 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості	Дівчата 13–19 років	Жінки 20–29 років	Юнаки 13–19 років	Чоловіки 20–29 років
Дуже поганий	< 1 600	< 1 550	< 2 100	< 1 950
Поганий	1 600–1 900	1 550–1 800	2 100–2 200	1 950–2 100
Задовільний	1 900–2 100	1 800–1 900	2 200–2 500	2 100–2 400
Добрий	2 100–2 300	1 900–2 100	2 500–2 750	2 400–2 600
Дуже добрий	2 300–2 400	2 100–2 300	2 750–3 000	2 600–2 800
Відмінний	> 2 400	> 2 300	> 3 000	> 2 800

Перевірка й оцінювання функціонального стану дихальної системи за допомогою проб із затримкою дихання на вдиху (проба Штанге)

Пробу виконують у положенні сидячи. Після трьох дихальних рухів зробити глибокий (але не максимальний) вдих і затримати дихання якомога довше, стискаючи ніс пальцями. Час реєструється за секундоміром у секундах (с). У момент видиху секундомір зупиняють. У здорових, але нетренованих осіб, час затримки дихання коливається в межах 40–60 с у чоловіків і 30–40 с – у жінок. У спортсменів цей показник збільшується до 60–120 с у чоловіків і до 40–95 с – у жінок.

Перевірка й оцінювання функціонального стану дихальної системи за допомогою проби із затримкою дихання на видиху (проба Генчі)

Після трьох дихальних рухів зробити повний видих і затиснути ніс пальцями. У разі виникнення сильної незручності спробу припинити. Час реєструється за секундоміром у секундах (с) від закінчення видиху до першого вдиху. Час затримки дихання у здорових нетренованих осіб коливається в

межах 25–40 с у чоловіків і 15–30 с – у жінок. У спортсменів спостерігають значно вищі показники: до 50–60 с у чоловіків і 30–50 с – у жінок. У разі дихальної недостатності, порушення кровообігу, деяких захворювань центральної нервової системи затримка дихання на видиху різко зменшується і може становити менше ніж 20 с.

Перевірка й оцінювання функціонування вестибулярного апарату за допомогою проби Ромберга

Студент стоїть на одній нозі, а п'яту іншої ноги приставляє до колінної чашечки опорної ноги, руки витягнуті вперед, пальці розведені й очі закриті. Оцінку «добре» виставляють, якщо студент зберігає рівновагу впродовж 15 с. До того ж не спостерігається коливання тіла, тремтіння рук і повік (тремор). У разі тремору оцінюється «задовільно», якщо рівновага впродовж 15 с порушується, то обстежуваний отримує незадовільну оцінку.

ФОРМИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути розумно збалансовані в бюджеті вільного часу студентів із витратами на інші види діяльності, і насамперед на навчальну, оскільки оптимальне співвідношення між розумовою та руховою діяльністю становить сутність здорового способу життя.

Форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їх метою та завданнями. Існують три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи впродовж навчального або робочого дня (офісна гімнастика), самостійні оздоровчі тренування.

Під час проведення самостійних тренувань важливо додержуватися основних структурних принципів їх побудови. Навчально-тренувальне заняття зазвичай складається з трьох частин: підготовчої, основної та завершальної.

Основою для методично грамотної побудови самостійного заняття є складання комплексу загальнорозвивальних вправ (загальноприйняте скорочення – ЗРВ). Загальнорозвивальні вправи необхідно підбирати з урахуванням завдань, які в процесі заняття потрібно вирішити (додаток А).

Так, наприклад, комплекс ЗРВ для підготовчої частини заняття насамперед повинен передбачати вирішення завдання загального впливу, що охоплює всі основні м'язові групи, завдання розминки та підготовки організму до основної роботи.

ЗРВ, що використовуються в основній частині, можуть бути спрямовані на вирішення завдань розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості). Водночас використовують або окремі вправи, що вибірково впливають на розвиток конкретних якостей і м'язових груп (наприклад, силу м'язів черевного преса), або серію вправ, що комплексно впливають на організм.

Навантаження в процесі самостійного заняття диференціюється залежно від самопочуття. Дозування фізичного навантаження залежить від таких показників: складності техніки дій та вихідних положень, амплітуди рухів, темпу виконання, кількості повторень вправи, залученням до роботи більшої чи меншої кількості м'язових груп, збільшенням чи скороченням пауз для відпочинку.

Після інтенсивних вправ, що вимагають прояву таких якостей, як сила та витривалість, для відновлення працездатності необхідно виконати дихальні вправи та вправи на розслаблення.

Рекомендації з організації простору та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ у домашніх умовах

Пам'ятайте, що житлове приміщення не може повною мірою виконувати функцію спортивного залу. Потурбуйтеся про комфорт і спокій ваших сусідів, не порушуйте права власників житлових будинків та квартир.

