

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**Харківський національний медичний університет**

**Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей,  
підвищення фізичної працездатності та підготовленості  
і функціонального стану**

**РОЗВИТОК І УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ:  
СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ;  
ШВИДКОСТІ РУХІВ; ВИТРИВАЛОСТІ;  
СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ; ГНУЧКОСТІ;  
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

*Методичні вказівки для студентів I курсу,  
які мають медичні показники.  
"Фізичне виховання"*

Затверджено  
вченою радою ХНМУ.  
Протокол № 3 від 20.03.2014.

**Харків**  
**ХНМУ**  
**2014**

Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості і функціонального стану. Розвиток і удосконалення фізичних якостей: силових та швидкісно-силових здібностей; швидкості рухів; витривалості; спеціальної витривалості; гнучкості; координаційних здібностей : метод. вказ. для студентів I курсу, які мають медичні показання. "Фізичне виховання". / упор. А.Г. Істомін, О.І. Галашко, О.Д. Петрухнов та ін. – Харків : ХНМУ, 2014. – 32 с.

Упорядники

- А.Г. Істомін
- О.І. Галашко
- О.Д. Петрухнов
- С.В. Карлашов
- О.В. Вишня
- С.О. Пройдаков

### **Пояснювальна записка**

Метою фізичного виховання у ВНЗ є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона є якісним і результативним заходом комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Під час навчання у ВНЗ з курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

1. Виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці.
2. Збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання.
3. Всебічна фізична підготовка студентів.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності.

#### **Фізичне виховання як навчальна дисципліна:**

- базується на вивченні студентами медичної біології, біологічної хімії, фізіології, анатомії людини й інтегрується з цими дисциплінами;
- закладає основи здорового способу життя, поліпшення ріння життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;
- забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікувальним контролем, гігієною, медичною та фізичною реабілітаціями, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

**Кінцева мета** навчальної дисципліни сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

1. Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.
2. Демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

**Методичний розділ** передбачає знання студентами принципів складання комплексів загальнорозвиваючих вправ, коригуючої та професійно-прикладної гімнастики, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, передбачає виконання студентами завдань, що містять практичні дії.

**Практичний розділ** програми включає навчальний матеріал, спрямований на розвиток та удосконалення фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану організму, оволодіння руховими навичками та вміннями, спортивно-технічними та професійно-прикладними навичками, оволодіння методами самоконтролю функціонального стану організму в процесі занять фізичними вправами, організацію та суддівство спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо.

Окрім того, студенти, які мають порушення серцево-судинної та дихальної систем, виконують базові варіанти комплексів загальнорозвиваючих фізичних вправ аеробного напрямку, а також дихальні вправи.

Студенти, які мають порушення травлення, обміну речовин, порушення зору виконують вправи для формування різнобічного рухового потенціалу з використанням помірних навантажень аеробного впливу.

Якщо студенти мають порушення опорно-рухового апарату, вони виконують загальнорозвиваючі вправи локального та регіонарного впливу, а також вправи для поліпшення професійно-прикладної підготовки.

**Модуль 1.** Засоби розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної працездатності та підготовленості й функціонального стану.

**Змістовий модуль 1.** Розвиток і удосконалення фізичних якостей: силових та швидкісно-силових здібностей; швидкості рухів; витривалості; спеціальної витривалості; гнучкості; координаційних здібностей.

**Конкретна мета:**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичних якостей: сила, швидкісно-силові здібності та швидкість рухів. Уміти запропонувати засоби та методи для їх розвитку.

2. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "гнучкість". Уміти запропонувати засоби та методи для розвитку гнучкості.

3. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "швидкість". Уміти запропонувати засоби та методи для розвитку швидкості.

4. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "витривалість". Уміти запропонувати засоби та методи для її розвитку.

5. Мати уявлення щодо розвитку і удосконалення координаційних здібностей. Уміти запропонувати засоби та методи для їх розвитку.

