МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я УКРАЇНИ

Харківський національний медичний університет

**«УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО – ПРИКЛАДНИХ НАВИКІВ»**

Методичні вказівки для студентів 6 курсу з дисципліни

**«Фізичне виховання та здоров`я»**

(курс за вибором)

Частина 2

зі спеціальності 7.12010001 «Лікувальна справа»

7.12010002 «Педіатрія»

7.12010003 «Медико-профілактична справа»

7.12010005 «Стоматологія»

Затверджено

вченою радою ХНМУ

Протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Харків

ХНМУ 2016

«Удосконалення професійно – прикладних навиків». Метод. вказ. для студентів 6 курсу дисципліни «Фізичне виховання та здоров’я» (курс за вибором) частина 2 – Харків: ХНМУ, 2016. – 44 с.

Упорядники: С.В. Лапко

О.Г. Лукавенко

М.Г. Почерніна

В.В. Поручіков

Н.В. Стратій

**Тема. Методика застосування фізичних вправ, які покращують витривалість м’язових рухів на протязі тривалого часу. Складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на розвиток «силової витривалості»**

**Тривалість викладання теми**: 1 заняття, 2 академічні години

**Обгрунтування теми**: Гармонійність розвитку особистості цінувалась в усі часи, тому, працюючи зі студентами, слід надавати особливого значення впливу фізичних вправ на розвиток спеціальної та силової витривалості майбутніх працівників медичної галузі з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

**Загальна мета**. Оволодіння основними засобами розвитку спеціальної витривалості та їх удосконалення. Складання програм атлетичних вправ спрямованих на розвиток «силової витривалості»

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості «спеціальна витривалість».
2. Уміти запропонувати засоби та методи для її розвитку.
3. Оволодіння основними засобами та вправами.
4. Складання атлетичних програм, переважно спрямованих на розвиток «силової витривалості».

**Матеріально-технічне забезпечення заняття**: скакалки, гантелі, гриф штанги, силові тренажери, методичні вказівки.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час**  **(хв)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз’яснення завдань заняття. Виконання загально розвиваючих вправ | 25-30 | Секундомір, спортивний свисток | Спортивний комплекс |
| 2 | Ознайомлення з вправами які сприяють розвитку спеціальної витривалості та силової витривалості | 5 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс,гімнастичний та тренажерний зал |
| 3 | Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток спеціальної витривалості, та атлетичними вправами на розвиток силової витривалості | 35-40 | Скакалки, гантелі, , гриф штанги,силові тренажери, секундомір | Спортивний комплекс,гімнастичний та тренажерний зал |
| 4 | Удосконалення розвитку спеціальної витривалості. Набуття здатності до виконання тестів, та їх виконання | 10-15 | Скакалки, гантелі, гриф штанги, секундомір,  методичні вказівки | Спортивний комплекс,гімнастичний та тренажерний зал |
| 5 | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття | 10 | Секундомір,  методичні вказівки | Спортивний комплекс |

**Зміст**

Фізична витривалість має важливе значення в життєдіяльності людини. Вона дозволяє: виконувати значний обсяг рухової діяльності; тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Витривалість - це здатність до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що розвивається.

Спеціальна витривалість *–*здатність до тривалого і ефективного виконання роботи і долання втоми в умовах навантажень, обумовлених вимогами ефективної діяльності в конкретному виді спорту.

Силова витривалість –це здатність довгий час підтримувати оптимальні силові характеристики руху. Прояв силових здібностей тісно пов’язаний з ефективністю енергозабезпечення виконання відповідної діяльності.

Основними факторами, які зумовлюють прояв витривалості, є структура м’язів; внутрішньо-м’язова і між-м’язова координація; продуктивність роботи серцево-судинної, дихальної і нервової систем; запаси енергоматеріалів в організмі; рівень розвитку інших фізичних якостей.

Спеціальна витривалість – це дуже складна багатокомпонентна властивість. Її структура визначається специфікою роду занять, а забезпечують її наступні основні фактори:

1) потужність і ємність шляхів енергозабезпечення виконання роботи;

2) економічність роботи і ефективність використання функціонального потенціалу;

3) специфічність пристосувальних реакцій і функціональних проявів;

4) стабільність і варіативність рухових навичок і вегетативних функцій.

Щодо першого фактора, то рівень досягнень в різних видах діяльності значно залежить від енергетичних можливостей організму студента, що характеризуються показниками максимального споживання та утилізації кисню, максимально можливого кисневого боргу, максимуму накопичення лактату в крові, порогу анаеробного обміну тощо. Потужність шляхів енергозабезпечення – це швидкість збільшення енергії в метаболічних процесах, а ємність - це обсяги доступних для використання субстратних фондів через допустимий обсягом метаболічних змін в процесі діяльності.

Утворення енергії, необхідної для виконання м’язової роботи, відбувається завдяки хімічним реакціям від використання трьох видів джерел енергоутворення: алактатних анаеробних, лактатних анаеробних і аеробних.

Відмінності у факторах, що обумовлюють рівень спеціальної витривалості у різних видах практичної діяльності, конкретний характер втоми, яка супроводжує діяльність, визначають велику різноманітність засобів розвитку даної якості, їх співвідношення і послідовність застосування на різних етапах підготовки. Однак у всіх випадках необхідно прагнути такого добору тренувальних вправ і методики їх застосування, які б викликали реакції функціональних систем організму, що здатні призвести до приросту даної якості, а також дали б змогу виконати великий сумарний обсяг тренувальної роботи.

При розвитку витривалості студентів використовуються найрізноманітніші вправи, що різняться між собою структурою, тривалістю і потужністю роботи, кількістю втягнених у роботу м’язів тощо. Різноманітність вправ, що супроводжується застосуванням різних методів, дозволяє забезпечити не лише цілісний розвиток загальної чи спеціальної витривалості, але й переважно сприяти, наприклад, поліпшенню функціональних можливостей м’яза серця або ємності капілярної мережі, удосконаленню економічності роботи тощо. Однак у практиці, як правило, не вдається дуже вузько диференціювати вправи за спрямованістю дії на окремі компоненти витривалості. Звичайно одночасно удосконалюються 2-3 здібності, пов’язані зі спеціальною витривалістю (анаеробні можливості і психічна стійкість до втоми, аеробні можливості і економічність роботи і ємність аеробної системи енергозабезпечення тощо).

Для того щоб вибірково направлено впливати на окремі чинники спеціальної витривалості та оптимізувати її розвиток використовують відповідні спеціально-підготовчі вправи, в яких моделюють визначені моменти цільової діяльності з акцентуванням вимог до здатності протидіяти стомленню. Такими вправами можуть бути біг на певну дистанцію, вправи зі скакалкою та вправа в якій з положення упор-присів приймається положення упор-лежачи на максимальну кількість повторень.

Виховання спеціальної витривалості з допомогою підготовчих вправ забезпечується шляхом тренування у вправах більш тривалих але менш інтенсивних ніж цільові вправи та з іншого боку - тренуванням у вправах найменш тривалих, але більш інтенсивних ніж цільові. Наприклад, в першому випадку, при підготовці до бігу на 3000 м. слід виконувати вправи що перевищують цільову в 1,5-2 рази з варіюванням швидкості бігу в межах 5-7 % від середньо дистанційної цільової. У другому випадку слід виконувати повторно відрізки 600, 1000, 2000 м. зі швидкістю рівною до змагальної або перевищуючою її з інтервалами активного відпочинку, таким чином сумарна довжина відрізків нерідко може перевищувати змагальну дистанцію. Аналогічним чином виконуються й інші вправи для розвитку спеціальної витривалості.

**Складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на розвиток «силової витривалості».** Розвивати силову витривалість можна 2-3 рази на тиждень, на окремих заняттях або їх частинах. При комплексному вирішенні педагогічних завдань на занятті силову витривалість розвивають в кінці основної частини. На таких заняттях не рекомендується удосконалювати максимальні силові можливості учнів.

Для розвитку силової витривалості застосовують циклічні вправи в ускладнених умовах (біг угору, плавання проти течії) та ациклічні вправи з додатковими обтяженнями.

При розвитку силової витривалості з власною вагою застосовуються наступні вправи:

- піднімання тулуба з положення лежачі в положення сидячі, ноги закріплені, руки за головою;

- піднімання тулубу, лежачи на гімнастичній лаві лицем до низу, ноги закріплені, (руки за головою або за спиною);

- підтягування;

- віджимання від підлоги;

- вистрибування з глибокого присіду;

- присідання на одній нозі (з опорою).

- стрибки: зі скакалкою; з відштовхуванням двома ногами та пересуванням у різних напрямках; з ноги на ногу; скачки на одній нозі тощо.

Комплекс вправ для розвитку силової витривалості з використанням власної ваги:

- підтягування;

- присідання на одній нозі (з опорою);

- згинання-розгинання тулубу сидячи, ноги закріплені (бажано з додатковою вагою);

- віджимання від полу;

- вистрибування з глибокого присіду;

- згинання-розгинання тулубу, лежачи на гімнастичній лаві лицем до низу, ноги закріплені (бажано з додатковою вагою).

При розвитку силової витривалості з допомогою ваги застосовуються такі вправи:

- жим штанги від грудей;

- підйом штанги на біцепс стоячи;

- розведення рук з гантелями в сторони стоячи;

- підйом рук вперед з гантелями стоячи;

- потискування пліч зі штангою в руках;

- розгинання ніг сидячи на тренажері;

- згинання ніг лежачі на тренажері;

- присідання зі штангою на плечах;

- присідання і напівприсідання зі штангою на плечах;

- жим штанги однією або двома ногами лежачи на спині (застосовується верстат);

- підтягування на перекладині;

- тяга штанги спиною і прямими руками до пояса стоячи на прямих ногах;

- підйом на носки з обтяженням на плечах.