Додержуйтеся таких правил безпеки та санітарно-гігієнічних норм:

- забезпечте достатнє і рiвномiрне освiтлення мiсць виконання фiзичних вправ;
- iнвентар та використовуване обладнання розмiстiть так, щоб вiдстань навколо дозволяла вiльно та без перешкод виконувати фiзичнi вправи;
- стежте за тим, щоб використовуванi спортивнi снаряди, обладнання та iнвентар були справними i надiйно закрiпленими;
- перевiряйте, щоб металевi конструкцiї, якi прикрiплюють обладнання, були справними та жорстко закрiпленими;
- обирайте легкi та зручнi одяг i взуття, якi не будуть обмежувати рухи;
- на початку занять обов'язково зробiть розминку, щоб розiграти м'язи та зв'язки, а наприкинцi – вправи на розтягування й розслаблення м'язiв;
- робiть помiрнi навантаження та орієнтуєтесь на власне самопочуття;
- провiтрюйте примiщення до i пiсля тренування та робiть вологе прибирання;
- стежте за чистотою спортивного обладнання, iнвентарю та спортивної форми;
- пiсля занять фiзичними вправами приймiть душ за комфортної температури (рiзка змiна температури може призвести до порушень роботи серця).

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ДОДАТКІВ В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ СТУДЕНТІВ

Сучасна молодь зацікавлена в упровадженні смартфонів у всі сфери життя. Особливими вимогами до використовуваних ресурсів є наявність освітнього компонента, безпечності та компетентності. Доцільним є використання безкоштовних і популярних фітнес-додатків, установлених у мобільні телефони. Вони завжди поруч із власником та здатні надсилати

нагадування й мотивувати, використовувати навіть елементарні знання з психології. Студенти можуть слухати власну музику під час виконання вправ, обирати ритм, рівні та цілі навантажень, що для сучасної молоді є дуже привабливим.

Так, у додатку *Nike Training Club (NTC)* доступні кардіотренування, комплекси вправ зі спорядженням, силові навантаження для різних груп м'язів, елементи йоги та пілатесу. Фітнес із NTC – це більше, ніж просто тренування. Завдяки роботі з професійними інструкторами тренування вдома стають ефективними та змістовними. Крім того, в цьому додатку є приємний на вигляд та зручний у використанні інтерфейс, надаються методичні вказівки до виконання кожної вправи.

Програма *Runtastic* має кілька модифікацій: *Runtastic Running and Fitness*, *Runtastic Pro Workouts* та *Runtastic pro GPS*. Цей додаток є багатофункціональним фітнес-трекером, що дозволяє відстежувати час, швидкість, дистанцію і витрачені калорії. Можна одержати результати в будь-який момент тренування. Таблиця лідерів, голосовий супровід, особистий журнал тренувань, підтримка всіх видів спорту доступні в цій програмі.

Runtastic Pro Workouts призначена для досягнення поставленої власної мети в популярних фізичних вправах – виконувати 100 віджимань, робити 200 присідань, 20 підтягувань і так далі. Використовується вбудований датчик наближення телефона для автоматичного підрахунку кількості повторень і таймер для пауз між підходами.

Runtastic Pro – це крокомір, призначений для виконання щоденної норми 10 000 кроків. Він автоматично записує кожен крок власника телефона, а також швидкість та пройдену відстань, зберігаючи всю зібрану статистику.

Runtastic pro GPS – більш інтелектуальний фітнес-додаток, який дозволяє відстежувати системну статистику тренувань. Програма використовує GPS для розрахунку швидкості, відстані, серцебиття, витрачених калорій та інших показників здоров'я. Можна переглянути маршрути тренувань в 3D-форматі і поділитися власними результатами в соцмережах.

Також програма містить голосові підбадьорювання, аналізує серцевий ритм та надсилає рекомендації зі сповільнення чи припинення тренувань у разі перевантажень.

Fitness trainer fit pro sport містить детальний опис й готові програми з анімацією виконання кожної вправи. Календар, що фіксує тренування, допоможе відстежити прогрес.

Endomondo Sports Tracker – це ціла соціальна мережа для любителів спорту. Вона збирає дані практично про будь-який вид фізичної активності і розміщує ці дані в онлайн-щоденнику тренувань, де їх можна проаналізувати особисто або поділитися досягненнями з друзями.

Fitness Flow є додатком для організації самостійних тренувань. Усі вправи подані на відео з інструкціями, виконаними професійними спортсменами і фітнес-викладачами. Цей додаток дозволяє самостійно вивчити нові рухи і створити власну програму.

Workout Trainer містить сотні різноманітних програм занять, вбудований щоденник і планувальник. Додаток містить детальні аудіо- та відеоінструкції, мотиваційні коментарі тренера, паузи для відпочинку й багато іншого.

