МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я УКРАЇНИ

Харківський національний медичний університет

**«ОСНОВНІ ЗАСОБИ УДОСКОНАЛЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, ІНДІВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ»**

Методичні вказівки для студентів 3 курсу з дисципліни

«Фізичне виховання та здоров`я»

(курс за вибором)

Частина 3

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

«Основні засоби удосконалення розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності, індівідуальних програм розвитку фізичних якостей».. Метод. вказ. для студентів 3 курсу з дисципліни «Фізичне виховання та здоров’я» (курс за вибором) частина 3– Харків: ХНМУ, 2016. – 36 с.

Упорядники: Лапко С.В.

Поручіков В.В.

Вишня О.В.

Петрухнов О.Д.

**Тема. Методи та засоби удосконалення спеціальної витривалості, та її контроль. Складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на удосконалення «силової витривалості**

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

**Обгрунтування теми.** Результати оцінки особливостей удосконалення провідних показників функціонального стану організму студентів засвідчують той факт, що в природних умовах навчальної діяльності протягом періоду здобуття медичної освіти у вищому навчальному закладі достатньо велике коло професійно-значущих психофізіологічних функцій продовжують розвиватися та удосконалюватися, тому одною із задач є прищеплення студентам розуміння важливості впливу спеціальної фізичної підготовки медичного працівника та знання вправ що цьому сприяють.

**Загальна мета:** оволодіння основними засобами удосконалення 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 удосконалення.
3. Оволодіння основними засобами та вправами.
4. Складання атлетичних програм, переважно спрямованих на розвиток «силової витривалості».

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** скакалки, гантелі, 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 удосконаленню 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, силові тренажери. 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.

Фактори, що обумовлюють спеціальну витривалість людини.

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 удосконаленні 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.

Як приклад можна навести Складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на удосконалення «силової витривалості».

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

При удосконаленні силової витривалості з власною вагою застосовуються наступні вправи:

1. Піднімання тулуба з положення лежачі в положення сидячі,ноги закріплені, руки за головою;
2. Піднімання тулубу, лежачи на гімнастичній лаві лицем до низу, ноги закріплені, (руки за головою або за спиною);
3. Підтягування;
4. Віджимання від підлоги;
5. Вистрибування з глибокого присіду;
6. Присідання на одній нозі (з опорою).
7. 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:

1. Підтягування;
2. Присідання на одній нозі (з опорою);
3. Згинання-розгинання тулубу сидячи, ноги закріплені (бажано з додатковою вагою);
4. Віджимання від полу;
5. Вистрибування з глибокого присіду;
6. Згинання-розгинання тулубу, лежачи на гімнастичній лаві лицем до низу, ноги закріплені (бажано з додатковою вагою).

При удосконаленні силової витривалості з допомогою ваги застосовуються такі вправи:

1. Жим штанги від грудей;
2. Підйом штанги на біцепс стоячи;
3. Розведення рук з гантелями в сторони стоячи;
4. Підйом рук вперед з гантелями стоячи;
5. Потискування пліч зі штангою в руках;
6. Розгинання ніг сидячи на тренажері;
7. Згинання ніг лежачі на тренажері;
8. Присідання зі штангою на плечах;
9. Присідання і напівприсідання зі штангою на плечах;
10. Жим штанги однією або двома ногами лежачи на спині (застосовується верстат);
11. Підтягування на перекладині;
12. Тяга штанги спиною і прямими руками до пояса стоячи на прямих ногах;
13. Підйом на носки з обтяженням на плечах;

Комплекс атлетичних вправ для удосконалення силової витривалості:

1. Жим штанги від грудей з вагою 60-80% від максимальної - 3 підходи по 15-25 повторень.
2. Підйом штанги на біцепс стоячи з вагою 60-80% від максимальної - 3 підходи по 15-25 повторень.
3. Розведення рук з гантелями в сторони стоячи з вагою 60-80% від максимальної - 3 підходи по 15-25 повторень.
4. Присідання і напівприсідання зі штангою на плечах з вагою 60-80% від максимальної - 3-4 підходи по 20-25 повторень.
5. Жим штанги, вагою 60-80 % від максимальної, однією або двома ногами лежачи на спині (застосовується верстат) 2-3 підходи по 20-25 повторень.
6. Тяга штанги, вагою 60-80 % від максимальної, спиною і прямими руками до пояса стоячи на прямих ногах - 3 підходи по 15-20 повторень.
7. Підйом на носки з обтяженням на плечах, вага обтяження 60-80 % від максимальної, - 2-3 підходи по 20-25 повторень.
8. Підтягування на перекладині - 1 спроба до відмови.

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

* оптимальна тривалість вправи від 10-15 до 100-120с;
* нтенсивність 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 комплекси вправ пропонуються для удосконалення силової витривалості.

**Практична частина заняття:**

1. Володіти основними навичками виконання вправ спрямованих на удосконалення спеціальної витривалості.
2. Володіти основами складання програм атлетичних вправ переважно спрямованих на удосконалення 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 удосконалення "силової витривалості".

**Тема. Удосконалення та складання індивідуальної програми розвитку спеціальної витривалості. Фізіологічні та біохімічні характеристики спеціальної витривалості. Статичне тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування**

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

**Обгрунтування теми.** Заняття у тренажерному залі широко розповсюджені серед студентської молоді, але розмаїття методик та методів які пропонуються різними авторами та недостатність практичних навиків не дає змогу студентам обрати оптимальні режими тренувань.

**Загальна мета:** вивчити виконання вправ для різних м’язових груп, використовуючи страховку, самостраховку; дати студентам уявлення про різні режими розвитку сили; ознайомити з типовою програмою занять в тренажерному залі.

**Конкретні цілі (знати, вміти).**

1. Що таке м’язова сила та її різновиди;
2. Техніку виконання вправ на тренажерах та з вільними обтяжнювачами;
3. Режими розвитку сили та їх використання;
4. Виконувати тести контролю силової підготовленості та функціонального стану;

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** спортивне обладнання, необхідне для досягнення конкретної мети: (тренажерне обладнання, гантелі та гирі різної ваги, важкоатлетична штанга, еспандери та резинові амортизатори), методичні вказівки.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час (хв.)** | **Спортивне обладнання** | **Місце проведення** |
| 1. | Шикування, складання рапорту, розяснення завдань заняття.  Виконання загальнорозвиваючих вправ | 30 | Секундомір, спортивний свисток | Спортивний комплекс |
| 2 | Ознайомлення з вправами які сприяють розвитку сили | 5 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс тренажерний зал |
| 3 | Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток сили | 30-35 | Тренажери, штанги, гантелі, еспандери, резинові амортизатори | Спортивний комплекс, тренажерний зал |
| 4 | Набуття здатності до виконання тестів, та їх виконання | 10-15 | Спортивний свисток, секундомір, тренажерний інвентар | Спортивний комплекс тренажерний зал |
| 5 | Виконання вправ на востановлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття | 10 |  | Спортивний комплекс |

**Зміст**

1. Розвиток сили

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати, наприклад, маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори при взаємодії з нею; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання.

При виконанні тої або іншої рухової дії м'язи людини можуть виконувати чотири основні різновиди роботи: утримуючу; долаючу; поступливу;комбіновану.

Утримуюча робота виконується внаслідок напруження м'язів без зміни її довжини, наприклад, утримання штанги на прямих руках (ізометричний режим напруження).

Долаюча робота виконується внаслідок зменшення довжини м'яза при його напруженні (міометричний режим напруження). Вона надає можливість переміщувати власне тіло або якийсь вантаж у відповідних рухах, а також долати сили тертя або еластичного опору.

Поступлива робота виконується внаслідок збільшення довжини напруженого м'яза (поліометричний режим напруження). Завдяки поступливій роботі м'язів відбувається амортизація в момент, наприклад, приземлення у стрибках, бігу і т. д.

Найчастіше м'язи виконують комбіновану роботу, яка складається з почергової зміни долаючого і поступливого режимів роботи, наприклад, у циклічних фізичних вправах.

Види силових здібностей розрізняють за характером поєднання режимів напруження м'язів: власне силові здібності і швидкісно-силові здібності. Одним із різновидів швидкісно-силових здібностей є здібність, яка отримала назву "вибухова сила".