Комплекс атлетичних вправ для розвитку силової витривалості:

- жим штанги від грудей з вагою 60-80% від максимальної - 3 підходи по 15-25 повторень;

- підйом штанги на біцепс стоячи з вагою 60-80% від максимальної - 3 підходи по 15-25 повторень;

- розведення рук з гантелями в сторони стоячи з вагою 60-80% від максимальної - 3 підходи по 15-25 повторень;

- присідання і напівприсідання зі штангою на плечах з вагою 60-80% від максимальної 3-4 підходи по 20-25 повторень;

- жим штанги, вагою 60-80% від максимальної, однією або двома ногами лежачи на спині (застосовується верстат) 2-3 підходи по 20-25 повторень;

- тяга штанги, вагою 60-80% від максимальної, спиною і прямими руками до пояса стоячи на прямих ногах - 3 підходи по 15-20 повторень;

- підйом на носки з обтяженням на плечах, вага обтяження 60-80 % від максимальної 2-3 підходи по 20-25 повторень;

- підтягування на перекладині 1 спроба до відмови.

При визначенні тренувальних навантажень для розвитку силової витривалості варто орієнтуватись на такі їх параметри:

- оптимальна тривалість вправи від 10-15 до 100-120с;

інтенсивність вправи 70-90 % (відсоток від максимального навантаження);

- інтервал відпочинку між вправами - відносно повний, а між серіями повний;

- характер відпочинку між вправами — активний, між серіями — комбінований;

- кількість повторень вправи в одній серії від 15 до 25, кількість підходів від 2 до 4.

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Дати визначення поняттю "спеціальна витривалість".
2. Дати визначення поняттю "силова витривалість".
3. Які вправи виконуються для розвитку спеціальної витривалості.
4. Які комплекси вправ пропонуються для розвитку силової витривалості.

**Практична частина заняття:**

1. Володіти основними навичками виконання вправ спрямованих на розвиток спеціальної витривалості.
2. Володіти основами складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на розвиток силової витривалості.
3. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань:**

1. Знати визначення поняття фізичної якості "спеціальна витривалість".
2. Вміти виконувати вправи для розвитку "спеціальної витривалості".
3. Основні чинники що необхідно враховувати при складанні програм переважно спрямованих на розвиток "силової витривалості".

**Література**

1. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – 330 з.
2. Вовків Н. И. Біохімічні основи витривалості спортсмена// Теорія і практика фізичної культури. – 1967. - №3 – з. 15-21
3. Кунат П. Проблеми навантаження з погляду психології спорту// Психологія і сучасний спорт. – М., 1973. – з. 224-319.
4. Матвєєв Л. П. Основи спортивного тренування. – М.: Фізкультура і спорт, 1977. – 280 з.
5. Набатникова М. Я. Спеціальна витривалість спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 1972. – з. 19.
6. Шиян Б.М. Витривалість і методика її виховання. – Л.: Теорія фізичного виховання, 1996. – 178 с.

**Тема. Методика застосування фізичних вправ з ігрових видів спорту, які покращують спритність та диференційовані влучні рухи руками**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 2 академічні години.

**Обгрунтування теми**: фізичні вправи, направлені на розвиток спритності допомагають удосконаленню точності рухів в складнокоординаційних діях, необхідних в подальшій професійно-прикладній підготовці студентів-медиків.

**Загальна мета:** оволодіння основними засобами розвитку спритності та їх удосконалення. Використання різних комплексів вправ, спрямованих на розвиток спритності.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості «спритність».
2. Уміти запропонувати засоби та методи для розвитку спритності.
3. Знати різні способи виконання вправ при зміні кінетичних та динамічних характеристик руху .
4. Вміти виконувати вправи зі швидкою зміною рухової діяльності та в незвичайних поєднаннях.
5. Набувати здатності до виконання тестів та виконувати їх.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** секундомір, спортивний свисток, скакалки, гантелі, баскетбольні м’ячі, методичні вказівки

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час**  **(хв)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз’яснення завдань заняття. Виконання загально розвиваючих вправ | 25-30 | Секундомір та свисток | Спортивний комплекс |
| 2 | Ознайомлення з вправами які сприяють розвитку спритності - вправи зі швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху | 5 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 3 | Оволодіння та виконання вправ зі швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху | 35-40 | Скакалки, баскетбольні м’ячі | Спортивний комплекс |
| 4 | Удосконалення розвитку спритності . Набуття здатності до виконання тестів, та їх виконання | 10-15 | Скакалки, баскетбольні м’ячі, спортивний свисток та секундомір Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 5 | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття. | 10 |  | Спортивний комплекс |

**Зміст**

Спритність – це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена, як здатність людини швидко оволодівати складнокоординаційними, точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла.

Серед факторів, що обумовлюють спритність, необхідно відзначити:

• здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і засобів виконання рухів;

• рухову пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. В цьому контексті треба відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;

• ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;

• адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності.

Розвиток спритності або рухово-координаційних здібностей здійснюється двома основними шляхами.

Перший шлях пов’язаний переважно із систематичним оволодінням новими різноманітними руховими діями.

Другий шлях виховання рухово-координаційних здібностей характеризується тим, що до вивчених рухових дій висуваються додаткові координаційні вимоги: до точності рухів; до їх взаємної узгодженості; до раптової зміни обставин – тобто до диференціації м’язової напруженості

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Дати визначення поняттю «спритність» .
2. Дати визначення структурі рухової здібності «спритність».
3. Методи і засоби, які застосовуються для розвитку спритності.

**Практична частина заняття:**

1. Знати вправи, які сприяють розвитку спритності.
2. Володіти різноманітними вправами, які сприяють розвитку спритності.
3. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань:**

1. Знати визначення поняття фізичної якості "спритність".
2. Вміти виконувати вправи для розвитку "спритності".
3. Основні чинники що необхідно враховувати при складанні програм переважно спрямованих на розвиток "спритності".

**Література**

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. — Київ, 1993.
2. Гук Е.П. Профессионально-прикладная подготовка на уроках // Физическая культура в школе, 1986. — № 10. — С. 21; № 11. С. 20; 1987 — №3. — С. 22; №4. — С.19.
3. Козлова К.А., З.С.Скібенко, Н.В.Лезнік. Фізичне вдосконалення. – К., 1994. – С.105.
4. Куц О.С., В.А.Леонова,М.А.Галайдюк. Фізичне виховання в школі. – К., 1996. – С.36-37.
5. Сінгаєвський С.М., Сінгаєвська О.С. Оптимізація системи підготовки вчителя фізичної культури у педагогічному вузі // Конференція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні // Упорядники: В.І.Завацький та ін. — Луцьк, 1994. — С. 241-243.

**Тема. Методика застосування фізичних вправ у баскетболі, які покращують загальну витривалість**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 2 академичні години.

**Обгрунтування теми:** Загальні та спеціально-підготовчі вправи баскетболіста мают велике значення для підвищення професійної працездатності лікаря: розвиток загальной витривалості, точності рухового аналіцатора, покращання рухомості основних нервових процесов та удосконалення функції уваги,а також виховання вольових якостей.

**Загальна ціль:** Оволодіння основними засобами загальної підготовки та специально-підготовчіми фізичними вправами баскетболіста.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття загальні та спеціально-підготовчі фізичні вправи баскетболіста.
2. Уміти запропонувати засоби та методи їх розвитку.
3. Знати основні засоби загальної та спеціальної фізическої підготовки баскетболіста та їх удосконалення.
4. Вміти складати комплекси загальних та спеціально-підготовчих вправ баскетболіста.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** спортивне обладнення необхідне для досягення конкретної мети, м'ячи для спортивних ігор, скакалки, гімнастичні мати,секундомір, методичні вказівки.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час (хв)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, розяснення завдань заняття.  Виконання агальнорозвиваючих вправ | 30 | Секундомір, спортивний свисток | Спортивний комплекс |
| 2 | Ознайомлення з специально-підготовчими вправами баскетболиста | 5 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 3 | Оволодіння та виконання специально-підготовчих вправ баскетболіста | 35-40 | Мячи,гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, какалки,  тренажери. | Спортивний комплекс |
| 4 | Набуття здатності до виконання тестів, та їх виконання | 10-15 | Спортивний свисток, секундомір, мячи,гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки. | Спортивний комплекс |
| 5 | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття | 10 |  | Спортивний комплекс |

**Зміст**

Фізичне виховання як навчальна дисципліна закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.

Завдання фізичного виховання:

- формування розуміння ролі фізичного виховання у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-цінністного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- оволодіння системою практичних умінь, навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;

- набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

Першим кроком у плануванні програми навчання фізичним вправам загального та спеціальної підготовки має бути проведення аналізу тренувальних потреб.

Повинні бути зя`сованні такі питання:

1. Які групи м`язів слід тренувати?

2. Який метод підготовки слід застосовувати?

3. На яку систему енергозабезпечення слід звернути головну увагу?

4. На що слід звернути увагу, щоб запобігти травмами?

Фізична підготовка баскетболістів заснована на застосуванні різноманітних засобів, спрямованих на розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості, а також на формування рухових здібностей, специфічних для баскетболістів. Відповідно до цього фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток тіла зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення функцій внутрішніх органів і систем, поліпшення координації рухів і загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей. В якості основних засобів застосовуються вправи з різних видів спорту, що роблять загальну дію на організм тих, що займаються. До них відносяться загально-розвиваючі гімнастичні вправи (акробатичні, ходьба на лижах, футбол, ручний м'яч, плавання, легка атлетика та ін.).