Workout abs пропонує 30-денний курс тренувань, а також набір вправ різного рівня складності, який дозволить створити ідеальну для власника програму тренування. Містить демонстрації вправ, статистику тренувань, нагадування про тренування.

Gym Journal: Fitness Diary є персональним щоденником, який допомагає вести облік занять.

Seven Workout пропонує побудувати власні ефективні тренування в домашніх умовах, без використання спортивного обладнання. У програму вбудована система досягнень і нагород, голосові інструкції, щоденні нагадування та кольоровий графік календаря.

Google fit допомагає фіксувати пройдену відстань, бігові тренування і поїздки на велосипеді. У процесі тренування програма вимірює темп, швидкість, висоту, спалені калорії та інші показники власника, подає статистику прогресу,

нагадування, підбадьорювання і рекомендації.

Цей перелік не є завершеним, бо програми постійно оновлюються та вдосконалюються, і студенти можуть обирати найкращу саме для них на даний час.

Діяльність за допомогою фітнес-додатків можна вносити до тижневого рухового режиму, а в щоденнику самоконтролю «Індивідуальної програми оздоровчого тренування» зміст навантаження подавати скриншотами екрана смартфона, де відображається фіксація активності.

ВИКОРИСТАННЯ YOUTUBE У ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

Дистанційне навчання передбачає використання комплексу інструментів та ресурсів, серед яких є Youtube. На цьому відеохостингу можна знайти оздоровчі тренування відповідно до своїх вподобань, функціонального рівня, тренування з публічними особами, спортсменами, науково-популярні відео та анімації, що демонструють роботу м'язів.

Для самостійної та дистанційної роботи під керівництвом викладача студентам пропонують методично обґрунтовані відео оздоровчих тренувань із Youtube:

<https://youtu.be/LF1hsGsYYH4> – тренування на всі групи м'язів у домашніх умовах від OnlineFitnessTV;

<https://www.youtube.com/watch?v=8HQzvxChm48> – тренування для м'язів преса від GFfamily;

<https://www.youtube.com/watch?v=8aXwejFPDTw&list=PLjIES0FyKH6Ee5X2A6KfT6Zdzb6AH2Swk&index=3> – тренування на всі групи м'язів у домашніх умовах Strength Workout від англomовних презентерів.

Додаток А

Комплекси вправ для самостійної роботи

В описі вправ переважно використана загальноприйнята гімнастична термінологія. Вихідне положення для стислості позначається – В. п., основна стійка – О. с.

Комплекс № 1

Загальнорозвивальні вправи

1. В. п. – стійка ноги нарізно.
1–2 – руки через сторони вгору;
3–4 – В. п.
Кількість повторень – 6–8 разів.



2. В. п. – стійка ноги нарізно,
руки за головою.
Нахил голови вперед.
Час виконання – 10–15 с.



3. В. п. – стійка ноги нарізно.
Нахил голови назад.
Час виконання – 10–15 с.



4. В. п. – стійка ноги нарізно.
Нахил голови вліво.
Те саме повторити в інший бік.



5. В. п. – стійка ноги нарізно,
ліва рука за головою.
Нахил голови вперед вліво.
Те саме повторити в інший бік.
Час виконання – 10–15 с.



6. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі, пальці переплетені в замок, долоньями вгору.

1–2 – нахил вліво;

3–4 – нахил вправо.

Кількість повторень – 6–8 разів.



7. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1–4 – обертання руками вперед;

5–8 – те саме повторити назад.

Стежити за правильною поставою.

Кількість повторень – 4–6 разів.



8. В. п. – стійка ноги нарізно, права рука зверху, ліва внизу.

1–2 – відведення рук назад;

3–4 – зміна положення рук.

Руки в ліктях не згинати.

Кількість повторень – 8–10 разів.



9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.

1–2 – поворот тулуба вліво;

3–4 – те саме повторити праворуч.

Руки тримати паралельно підлозі.

Кількість повторень – 6–8 разів.

10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1–2 – поворот тулуба вліво;

3–4 – те саме повторити праворуч.

Руки тримати паралельно підлозі.

Кількість повторень – 6–8 разів.



11. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1–2 – нахил вперед прогнувшись;
3–4 – нахил назад.

Кількість повторень – 6–8 разів.



12. В. п. – ноги нарізно, руки вниз, кистями обхопити лікті.

1–7 – послідовні нахили вперед;
8 – В. п.

Ноги в колінах не згинати,
руками намагатися торкнутися підлоги.

Кількість повторень – 6–8 разів.



13. В. п. – ноги напівзігнуті, руки ззаду на стегнах, пальці переплетені в замок.

Округливши спину, потягнутися лопатками вгору.

Опустити голову вниз.

Час виконання – 10–15 с.



14. В. п. – упор присівши.