"Вибухова сила" – це здатність людини проявляти великі величини сили за найменший проміжок часу. Вона має вельми суттєве значення в ряді швидкісно-силових дій, наприклад, при старті в спринтерському бігу, в стрибках, метаннях, ударних діях у боксі тощо.

Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють:

Ізометричний (статичний) режим – напруга м’язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба. При роботі в ізометричному режимі приріст сили спостерігається тільки стосовно тієї частини траєкторії руху, що відповідає застосованим вправам. Варто також врахувати, що сила, придбана в результаті силового тренування в цьому режимі, слабко поширюється на роботу динамічного характеру і вимагає пероду спеціального силового тренування, спрямованого на забезпечення реалізації силових якостей при виконанні рухів динамічного характеру. У числі переваг ізометричного режиму, потрібно відзначити можливість інтенсивного локального впливу на окремі м’язові групи.

Ексцентричний режим – передбачає виконання рухових дій уступаючого характеру, з опором навантаження, гальмуванням і одночасним розтягуванням м’яза. Рухи уступаючого характеру виконуються з великими обтяженнями, недоступними при роботі переборюючого характеру. Робота в ексцентричному режимі є ефективним шляхом максимального розтягування м’язів при рухах під дією сили ваги, що забезпечує сполучений розвиток силових якостей і гнучкості. До недоліків можна віднести організаційні складності при виконанні вправ.

Ізокінетичний режим – в основі лежить такий режим рухових дій, при якому при постійній швидкості руху м’язи переборюють опір, працюючи з близькограничною напругою, не дивлячись на зміну в різних суглобових кутах співвідношення важелів або моментів обертання. Тренування в ізокінетичному режимі припускають роботу з використанням спеціальних тренажерних пристроїв, що дозволяють спортсмену виконувати рухи в широкому діапазоні швидкості, виявляти максимальні зусилля в будь-якій фазі руху. Ізокінетичні вправи можна виконувати з партнером, що чинить опір, але ефективність нижче в порівнянні з використанням тренажерів

Для кількісної оцінки силових здібностей користуються динамометрами різної конструкції (кистевий і становий динамометри), а також виконання силових вправ з обтяженнями (піднімання штанги, гирі).

Отже, головним фактором у прояві сили є м'язове напруження. Разом із тим, не останню роль при цьому відіграє і маса тіла людини. В зв'язку з цим розрізняють абсолютну м'язову силу і відносну.

Абсолютну силу оцінюють за подоланням предметного обтяження максимальної ваги (штанги) або за показниками динамометра.

Відносну силу оцінюють за тими ж параметрами, але з розрахунку на 1 кг ваги власного тіла.

Маючи уявлення про сутність силових здібностей, можна адекватно добирати відповідні засоби для їх розвитку. Силовими вправами вважаються ті, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. В якості основних засобів використовуються фізичні вправи з обтяженнями, які спрямовано стимулюють збільшення ступеня напруженості м'язів.

За особливостями обтяжень вся різноманітність силових вправ поділяється на такі групи:

- Вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, присідання, стрибки тощо)

- Вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі, набивні м'ячі тощо).

- Вправи з обтяженням опором (опір еластичних предметів, опір партнера, опір навколишнього середовища, самоопір тощо).

- Вправи з комбінованим обтяженням (підтягування стрибки і т. ін. з обтяженням власного тіла додатковою масою).

- Вправи на силових тренажерах.

- Ізометричні вправи.

**Гігіенічні основи проведення тренування у тренажерному залі.**

.Ефективність впливу на силових вправ залежить від правильного дихання. Глибоке дихання сприяє притоку крові до серця і легеням, головному мозку, полегшує роботу серцевого м’язу.

Для посилення кровообігу і дихання, налаштування нервової системи на роботу з обтяжнювачами перед основною частиною заняття слід провести розминку, в яку необхідно включити ходьбу з переходом на біг.

Ходьба – найбільш проста і ефективна вправа для серцево-судинної і дихальної систем. При ходьбі у роботу включаються майже всі м’язи ніг, розширюється система дрібних кровоносних судин, що впливає на збільшення кровоносного русла , знижується тиск, прокрашується обмін речовин.

Слід підбирати просторий і легкий одяг, який не заважає рухам. По такому ж принципу підбирають і взуття. Слід пам’ятати, що гумова тканина обмежує доступ повітря до тіла, а це веде до підвищення артеріального тиску.

При заняттях у тренажерному залі слід дотримуватись правил гігієни, треба позбавитись шкідливих звичок та надмірностей. Алкоголь надзвичайно шкідливо впливає на нервову систему, особливо на головний мозок і кровоносні судини. Нікотин визиває тривале звуження кровоносних судин і підвищує артеріальний тиск. Благотворний вплив надає самомасаж і закалювання.

Самоконтроль допомагає регулювати навантаження і уникати перевтоми. Тому з перших днів занять слід завести щоденник самоконтролю і фіксуйте у ньому все, що необхідно вам для плодотворних тренувань.

На першій сторінці щоденника записуються прізвище, ім’я, по батькові, дати народження і початку спортивної спеціалізації, спортивний стаж, розряд, спортивні результати. Далі у певному порядку ведуться записи результатів самоконтролю. Аналізуючи ці данні, неважко зробити висновки, наприклад, що тренування було дуже складне, про що свідчить погіршення самопочуття на наступний день, біль у м’язах ніг, відсутність бажання тренуватися, зниження даних динамометрії, почастішання пульсу у стані спокою.

Самоконтроль – це система спостережень за своїм здоров’ям, функціональним станом і переносимістю тренувальних навантажень. За допомогою самоконтролю людина, яка займається, свідомо і активно, використовуючи загальнодоступні прийоми і методи, спостерігає і враховує ті показники, котрі допомагають оцінити ступінь впливу самостійних занять на свій організм і своєчасно скоректувати дозування вправ, які використовуються.

Систематичні самоспостереження привчають вдумливо відноситися до занять, режиму, раціонально використовувати заняття атлетичною гімнастикою для зміцнення здоров’я, підвищення працездатності. Самоконтроль дисциплінує людину, прививає їй навики самоаналізу, полегшує роботу з планування навантаження у заняттях.

Самоконтроль складається з простих, доступних всім методів спостереження і складається з обліку наступних показників: самопочуття, сон, апетит, працездатність, вага, пульс, спірометрія, дихання, потовиділення та ін..

Самоспостереження слід проводити в однин і той же час, одними і тими ж методами у стандартних умовах, наприклад, вранці, одразу ж після сну, перед початком тренувальних занять і по їх завершенню. Бажано також враховувати самопочуття і частоту пульсу у процесі самого тренування, особливо після самої напруженої частини. При цьому можна прослідити динаміку функціональних здвигів і хід відновлення організму після навантаження.

Постійне фіксування об’єктивних та суб’єктивних показників дасть змогу виявити ознаки надмірної тренованості вже на першій її стадії і відповідно скорегувати хід тренувань.

До об’єктивних показників самоконтролю відносять: пульс, вагу, життєву ємність легенів (ЖЄЛ), рівень розвитку сили, величини тренувальних навантажень, та ін.. суб’єктивні показники – це самопочуття, сон, апетит, бажання займатися фізичними вправами, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції і т.д.

Пульс дає важливу інформацію о діяльності серцево-судинної системи. Пульс здорової нетренованої людини у стані спокою дорівнює 60-80 уд/хв.. у положенні лежачи пульс у середньому на 10 ударів менший, ніж стоячи.

У фізично розвинених людей частота пульсу нижче 60 уд/хв., а у тренованих спортсменів 40-50 уд/хв. і менше , що свідчить про економічну роботу серця. У стані спокою частота серцевих скорочень (ЧСС) залежить від віку, полу, пози. Пульс у здорової людини, який знаходиться у стані спокою, ритмічний, без перебоїв, доброго наповнення та напруги.

Щоб отримати порівняльні данні, вимірюйте пульс завжди в одному й тому ж положенні (лежачи, сидячи або стоячи). Наприклад, вранці вимірюйте пульс одразу після сну у положенні лежачи. Перед та після тренувань – сидячи.

Почастішання пульсу у стані спокою на наступний день після тренування (особливо при поганому самопочутті: порушенні сну, небажанні тренуватися і т.п.) свідчить про перевтому.

Для людини, яка регулярно займається фізичними вправами, ЧСС у стані спокою більш ніж 80 уд/хв. Розцінюється як ознака перевтоми. У щоденнику самоконтролю записується кількість ударів пульсу і відмічається його ритмічність.