**Зразкові комплекси вправ загальної фізичної підготовки.**

Вправи для розвитку швидкості. Міра розвитку швидкості визначає здатність баскетболіста виконувати рухи з максимальною швидкістю. Для розвитку цієї якості використовуються вправи, що складаються з гранично швидких рухів:

1) різні рухи руками - згинання і розгинання, відведення і приведення, кругові рухи ногами і обертання;

2) підняття на носки і опускання на усю ступню, згинання і розгинання ніг стоячи, сидячи і лежачи (на підлозі, на гімнастичній лавці), присідання і стрибки на одній і двох ногах, швидка (стрибком) зміна ніг з положення випаду правої або лівої вперед;

3) вправи з короткою скакалкою на місці на кількість стрибків за певний час і в русі з урахуванням швидкості подолання відрізку і кількості стрибків, стрибки в полу-наклоні і наклоні, стрибки зі зміною ніг при швидкому обертанні скакалки, стрибки з подвійним обертанням скакалки;

4) перекиди вперед, назад окремо, а також в з'єднаннях - вперед і назад: те ж в комбінованих естафетах;

5) біг високо піднімаючи стегна, дрібний біг, біг стрибками, біг з максимальною частотою кроків на місці і що чергує із звичайним бігом на окремих відрізках;

6) біг на місці в упорі стоячи з максимальною частотою кроків;

7) імітація бігових вправ;

8) біг частими кроками на коротких відрізках до 10- 15 м;

9) біг з граничною швидкістю на відрізку 30- 40 м, що переходить у біг за інерцією;

10) біг на похилій доріжці вниз (по схилу гори), стрибки на місці на одній і двох ногах (гранично часті і невисокі);

11) стрибків в довжину і у висоту з місця на результат, потрійний стрибок з місця і з розгону (на результат);

12) стрибків на одній і обох ногах через гімнастичні лавки і набивання м'яча з місця і в русі, виконувані у вигляді змагання на кількість стрибків за певний час;

13)прискорення з повторним пробігом від 10 до 30 і 40 м з максимальною швидкістю;

14) біг на 30 - 60 м (на результат) з низького і високого стартів;

15) біг наввипередки, комбіновані естафети, що вимагають швидкої зміни характеру дій (ривок, біг навкруги часто розташованих перешкод і відразу стрибок у висоту і т. п.);

16) вправи з малими м'ячами: підкидання та ловля, попадання м'ячем в ціль, розташовану на невеликій відстані (до 10-15 м), попадання м'ячем в рухому ціль - усе при обумовленій кількості спроб за певний час;

17) рухливі ігри типу "Салки". "Наздожени того, що біжить", "Хто швидший", "День і ніч", "Вудка" та ін.

Вправи на швидкість включаються в кожен урок. Дозування їх визначається завданнями уроку і здатністю що займаються виконувати вправу із граничною швидкістю. Як тільки швидкість руху знижується треба переходити до інших вправ.

**Вправи для розвитку сили.**

Від рівня розвитку цієї рухової якості залежить міра прояву швидкості, витривалості і спритності.Розвитку сили сприяють вправи, що впливають на усю рухову мускулатуру.Умовно їх можна розділити на наступні групи:

Вправи з подоланням власної ваги :

1) згинання і розгинання рук в упорі стоячи (руки на стіні, гімнастичній стінці), а також в упорі лежачи на підлозі, гімнастичній лавці. Виконувати граничну кількість

2) присідання на обох ногах і на одній нозі, друга випрямлена вперед ("пістолет"), максимальна кількість разів;

3) сівши на нижній рейці гімнастичної стінки, триматися руками за рейку на рівні грудей і випрямляти ноги впритул зігнувшись і впритул стоячи;

4) з вису хватом згори на гімнастичній стінці підняття ніг вгору до торкання рейки (мал. 1);

5) стоячи зігнувшись, взятися за рейку витягнутими назад - вгору руками і піднімати ноги до вису прогнувшись (мал. 2);

6) стоячи лицем до гімнастичної стінки на відстані кроку, по черзі наступаючи на рейку то правою, то лівою ногою, переходити в змішаний вис, хват руками вище; виконується настававши по черзі (мал. 3);

7) лежачи на спині ногами до стінки, закріпивши шкарпетки на нижній рейці, переходити в положення сидячи і повільно опускатися в початкове положення;

8) у висі на кільцях або перекладині піднімати зігнуті і прямі ноги;

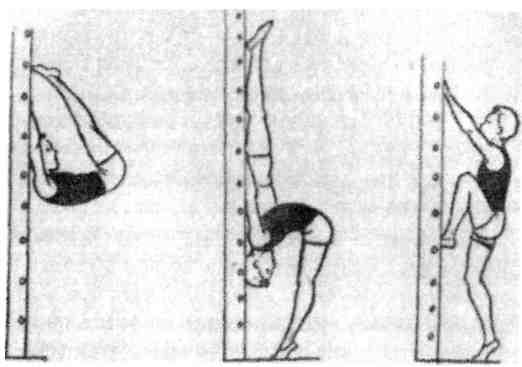
9) підтягування з вису на кільцях і перекладині;

10) переходити з вису впритул на кільцях і перекладині ( юнаки) і повільно опускатися з упору у вис;

11) лазіння по канату за допомогою ніг (дівчата) і без допомоги ніг (юнаки);

12) прості махи на коні (юнаки);

13) опорних стрибків через коня з ручками, козла, плинт.

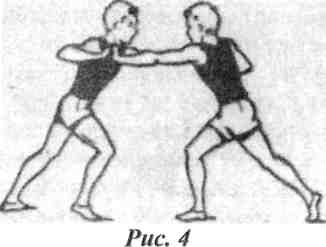


Мал.1.

Вправи з партнером:

1) стоячи у випаді правою (лівою) вперед і з'єднавши кисті рук, поперемінно згинати і розгинати руки при протидії партнера (мал. 4);

2) стоячи в затилок, друг к другу, ногі нарізно руки в сторони, нахили управо і вліво; той, що стоїть ззаду старається утримати руки партнера в початковому положенні;



3) з того ж початкового положення при протидії партнера опускання рук з положення руки у сторони і підняття рук в сторони з основної стійки, кисті стислі в куркулі і повернені назовні;

4) сидячи на підлозі один за іншим, що попереду сидить ноги нарізно, руки за голову, локті вперед, що ззаду сидить, зігнувши ноги, сидить за спиною партнера і силою розводить його лікті в сторони. Те ж, але зводити лікті вперед, з і. п. лікті в сторони;

5) партнери розташовуються один за одним, що попереду стоїть в присіді, той, що ззаду стоїть руками упирається в плечі товариша, який встає при протидії партнера;

6) перший лягає на спину, руки за голову, другий сідає лицем до партнера і тримає його за гомілковостопні суглоби. Перший повільно сідає і опускається в і. п.;

7) перший лежить на спині, другій притримує витягнуті вгору руки першого, який повільно піднімає і опускає ноги, а також виконує ними кругові рухи (мал. 5);

8) стоячи спиною один до одного і взявшись вгорі за руки, по черзі нахиляючись вперед, піднімати партнера на спину (мал. 6);

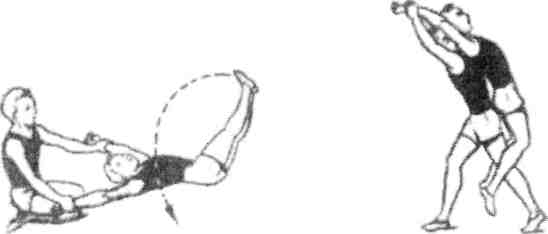
9) "ходьба" на руках за допомогою партнера, який підтримує за ноги;

10) перенесення партнера, що сидить на спині, кроком, бігом, а також стрибками, галопом (по черзі правою і лівою ногою вперед);

11) елементи вільної боротьби;

12) ігри "Бій півнів", "Чехарда" та ін.

Вправи з набивними м'ячами вагою від 2 до 5 кг.

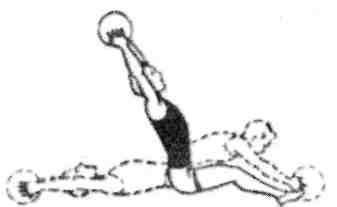


Мал.5.

1) и. п. стоячи, м'яч у витягнутих вгору руках, повільні нахили вправо, вліво, вперед і назад;

2) стоячи на колінах, м'яч попереду, повільні нахили назад;

3) сидячи ноги нарізно, м'яч вгорі, нахилитися вперед, покласти м'яч на підлогу, лягти, сісти і, узявши м'яч в руки, лягти і покласти його за голову (мал. 7);



Мал.7

4) сидячи на гімнастичній лавці, ноги закріплені, повільно нахилитися назад, руки з м'ячем вгору, і повернутися в і. п.;

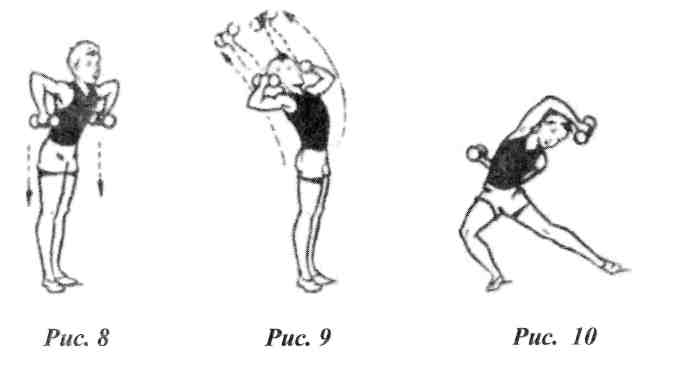
5) лежачи, м'яч затиснути ступнями; повільно піднімаючи ноги, перекласти м'яч за голову і назад управо, вліво;

6) стоячи, м'яч затиснути ступнями, підстрибнути, підкинути м'яч вгору і впіймати його; те ж, перекинувши м'яч партнерові, що стоїть навпроти;

Вправи з гантелями:

1) стоячи, одночасно і поперемінно згинати руки, піднімаючи лікті в сторони (мал. 8); одночасно і поперемінно згинати руки до плечей і випрямляти;

2) стоячи або сидячи, гантелі за голову, прогнутися, повільно випрямити руки вгору, перевести вперед і опустити їх вниз (мал. 9);



3) стоячи, ноги нарізно, поперемінно нахилятися вправо і вліво, одночасно згинаючи руку, різнойменну стороні нахилу ("насос");

4) стоячи, ноги нарізно, нахилитися вліво, згинаючи праву ногу і піднімаючи праву руку вгору, ліву за спину, то ж в інший бік, згинаючи ліву ногу і піднімаючи ліву руку вгору, праву за спину (мал. 10);

5) сидячи на підлозі, руки вперед вгору, лягти, руки вперед до носків, сісти;

Вправи з гирями :

1) згинати і розгинати опущені вниз руки;

2) повільно піднімати гирі однією і двома руками вгору, повністю випрямляючи руки;

3) ноги нарізно, тримати гирю двома руками і розмахувати нею в сторони, потім вперед і назад між ногами;

4) сісти і узяти двома руками гирю, що знаходиться нижче за рівень опори ногами, встати і знову сісти.