1–2 – упор стоячи зігнувшись;

3–4 – В. п.

Кількість повторень – 6–8 разів.



15. В. п. – глибокий випад правої ноги вправо, ліва – пряма, носок на себе. Руки вперед, кистями торкнутися підлоги.

Те саме повторити з іншої ноги.

Час виконання – 10–15 с.

16. В. п. – глибокий випад правої ноги вперед, руки вниз на підлозі.
Те саме повторити з іншої ноги.
Час виконання – 10–15 с.



17. В. п. – стійка на лівій нозі, права – попереду з опорою п'ятою на підлогу.
Нахилитися вперед, руками взятися за носок правої ноги.
Коліна не згинати.
Те саме повторити з іншої ноги.
Час виконання – 10–15 с.



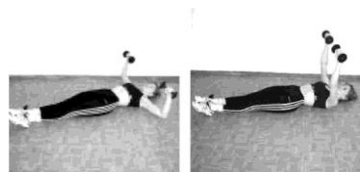
Комплекс № 2 **Вправи** **для зміцнення м'язів грудей**

Пропоновані вправи виконують із гантелями.
Вага гантелей – 1–2 кг.
Кількість повторень вправи – 16–32 рази.
Кількість підходів – 1–3.

1. В. п. – стійка ноги нарізно,
руки з гантелями в сторони
(хват знизу).
1–2 – гантелі вперед;
3–4 – В. п.



2. В. п. – лежачи на спині, гантелі
перед грудьми в зігнутих руках.
1–2 – гантелі вперед;
3–4 – В. п.



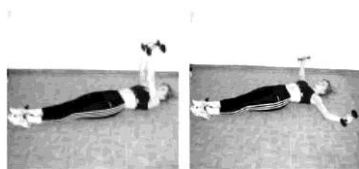
3. В. п. – лежачи на спині, руки з гантелями попереду.

1–2 – гантелі в сторони;

3–4 – В. п.

Руки трохи зігнуті в ліктях.

1–2 – вдих; 3–4 – видих.



4. В. п. – лежачи на спині, руки з гантелями попереду, з'єднати.

1–2 – гантелі вгору;

3–4 – В. п.

Руки в ліктях зігнуті.



5. В. п. – упор лежачи.

1 – зігнути руки, вдих;

2 – В. п., видих.

Живіт втягнути. Спина пряма.

1–2 × 10–20 разів.



Полегшений варіант:

В. п. – упор лежачи на колінах, ступні не торкаються підлоги.



Стретчинг м'язів грудей

1. В. п. – стійка ноги нарізно,

руки ззаду в замок.

Руки потягнути вгору.



2. В. п. – стійка ноги нарізно,
руки вгору в замок.
Руки відвести назад,
голову нахилити вперед.



3. В. п. – стійка ноги нарізно,
руки за голову в замок.
Лікті відвести назад,
лопатки з'єднати.



4. В. п. – стійка ноги нарізно, кисті рук
спираються на опору на рівні плечей.
Нахилитися вперед,
голову опустити донизу.



Комплекс № 3 ***Вправи для зміцнення м'язів*** ***плечового пояса***

Пропоновані вправи виконують із гантелями.
Вага гантелей – 1–2 кг.
Кількість повторень вправи – 16–32 рази.
Кількість підходів – 1–3.

1. В. п. – стійка ноги нарізно,
руки з гантелями в сторони,
зігнуті передпліччям вгору.
1–2 – випрямити руки,
гантелі вгору;
3–4 – В. п.



2. В. п. – стійка ноги нарізно,
руки з гантелями в сторони,
зігнуті передпліччям уперед.
1–2 – гантелі вперед;
3–4 – В. п.



3. В. п. – стійка ноги нарізно,
гантелі вниз.
1–2 – гантелі в сторони вгору;
3–4 – В. п.
Ноги в колінах трохи зігнути.
Руки округлити долонями вниз.



4. В. п. – стійка ноги нарізно,
гантелі вниз.
1 – права гантель уперед;
2 – В. п.;
3–4 – те саме виконати лівою рукою.
Руки злегка округлити, долонями до стегон.



5. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вниз.
1 – права гантель до правого плеча;
2 – В. п.;
3–4 – те саме виконати лівою рукою.
Вправу виконувати з поворотом кисті
долонею до себе.



6. В. п. – стійка ноги нарізно,
права рука на поясі, ліва – з гантеллю за головою.
1–2 – випрямити руку з гантеллю
вгору;
3–4 – В. п.
Лікоть тримати нерухомо,
ближче до голови.



7. В. п. – упор лежачи на колінах,
ступні схрещені вгору.

1–2 – зігнути руки;

3–4 – В. п.

Руки на ширині плечей.

Лікті тримати ближче до тулуба.



8. В. п. – упор лежачи ззаду, ноги
зігнуті з опорою стопами об підлогу.