**Тематичний план практичних занять  
I курс**

№	Тема	Кількість годин
1	Фізичні вправи для оволодіння основами дозування фізичних вправ, що спрямовані на розвиток анаеробних та аеробних можливостей	10
2	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами підвищення підготовленості циклічних і ациклічних вправ	10
3	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами витривалості	10
4	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку швидкості рухів	10
5	Комплекси фізичних вправ для удосконалення загального розвитку та фізичні вправи для розвитку оздоровчого бігу	10
6	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку спритності	10
7	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей	10
8	Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку гнучкості	10

**Тема 1. Фізичні вправи для оволодіння основами дозування фізичних вправ, що спрямовані на розвиток анаеробних та аеробних можливостей**

*Загальна мета.* Оволодіння основними засобами дозування фізичних вправ, що спрямовані на розвиток анаеробних та аеробних можливостей. Складання комплексів фізичних вправ, спрямованих на розвиток анаеробних та аеробних можливостей.

*Конкретні цілі (знати, вміти):*

1. Маги уявлення щодо поняття "аеробні та анаеробні можливості" та шляхи оволодіння основами дозування фізичних вправ.

2. Уміти запропонувати засоби та методи для оволодіння основами дозування фізичних вправ, спрямованих на розвиток анаеробних та аеробних можливостей.

3. Володіти основними засобами та вправами на розвиток анаеробних та аеробних можливостей.

*Матеріально-технічне забезпечення заняття:* легкоатлетичний інвентар, степ-платформа, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, свисток, секундомір.

**Технологічна карта проведення практичного заняття**

**№ 1–5**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
2	Ознайомлення з вправами, які сприяють оволодінню основами дозування фізичних вправ, що спрямовані на розвиток анаеробних та аеробних можливостей	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ, що сприяють розвитку анаеробних та аеробних можливостей	35–40	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, степ-платформи	Спортивний комплекс
4	Удосконалення вмінь дозування фізичних вправ, що спрямовані на розвиток анаеробних та аеробних можливостей	10–15	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

Фізичними вправами називаються лише ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Найбільша вага у вирішенні завдань навчання і виховання належить фізичним вправам.

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

Для розвитку аеробних та анаеробних можливостей доцільно використовувати метод безперервної прогресуючої вправи. Цей метод характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу, амплітуди рухів або кількох компонентів одночасно. Метод широко використовується в циклічних рухових діях. Його ефект полягає у розвитку потужності систем аеробного та аеробно-анаеробного енергозабезпечення, підвищенні стійкості до негативних змін у внутрішньому середовищі організму. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресуючої втоми, розвитку волі.

Метод безперервної варіативної вправи характеризується багаторазовою зміною швидкості пересування або величини зусиль, темпу чи амплітуди рухів.

Порівняння аеробних вправ з анаеробними дійсно допоможе зрозуміти різницю між двома типами вправ.

Аеробні вправи – фізично інтенсивні вправи, які прискорюють серцевий ритм і здійснюються протягом тривалого періоду часу. Такі види діяльності, як біг, плавання, танці, швидка ходьба та їзда на велосипеді є

аеробними вправами. Ці вправи укріплюють серцево-судинну систему. Термін "аеробний" означає "вимагає наявності кисню". Під час аеробних тренувань м'язи починають споживати більше кисню, тому серцево-судинна система (серце, легені й кровоносні судини) працюють набагато інтенсивніше.

Анаеробні вправи – це вправи, які виконуються при найменшому використанні кисню. До них можна віднести силові вправи, вправи в статичному режимі, стрибки, біг на короткі дистанції та інші вправи, які виконуються в короткий час. При виконанні цих вправ відбувається приріст силових показників м'язових груп, що несуть силове навантаження.