Вправи з штангою:

1) підняття і опускання штанги ривком до рівня грудей;

2) ноги нарізно, штанга на плечах - повороти тулуба направо і наліво; нахили вперед;

3) підняти штангу вгору на випрямлені руки;

4) штовхнути штангу, трохи згинаючи ноги;

5) підніматися на носки з штангою на плечах;

6) пружинячі похитування у випаді з штангою на плечах;

7) ходьба випадами, штанга на плечах;

8) швидко сісти і повільно встати, потім повільно сісти і швидко встати, штанга на плечах;

9) підскоки на місці, штанга на плечах.

При використанні в заняттях з баскетбольними вправами для розвитку сили важливо диференціювати вправи з урахуванням їх переважної дії на ті або інші м'язові групи і застосовувати ті з них, які чинять позитивний вплив на слабкіші м'язові групи. Силова напруга має бути як долаючого, так і поступового характеру.

Силові вправи треба чергувати з вправами на розслаблення і навчати умінню розслаблятися в такій же мірі, як і здібності напружуватися.

Описані вправи слід виконувати як в помірному, так і в швидкому темпі.

Короткочасні зусилля мають бути посильними по навантаженню і не викликати тривалої напруги.

Рекомендується застосовувати штангу, рівну 20-50% ваги тих, що займаються. Виконувати вправи штангою можна серіями, по 4-5 повторень в кожній серії. Силові вправи слід чергувати з вправами на швидкість.

Залежно від періодів підготовки об'єм і інтенсивність навантаження силового характеру слід змінювати.

**Вправи для розвитку витривалості.**

Витривалість досягається не стільки дією спеціальних вправ, скільки використанням усього комплексу засобів, які готують організм до перенесення тривалих тренувальних навантажень.

Щоб розвинути витривалість, треба поступово підвищувати загальне навантаження на заняттях: включати в них більше активних дій, поступово збільшувати тривалість вправ, що виконуються з великою інтенсивністю, а також використовувати рухи, що виконуються з відносно невисокою інтенсивністю, але триваліший час.

Рекомендуються наступні зразкові вправи:

1) біг від 300 до 800 м в максимальному і середньому темпі;

2) повторний пробіг відрізків дистанції, підтримуючи задану швидкість;

3) піші туристські походи; кроси;

4) лижні прогулянки по пересічній місцевості з пологими підйомами;

5) плавання на дальність, не обмежуючи часу, але зберігаючи рівномірний ритм рухів рук і ніг.

**Вправи для розвитку гнучкості.**

Вправи, сприяючі розвитку рухливості в суглобах, треба включати в кожне заняття.

Рекомендуються наступні основні вправи:

1) стоячи на одній нозі, вільні махи іншою ногою вперед і назад з великою амплітудою при фіксованому положенні тулуба;

2) вільним крутеневим рухом вперед торкнутися шкарпеткою м'яча, що висить на певній висоті;

3) стоячи, ноги нарізно, нахил вперед, намагаючись торкнутися долонями підлоги як надалі попереду, потім позаду (між ногами);

4) стоячи ноги нарізно, почергові нахили до правої і лівої ноги; у момент нахилу взятися руками за гомілковостопний суглоб і притягнути тулуб до ноги. Те ж в положенні сидячи на підлозі;

5) нахил вправо і вліво, стоячи ноги разом і нарізно, кругові рухи тулубом;

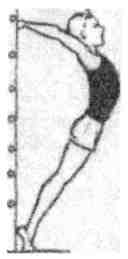
6) стоячи на гімнастичній лавці, нахил вперед, намагаючись торкнутися підлоги долонями;

7) пружинячі похитування у випаді правою або лівою ногою вперед; те ж у випадах в сторони;

8) "напів-шпагат" і "шпагат";

9) стоячи на одній нозі і зачепившись носком іншої ноги за середину короткої скакалки (ручки в руках), прогнутися і зберігаючи рівновагу, підтягнути ногу вище;

Мал.11



10) палиця: вперед - вниз; зберігаючи рівновагу на одній нозі, по черзі "переступити" через неї одній і іншою ногою, не міняючи хвата; прогинаючись, перевести палицю назад - вгору в і. п.;

11) стоячи спиною до гімнастичної стінки, взятися руками за рейку на рівні голови, п'ятами упертися в нижню рейку і прогинатися в грудній і поперековій області (мал. 11);

12) стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані кроку, взятися за рейку на рівні голови і поступово переставляючи руки і прогинаючись, перейти в "міст";

13) "міст" з положення лежачи на спині (з допомогою партнера і самостійно);

14) лежачи на животі, руками взятися за гомілковостопні суглоби, прогнутися;

15) лежачи на животі, зачепити носки ніг за коротку скакалку (ручки в руках) і підтягнути носки ніг як найближче до голови;

16) стійка на руках з опорою ногами об стіну, переставляючи ступні, опуститися в "міст" за допомогою партнера.

Вправи на гнучкість треба включати в заняття серіями, повторюючи їх по 4-6 разів; амплітуду рухів поступово збільшувати.

**Вправи для розвитку спритності.**

Спритність - це здатність в найкоротший відрізок часу найбільш абсолютно вирішувати рухові завдання. Вона дозволяє швидко пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються.

Ця якість розвивається різноманітними фізичними вправами, що виконуються як в звичних, так і в незвичних умовах.

Основні засоби для розвитку спритності:

1) різноманітні акробатичні вправи;

2) стрибки з пружинного містка, що ускладнюються рухами рук, поворотами, угрупуванням;

3) стрибки на батуті з додатковими рухами рук, угрупуванням і т. п.;

4) стрибки у воду з трампліну з різних і. п. з додатковими рухами у фазі польоту;

5) подолання смуги перешкод;

6) комбіновані естафети;

7) ігри в ручний м'яч, хокей, футбол (юнаки).

Треба включати в урок не більше за одного- двух вправ для розвитку спритності, оскільки вони вимагають значної нервової напруги.

**Загальна характеристика та удосконалення вправ спеціальної фізичної підготовки.**

Спеціальна фізична підготовка сприяє розвитку і вдосконаленню специфічних якостей і рухових здібностей за допомогою вправ, які по характеру нервово-м'язової напруги схожі з навичками основних ігрових дій. До них відносяться імітаційні вправи і вправи, що підводять, для вдосконалення швидкості ривка, стрибучості і висоти підскоку, швидкості пересування спиною і боком вперед, швидкості зміни напряму, швидкості і темпу пересувань, швидкості реакції і тому подібне.

**Імітаційні вправи.**

До цієї групи входять вправи, по своїй структурі схожі з основними

прийомами техніки. Тому своєчасне і правильне їх застосування значно прискорює становлення навичок техніки гри.

Нижче приведені зразки вправ:

1) Імітація різноманітних способів прийомів і передач м'яча. Наприклад: прийом м'яча над головою і передача відскоком від підлоги; прийом м'яча ліворуч і передача управо і т. п. Те ж, стискуючи і розслаблюючи кисті.

2) Крокує з набивним м'ячем в руках, випрямляючи їх вперед при кожному кроці; те ж, але швидко покласти м'яч на підлогу у ззаду ноги, що стоїть.

3) Стискання кистю малого м'яча (гумового, тенісного); те ж, одночасно згинаючи і розгинаючи руки; те ж в і. п. одна нога попереду: невелике згинання колін у момент згинання рук і випрямлення ніг одночасно з розгинанням рук.

4) Імітація "на передачу", "на кидок", з наступним швидким згинанням рук, і підтягуванням набивного м'яча до грудей; те ж, але швидко покласти м'яч на підлогу (перед собою, до правої і до лівої ноги).

5) Стоячи парами впівоберта один до одного, з місця поштовхом двох ніг підстрибнути вгору і в найвищій точці з'єднати долоні найближчої один до одного руки.

**Вправи для розвитку швидкості дій.**

Ігрок повинен мати здатність проявляти максимально швидкі зусилля. Якість цих дій залежить від індивідуальних здібностей: швидкості рухової реакції, уміння розвинути максимальний темп рухів і граничну швидкість бігу на невеликих відрізках дистанції.

Рекомендується застосовувати наступні зразкові вправи:

1. біг на місці з максимальною частотою кроків з наступним ривком вперед.

2. стартові ривки на 8-10 м, стоячи в і. п. спиною і боком у напрямі бігу, а також в звичайній стійці баскетболіста, виконувані по зорових сигналах.

3. квачі з роздільного старту (в 1-1,5 м один попереду іншого). Завдання - наздогнати і засалити попереду партнера, що біжить.

4. зміна напряму при ходьбі і бігу по несподіваному сигналу.

5. біг по діагоналі. Викладач несподівано йде на зближення з тим, що біжить, який повинен вчасно змінити напрям свого бігу.

6. прискорення під час бігу. Починається по зоровому сигналу, що подається через неоднакові інтервали.

7. біг з одночасною зміною напряму і прискоренням.

8. біг різними способами: особою, боком, спиною вперед і т. п. по несподівано поданому сигналу тренера.