1–2 – зігнути руки;

3–4 – В. п.

Пальці рук розгорнуті до п'ят,

плечі над кистями, лікті згинаються назад.



Стретчинг м'язів плечового пояса та плеча

1. В. п. – стійка ноги нарізно.

Праву руку відвести вліво. Лівою рукою
натиснути на лікоть правої руки
(права рука паралельна підлозі).

Те саме виконати іншою рукою.



2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору.

Опустити праву долоню за спину.

Лівою рукою взяти за правий лікоть
та натиснути на нього вниз.

Те саме виконати іншою рукою.



3. В. п. – стоячи спиною до гімнастичної
стінки, руки позаду хватом зверху.

Зберігаючи спину прямою,

виконати присід.

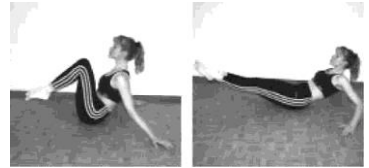
Руки в ліктях не згинати.



Комплекс № 4
Вправи для зміцнення м'язів
черевного преса та косих м'язів живота

Спеціальне тренування м'язів черевного преса необхідно здійснювати щонайменше тричі на тиждень.
Кількість повторень вправи – 16–32 рази.
Кількість підходів – 1–3.

1. В. п. – сидячи, упор ззаду на руки, ноги зігнуті, ступні не торкаються підлоги.
1–2 – випрямити ноги, відхилитися назад;
3–4 – В. п.



2. В. п. – сидячи, упор ззаду на руки, ноги зігнуті, ступні не торкаються підлоги.
1–2 – повертаючи стегна вліво, випрямити ноги;
3–4 – В. п.



3. В. п. – сидячи, зігнувши ноги, руки в сторони.
1–2 – підняти ноги і плеснути в долоні під колінами;
3–4 – В. п.



4. В. п. – сидячи, зігнувши ноги, руки в сторони.
1–2 – випрямити ноги та плеснути в долоні під колінами;
3–4 – В. п.



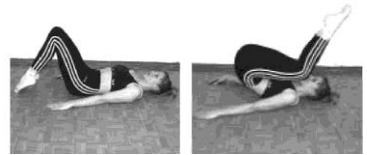
5. В. п. – сидячи, упор ззаду на передпліччя.
Почергові рухи ніг угору-вниз.
Ноги в колінах не згинати.
Дихання не затримувати.



6. В. п. – сидячи, упор ззаду на передпліччя.
Почергові рухи ніг вліво-вправо.
Ноги в колінах не згинати.



7. В. п. – лежачи на спині, зігнувши
ноги, ступні на підлозі, руки вздовж
тулуба.
1–2 – підняти ноги до грудей;
3–4 – В. п.



8. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки вздовж тулуба.
1–2 – поставити ноги нарізно
з опорою стопами об підлогу;
3–4 – В. п.
Спину притиснути до підлоги,
поперек не прогинати.



9. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору,
ступні схресно, руки вздовж тулуба.
1–2 – підняти таз, ноги вертикально вгору;
3–4 – В. п.
Рухи виконувати плавно.
1–2 – видих; 3–4 – вдих.

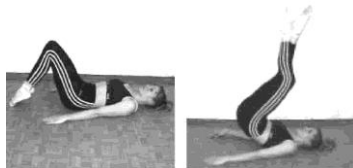


10. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги,
руки вздовж тулуба.

1–2 – випрямляючи ноги вгору,
підняти таз;

3–4 – В. п.

Рухи виконувати плавно,
перекочуючись по хребту.



11. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги,
руки вздовж тулуба.

1–2 – підняти плечі;

3–4 – В. п.

Пальці не переплітати.

Лікті розвести вбік.

Голову на груди не опускати.

1–2 – видих; 3–4 – вдих.



12. В. п. – лежачи на спині, зігнувши
ноги, руки вгору, долоні разом.

1–2 – підняти плечі;

3–4 – В. п.



13. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги,
плечі підняти, руки вперед.

1–4 – пружні рухи тулубом уперед.

Вправу виконувати, не опускаючи плечі на підлогу.

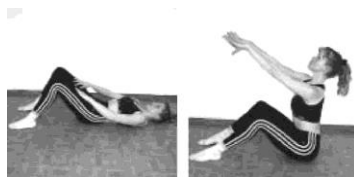


14. В. п. – лежачи на спині, зігнувши
ноги, руки на стегнах.

1–2 – сидячи, руки вперед;

3–4 – В. п.

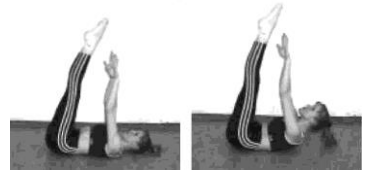
Рухи виконувати плавно,
перекочуючись по хребту.