Вага тіла – один з найбільш доступних та інформативних показників самоконтролю. Особливо великий інтерес представляють виміри ваги у процесі тренування.

В перші місяці тренувань вага тіла зазвичай знижується на 1-3 кг, що пов’язано зі зниженням в організмі води і жиру. Потім вага збільшується за рахунок збільшення м’язової маси, а потім залишається на одному рівні.

Вага тіла може змінюватися і на протязі дня, тому необхідно зважуватися в один і той же час перед сном або після сну, перед тренуванням і після нього.

Втрата ваги на протязі тренувального заняття може вагатися у значних межах (до 2 кг і більше). У послідуючі 1-2 дня вага відновлюється. Якщо цього не відбувається і вага, яка раніше була стабільною і відповідала нормі, продовжує падати від тренування до тренування (за винятком тренувань, які спеціально направленні на зменшення ваги), то це, наряду з іншими ознаками, вказує на явище надмірної тренованості. В подібних випадках необхідна допомога лікаря.

Настрій – це показник, який відображає душевний стан. Настрій можна вважати добрим, якщо людина впевнена у собі, спокійна і життєрадісна, задовільним – при нестійкому емоційному стані і незадовільним – коли, людина розгублена, пригнічена.

Слід зазначити, що систематична вірно побудоване тренування придає відчуття бадьорості, впевненості у своїх силах, покращує емоційний стан.

Самопочуття. Зазвичай при регулярному тренуванні, яке проводиться вірно, самопочуття у спортсмена буває добре: він бадьорий, життєрадісний, полон бажання навчатися, працювати, тренуватися. Самопочуття відображає стан всього організму, головним образом стан центральної нервової системи. Погіршення самопочуття може бути слідством різноманітних неприємних почуттів, пов’язаних з надмірним фізичним навантаженням і погіршенням загального стану організму. В цьому випадку слід переглянути режим тренувань, а може й звернутися до лікаря.

Бажання займатися. Цей показник у щоденнику відмічається словами: «велике», «байдуже», «нема бажання». При добрій підготовленості у атлетів спостерігається відмінне самопочуття , міцний сон, добрий апетит та бажання тренуватися. При перевтомі і надмірній тренованості бажання займатися падає.

Зміст тренування, перенесення її. Тут атлети відмічають, чи виконана заплановане навантаження, і якщо ні, т о з якої причини. Також фіксується тривалість основних частин тренування і перенесення її (добра, задовільна, погана).

Сон. Під час сну людина відновлює свої сили. Особливо велике значення має сон для відновлення функцій центральної нервової системи. Нормальним вважається сон, наступаючий достатньо швидко після того, коли людина лягла спати, достатньо міцний, який протікає без сновидінь і який надає вранці відчуття бадьорості і відпочинку.

При порушенні сну подбайте про строге дотримання режиму праці, відпочинку і раціональної побудови занять.

Дотримання гігієни сну – важлива умова для занять фізичними вправами. Лягайте спати і вставайте в один і той же час.

Приблизно за 2 години до сну можна повечеряти. Вечеря повинна бути легкою, без міцного чаю або кави.

У щоденнику самоконтролю слід регіструвати тривалість, якість сну та його порушення.

Апетит – один з ознак нормальної життєдіяльності і дуже тонкий показник стану організму. Щонайменші відхилення самопочуття одразу ж позначається на апетиті. Перенавантаження у навчанні або тренуванні, недосипання, нездужання та інші негативні фактори знижують апетит. Підвищена витрата енергії, яка викликана фізичною працею (без перевтоми), збільшує потребу організму в їжі.

У щоденнику самоконтролю відмічається: апетит добрий, задовільний, підвищений або відсутній.

**Методика складання тренувальних програм.** Заняття на тренажерах поєднують із вправами з легкої атлетики, спортивних ігор, підводного плавання, плавання, лижних гонок і інших видів.

Навантаження слід дозувати так, щоб тренування впливало на пропорційне збільшення мускулатури всіх частин тіла. Якщо спостерігається відставання окремих м’язів, то слід включити до заняття спеціалізований комплекс тільки для цієї м’язової групи або складіть комплекс, у котрому було би більше вправ для недостатньо розвинених м’язових груп.

Перші два місяці слід займатися через день, потім з двома переривами на тиждень, а у подальшому з однією. На протязі першого і другого тижня кожну вправу слід виконувати по одному підходу, на третій і четвертий тиждень – по 2 підходи. В подальших тренуваннях у тренажерному залі кількість підходів може бути доведено до 6.

Існує багато методів тренувань. Всі тренувальні програми визначаються двома основними компонентами навантаження: кількістю підходів і повторень. Підходом називають кількість повторень, які виконуються спортсменом з обтяжуванням певної ваги. Записується дробом, де у числівнику указується вага обтяження, а у знаменнику кількість повторень. Перед початком занять слід визначити свої максимальні результати в основних вправах, щоб потім вірно спланувати вибір ваги обтяження. Через кожні 3-4 тижні регулярних тренувань намагайтесь збільшувати тренувальну вагу у кожній вправі (приблизно на 2,5 – 5 кг). Вправи для кожної групи м’язів слід виконувати з обтяженнями різної ваги.

Перша тренувальна програма.

Якщо максимальна вага в будь-якій вправі дорівнює 50кг, то тренуйтесь по такому приблизному плану:

;

Кількість повторень і підходів слід збільшувати поступово. Кількість повторень у кожному підході має бути максимальним. Після 20 -30 тренувальних днів зробіть 2-3 дні відпочинку. Збільшуйте і зменшуйте вагу обтяження від 5 до 25 кг.

Друга тренувальна програма.

Для різних м’язових груп використовують комплекс із 5-10 вправ. Весь комплекс виконують з невеликими перервами між вправами (20-30с.). Після виконання комплексу відпочиньте 5 хв. Студенти повинні почергово змінювати темп виконання вправ (повільний, середній і швидкий) і слідкувати за правильністю виконання вправ. Наприклад, студент у першому підході піднімає 5 разів 30 кг, у другому стільки ж раз 40 кг і т.д.

Займатися потрібно з такою вагою, яку можна легко виконати одразу

6 – 8 повторень. У подальшому доведіть кількість повторень до 10-12 раз зі збільшенням і зменшенням піднятої ваги у межах 2,5-5 кг. З однією і тією ж вагою не рекомендується робити більш ніж один підхід. Доведіть виконання всього комплексу до 5 підходів.

Третя тренувальна програма.

Застосовується для регулювання ваги тіла. Основний засіб: вправи з обтяжуванням. Використовують невелику кількість повторень, при цьому вправи виконують з варіюванням швидкості. Наприклад, в уповільненому темпі виконують 5 повторень, у середньому – 10 разів, а у швидкому до 2 разів. Після кожного підходу слід збільшувати вагу обтяжування на 10 кг і зменшувати на 5 кг. Наприклад, якщо максимальна вага дорівнює 50 кг, то вага обтяження у підходах слід планувати таким чином: 30, 40, 50, 45, 40, 35 кг або 50, 40, 30, 35, 40, 45 кг. Для зниження власної ваги використовують наступне дозування: до 5 раз – у середньому темпі, до 2 разів – у повільному, до 15 разів і більше – у швидкому темпі. Вправи у повільному темпі виконують з затримкою на 3-4с. Після 20-30 тренувань у кожній вправі по мірі можливості збільшують вагу на 2,5 – 5 кг; менш підготовленим студентам зі збільшенням ваги обтяження поспішати нетреба.

Четверта тренувальна програма.

Студенти приступають до виконання вправи з такою вагою , котру можуть підняти 5-6 разів легко і повільно. Поступово кількість повторень доводять до 10 – 15 разів, після цього знову збільшують вагу обтяжування з таким розрахунком, щоби підняти вагу 5 - 6 разів.

П’ята тренувальна програма.

Вправи виконують з такою вагою, яку можуть підняти 3 – 4 рази. Поступово кількість повторень доводять до 7 – 8 раз, потім збільшують вагу обтяжування збільшують на стільки, щоб підняти вагу 3 – 4 рази, а потім 7 – 8.

Шоста тренувальна програма.

Вправи з обтяжуванням по ізометричній методиці.