9. біг по прямій в колоні (дистанція між гравцями не менше 1,5 м). По сигналу викладача гравці обертаються на 180° і намагаються наздогнати попереду партнера, що біжить. По наступному сигналу знову виконується поворот на 180° і т. д.; те ж з бігом навкруги стійок.

10. стоячи парами лицем один до одного на відстані 1- 1,5 м один від одного в положенні випаду,студенти притримують долонею витягнутої руки що стоїть на підлозі гімнастичну палицю. По сигналу вони повинні помінятися місцями, відпустивши свою і упіймавши палицю партнера до того, як вона впаде на землю.

11. стрибки в довжину з місця. Виконувати швидко, підряд.

12. ті, що займаються стоять лицем один до одного в баскетбольній стійці. Між ними, на відстані 1,5 м від кожного, лежить м'яч. По сигналу викладача кожен намагається першим опанувати м'яч.

13. ті, що займаються стають лицем один до одного на відстані 1-1,5 м один від одного. У одного з них в руках м'яч; завдання цього гравця - крокуючи у будь-якому напрямі, покласти м'яч на підлогу так, щоб партнер не встиг в цей момент торкнутися м'яча рукою.

14. естафети з бігом по прямій, а також з зміною напряму бігу (біг навколо стійок).

15. пробіг відрізків в 30-50, 60 і 100 м з урахуванням часу.

16. рухливі ігри типу "День і ніч", "Горобці і ворони", "Салки без м'яча", "Салки з м'ячем" та ін.

**Вправи для розвитку стрибучості.**

Основу цих вправ складають рухи швидкісно-силового характеру, за допомогою яких розвивається здатність швидко мобілізувати нервово-м'язові зусилля для успішних дій баскетболіста.

Найбільш характерні наступні вправи:

1. З місця стрибки на лавку, плинт і інші снаряди поштовхом двома ногами; те ж з розгону поштовхом однією ногою; те ж, приземляючись на поштовхову ногу.

2. Стрибки поштовхом двома ногами з місця і поштовхом однією ногою з укороченого розгону, дістаючи одній і двома руками м'ячі, підвішені на похилій рамі.

3. Стрибки на місці на одній і на двох ногах, імітуючи передачу м'яча одній і двома руками згори.

4. Перестрибування через гімнастичні лавки, мотузочок, набивні м'ячі поштовхом однією ногою, приземляючись на неї ж; те ж поштовхом двома ногами.

5. Стрибки вгору з поворотом у без опорній фазі на 180°.

6. Стрибки на одній і обох ногах вгору і вниз по сходинках.

7.Стрибки на місці поштовхом однією ногою, підтягування її ж до грудей; те ж двома ногами (мал. 12).

8. Стрибки кроками, які виконуються в змаганні на швидкість подолання певної відстані найменшою кількістю кроків; те ж, але стрибками на правій або лівій нозі. Рухливі ігри: "Салки стрибками", "Вудка", естафети із стрибками.

**Вправи для розвитку орієнтування.**

До цієї групи входить багато вправ, в яких швидка зміна дій під час ходьби, бігу, стрибків обумовлено раптовою зміною сигналу (команда, ситуація і т. п.).

Наприклад: студенти повторюють рухи викладача, що біжить поряд з колоною, або ж змінюють характер бігу залежно від заздалегідь обумовлених, але несподівано поданих сигналів.

Зразкові вправи:

1. Влучити тенісним м'ячем у вертикальну мішень після перекиду вперед (враховувати точність попадань) перекидів вперед і назад, виконаних в швидкому темпі. Те же, але потрапити м'ячем в рухому ціль (враховуючи точність виконання).

Мал.12



3. Вправи на батуті з поворотами і додатковими рухами руками і ногами, а також зі зміною положення тіла під час польоту.

4. Прискорення (5-6 м), перекид вперед (на гімнастичному маті) і швидкий вибір напряму бігу в залежності від сигналу, поданого викладачем; те ж з наступною передачею м'яча у вказаному викладачем напрямі.

5. Комбіновані вправи: оббігання стійок, стрибок через коня з ручками, перекид, біг, стрибок з пружинного містка (на мат), стрибок через планку і підлазить під козла. Проводиться у вигляді змагання на кращий час, набраний усіма учасниками команди.

6. На майданчику ставляться стійки або інші предмети для оббігання. Ті, що займаються діляться на дві команди, і визначається, хто з них що "втікає", а хто "наздоганяє". Другий розташовується в 1-1,5 м ззаду першого. По команді обоє біжать між стійками. Завдання того, що наздоганяє, зберігаючи той же напрям, що, і що втікає, наздогнати і торкнутися його до того, як він закінчить вправу.

7. Естафета: оббігши стійки, виконати перекиди вперед і назад і бігти у зворотному напрямі.

8. Естафета: ведучи м'яч, обвести стійки, покласти м'яч, виконати перекид або переворот боком і, повертаючись назад, вести м'яч по черзі правою і лівою рукою.

9. Естафета: вести м'яч, покласти його, виконати два перекиди, перекласти набивний м'яч з одного круга в іншій (ближче вперед), бігти у зворотному напрямі, ведучи м'яч, і передати його партнерові.

10. "Салки". Усі вільно пересуваються по майданчику. Той, що водить прагне засалити кого-небудь з тих, що грають. У цей момент хто-небудь з тих, що грають повинен пробігти між салкою і партнером, що знаходиться в небезпеці. Той, що водить не має права салить того, що "відсікає". Засалений стає таким, що водить.

Приведені вправи для загальної і спеціальної фізичної підготовки слід пропонувати тим, хто займається в різних поєднаннях. Підбір засобів здійснюється відповідно до завдань навчання в кожній навчальній грі.

**Методика удосконалення загальної та спеціальной витривалості.**

У спортивних іграх стикаємось із тотальною втомою,що вимагає функціонування більшої частини опорно-рухового апарату, базується на удосконаленні роботи вегетативних систем організму, і це створює умови для її широкого переносу з одного виду рухової діяльності на інший. При цьому встановлено, що перенос загальної витривалості з циклічних вправ на ациклічні більш виражений, ніж навпаки.

Загальна ж витривалість є також необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості. Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна.

Швидкісна витривалість — це здатність якомога довше виконувати м'язову роботу з біля граничною та граничною інтенсивністю. Вона має важливе значення для забезпечення ефективності циклічних рухових дій, спортивних ігор.

Динамічна силова витривалість характерна для циклічних вправ (біг, веслування), спортивних ігор, поєдинків.

Координаційна витривалість — це здатність людини тривалий час виконувати складно-координаційні вправи без порушення ритму їх виконання, рівноваги та взаємо узгодженості. Вона проявляється у спортивних видах гімнастики, фігурному катанні тощо.

Немає радикальнішого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне стомлення. Якщо позбавити організм втоми, витривалість поступово згасає. Стомлюючи організм, ми стимулюємо відновлювальні процеси, внаслідок чого підвищується витривалість.

Розпочинати удосконалювати загальну витривалість доцільно із застосування методу безперервної стандартизованої вправи. Цей метод дозволяє підвищити рівень МПК. Забезпечити швидше розгортання систем енергозабезпечення, привчити студентів переносити негативні зміни у внутрішньому середовищі організму.

Оптимальна тривалість вправи — 30-40 хв. у початківців і кілька годин у спортсменів, що тренуються у видах на витривалість. Але підходити до цієї тривалості безперервного навантаження необхідно поступово. При цьому варто пам'ятати, що вгома більше залежить від інтенсивності, ніж від тривалості навантаження, тому спочатку необхідно досягнути необхідної тривалості безперервного навантаження на нижній межі його впливової інтенсивності (120-130 уд/хб).

Інтенсивність роботи в необхідних межах поглиблення кисню можна визначити за показниками ЧСС, оскільки відомо, що між ЧСС (в діапазоні 120-130 —170-180 уд/хв) та поглинанням кисню існує пряма залежність. Наприклад, початківцям необхідно виконувати тренувальні завдання тривалістю 30-40 хв з і інтенсивністю на рівні 40-70 % поглинання кисню від рівня МІЖ при ЧСС 130-160 уд/хв.

Тренувальні навантаження, які викликають зростання ЧСС до 120-130 уд/хв, недостатньо активізують функції ССС та інших вегетативних систем, а ті, що викликають збільшення ЧСС понад 170-180 уд/хв, різко стимулюють анаеробний енергообмін, що не сприяє розвитку загальної витривалості та може викликати перенапруження ССС.

Незважаючи на фізіологічну ефективність методів строго регламентованої вправи, у роботі зі студентами необхідно надавати повторному методу. Для цього використовують спеціально підібрані спортивні естафети, елементи спортивних ігор та найрізноманітніші фізичні вправи.

Удосконалення швидкісної витривалості застосовують переважно методи комбінованої та змагальної вправи.

З метою вдосконалення функціональних можливостей креатинфосфатного механізму та покращення економічності рухових дій застосовують такі режими навантаження:

- тривалість вправи від 10-12 до 25-ЗОс. Оптимальною тривалістю для початківців є 10-17с:

- інтенсивність вправи від 70 до 100 %. Для удосконалення координації використовують інтенсивність — 70-90 %.

- інтервал відпочинку між вправами відносно повний (ЧСС 110-120уд/хв);

- між серіями — повний (ЧСС — 180 уд/хв);

- характер відпочинку — активний між вправами і комбінований між серіями;

- кількість повторень в одній серії від 3 до *6;* кількість серій у занятті — від 2-3 до 4-5.

При вдосконаленні можливостей лактатного енергозабезпечення міняється тривалість виконання вправи, яка знаходиться в межах від 20-30 с до 120с (для слаботренованих — від 20-30 с до 50-60 с). Всі інші параметри навантаження залишаються ті ж, що і при удосконаленні крєатинфосфатного механізму енергозабезпечення.

Розвиток швидкісної витривалості можливо при таких поєднаннях:

- навчання техніки + розвиток швидкісної витривалості;

- швидкісно-силова підготовка + швидкісна витривалість;

- удосконалення координаційних здібностей + розвиток  
швидкісної витривалості;

- розвиток швидкісної витривалості + вдосконалення силової витривалості.