***Студенти, які мають медичні показання, виконують приблизний комплекс вправ:***

1. В.П. – о.с., у руках гантелі. Розведення рук з гантелями в сторони 4–5 разів. Темп повільний. При розведенні рук в сторони – вдих, при зведенні – видих.
2. В.П. – лежачи на горизонтальній дошці, у руках гантелі. Жим гантелей, хват долонями всередину, 6–8 разів. Темп повільний. Дихання довільне.
3. В.П. – стоячи, у руках гантелі. Згинання рук з гантелями, 6–8 разів. Темп повільний. Дихання довільне.
4. В.П. – сидячи, руки с гантелями біля плечей. Жим гантелей від плечей, долоні всередину 4–6 разів. Темп повільний.
5. В.П. – о.с., у руках гантелі. Випади вперед на кожній нозі почергово, 4–6 разів. Темп повільний.
6. В.П. – стоячи, руки на поясі. Присідання. Руки вперед – видих. В.П. – Вдих. 8 разів. Темп повільний.
7. В.П. – стоячи, руки на поясі. Почергові випади вправо і вліво. 8 разів. Темп повільний. При випаді – видих, В.П. – вдих.
8. В.П. – о.с. Піднімаючись на носки, руки через сторони вгору – вдих, опускаючись, руки через сторони вниз – видих. 10 разів. Темп повільний.

## **Тема 2. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості циклічних і ациклічних вправ**

***Загальна мета.*** Оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості.

***Конкретні цілі (знати, вміти):***

1. Мати уявлення щодо поняття "аеробні можливості".
2. Вміти запропонувати засоби та методи для розвитку аеробних можливостей.
3. Володіти циклічними та ациклічними вправами.

***Матеріально-технічне забезпечення заняття:*** легкоатлетичний інвентар, м'ячі для спортивних ігор, скакалка, гімнастичні мати, секундомір, спортивний свисток, тренажерне обладнання.

## Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–5

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють розвитку витривалості	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання циклічних і ациклічних вправ на розвиток аеробних можливостей	35–40	М'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки, тренажери	Спортивний комплекс
4	Оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості	10–15	Спортивний свисток, секундомір, м'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

Засобами розвитку аеробних можливостей є різноманітні вправи циклічного і ациклічного характеру, рухливі ігри, вправи на тренажерах. Вправи можуть мати локальний, регіонарний та загальний вплив на організм студента. Добираючи їх, слід враховувати відсутність позитивного перенесення розвитку витривалості при використанні локальних і глобальних вправ.

Основними методами розвитку аеробних можливостей є рівномірний, перемінний, інтервальний і круговий. Важливо пам'ятати, що використання методу суворо регламентованої вправи при розвитку аеробних можливостей, особливо спеціальної, корисно поєднувати зі змагальним методом.

У методиці розвитку аеробних можливостей у студентів є періоди, протягом яких виконується робота, спрямована на розвиток даних якостей (переважно перший і певною мірою другий етап підготовчого періоду), а також використовуються засоби (вправи загальнопідготовчого і допоміжного характеру). Головна ж відмінність – це різниця в обсягах засобів, спрямованих на вдосконалення аеробних можливостей стосовно роботи різного характеру.

Для підвищення аеробних можливостей використовують інтервальний та безперервний методи. Заняття може здійснюватись як рівномірним, так і перемінним методами.

Безперервний метод заняття сприяє вдосконаленню практично всіх основних властивостей організму, що забезпечують надходження, транспортування та утилізацію кисню.

Незалежно від методу підвищення аеробних можливостей інтенсивність роботи повинна плануватися залежно від реакції організму студента на пропоновані вправи та комплекси. Цю реакцію оцінюють за даними частоти скорочень серця.

Інтервальний метод є дуже ефективним для розвитку здатності максимально швидкого розгортання функціональних можливостей систем кровообігу та дихання. Частота зміни інтенсивної роботи і відпочинку протягом одного заняття багаторазово активізує до майже граничних величин діяльність систем кровообігу і дихання та сприяє скороченню періоду "впрацьовування". При використанні ж безперервного методу студенти протягом заняття проходять фазу впрацьовування. Це розвиває здатність тривалого утримання високих величин споживання кисню.