У цьому режимі м’язові волокна не змінюють своєї довжини. Вправи у ізометричному режимі виконуються з зусиллям і напругою, тривалість зупинок від 5 до 30 с.

Ізометричні вправи використовуються у таких рухах, як жим двома руками, присідання з вагою на груді або на плечах, згинання рук у ліктях, піднімання пліч з підніманням на носки, нахили тулубу вперед на 45º, повороти тулубу на 90º з обтяженням на груді або плечах, жим ногами та ін.. Зупинки робляться у середині вправи, наприклад, жим з груді штанги вагою 60 кг виконується без зупинки 2 рази, а в 3 раз штанга затримується на рівні очей. Або ж з обтяжуванням на груді виконуються повні присідання на всієї ступні 3 рази, а 4 повторення виконується неповністю (полуприсід) з обов’язковою паузою у полуприсіді.

Вправи з еспандером.

Весь цикл занять з еспандером складається з 4 етапів:

1-й. Заняття з двома пружинами. 2 тижні вправи виконуються від 5 до 10 повторень.

2-й. Заняття з 3 пружинами. 3 – 4 тижні вправи виконують від 10 до 20 разів.

3-й. Заняття з 4 пружинами. 5 – 6 тижнів вправи виконуються від 15 до 25 разів.

4-й. Заняття з 5 пружинами. Кількість повторень змінюється у межах від 15 до 30. Всі вправи з еспандером виконуються у середньому темпі; при поверненні у в.п. роблять паузу на 3с. займаються кожного дня, окрім неділі. Кількість повторень у кожній вправі змінюється у межах від 1 до 6. Дозволяється тренуватися 2 рази на день: вранці і у вечері з будь-яким обтяжуванням. Наприклад, навантаження на руки і тулуб планують на першу половину дня, а у другій половині загружають нижні кінцівки або навпаки.

Комплекс вправ з еспандером

Вправи з еспандером дозволяють розвинути й зберегти силу основних груп м'язів. Залежно від рівня фізичного роз­витку, кожен, хто займається, може залишити потрібну йому кількість пружин чи гумових шнурів. Потрібно врахувати, що зусилля зростають у міру розтягування еспандера. Наприклад, при розгинанні руки вгору (на еспандері 4 пружини) навантаження на початку руху дорівнює 4-5 кг, у середині (кисть руки ледь вище голови)-12-14 кг, а в момент повного випрямлення руки (залежно від росту того, хто займається, і довжини його рук)-20-30 кг.

Комплекс вправи з еспандером.

1. Розгинання тулуба до прогину в попереку. Еспандер із двома пружинами чи трьома гумовими шнурами.

Ступню правої чи лівої ноги просунути в ручку еспандера, обома руками взятися за іншу ручку, нахилити тулуб уперед до горизонтального положення, зігнути руки й притиснути ручку еспандера до грудей. Ноги злегка зігнуті в колінах. Не розгинаючи рук, випрямитися до прогину в попереку і плавно повернутися у вихідне положення. При розгинанні-вдих, при нахилі-видих. Повторити 10-15разів.Темп повільний. Відпочинок 1-2 хвилини. Після відпочинку те ж саме повторити З трьома пружинами чи чотирма гумовими шнурами 6-10 разів. Відпочинок 1-2 хвилини.

2. Розведення рук назад.

Еспандер із двома пружинами чи трьома гумовими шнурами.

Ноги на ширині таза. Руки з еспандером спереду, долоні всередину. Із в.п. розвести руки назад до зведення лопаток. Плавно повернутися у вихідне положення. Повторити 6-10 разів. Темп повільний і середній. При розведенні рук-вдих, при зведенні - видих. Відпочинок 1-2 хвилини. Після відпочинку те ж саме повторити 6-10 разів із трьома пружинами чи чотирма гумовими шнурами. Відпочинок 1-3 хвилини.

3. Одночасне згинання рук у ліктьових суглобах.

Два еспандери з двома пружинами чи трьома гумовими шнурами.

Просунути ступні ніг у ручки еспандера, ноги на ширині таза. Руками взятися за вільні ручки хватом знизу. Тулуб і ноги випрямлені, руки опущені вниз долонями вперед. Зігнути руки в ліктях до пліч, плавно повернутися у вихідне положення. Повторити 8-10 разів. Темп повільний і середній. При згинанні рук - вдих, при випрямленні-видих. Після трихвилинного відпочинку те ж саме повторити 8-10 разів із тією ж кількістю пружин. Відпочинок 1-3 хвилини.

4. Одночасне піднімання рук угору.

Два еспандери з однією пружиною чи двома гумовими шнурами.

Ступні ніг просунути в ручки еспандерів. Узятися за вільні ручки хватом зверху. Руки вздовж тулуба, долоні до стегон. Підняти руки вгору якнайвище, зберігаючи опір пружин, повернутися у вихідне положення. Руки не згинати, тулуб тримати прямо. Піднімаючи руки-вдих, опускаючи - видих. Темп повільний і середній. Повторити 10 разів. Відпочинок 2 хвилини. Після відпочинку так саме виконати з двома пружинами чи трьома гумовими шнурами 6-8 разів. Відпочинок 1θ хвилин. Якщо важко виконувати цю вправу з двома пружинами, можна обійтися й однією.

5. Розгинання однієї руки вгору. Еспандер із двома пружинами чи трьома гумовими шкурами.

Еспандер за спиною. Права рука зігнута біля плеча долонею вперед. Ліва рука злегка зігнута, ручка еспандера між великим і вказівним пальцями притиснута до стегна. Розігнути праву руку вгору до повного випрямлення над головою, плавно повернутися у вихідне положення. Повторити 6-10 разів. Темп повільний і середній. При розгинанні-вдих, при згинанні-видих. Відпочинок 2 хвилини. Після відпочинку тими ж саме проробити з трьома пружинами чи чотирма гумовими шнурами 6-8 разів кожною рукою. Відпочинок 2 хвилини.

6. Розгинання обох рук у боки. Еспандер із двома пружинами чи трьома гумовими шнурами.

Ступні ніг на ширині таза, еспандер за спиною, руки біля плечей долонями назовні. Розігнути руки в боки до повного їхнього випрямлення. Зберігаючи опір, повільно повернутися у вихідне положення. Повторити 10-15 разів. Темп повільний. При розгинанні - вдих, при згинанні - видих. Відпочинок 2 хвилини. Після відпочинку повторити ту ж вправу 10-15 разів. Відпочинок 2 хвилини.

7. Присідання. Два еспандери з двома пружинами чи трьома гумовими шнурами.

Ступні ніг розставити на ширині пліч і просунути в ручки еспандера. Взятися за інші ручки хватом знизу. Тулуб, руки та ноги випрямлені. Зігнути руки в ліктях до пліч. Присісти, не змінюючи положення рук. Повернутися у вихідне положення. Повторити 10 разів. Темп повільний і середній. Присідаючи - видих, випрямляючи - вдих. Після двохвилинного відпочинку те ж саме повторити 6-10 разів. Відпочинок 2-3 хвилини.

8. Нахили тулуба вправо і вліво.

Еспандер із двома пружинами чи трьома гумовими шнурами.

Ступню правої ноти просунути в ручку еспандера, злегка повернувши назовні. Хватом знизу правою рукою взятися за іншу ручку. Зігнути руку до плеча. Для більшої зручності лівою рукою притискати праву руку до плеча. Нахилити тулуб якнайнижче вправо, випрямитися. Ноги не згинати. Повторити 6-10 разів. Темп повільний і середній. При нахилі - видих, при випрямленні-вдих. Після трихвилинного відпочинку те ж саме повторити в лівий бік 6-10 разів. Відпочинок 3 хвилини.

9. Опускання прямих рук через боки вниз. Еспандер із двома пружинами чи трьома гумовими шнурами.

Ступні ніг на ширині таза. Руки з еспандером над головою, долоні назовні. Розводячи руки в боки, еспандер опускати вниз (рух за спиною). Піднімаючи руки вгору, повернутися у вихідне положення.

Повторити 6-10 разів. Темп повільний і середній. Перед початком вправи - вдих, при русі рук униз - видих, при підніманні - вдих і т.ін. Після відпочинку повторити те ж саме 10разів. Відпочинок 2 хвилини.

Виконуючи вправи з еспандером, не розслаблюйте різко м'язи - це може призвести до травми. Повернення у вихідне положення варто робити плавно, з опором. На одне заняття обирайте 4-5 вправ. Наприклад, сьогодні - з першої по п'яту, а завтра - із шостої по дев'яту і т. ін.