Контроль рівня розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід здійснювати після спеціальної розминки. Об'єктивність контролю залежить від психологічних установок та мотивації студентів, ідентичності умов у всіх повторних тестуваннях та постійності тестів.

**Теоретичні питання до заняття:**

1.Дати визначення фізичним вправам баскетболіста загального розвитку.

2. Дати визначення спеціально-підготовчим вправам баскетболіста.

3. Методи і засоби, які застосовуються для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки баскетболіста.

**Практична частина заняття**

1. Знати вправи, які сприяють розвитку загальної фізичної підготовки баскетболіста.

2. Знати вправи, які сприяють розвитку спеціальної фізичної підготовки баскетболіста.

3. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань.**

1. Знати визначення поняття «фізичні вправи баскетболіста».

2. Знати методи і засоби, які застосовуються для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовки баскетболіста.

**Література**

1. Видрін, В.М., Зиков, Б.К., Лотоненко, А.В. Фізична [культура](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) студентів вузів: Учеб. Пос. / В.М. Видрін Б.К. Зиков, А.В. Лотоненко, [Воронеж](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%B6): Изд-во ВДУ, 1991. - 128с.
2. Євсєєв, Ю.І. Фізична культура. / Ю.І. Євсєєв. - Ростов-н/Дону: Фенікс, 2003 .- 384 с.
3. Матвєєв, Л. П. [Теорія](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F) і методика фізичної культури. / Л.П. Матвєєв. - М: ФиС, 1991 .- 459с.
4. Фізична культура [студента](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82): [Підручник](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA) / Під. ред. В.І. Ильинич. - М.: Гардамірікі, 1999. - 448с.

**Тема. Удосконалення техніки володіння фізичними вправами з баскетболу, які покращують окомір, здатність до дозованих зусиль, точності рухів**

**Тривалість викладання теми**: 1 заняття, 2 академічні години.

**Обґрунтування теми:** Виконання вправ на оволодіння швидкісно – силовими якостями в ігрових видах спорту сприяють розвитку різноманітності координації рухів, які мають подальше прикладне значення в майбутній діяльності студентів-медиків.

**Загальна мета:** Оволодіння основними засобами розвитку швидкісно-силових якостей та контролю за виконанням технічних елементів.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття «швидкісно-силові якості», та шляхи їх удосконалення.
2. Знати основні засоби вдосконалення швидкісно-силових якостей.
3. Ідентифікувати сучасні методики контролю за виконанням технічних елементів.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття: б**аскетбольні, волейбольні, футбольні м’ячі, секундомір, методичні вказівки

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час**  **(хв)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз’яснення завдань заняття. Виконання загально - розвиваючих вправ | 25-30 | Свисток, секундомір | Спортивний комплекс |
| 2 | Ознайомлення з вправами, які сприяють оволодінню швидкісно-силовими якостями | 5 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 3 | Оволодіння та виконання різноманітних вправ на оволодіння швидкісно-силовими якостями | 35-40 | Баскетбольні, волейбольні, футбольні м̛ячі | Спортивний комплекс |
| 4 | Удосконалення оволодіння швидкісно-силовими якостями. Набуття здатності до виконання тестів, та їх виконання | 10-15 | Баскетбольні, волейбольні, футбольні м’ячі  Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 5 | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття | 10 |  | Спортивний комплекс |

**зміст**

Швидкісно-силові якості проявляються у спроможності виконувати рухи в мінімально короткий час і на фоні постійного подолання різних зовнішніх сил. Це такі сили: подолання сили, ваги маси тіла, сили, які діють при ударі по м’ячу та під час вкидання м’яча; подолання сили протидії суперника. Враховуючи ці зовнішні сили, застосовуються фізичні вправи такої спрямованості:

- вправи уступаючого та переборюючого характеру (стрибкові вправи з настрибуванням та стрибуванням);

- вправи, в яких утворювалася «вибухова сила» під час виконання рухів із різноманітних стартових положень;

- вправи з зовнішнім опором (біг по піску, біг у гору, біг з навантаженням, вкидання набивного м’яча, тощо);

- вправи з опором суперників (ігрові вправи типу регбі, боротьба за м’яч).

Ефект швидкісно-силової підготовки залежить від гальмувально - збудливого стану центральної нервової системи (ЦНС). Тому, під час розвитку цих якостей необхідно враховувати вплив стомлення. Тобто, необхідно скоротити загальний об’єм вправ швидкісно-силового спрямування, а інтервали відпочинку між серіями вправ повинні бути відносно тривалими, щоб відбулося відновлення працездатності.

Основним методом розвитку швидкісно-силових якосте є повторний метод, а також його різновид: виконання швидкісно-силових вправ з обтяженням та без нього, застосування швидкісно-силових вправ при змішаному режимі роботи м’язів.

Виховання сили і швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні передачі м'яча:

1. Стискання кистьового еспандера (тенісного, гумового м'яча).

2. Згинання і випрямлення рук в упорі лежачи. Те ж на пальцях.

3. Пересування на руках: вправо, вліво (ноги разом); ноги утримує партнер. Те ж на пальцях.

4. Пересування вліво (вправо) одночасним відштовхуванням руками і ногами.

5. Поштовхи набивного м'яча вагою 1–2 кг вперед - вгору і за голову (вихідне положення – м'яч в горі над собою).

6. Те ж з різних вихідних положень: сидячи, стоячи на колінах, лівим (правим) боком до напрям у русі, акцентувати увагу на активній роботи ніг і завершальнім русі кистей.

7. Те ж, але в безопорному положенні (у стрибку).

8. Передача в стіну футбольного (баскетбольного) м'яча. Вправ у повторюють багато разів. Відстань до стіни і швидкість передач поступово збільшують. Те ж, але в безопорному положенні.

9. Передачі на дальність волейбольного м'яча після передач над собою або з передачі партнера. Те ж, але в безопорному положенні.

10 Поштовхи - декількох набивних м'ячів, що посилаються двома-трьома партнерами під різними кутами.

11. Поштовхи набивного м'яча партнерові, що міняє місце розташування. Зміна місця здійснюється в мить, коли той, що займається з набивним м'ячем, виконує поштовх над собою.

12. Поштовхи набивного м'яча із зміною напряму і траєкторії польоту у відповідь на обумовлені дії партнера: присідання – поштовх над собою, підскок – поштовх в стрибку, руки вгору – поштовх по високій траєкторії і так далі.

13. Поштовхи набивного м'яча над собою, стоячи правим боком до сітки, в чергуванні з поштовхами вперед і назад за голову у відповідь на дії блокуючих гравців: стрибок – блокуючої зони 3 – поштовх вперед або за голову; стрибок блокуючих зон 4–3 – поштовх за голову і так далі.

14. Естафета. Студенти розташовуються в двох колонах на відстані 12–15 метрів відстіни. По сигналу направляючі пересуваються до стіни по коридору шириною 1 м, передаючи м'яч над собою. Біля стіни виконують серію передач (до 5 передач над собою, обличчям і спиною до напряму руху) і повертаються в свої колони. Перемагає команда, що раніше закінчила вправу і що менше допустила помилок (заступання за лінію коридору, втрати м'яча, поштовх не з вихідного положення – м'яч в горі над собою).

**Контроль за виконанням технічних елементів** здійснюють за допомогою контрольних вправ на точність і систематичних спостережень за якістю виконання рухів. Критерій оцінки – відповідно результатів, показаних в контрольних вправах, та індивідуальних завданнях.

Виконання технічних прийомів окремими студентами і групою студентів в цілому оцінюють за ефективністю виконання цих прийомів на підставі аналізу ігор. Відповідність показаних результатів з індивідуальним і груповим завданням є критерієм оцінки.

В процесі контролю за виконанням технічних елементів застосовують наступні засоби: відеозапис, стенографування, хронометрування (с застосуванням комп’ютерної техніки), кінозйомка для біомеханічного аналізу контролю техніки, хронометраж учбових занять, тестування технічної підготовленості (загальні вправи), тестування інтегральної підготовленості, експертні оцінки.

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Методи і засоби, які застосовуються для удосконалення швидкісно-силових якостей.
2. Оцінювання контролю технічних елементів.

**Практична частина заняття:**

1. Знати та володіти вправами, які сприяють оволодінню швидкісно-силовими якостями.
2. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань:**

1. Трактувати поняття «швидкісно-силові якості».
2. Уміти запропоновувати засоби і методи для удосконалення оволодіння швидкісно-силовими якостями.

**Література**

1. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. - М.: <http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>і спорт. 1988. 331 с.
2. Матвєєв А.П., Мельников С.Б. Методика фізичного виховання з основами теорії: Навчальний посібник для [студентів](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82) [педагогічних](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0) інститутів і учнів педагогічних училищ. - М.: Просвещение. 1991. - 191 с.
3. Фарфель В.С. Сучасні проблеми фізіології спортивного тренування. М., 1989. - 564 с.
4. Коробченко В.В. Легка атлетика. — К.: Вища [школа](http://ua-referat.com/%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0), 1977. — С. 60.
5. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Вороненка, Ю.Н. Примакова. — М.: Физкультура и [спорт](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), 1989. — С. 65.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. [Фізична підготовка](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0) спортсмена. —К.: Олімпійська [література](http://ua-referat.com/%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), 1995. — 320 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К.: Олимпийская литература, 1997. — С. 247.

**Тема. Методика застосування фізичних вправ з ігрових видів спорту, які покращують витривалість, швидкість та силу м'язів ніг, рук та спини**

**Тривалість викладання теми**: 1 заняття, 2 академічні години.

**Обгрунтування теми**. Фізична витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень. В роботі розглядається методика застосування фізичних вправ, які покращують витривалість м’язових рухів.