15. В. п. – лежачи на спині, права нога піднята догори,
ліва – від підлоги на 10 см,
підняти плечі, руки вперед.
1–4 – пружні рухи тулубом уперед.
Те саме повторити з іншої ноги.
Ноги в колінах не згинати.
Амплітуда рухів мінімальна (2–5 см).



16. В. п. – лежачи на спині, підняті
ноги та руки вгору.
1–2 – підняти плечі,
руками потягнутися до стоп;
3–4 – В. п.
Ноги в колінах трохи зігнути.

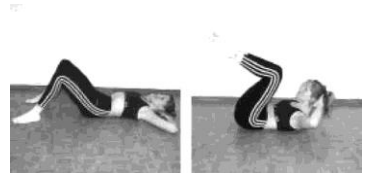


17. В. п. – лежачи на
спині, зігнуті ноги, ступні не
торкаються підлоги, руки
перед грудьми.

1 – підняти плечі, руки
вперед;
2 – В. п.;
3 – ноги нарізно, підняти плечі, руки вперед;
4 – В. п.



18. В. п. – лежачи на спині, зігнуті ноги, руки за головою.
1–2 – одночасно підняти
плечі та ноги;
3–4 – В. п.
Голову на груди не опускати.



19. В. п. – лежачи на спині, зігнуті ноги, руки за головою.

1–2 – таз підняти вгору;

3–4 – В. п.

Спину щільно притиснути до підлоги.

Підняти таз, не відриваючи поперек від підлоги.

Напружити сідниці, живіт та стегна.



20. В. п. – лежачи на спині, зігнуті ноги, руки за головою.

1–2 – одночасно підняти таз і плечі;

3–4 – В. п.

Спину щільно притиснути до підлоги.

Підняти таз, не відриваючи поперек від підлоги.

Напружити сідниці, живіт та стегна.

Голову на груди не опускати.



Комплекс № 5 ***Вправи для косих м'язів живота***

1. В. п. – сидячи, упор ззаду на руки, стегна повернути вліво, ногами не торкатися підлоги.

Послідовні підняття ніг угору.

Те саме повторити в інший бік.

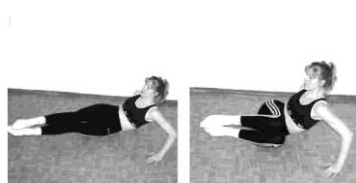


2. В. п. – сидячи, упор ззаду на руки, ноги випрямлені, стегна повернуті вліво, стопи не торкаються підлоги.

1–2 – зігнути ноги;

3–4 – В. п.

Те саме повторити в інший бік.



3. В. п. – лежачи на спині, зігнувши праву ногу, ліва ступня на правому коліні, права рука за головою, ліва – в сторону.

1–2 – підняти праве плече, потягнутися ліктем до лівого коліна;
3–4 – В. п.;
5–8 – те саме повторити в інший бік.
Голову на груди не опускати.



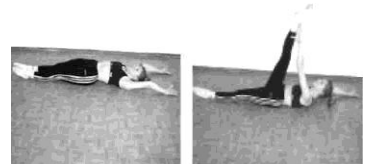
4. В. п. – лежачи на лівому боці, зігнувши ноги, права рука за головою, ліва – на животі.

1–2 – підняти плечі;
3–4 – В. п.;
5–8 – те саме повторити в інший бік.



5. В. п. – лежачи на спині, піднявши руки вгору.

1 – мах правою ногою вперед, лівою рукою торкнутися носка правої ноги;
2 – В. п.;
3–4 – те саме повторити з іншої ноги.



6. В. п. – таке саме.

1–2 – зігнути ліву ногу, ліктем правої руки торкнутися коліна лівої ноги;
3–4 – те саме повторити з іншої ноги.



Стретчинг черевного преса та косих м'язів живота

1. В. п. – упор лежачи на передпліччя.
Голову нахилити назад.



2. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнути з опорою стопами об підлогу, руками обхопити гомілки.
Підняти таз догори.



3. В. п. – стоячи навколішки.
Нахил назад, опора на ліву руку,
праву – вгору.
Те саме повторити в інший бік.



4. В. п. – сидячи, ноги нарізно.
Нахил вправо, лівою рукою взятися
за стопу правої ноги, праву руку
висунути вперед.
Те саме повторити в інший бік.



5. В. п. – лежачи на спині, зігнути та
покласти ноги вправо, руки – вліво,
голову повернути ліворуч.



Комплекс № 6 Вправи для зміцнення м'язів спини

Вправи для м'язів черевного преса і талії необхідно чергувати з комплексом вправ для м'язів спини. Інакше

зміцнення лише однієї групи м'язів може спричинити порушення постави.

Кількість повторень вправи – 16–24 рази.

Кількість підходів – 1–3.