10. Розгинання і згинання рук.

Еспандер із двома пружинами чи гумовими шнурами.

Еспандер за головою на висоті пліч. Ліва рука випрямлена, права зігнута в ліктьовому суглобі ближче до голови. Розігнути праву руку, не змінюючи положення лівої руки, потім повернутися у вихідне положення. Повторити 8-10 разів. Після відпочинку те ж саме повторити 8-10 разів лівою рукою. Дихання довільне. Темп середній.

11. Розгинання і згинання рук.

Еспандер з однією чи двома пружинами або гумовими шнурами.

Еспандер біля грудей, ліва рука випрямлена, права зігнута біля грудей хватом зверху. Не змінюючи положення лівої руки, розігнути праву, потім повернутися у вихідне положення. Повторити 8-10 разів. Після відпочинку те ж саме повторити лівою рукою 8-10 разів. Темп середній.

12. Розгинання і згинання ніг.

Еспандер із трьома пружинами чи чотирма гумовими шнурами.

Лягти на спину. Права нога зігнута в коліні, підтягнута до грудей, стопа просунута в ручку еспандера. Інша ручка в зігнутих руках біля грудей хватом зверху. Не змінюючи положення рук, розігнути ногу, потім повернутися у вихідне положення. Повторити 10-15 разів. Після відпочинку те ж саме повторити 10-15 разів лівою ногою. Темп середній.

**Тема. Удосконалення та складання індивідуальної програми розвитку силових якостей за допомогою вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних знарядь**

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

**Обгрунтування теми.** Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних знарядь та атлетичних тренажерів допомагають дуже ефективно підвищити рівень фізичної підготовленості і фізичної працездатності студентів.

**Загальна мета**: удосконалення основних засобів підвищення фізичної підготовленості і функціонального стану, за допомогою вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних знарядь.

**Конкретні цілі (знати, вміти).**

1. Основні засоби удосконалення фізичної підготовленості за допомогою вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, з використанням гімнастичних знарядь.
2. Уміти складати програми, які спрямовано на підвищення фізичної підготовленості і функціонального стану з використанням гімнастичних знарядь.
3. Виконувати тести контролю фізичної підготовленості

**Матеріально–технічне забезпечення заняття:**, гантелі, еспандери, гімнастичні мати, секундомір.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Етапи** | **Час (хв.)** | **Спортивне**  **обладнання** | **Місце**  **проведення** |
| 1. | Шикування, роз’яснення  завдання заняття.  Виконання ЗРВ. | 25–30 | Секундомір, спортивний свисток | Спортивний комплекс |
| 2. | Ознайомлення з ЗРВ з опором партнера, еспандером, гантелями | 5 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 3. | Оволодіння загально розвиваючими вправами з опором партнера, еспандером, гантелями | 35–40 | тренажерний  зал | Спортивний комплекс |
| 4. | Виконання тестів поточного контролю. | 10 | тренажерний  зал | Спортивний комплекс |
| 5. | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття. | 5 |  | Спортивний комплекс |

**Зміст**

Основним засобом вдосконалення фізичної підготовленості є фізичні вправи:

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з підвищеним обтяженням (опором): вправи з подоланням власної ваги тіла з обтяженням; вправи з використанням опору пружних предметів: еспандери, гумові джгути; вправи з подоланням ваги партнера; вправи з вагою зовнішніх предметів: розбірних гантелей, гир, штанг з набором дисків різної ваги і т. д.; вправи з використанням спортивних тренажерів.

Удосконалення основних засобів підвищення фізичної підготовленості в силовому напрямку проводиться за допомогою наступних методів:

1. Метод максимальних зусиль.

2. Метод повторних неграничних зусиль.

3. Метод ізометричних зусиль.

4. Метод ізокинетичних зусиль.

5. Метод динамічних зусиль.

6. «Ударний» метод

Метод кругового тренування забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи проводяться по "станціях" і підбираються таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову групу м'язів.

Дихання при виконанні силових вправ вимагає спеціального регулювання. Граничні зусилля можливі лише при напруженні - напрузі м'язів видиху при закритій голосової щілини. Рекомендується уникати напруження при повторному виконанні вправи з невеликими напругами, не слід робити перед виконанням силових вправ максимальний вдих. Необхідно вчитися робити видих при максимальному зусиллі без затримки дихання.

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Охарактеризувати методи силового тренування: метод динамічних зусиль, метод повторних зусиль, метод колового тренування.
2. Охарактеризувати правильне дихання при виконанні силових навантажень.

**Практична частина заняття.**

1. Володіти різноманітними вправами з використанням ваги партнера та з її протидією, протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних знарядь.
2. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань:**

1. Правила тренування в тренажерному залі.
2. Підбір засобів розвитку окремих груп м’язів.
3. Виконувати тести поточного контролю фізичної підготовленості

**Тема. Оволодіння основами складання індивідуальної програми підвищення фізичної підготовленості, фізичної працездатності і функціонального стану.**

**Тривалість викладання теми**: 2 заняття, 4 академічні години.

**Обгрунтуваннятеми.** У зв’язку з тим, що фізичний стан студентів значно погіршується з попередніми роками, а це пов’язано перш за все із впровадженням нових технологій, шкідливими звичками та інтенсифікацією навчання, що потребує нервово-емоційного і фізичного навантаження студентів і призводить до суттєвої перебудови психічних і фізіологічних станів. Тому з’являється необхідність у складанні індивідуальних програм підвищення фізичної підготовленості.

**Загальна мета**: оволодіння фізичними засобами для складання програми підвищення фізичної працездатності.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо основних засобів складання індивідуальної програми.
2. Знати базові програми оздоровчо-тренувального процесу.
3. Складання індивідуальних програм, спрямованих на розвиток фізичної працездатності і функціонального стану.

**Матеріально-технічне забезпечення** **заняття**: легкоатлетичний інвентар, секундомір, методичні вказівки, скакалки, гантелі, м’ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери і т.ін.

**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 для підвищення фізичної працездатності | 5 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 3. | Виконання програми оздоровчо-тренувальних занять для студентів з низьким, середнім , вищим за середній та високим рівнем фізичної підготовленості | 35-40 | Скакалки, гантелі, набивні м’ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери. | Спортивний комплекс |
| 4. | Набуття здатності до виконання тестів, та їх виконання | 10-15 | Методичні вказівки | Спортивний комплекс |
| 5. | Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підведення підсумків заняття. | 10 |  | Спортивний комплекс |

**Зміст**

Базові програми оздоровчо-тренувального процесу

Під оздоровчим фізuчним тренуванням потрібно розуміти сис­тему спеціально організованих форм м'язової діяльності, направле­них на досягнення належного рівня фізичного стану, обумовлю­ючого оптимальну фізичну працездатність і стабільність здоров'я. Оздоровче тренування має певні особливості, що суттєво відрізня­ють його від спортивного тренування. Основна мета спортивного тренування - досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту, оздоровчого - підвищення рівня фізичного стану та зміцнення здоров'я. Для досягнення кінцевої мети у спортивному тренуванні використовуються надпотужні фізичні навантаження, в оздоровчому - фізичні навантаження, що не перевершують функ­ціональних можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоб досягти оздоровчо-тренувального ефекту. Максимальний оздоровчий ефект спостерігається тільки за використання фізичних вправ, раціонально збалансованих за спрямованістю, потужності і об'єму у відповідності з індивідуальними можливостями людини. У зв'язку з цим оцінка функціональних можливостей та фізичної підготовленості організму - невід'ємна умова правильного дозування фізичних навантажень під час оздоровчо-тренувального процесу.

За останні роки значне поширення одержав метод визначен­ня індивідуальних меж інтенсивності навантаження, зважаючи на енергетичні можливості людини. Сутність цього підходу полягає у підборі різних видів м'язової діяльності, У тому числі фізичних вправ, що не перевищують за своєю енергетичною вартістю індиві­дуальних енергетичних можливостей організму і разом з тим спри­яють позитивним зрушенням в організмі людини.

Енергетичну вартість фізичних вправ позначають у метаболіч­них одиницях (МЕТ). МЕТ - величина енергетичних витрат у ккал/хв під час основного обміну, тобто за умов повного спокою (лежачи, натщесерце, через 16 годин після останнього вживан­ня їжі, за комфортнихтемпературних умов).