**Загальна мета:** Оволодіння основними методиками застосування фізичних вправ, які покращують витривалість м’язових рухів на протязі тривалого часу.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо анатомо-біомеханічних характеристик витривалості.
2. Оволодіння основними засобами удосконалення витривалості.
3. Вміти складати програми, переважно спрямованих на розвиток витривалості.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** спортивне обладнання необхідне для виконання мети, методичні вказівки.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час**  **(хв)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз’яснення завдань заняття. Виконання загально розвиваючих вправ | 25-30 |  | Спортивний комплекс |
| 2 | Ознайомлення з анатомо-біомеханічними характеристиками витривалості | 5 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 3 | Оволодіння методами та засобами удосконалення витривалості. Виконання вправ на розвиток витривалості | 35-40 | Гантелі | Спортивний комплекс |
| 4 | Виконання тестів фізичної підготовленості для контролю рівня витривалості студентів | 10-15 | Скакалки, Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 5 | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття | 10 |  | Спортивний комплекс |

**Зміст**

Витривалість - це найважливіше фізична якість. Вона відображає загальний рівень працездатності людини, інтегрує в собі велику кількість [процесів](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81), що відбуваються на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму. Як з'ясувалося, провідна роль в появі витривалості належить чинникам енергетичного обміну і вегетативним систем його забезпечення серцево-судинної і дихальної, а також центральної нервової системи.

Витривалість виявляється в двох основних формах:

1) У тривалості [роботи](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B8) на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженого [стомлення](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F).

2) У швидкості працездатності при настанні стомлення. Так само розрізняють витривалість спеціальну і витривалість загальну.

Спеціальна витривалість - це здатність до тривалого перенесення навантажень, [характерних](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) для конкретного виду професійної діяльності. Спеціальна витривалість - складна, багатокомпонентне рухова якість. Змінюючи параметри виконуваних вправ, можна вибірково підбирати навантаження для розвитку та вдосконалення окремих її компонентів. Спеціальна витривалість ділиться на види: важко координаційну, силову, швидкісно-силову і анаеробну [робот](http://ua-referat.com/%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0)у; статична витривалість, пов'язана з тривалим перебуванням у вимушеній позі в умовах малої рухливості або обмеженого простору; витривалість до тривалого виконання роботи помірної і малої потужності; витривалість до тривалої роботи змінної потужності; витривалість до роботи в умовах гіпоксії (нестачі кисню); сенсорну витривалість - здатність швидко і точно реагувати на зовнішні [впливи](http://ua-referat.com/%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B8) середовища без зниження ефективності професійних дій в умовах **фізичного** перевантаження або втоми сенсорних систем організму. Сенсорна витривалість залежить від стійкості та надійності функціонування аналізаторів: рухового, вестибулярного, тактильного, зорового, слухового.

Засобом розвитку силової витривалості є різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації. Найпоширенішими методами її удосконалення є методи повторної вправи та колового тренування.

При застосуванні вправ з обтяженням масою предметів, з еластичними предметами тощо дотримуються таких параметрів тренувальних навантажень:

• величина опору в межах 20-70 %;

• кількість повторень вправи в одному підході від 15-20 до 150 разів і навіть більше. Оптимальний тренувальний ефект спостерігається при кількості повторень в межах від 60 до 100 % повторного максимуму (ПМ);

• тривалість вправи в одному підході за часом становить 15-120 с.

• кількість підходів у серії при глобальній роботі коливається в межах від 4—6 до 10-12. Ця кількість підходів може бути використана в одній або у 2-3 серіях.

При локальному розвитку силової витривалості окремих груп м'язів:

• загальна кількість підходів в одному занятті може складати 40-50. Вони групуються у серії з 4-6 підходів для окремих груп м'язів;

• оптимальний темп виконання вправи — є середній, але з метою розширення адаптаційних можливостей організму доцільно і періодично варіювати темп від повільного до швидкого і навпаки. При розвитку спеціальної силової витривалості стосовно певного виду змагальної діяльності, темп рухів повинен бути близьким до змагального;

• оптимальна тривалість відпочинку між підходами — 20-90с. При цьому, як що тренувальний ефект досягається через кумулятивний вплив серії вправ з кількох короткочасних (15-20с), підходів то черговий підхід варто здійснювати у стані неповного відновлення (ЧСС=120-110 уд/хв). Якщо ж тривалість вправи в окремому підході значна (понад 2 хв.), і тренувальний ефект досягається у кожному підході, то відпочинок — відносно повний (ЧСС= 120-110 уд/хв). Аналогічно визначається і тривалість відпочинку між серіями вправ;

• характер відпочинку між вправами — активний; між серіями та тривалими вправами — комбінований.

Призастосуванні ізометричних вправ параметри навантажень будуть такими:

• оптимальна величина напруження становить 50-70 % без затримки дихання;

• тривалість напружень від 10-12 до 20-30с. Ефективні також короткочасні (5с) напруження з мікроінтервалами (2-Зс) відпочинку. Критерієм достатності є неможливість у черговому напруженні досягти запланованої величини;

• кількість підходів на одну групу м'язів — 4—10;

• інтервал активного відпочинку між підходами — жорсткий (ЧСС=130-120 уд/хв), а між серіями — відносно повний або екстремальний (ЧСС=120-100 уд/хв).

При розвитку силової витривалості ніг за допомогою стрибкових вправ

використовують стрибки: зі скакалкою; з відштовхуванням двома ногами та пересуванням у різних напрямках; з ноги на ногу; скачки на одній нозі тощо. При цьому необхідно дотримуватись таких вимог:

• стрибки необхідно виконувати пружно (при приземленні дещо напружити м'язи ніг);

• не виконувати стрибки на жорсткій поверхні (перед їх застосуванням добре укріпити опорно-руховий апарат;

• не форсувати тренувальні навантаження.

При визначенні тренувальних навантажень варто орієнтуватись на такі їх параметри:

• оптимальна тривалість вправи від 10-15 до 100-120с;

• інтенсивність вправи 70-90 % (відсоток від максимальної довжини стрибка) або стрибок із зусиллями 3/4, 4/5 тощо від максимального);

• інтервал відпочинку між вправами - жорсткий або відносно повний, а між серіями екстремальний або повний;

• характер відпочинку між вправами — активний, між серіями — комбінований;

• кількість повторень вправи в одній серії від 2-3 до 4-6, кількість серій від 1-2 до 4-5.

Розвитку силової витривалості сприяє виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, біг вгору з крутизною 5°-15°, плавання, веслування з гідрогальмом тощо. При цьому величина ускладнення не повинна порушувати структуру вправи.

Розвивати силову витривалість можна 2-4 рази на тиждень, на окремих заняттях або їх частинах. При комплексному вирішенні педагогічних завдань на занятті силову витривалість розвивають в кінці основної частини. На таких заняттях не рекомендується удосконалювати максимальні силові можливості учнів.

Особливості вдосконалення витривалості в спортивних іграх та поєдинках

Для удосконалення витривалості в іграх та поєдинках використовуються різноманітні рухові дії, які безперервно змінюються як за інтенсивністю, так і за формою.

Під час особливого напруження у поєдинку діяльність здійснюється за рахунок анаеробних джерел енергії, а коли наступає "затишшя", то відновлення визначається потужністю аеробних механізмів. Тому для успішного ведення ігор і поєдинків суттєве значення мають як аеробні, так і анаеробні можливості організму. Належний рівень їх розвитку досягається застосуванням безперервних циклічних вправ (пересування на лижах, кроси, велоспорт тощо) та методу інтервальної вправи, суть якої в даному випадку зводиться до наступного. Загальна тривалість гри (або єдиноборства) поділяється на декілька періодів (наприклад, у футболі 6 періодів по 15 хв.). Учасники гри отримують завдання діяти інтенсивно у високому темпі. Цьому може сприяти зменшення меж майданчика, зміна кількості гравців тощо. Поступово — з ростом тренованості гравців — тривалість періодів зростає, а перерв — зменшується. Коли досягнуто належного рівня витривалості, то тривалість гри (єдиноборства) може бути більшою, ніж це передбачено відповідними правилами.

Найбільші абсолютні величини показників різних видів витривалості спостерігаються в осіб, які досягнули біологічної зрілості (у віці від 20-22 до 30-32 років)

Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний контроль її рівня.

Контроль рівня розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід здійснювати після доброї спеціальної розминки. Об'єктивність контролю залежить від психологічних установок та мотивації учнів, ідентичності умов у всіх повторних тестуваннях та постійності тестів.

Загальну витривалість можна контролювати й оцінювати за допомогою таких тестів:

• тривалість бігу з швидкістю 50-60 % від максимальної;

• пробігання певної дистанції (1000, 2000 і т. д.) за найменший час;

• пробігання якомога більшої відстані за визначений час (наприклад, тест К.Купера).

Швидкісну витривалість контролюють шляхом визначення максимальної швидкості подолання змагальної дистанції (наприклад, 100 м у бігу), потім з максимальною швидкістю пробігають (пропливають та ін.) дистанцію, на подолання якої потрібно затратити час від 15 до 90 с, і визначають середню швидкість її подолання. Чим меншою є різниця між максимальною швидкістю на змагальній дистанції та середньою швидкістю на контрольній, тим вищим є рівень розвитку швидкісної витривалості.

Силову витривалість в ациклічних вправах визначають двома шляхами:

• за допомогою тесту на максимально можливу кількість подолання значного (50-70 % від максимального) зовнішнього опору в одному підході;

• тестом на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного зовнішнього опору за дозований час (20-60 с).

У циклічних вправах силову витривалість визначають за динамікою довжини кроків у бігу на відповідній дистанції.

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Якими чинниками обумовлена витривалість (загальна та спеціальна).
2. Методи і засоби, які застосовуються для розвитку та удосконалення витривалості.

**Практична частина заняття:**

1. Знати вправи, які сприяють розвитку витривалості.
2. Володіти різноманітними вправами, які сприяють розвитку витривалості.
3. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань:**

1. Вміти пояснювати, яки чинники сприяють розвитку витривалості.
2. Визначіти види витривалості.
3. Уміти підбирати засоби і методи для розвитку витривалості.