Темп виконання вправ – середній.

1. В. п. – стоячи, ноги нарізно,

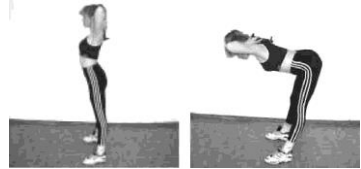
Руки за головою.

1–2 – нахил вперед;

3–4 – В. п.

Ноги трохи зігнуті в колінах.

Спина рівна.



2. В. п. – лежачи на животі, руки опущені вздовж тулуба, підборіддя торкається підлоги.

1–2 – підняти плечі;

3–4 – В. п.

Варіанти: в цій вправі можна змінити В. п.

Наприклад: В. п. – лежачи на животі, руки за спиною в замку, або В. п. – лежачи на животі, руки за головою.



3. В. п. – лежачи на животі, руки під підборіддям.

1–2 – підняти прямі ноги;

3–4 – В. п.

4. В. п. – лежачи на животі, руки вперед.

1 – підняти вгору ліву руку та праву ногу;

2 – В. п.;

3–4 – те саме, але навпаки.

Стретчинг спини

1. В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки витягнуті вперед долоньями назовні, пальці переплетені. Нахилити голову та потягнутися руками вперед.



2. В. п. – напівприсід, руки ззаду на стегнах, пальці переплетені. Округливши спину, потягнути її вгору. Голову опустити.



3. В. п. – сидячи, схрестивши ноги («по-турецьки»), нахилитися вперед, намагаючись торкнутися передпліччям підлоги.



4. В. п. – лежачи на спині, ноги підтягнуті до грудей, плечі підняті, руки зверху за гомілки («групування»).



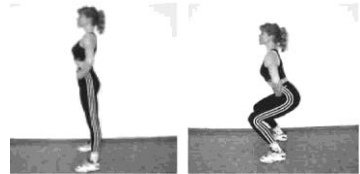
Комплекс № 7

Вправи для зміцнення м'язів стегон

На початковому етапі занять для зміцнення м'язів стегон рекомендується виконувати вправи в такому режимі: кількість підходів – 1–3, кількість повторень – 10–30 разів. Дуже важливо починати виконання вправ з одного підходу, поступово збільшуючи до трьох. У міру зростання тренуваності, якщо

З підходи по 30 повторень будуть даватися легко, можна або збільшити дозування, виконуючи кожен вправу лише по одному підходу, але з максимальною кількістю повторень, або виконати найскладніший варіант вправи. Відпочинок між підходами – 15–20 секунд.

1. В. п. – стійка ноги нарізно,
руки на поясі.
1–2 – напівприсід;
3–4 – В. п.



2. В. п. – стійка ноги нарізно,
права нога попереду,
руки на поясі.
1–2 – зігнути ноги;
3–4 – В. п.

Зігнути ноги так, щоб коліно лівої
ноги торкнулося підлоги, а коліно
правої було над стопою.
Спина пряма.
Те саме повторити з іншої ноги.



3. В. п. – сидячи на п'ятах, руки на
поясі.
1–2 – стати на коліна;
3–4 – В. п.
Відстань між ногами 10–15 см.
1–2 – видих; 3–4 – вдих.



4. В. п. – упор стоячи на правому коліні,
ліва нога вбік.

Послідовні махи лівою ногою вбік.

Те саме повторити іншою ногою.



5. В. п. – упор стоячи на колінах.

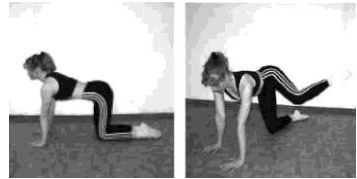
1–2 – відвести зігнуту ліву ногу вбік;

3–4 – В. п.

Те саме повторити з іншої ноги.

Ногу в коліні не випрямляти.

Поперек тримати прямо,
не прогинатися.

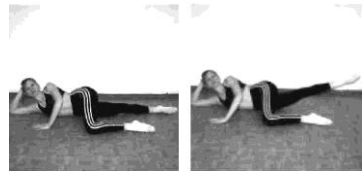


6. В. п. – лежачи на правому боці,
права нога пряма, ліва попереду
зігнута, руки довільно.

1–2 – підняти праву ногу;

3–4 – В. п.

Те саме повторити іншою ногою.



7. В. п. – упор стоячи на коліні правої ноги, ліва пряма ззаду,
носок торкається підлоги, руки на передпліччя.

1–2 – підняти ліву ногу;

3–4 – В. п.

Те саме повторити іншою ногою.

Опустити голову вниз.

Махова нога та спина є прямою лінією.

Стопа «на себе».



8. В. п. – упор стоячи на коліні правої ноги, ліва – пряма ззаду, руки на передпліччя.

1–2 – зігнути ліву ногу;

3–4 – В. п.