Доведено, що енергетичні можливості організму тісно пов'язані з фізичною підготовленістю і віком людини: чим вище рівень фі­зичної підготовленості, тим більше енергетичних можливостей, і навпаки. З віком спостерігається зниження енергетичних можли­востей на 10-15% порівняно з попереднім десятиліттям життя.

Спеціальними дослідженнями виявлено енергетичні рівні фі­зичних навантажень для осіб різного віку, що мають різний рівень фізичної підготовленості, і підібрані еквівалентні їм вправи, що мо­жуть бути використані в оздоровчому тренуванні студентів спеці­ального навчального відділення як гранично допустимі мінімальні величини (табл. 1,2).

Ці дані викладачі фізичного виховання можуть з успіхом використати для підбору засобів оздоровчого тренування при плануванні навчального процесу, а також студенти для складання індивідуальної програми оздоровчо-тренувальних занять фізичного самовдосконалення.

Орієнтація на енергетичне обмеження під час вибору інтенсивності навантаження гарантує безпеку фізичного оздоровчого тренування навіть для студентів з низькими функціональними можливостями

*Таблиця 1*

|  |  |
| --- | --- |
| **Енерго-**  **витрати,**  **МЕТ** | **Характеристика фізичних вправ** |
| 4,1-5,0 | Ходьба із швидкістю 5,5-6,0 км/год; біг підтюпцем; їзда на велосипеді із швидкістю 10-15 км/год; веслування на човні із швидкістю 65-70 м/хв; плавання із швидкістю 15-20 м/хв; робота на велотренажері потужністю 1,1-1,2 Ет/кг; катання на ковзанах чи роликах із швидкістю 6-10 км/год; гра у настільний теніс; теніс (парний розряд); спортивні танці; ритмічна гімнастика |
| 5,1-6,0 | Ходьба із швидкістю 6,5-7,0 км/год; біг із швидкістю 6,0-6,5 км/год; їзда на велосипеді із швидкістю 15-16 км/год; веслування на човні із швидкістю 70-80 м/хв; ходьба на лижах із швидкістю 5,5-6,0 км/год; Катання на ковзанах чи роликах із швидкістю 13-15 км/год; плавання із швидкістю 25-30 м/хв; робота на велотренажері потужністю 1,3-1,5 Ет/кг; спортивні танці; теніс (одиночна гра); ритмічна гімнастика |
| 6,1-7,0 | Біг із швидкістю 6,0-6,5 км/год; їзда на велосипеді із швидкістю 16,5-17,5 км/год; ходьба на лижах із швидкістю 6,0-6,5 км/год; катання на водних лижах; веслування на човні із швидкістю 80-85 м/хв; плавання із швидкістю 30-35 м/хв; робота на велотренажері потужністю 1,6-1,7 Ет/кг; гра у теніс (одиночний розряд);·водний та гірський туризм; ритмічна гімнастика; спортивні танці |
| 7,1-8,0 | Біг із швидкістю 7-8 км/год; Їзда на велосипеді із швидкістю 17-18 км/год; веслування на човні із швидкістю 85-90 м/хв; веслування на байдарці; плавання із швидкістю 35-40 м/хв; ходьба на лижах зі швидкістю 6,5-7,0 км/год; гірськолижний спорт; робота на велотренажері потужністю 1,8-2,0 Ет/кг; гра у баскетбол; хокей; футбол; гірський та водний туризм; ритмічна гімнастика |
|  | |
| 10,1-12 | Біг із швидкістю 10,5-12,0 км/год; Їзда на велосипеді із швидкістю 19-20 км/год; веслування на човні із швидкістю 90-100 м/хв; плавання із швидкістю 45-50 м/хв; гра у гандбол; футбол; хокей (з елементами змагання); гірський та водний туризм |
| 12,1-14 | Біг із швидкістю 13-14 км/год; Їзда на велосипеді із швидкістю 21- 22 км/год; ходьба на лижах із швидкістю 8-10 км/год; веслування на човні із швидкістю більше 100 м/хв; плавання зі швидкістю 52-55 м/хв; спортивні ігри (з елементами змагання); гірський та водний туризм |
| Більше 14 | Навчально-тренувальні та фізкультурно-оздоровчі заняття у секціях з видів спорту. |

**Таблиця 2**

**Енергетичний рівень гранично допустимих та мінімальних оздоровчо-тренувальних навантажень осіб 17-21 років, МЕТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівень фізичного**  **Розвитку** | **Спрямованість фізичних навантажень** | | |
| **гранично** | **тренувальні** | **мінімальні** |
| **допустимі** |
| Низький | Менше 10,7 | 5,0-7,5 | Менше 5,0 |
| Нижчий за серед- | 10,7-11,6 | 5,3-6,2 | Менше 5,3 |
| ній |
| Середній | 11,7-13,7 | 6,8-10,2 | Менше 6,8 |
| Вищий за середній | 13,8-15,1 | 7,0-11,0 | Менше 7,0 |
| Високий | Більше 15,1 | 9,0-12,0 | Менше 9,0 |

Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості

Кількість оздоровчо-тренувальних занять на тиждень - 4-5. Тривалість одного заняття - до 70 хв.

Середній обсяг фізичного навантаження - 40-45 % МСК (максимального споживання кисню). Оздоровчо-тренувальний пульсовий режим - 125-135 уд/хв. Максимально допустимий пульс - 170-180 уд./хв.

Кількість серій силових вправ - 1-2.

Кількість силових вправ у серії - до 40 % від максимального тесту.

Енергетичний рівень фізичного навантаження, МЕТ: - гранично допустимий - менший за 10,7;

- тренувальний - 5,0-7,5;

- мінімальний - менший за 5,0.

Основний метод оздоровчо-тренувального заняття - метод суворо регламентованої вправи. Обмеження регламентуються видом захворювання.

*Підготовча частина* (5 *хв):*

- легкий самомасаж;

- комплекс загальнорозвивальних вправ;

- циклічні аеробні вправи, що виконують менш інтенсивно

*Основна частина (до 60 хв) :*

- дозовані циклічні аеробні вправи, що виконуються з допусти­мим і мінімальним оздоровча-тренувальним навантаженням (ходьба із швидкістю 5,5-6,0 км/год; веслування із швидкістю 65-70 м/хв; плавання із швидкістю 15-20 м/хв; вправи на велотренажері з потужністю 1,1-1,2 Вт/кг.; катання на ковзанах із швидкістю 6-10 км/год; настільний теніс; спортивні танці; ритмічна гімнастика). Метод виконання вправ - безупинний;

- загальнорозвивальні гімнастичні вправи і вправи базової про­фесіонально-прикладної фізичної підготовки (ППФП) за самопочуттям - до 10хв;

- короткочасні циклічні вправи для інтенсивного оздоровчого тренування, що виконується інтервальним методом (1-2 прискорення під час бігу із швидкістю до 160-170 м/хв; прискорення під час їзди на велосипеді до 320-330 м/хв; прискорення під час веслування до 95-1 ОО м/хв; плавання - 45-50 м/хв; ходьба на лижах - до 110-120 м/хв);

- спеціальні вправи для профілактики і лікування основного захворювання (відповідно до програми оздоровчого тренування до 15 хв);

- вправи на тренажерах за коловим методом тренування (з мінімальною масою обтяжувачів й опором - до 15 хв);

- ігри (бадмінтон, волейбол, гандбол, баскетбол - до 10 хв в інтервальному режимі).

*Заключна частина (до* 5 *хв):*

- циклічні вправи з мінімальним оздоровча-тренувальним навантаженням;

- дихальні динамічні та статичні вправи;

- вправи на розслаблення;

- легкий самомасаж і водні процедури.

Програма оздоровчо-тренувальнux занять для студентів із нижче за середній рівнем фізичної підготовленості

Кількість оздоровча-тренувальних занять на тиждень - 4-5. Тривалість одного заняття - 50-;70 хв.

Середній обсяг фізичного навантаження - 45-50 % МСК (максимального споживання кисню).

Оздоровчо-тренувальний пульсовий режим - 135-145 уд./хв. Максимально допустимий пульс - 175-185 уд./хв.

Кількість серій силових вправ - 2-3.

Кількість силових вправ у серії - 40-45 % від максимального тесту.