**Література**

1. Захаров О.Н., Карасьов А.В., Сафонов А.А. Енциклопедія фізичної підготовки (Методичні основи розвитку фізичних качеств).: Учебное посібник. // Москва: Лептос, 1994. – 232с. – 262 с.
2. Каганов Л.С. Розвиток витривалості (Нове у житті, науці й техніці. Серія «Фізкультура і спорт» № 5). // Москва: Знання, 1990. –3с. –6 с.
3. Матвєєв Л. П. Теорія й методику фізичної культури.: Навчальний посібник. // Москва: ФиС, 1991. –532 с.
4. СусловФ.П. Теорія й методику спорту.: Навчальний посібник для училищ олімпійського резерву.// Москва: ФиС, 1997. –416 с.
5. ХолодовЖ.К., Кузнєцов В.С. Теорія й методику фізичного виховання і спорту.: Навчальний посібник для студентів ВНЗ (2-ге видання). // Москва: Академія, 2001. –103с. –121 с.
6. Www.Sambo.spb.RuWww.Freecopy

**Тема. Удосконалення техніки володіння фізичними вправами та видами спорту, які покращують рухомість нервових та м’язових процесів**

**Тривалість викладання теми:** 1 заняття, 2 академічних години.

**Обгрунтування теми:** Готовність до професійній діяльності формується у процесі навчання студентів у вузі, на заняттях по фізичному вихованню. Тому використання вправ, що удосконалюють рухомість нервових та м’язових процесів, покращують професійно-необхідні вміння та навички доцільно та необхідно.

**Загальна мета:** Оволодіння методикою використання фізичних вправ, що покращують професійно-необхідні вміння та навички.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Ознайомитись з сучасними методиками покращення професійно-необхідних вмінь і навиків.
2. Засвоїти основні фізичні вправи, які удосконалюють рухомості нервових та м`язових процесів.
3. Вміти підбирати окремі фізичні прикладні вправи або види спорту що покращють професійно-необхідні вміння і навички.
4. Опанувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** набивні м’ячі, гантелі;

скакалки, методичні вказівки.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час**  **(хв)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1 | Шикування, складання рапорту, роз’яснення завдань заняття. Виконання загально розвиваючих вправ | 25-30 | Гантелі, скакалки; гімнастичні мати | Спортивний комплекс |
| 2 | Оволодіння методами та засобами,що удосконалюють рухомості нервових та м`язових процесів | 35-40 | Гантелі, набивні м’ячі, гімнастичні палиці | Спортивний комплекс |
| 3 | Виконання тестів фізичної підготовленості | 10-15 | Скакалки, гімнастичні мати. Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 4 | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття. | 10 |  | Спортивний комплекс |

**Зміст**

Для успішної роботи лікаря (незалежно від спеціалізації) необхідні наступні професійні вміння і навики:

- високий рівень суспільної та професійної спрямованості особистості, відданість справі, сумлінність, почуття колективізму, товариства, чесності;

-знання, навички, вміння та професійні звички у використанні фізкультури в режимі праці та відпочинку;

- організаторські навички та вміння раціонально поєднувати роботу і відпочинок;

- висока працездатність, нормальне функціонування і надійність серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, а також системи терморегуляції, зорового, слухового і вестибулярного аналізаторів;

- фізичні якості: загальна витривалість, швидкість реакції, спритність і координація рухів;

- спеціальні фізичні якості: стійкість до різких коливань температури, стійкість до різних повітряних потоках (вітру, протягам) та запиленням;

- спеціальні психічні якості: спостережливість, переключення і концентрація уваги, довготривала і оперативна пам'ять, мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисциплінованість, самовладання, сміливість, рішучість, стійкість.

В умовах вищого навчального закладу ППФП здійснюється за принципом адекватності психофізіологічного впливу з тими фізичними, психічними і спеціальними якостями, які пред'являються професією - лікар.

Засоби фізичної культури для розвитку прикладних спеціальних якостей лікаря.

Регулярне і цілеспрямоване застосування засобів фізичної культури дозволяє прискорити розвиток спеціальних якостей лікаря. Стійкість до гіподинамії - здатність підтримувати працездатність в умовах зниженої рухової активності.   Стійкість до гіподинамії досягається вправами на витривалість, спеціально підібраними вправами або комплексами вправ. Здатність переносити вплив механічних подразників при пересуванні автомобільним, повітряним і водним транспортом (стійкість до закачування). Яка розвивається вправами на кутові і прямолінійні прискорення, що впливають на вестибулярний аналізатор: акробатичні та гімнастичні вправи, на снарядах.

Стійкість до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Стійкість до перегрівання, дії антістетіків, захворювань - досягається бігом на 2000-5000м; виконанням вправ при високій температурі в утеплених спортивних костюмах; контрастне варіювання умов занять «повітря-зал», «зал - повітря».

Стійкість прямо стояння (вертикальні пози) Досягається різноманітними вправами у спортивній ходьбі; бігом на середні дистанції і кросовим; бігом на ковзанах; в рівновазі і акробатичних вправах; вправами на похилій гімнастичній лаві (ходьба на носках, боком приставним кроком, схрестно кроком, спиною вперед, в полу присіді, з поворотом на 180˚, утримувати рівновагу на одній нозі); пересування на лижах; рухливих іграх («боротьба за руку», «бій півнів»); двосторонні спортивні ігри.

Швидкість зорового розрізнення і рухливість нервових процесів розвиваються у спортивних та в рухомих («вудка») іграх.

Засоби фізичної культури для розвитку прикладних психічних якостей лікаря.

Розвиток і вдосконалення прикладних психічних якостей лікаря: увага, оперативне мислення, емоційна стійкість, вольові якості.

Увага - Окремі якості: обсяг і розподіл, переключення, концентрація і стійкість. Вони формуються при одночасному виконанні декількох дій. Вправи для розвитку уваги.

- Біг в середньому і швидкому темпі з одночасним виконанням завдань для рук і ніг, біг під гору між деревами, стрибки в довжину і у висоту з розбігу, метання легкоатлетичних снарядів;

- Вправи на координацію рухів рук і ніг, жонглювання двома і більше м'ячами, їзда на велосипеді по шосе або в лісі. переключення уваги Вправи на перемикання уваги з об'єкта на об'єкт, спортивні ігри.

Концентрація уваги

Розвивається шляхом виховання і самовиховання установки на увагу. стійкість уваги Розвивається шляхом вироблення вольових якостей і тренування на витривалість окорухового апарату.

Оперативне мислення

- Вправи на розвиток уваги, пам'яті, спостережливості, волі та інших психічних процесів; - Біг під гору між деревами;

- Їзда на велосипеді, швидкісний спуск на лижах;

- Спортивні ігри; - Гра в бадмінтон, волейбол, теніс.

Емоційна стійкість

- Вправи на розвиток з елементами ризику і небезпеки, з великим фізичним навантаженням;

- Вправи на гімнастичних снарядах;

- Стрибки в глибину, на лижах, у воду;

- Акробатичні вправи;

- Біг з гори по складному маршруту, стрибки на батуті, заняття альпінізмом.

Вольові якості - вправи на розвиток самовладання, витримку, наполегливість, впевненість у своїх силах тренують фізичні вправи, що вимагають певних труднощів.

- Ініціативність формується виконанням фізичних вправ з особистої ініціативи, самостійне проведення занять з групою, змагання на кращий результат, самостійний вибір тактичного плану виступу на змаганнях, організація фізкультурно-спортивних заходів у групі з особистої ініціативи;

- Сміливість і рішучість досягається вправами подолання почуття остраху і коливань (біг під круту гору, зіскоки з гімнастичних снарядів, стрибки в глибину, у воду), ходьба і біг із закритими очима, вправа на батуті, гра в регбі.

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Якими чинниками обумовлені професійно - прикладні вміння і навички.

2. Методи і засоби, які застосовуються для покращення професійно-необхідних вмінь і навиків;

**Практична частина заняття:**

1.Знати вправи, що сприяють підвищенню функціональних можливостей організму.

2. Володіти різноманітними вправами, які удосконалюють рухомість нервових та м’язових процесів .

3. Виконання фізичних вправ сприяючих підвищенню функціональних можливостей організму та розігріву м’язів, суглобів та зв’язок.

4. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань:**

1. Знати які професійні вміння і навики необхідні для успішної роботи лікаря.

2. Вміти пояснювати, якими чинниками обумовлені функціональні можливості організму людини.

3. Уміти підбирати та виконувати різноманіти вправи, що удосконалюють рухомості нервових та м’язових процесів.

**Література**

1. Абрамова Г.С, Юдидс Ю.А. [Психология](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3) в медицине. — М.: ЛПА "Кафедра-М", 1998.
2. Агаджанян А.А., Шабатура Н.Н. [Биоритмы](http://ua-referat.com/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC%D1%8B), [спорт](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), здоровье. — М.: Физк. и спорт, 1989.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975.
4. Анохин П.К. Философские аспекти теории функциональной системи. — М.: [Наука](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0), 1978.
5. Батуев А.С. [Высшая нервная деятельность](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%8B%D1%81%D1%88%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). — М.: Высш. шк., 1991.

«Удосконалення професійно–прикладних навиків ».Метод. вказ. для студентів 6 курсу з дисципліни «Фізичне виховання та здоров’я» (курс за вибором) частина 2 – Харків: ХНМУ, 2016. – 44 с.

Упорядники **:** Лапко Світлана Василівна

Лукавенко Олена Генадіївна

Почерніна Марія Григорівна

Стратій Наталія Володимірівна

Поручіков Володимир Володимирович

*Відповідальний за випуск :*

*Редактор:*

*Коректор:Селіванов Є.В.*

*Комп’ютерний набор та верстка: Селіванов Є.В.*

ХНМУ, 61022, м. Харків, пр. Науки, 4

Редакційно-видавничий відділ