Те саме повторити іншою ногою.



9. В. п. – упор стоячи на правому коліні, ліва нога вгору, трохи зігнута, руки на передпліччя.

1–2 – опускаючи ліву ногу, коліном торкнутися підлоги;

3–4 – В. п.

Те саме повторити іншою ногою.

Гомілка вертикальна, стопа «на себе».

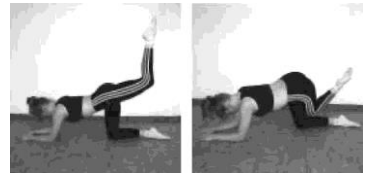


10. В. п. – упор стоячи на правому коліні, ліва нога вгору, трохи зігнута, руки на передпліччя.

1–2 – опустити коліно лівої ноги за праву гомілку (схресно);

3–4 – В. п.

Те саме повторити іншою ногою.



11. В. п. – лежачи на животі, ноги в колінах зігнуті, руки довільно.

1–2 – піднімаючи стегна, розвести їх і покласти на підлогу;

3–4 – В. п.

Варіант: виконати вправу, не згинаючи ноги в колінах.



Стретчинг м'язів стегон

1. В. п. – сидячи, права нога пряма, ліва зігнута, стопою всередину.

Нахилитися до правої ноги,
руками взятися за носок.
Спину тримати рівно.
Те саме повторити з іншої ноги.



2. В. п. – лежачи на спині,
зігнута ліва нога, стопа торкається
підлоги, права нога пряма вгору,
спина щільно притиснута до підлоги.
Руками взятися під коліном
правої ноги та потягнути ногу
на себе. Те саме повторити з іншої ноги.



3. В. п. – лежачи на спині, ноги за головою.
Руками взятися за гомілки
та потягнути до себе.



4. В. п. – стоячи на лівій нозі, права –
попереду з опорою п'ятою на підлогу.
Нахилитися вперед,
руками взятися за носок правої ноги.
Коліна не згинати.
Те саме повторити з іншої ноги.



5. В. п. – сидючи на п'яті лівої ноги, права
нога вперед, руками взятися за стопу.
Нахилитися вперед, потягнути стопу на себе.
Те саме повторити з іншої ноги.



6. В. п. – лежачи на животі, лівою рукою
взятися за ступню лівої ноги, права рука вперед.
Підняти коліно та потягнути
п'яту до сідниць.
Те саме повторити з іншої ноги.



7. В. п. – випад правої ноги вперед,
руки на стегні.

Те саме повторити з іншої ноги.



8. В. п. – глибокий випад правої ноги вперед
(гомілка перпендикулярна до підлоги),
ліва нога пряма, руки на підлозі.

Те саме повторити з іншої ноги.



9. В. п. – сидячи на п'ятах, руки позаду.

Таз підняти вгору.



10. В. п. – глибокий випад праворуч,
ліва нога пряма, носок на себе.

Руки вперед, подати плечі вперед.

Те саме повторити з іншої ноги.



11. В. п. – сидячи, ноги нарізно.

Нахил уперед, потягнутися за руками.



12. В. п. – сидячи, ноги нарізно.

Нахил до правої ноги.

Те саме повторити з іншої ноги.



13. В. п. – сидячи, права нога пряма, висунута вперед,
ліва зігнута через праву ногу з опорою на всю ступню,

права рука на стегні лівої ноги, ліва в упорі ззаду, тулуб і голова повернуті ліворуч. Натиснути ліктем правої руки на коліно лівої ноги. Дивитися ліворуч.

Те саме повторити з іншої ноги.



14. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті колінами вправо, руки вліво. Дивитися на руки. Те саме повторити в інший бік.



Список використаної літератури

1. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 89 с.
2. Король С. А. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія / С. А. Король, Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 201 с.
3. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник для студентів / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
4. Оздоровче тренування : методичні рекомендації / укладачі: Р. М. Стасюк, С. О. Корж, О. В. Лисенко. – Суми : Сумський державний університет, 2014. – 94 с.
5. Стасюк Р. М. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементам гри в міні-футбол : навчальний посібник / Р. М. Стасюк, О. Г. Левковець. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 91 с.
6. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання : монографія / А. О. Бурла та ін. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – 272 с.
7. Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 180 с.
8. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник / Ю. Беляк та ін. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
9. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія / Рівне : Волинські обереги, 2018. – 416 с.

Електронне навчальне видання

Методичні вказівки
до практичних занять
із дисципліни «**Спортивне вдосконалення**»
для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання

Відповідальний за випуск С. А. Король
Редактор Н. З. Клочко
Комп'ютерне верстання А. Є. Сірик

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 3,02. Обл.-вид. арк. 2,94.

Видавець і виготовлювач
Сумський державний університет,
вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, 40007
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3062 від 17.12.2007.