Енергетичний рівень фізичного навантаження, МЕТ: - гранично допустимий - менший за 10,7-11,6;

- тренувальний - 5,3-8,2;

- мінімальний - менший за 5,3.

Основний метод оздоровчо-тренувального заняття - метод суворо регламентованої вправи.

Обмеження регламентуються видом захворювання.

*Підготовча частина* (5 *хв) :*

- легкий самомасаж;

- комплекс загальнорозвивальних вправ;

- короткочасні циклічні аеробні вправи, що виконують з низькою інтенсивністю інтервальним методом.

*Основна частина (до 60 хв) :*

- дозовані циклічні аеробні вправи, що виконуються з допустимим і мінімальним оздоровчо-тренувальним навантаженням (ходьба із швидкістю 6,5-7,0 км/год, біг із швидкістю 6,0-6,5 км/год; їзда на велосипеді із швидкістю 15-16 км/год; веслування із швидкістю 70-80 м/хв; ходьба на лижах із швидкістю 5,5-6,0 км/год; плавання із швидкістю 25-30 м/хв; вправи на велотренажері з потужністю 1,3-1,5 Вт/кг, катання на ковзанах із швидкістю 12-15 км/год; теніс (одиночний розряд); спортивні танці; ритмічна гімнастика). Метод виконання вправ - безупинний;

- загальнорозвивальні гімнастичні вправи і вправи базової професіонально-прикладної фізичної підготовки (ППФП) за самопочуттям - до 10 хв;

- короткочасні циклічні вправи для інтенсивного оздоровчого тренування серцево-судинної системи, що виконується інтервальним методом (2-3 прискорення під час бігу із швидкістю до 175-180 м/хв; прискорення під час їзди на велосипеді до 340-350 м/хв; прискорення під час веслування до 11 м/хв; плавання - до 52 м/хв; ходьба на лижах - до 130-140 м/хв; стрибкові вправи);

- спеціальні вправи для профілактики і лікування основного захворювання (відповідно до програми оздоровчого тренування до 15 хв);

- вправи на тренажерах за коловим методом тренування (з мінімальною масою обтяжувачів й опором - до 15 хв);

- ігри (бадмінтон, волейбол, гандбол, баскетбол, міні-футбол з елементами змагання - до 10 хв) в інтервальному режимі.

*Заключна частина (до* 5 *хв):*

- циклічні вправи відновного характеру (ходьба, біг підтюпцем тощо);

- дихальні динамічні та статичні вправи;

- вправи на розслаблення;

- легкий самомасаж і водні процедури.

Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із середнім рівнем фізичної підготовленості

Кількість оздоровчо-тренувальних занять на тиждень - 3. Тривалість активної частини одного заняття - 40-50 хв. Середній обсяг фізичного навантаження - 50-65 % МСК (максимального споживання кисню).

Оздоровчо-тренувальний пульсовий режим - 145-150 уд./хв. Максимально допустимий пульс - 180-190 уд./хв.

Кількість серій силових вправ - 2-3.

Кількість силових вправ у серії - 45-50 % від максимального тесту. Енергетичний рівень фізичного навантаження, МЕТ:

- гранично допустимий - менший за 11,7-13,7;

- тренувальний - 6,8-10,2;

- мінімальний - менший за 6,8.

Основний метод оздоровчо-тренувального заняття - метод суворо регламентованої вправи.

Обмеження регламентуються видом захворювання.

*Підготовча частина* (5 *хв) :*

- легкий самомасаж;

- комплекс загальнорозвивальних вправ;

- короткочасні циклічні аеробні вправи, що виконують інтенсивно, трохи нижчим за тренувальний рівень, інтервальним методом.

*Основна частина (30-40 хв):*

- суворо дозовані циклічні аеробні вправи, що виконуються з тренувальним і мінімальним оздоровчо-тренувальним наванта­женням (ходьба із швидкістю 7-8 км/год, біг із швидкістю 6,0-6,5 км/год; їзда на велосипеді із швидкістю 16,5-17,5 км/год; вес­лування із швидкістю 80-85 м/хв; ходьба на лижах із швидкіс­тю 6,0-6,5 км/год; плавання із швидкістю 30-35 м/хв; впра­ви на велотренажері з потужністю 1,6-1,7 Вт/кг, катання на водних лижах; теніс (одиночний розряд); водний та гірський туризм; спортивні танці; ритмічна гімнастика). Метод вико­нання вправ - безупинний;

- загальнорозвивальні гімнастичні вправи і вправи базової професіонально-прикладної фізичної підготовки (ППФП) за самопочуттям - до 10 хв;

- короткочасні циклічні вправи для інтенсивного оздоровчого тренування серцево-судинної системи, що виконується інтервальним методом (3-4 прискорення під час бігу понад 230 м/хв; прискорення під час їзди на велосипеді до 340-350 м/хв; прискорення під час веслування понад 120 м/хв; плавання - понад 55 м/хв; ходьба на лижах - до 170 м/хв; стрибкові вправи тощо);

- спеціальні вправи для профілактики і лікування основного за­хворювання (відповідно до програми оздоровчого тренування до 15 хв);

- вправи на тренажерах за коловим методом тренування (з мінімальною масою обтяжувачів й опором - до 10 хв);

- спортивні ігри з періодичними паузами для відпочинку до 1 О хв).

*Заключна частина (до* 5 *хв):*

- циклічні вправи з періодичними паузами для відпочинку відновного характеру (ходьба, біг підтюпцем тощо); - дихальні динамічні та статичні вправи;

- вправи на розслаблення;

- легкий самомасаж і водні процедури.

Програма оздоровчо-тренувальних занять для студентів із вищим. за середній рівень фізичної підготовленості

Кількість оздоровчо-тренувальних занять на тиждень - 3. Тривалість активної частини одного заняття - не менше 30 хв.

Середній обсяг фізичного навантаження - 60-70 % МСК (максимального споживання кисню).

Оздоровчо-тренувальний пульсовий режим - 150-155 уд/хв. Максимально допустимий пульс - 180-190 уд/хв.

Кількість серій силових вправ - 3-4.

Кількість силових вправ У серії - понад 50 % від максимального тесту.

Енергетичний рівень фізичного навантаження, МЕТ:. - гранично допустимий - менший за 13,8-15,1;

- тренувальний - 7,0-11,0;

- мінімальний - менший за 7,0.

Основний метод оздоровчо-тренувального заняття - метод індивідуально- діяльного програмування.

Обмеження регламентуються видом захворювання.

*Підготовча частина* (5 *хв):*

- легкий самомасаж;

- комплекс загальнорозвивальних та підготовчих вправ;

- короткочасні циклічні аеробні вправи, що виконують інтенсивно, трохи нижче за тренувальний рівень.

*Основна частина (30-40 хв):*

- суворо дозовані циклічні аеробні вправи, що виконуються з тренувальним і мінімальним оздоровчо-тренувальним навантаженням (біг із швидкістю 7,0-8,0 км/год; їзда на велосипеді із швидкістю 17-18 км/год; *веслування* із *швидкістю 85-90* м/хв; ходьба на лижах із швидкістю 6,5-7,0 км/год; плавання із швидкістю 35-40 м/хв; вправи на велотренажері з потужністю 1,8-2,0 Вт/кг, катання на водних лижах; гра у баскетбол, хокей, футбол; гірськолижний спорт; гірський та водний туризм; ритмічна гімнастика).

- загальнорозвивальні гімнастичні вправи і вправи базової професіонально-прикладної фізичної підготовки (ППФП) за са­мопочуттям - до 10 хв;

- короткочасні циклічні вправи для інтенсивного оздоровчого тренування серцево-судинної системи, що виконується інтервальним методом;

- спеціальні вправи для профілактики і лікування основного захворювання (відповідно до програми оздоровчого тренування до 15 хв);

- вправи на тренажерах за коловим методом тренування (з мінімальною масою обтяжувачів й опором - до 10 хв);

- спортивні ігри і вправи з невеликими паузами для відпочинку і без пауз.

*Заключна частина (до* 5 *хв):*

- циклічні вправи з періодичними паузами для відпочинку відновного характеру (з поступовим уповільненням темпу ходьби та бігу підтюпцем тощо);

- дихальні динамічні та статичні вправи;

- вправи на розслаблення;

- легкий самомасаж і водні процедури.

Програма оздоровчо-тренувальних занять для

студентів із високим рівнем фізичної підготовленості

Кількість оздоровчо-тренувальних занять на тиждень - 2-3. Тривалість активної частини одного заняття - не менше 30 хв. Середній обсяг фізичного навантаження - 65-70% МСК (максимального споживання кисню).

Оздоровчо-тренувальний пульсовий режим - 155-160уд./хв. Максимально допустимий пульс - 180-190 уд./хв.

Кількість серій силових вправ - 3-4.

Кількість силових вправ у серії - понад 5 % від максимального

тесту.

Енергетичний рівень фізичного навантаження, МЕТ: - гранично допустимий - понад 15,1;

- тренувальний - 9,0-12,0;

- мінімальний - менший за 9,0.

Основний метод оздоровчо-тренувального заняття - метод індивідуально- діяльного програмування.

Обмеження регламентуються видом захворювання.

*Підготовча частина* (5 *хв):*

- легкий самомасаж;

- комплекс загальнорозвивальних та підготовчих вправ;

- короткочасні циклічні аеробні вправи, ЩО виконують інтенсивно, трохи нижче за тренувальний рівень.

*Основна частина (30-40 хв):*

- дозовані циклічні аеробні вправи, ЩО виконуються з тренувальним, з оздоровчо-тренувальним навантаженням безупинним методом із зниженням навантаження наприкінці (біг із швидкістю 10,5-12,0 і більше км/год; їзда на велосипеді із швидкістю 19-20 км/год; веслування із швидкістю 100-11 О м/хв; ходьба на лижах із швидкістю 8-1 О і більше км/год; плавання із швидкістю 50-52 м/хв).

- загальнорозвивальні гімнастичні вправи і вправи базової професіонально-прикладної фізичної підготовки (ПП,ФП) із середньою та понад середню інтенсивністю - до 10 хв;.

- короткочасні циклічні вправи і стрибки для інтенсивного оздоровчого тренування серцево-судинної системи, що виконується інтервальним методом. (3-5 прискорення із змагальною швидкістю під час бігу, ходьба на лижах, планування, веслування, інтеношні стрибки тощо);

- спеціальні вправи для профілактики і лікування основного захворювання (відповідно до програми оздоровчого тренування до 15 хв);

- вправи на тренажерах за коловим методом тренування (з мінімальною масою обтяжувачів й опором - до 10 хв);

- спортивні ігри і вправи з невеликими паузами для відпочинку і без пауз.

*Заключна частuна (до* 5 *хв):*

- циклічні вправи з періодичними паузами для відпочинку відновного характеру (з поступовим уповільненням темпу ходьби та бігу підтюпцем тощо);

- дихальні динамічні та статичні вправи;

- вправи на розслаблення;

- легкий самомасаж і водні процедури.

Нормування обсягу фізичних навантажень під час проведення оздоровчо-тренувальних занять із студентами спеціального навчального відділення

Фізичне виховання залишається не тільки провідним чинником підвищення фізичної та розумової працездатності студентів, але й основним засобом профілактики багатьох захворювань.

Для складання індивідуальної програми розвитку фізичних якостей, необхідно знати на якому початковому рівні знаходиться фізична працездатність студента. Для цього потрібні дані: медичного огляду, різних функціональних проб і дані первинних контрольних нормативів, які виконуються на першому році навчання на початку семестру ( табл.3). За індивідуальними даними можливо розробити для кожного окремого студента індивідуальну програму розвитку тих чи інших фізичних якостей.

*Табл.3*

|  |
| --- |
| ІНДИВІДУАЛЬНА ПРОГРАМА ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ  для \_­­\_\_на період з \_\_\_до\_\_\_  Довжина тіла, см \_\_\_;  Маса тіла, кг \_\_\_;  Окружність грудної клітки у спокої, см\_\_\_;  вдих\_\_\_, видих\_\_\_;  ЖЄЛ, \_\_\_ мл, пульс у спокої, уд·хв¯1\_\_\_;  АТ, мм рт. ст. \_\_\_, \_\_\_  Сила кисті, кг \_\_\_;  Статевий розвиток, бали \_\_\_;  Масо – зростовий індекс \_\_\_ г·см¯1,оцінка \_\_\_\_  Силовий індекс сила кисті,кг . 100 \_\_\_ оцінка  маса тіла,кг  Індекс Робінсона ЧСС ·АТ сист  100  Швидкісний індекс V бігу 60 м ,м·с -1 \_\_\_\_\_\_оцінка  довжина тіла, м  Швидкісно – силовий індекс стрибок у довжину з місця, см оцінка  довжина тіла, м  , м · с ¯1    Індекс витривалості V бігу 1500м\_, м · с-1 оцінка  1  Масо – зростовий індекс, г · см ¯  Індекс Руф´є \_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_  Комплексна оцінка фізичного здоров´я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Комплексна оцінка фізичного стану \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кількість гостро – респіраторних захворювань  протягом року\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кількість пропущених через хворобу днів  протягом року\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Стан постави \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Результати рухових тестів:  Підтягування на перекладині, разів \_\_\_\_,оцінка \_\_\_\_\_  Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів \_\_\_\_\_,оцінка \_\_\_  Стрибок у довжину з місця, см \_\_\_\_ оцінка \_\_\_\_  Піднімання тулуба з положення лежачи на спині протягом 1 хв разів \_\_\_\_,оцінка \_\_\_\_  Біг 100 м, с \_\_\_\_, оцінка \_\_\_\_  Біг 2000 м, 3000 м ( підкреслити ), с \_\_\_\_, оцінка\_\_\_  Нахил у положенні сидячи, см \_\_\_\_, оцінка \_\_\_\_  Човниковий біг 4 × 9 м, с \_\_\_\_, оцінка \_\_\_\_  Оцінка фізичної працездатності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Висновок про рівень фізичного стану \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Висновок про рівень фізичної підготовленості \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Завдання фізкультурно – оздоровчих занять :  1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рекомендовані форми фізкультурно – оздоровчих занять  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рекомендований руховий режим протягом тижня \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  години \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_енерговитрати \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рекомендована кількість занять фізичними вправами на тиждень  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рекомендовані види фізичних вправ на заняттях  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рекомендована інтенсивність циклічних вправ аеробного характеру  ЧСС, уд · хв – 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Теоретичні питання до заняття:**

1. Дати визначення поняттю «оздоровче фізичне тренування ».
2. Обсяг фізичних навантажень під час проведення оздоровчо- тренувальних занять.
3. Основні засоби для складання індивідуальних програм.

**Практична частина заняття:**

1. Знати вправи, які сприяють удосконаленню фізично.
2. Володіти різноманітними вправами, які сприяють розвитку та удосконаленню фізичних якостей.
3. Виконувати тести поточного контролю з фізичної підготовленості.

**Питання для самоконтролю знань:**

1. Трактувати поняття «індивідуальна програма».
2. Самостійні форми занять.

**Література**

1. Анатомия силы, А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин М., – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Виру А.А, Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – М.:ФиС, 1988. – 142с.
4. Гук Е.П. Физкультура для медиков.- М: Советский спорт, 1990.- 43 с.
5. Козлова К.А., З.С.Скібенко, Н.В.Лезнік. Фізичне вдосконалення. -К., 1994.-С. 105.
6. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 1994. – 368с.
7. Каплан И.М. Основы физического самосовершенствования студентов. – Ташкент: Фан, 1991. – 139с.
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Том 2. / Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература. - 2003 - 391с.
9. Теория и методики физического воспитания / Под. ред. АшмаринаБ.А. —М., 1990.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. В 2-х частинах. – 3-є вид.., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2004. – Ч. 1. – 414с.:іл..
11. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник.-Харків: «ОВС», 2007.- 406с.:іл.

«Основні засоби удосконалення розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності, індівідуальних програм розвитку фізичних якостей».. Метод. вказ. для студентів з дисципліни «Фізичне виховання та здоров’я» (курс за вибором) частина 3– Харків: ХНМУ, 2016. – 36 с.

Упорядники: Лапко Світлана Василівна

Поручіков Володимир Володимирович

Вишня Олена Володимирівна

Петрухнов Олександр Дмитрович

*Відповідальний за випуск :Істомін А.Г.*

*Редактор:*

*Коректор:*

*Комп’ютерний набор та верстка:*

ХНМУ, 61022, м. Харків, пр. Науки,4

Редакційно-видавничий відділ