Особливу увагу слід звернути на те, що економічність роботи прямо залежить від частки аеробних механізмів в енергозабезпеченні, вирішальне значення має здатність студента ефективно використовувати в специфічних умовах роботи наявний рівень аеробної продуктивності. Ефективним шляхом підвищення економічності роботи є цілеспрямоване вдосконалення здатності довільно напружувати і розслабляти м'язи. Завдяки цьому вдосконалюється вміння контролювати стан напруження працюючих м'язів і максимально розслабляти ті, які не беруть участь в роботі.

***Студенти, які мають медичні показання, виконують приблизний комплекс вправ:***

1. В.П. – о.с. Розведення рук в сторони, долоні догори. 6–8 разів. Темп повільний. При розведенні рук в сторони – вдих, при зведенні й опусканні рук – видих.
2. В.П. – о.с. Обертання рук в плечових суглобах вперед і назад, руки в сторони. 4 рази. Темп повільний. Дихання довільне.
3. В.П. – стоячи, ноги разом, руки зі сплетеними пальцями на потилиці. Почергові повороти тулуба направо і наліво, 8–10 повторів. Темп повільний. На один поворот – вдих, на інший – видих.
4. В.П. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахил тулуба назад із розведенням рук у сторони – вдих. Нахил тулуба вперед, руки через сторони вниз – видих, 5 разів. Темп повільний.
5. В.П. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Почергові обертання тулуба в поперековому відділі хребта направо і наліво. 4 рази. Темп повільний. На два обертання – вдих, на два – видих.
6. В.П. – стоячи, руки на поясі. Присідання. Руки вперед – видих. І.П. – вдих. 4 рази. Темп повільний.

### Тема 3. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами витривалості

**Загальна мета.** Оволодіння основними засобами витривалості.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "витривалість".
2. Вміти запропонувати засоби та методи для їх розвитку.
3. Володіти основними засобами розвитку витривалості.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** скакалки, м'ячі для спортивних ігор, гімнастичні мати, секундомір, спортивний свисток.

#### Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–5

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють розвитку витривалості	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток витривалості	35–40	М'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки, тренажери	Спортивний комплекс
4	Закріплення вмінь та навичок	10–15	Спортивний свисток, секундомір, м'ячі, гімнастичний та легкоатлетичний інвентар, скакалки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

#### Зміст

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.

Залежно від об'єму м'язів, які беруть участь у роботі, розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

- локальну, якщо до роботи залучено менше третини загального об'єму м'язової маси;
- регіонарну, коли в роботі бере участь від третини до двох третин м'язової маси;
- тотальну, якщо одночасно працює більше двох третин скелетних м'язів.

Витривалість як рухова якість людини – це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість є також необхідною передумовою високого рівня розвитку інших спеціальних видів витривалості.

Немає радикальнішого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне стомлення. Розпочинати удосконалювати загальну витривалість доцільно із застосування методу безперервної стандартизованої вправи. При цьому варто пам'ятати, що втома більше залежить від інтенсивності, ніж від тривалості навантаження, тому спочатку необхідно досягти необхідної тривалості безперервного навантаження на нижній межі його впливової інтенсивності.

**Студенти, які мають медичні показання, виконують для розвитку витривалості** оздоровчу і швидко ходьбу.

Оздоровча (прискорена) ходьба: при відповідній швидкості (до 6,5 км/год) її інтенсивність може досягати зони тренувального режиму (ЧСС 120–130 уд/хв). Заняття оздоровчою ходьбою забезпечують не тільки лікувальний, а також і тренувальний ефект – для компенсації дефіциту енерговитрат і зростання функціональних можливостей організму.

#### **Тема 4. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку швидкості рухів**

**Загальна мета.** Оволодіння основними засобами розвитку швидкості рухів.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "швидкість рухів".
2. Вміти запропонувати засоби та методи для розвитку швидкості рухів.
3. Володіти основними засобами та вправами.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, амортизатори, силові тренажери.

#### **Технологічна карта проведення практичного заняття №1–5**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють розвитку швидкості рухів	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток швидкості рухів	35–40	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, силові тренажери	Спортивний комплекс

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
4	Удосконалення розвитку якості "швидкість рухів"	10–15	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	15		Спортивний комплекс

### Зміст

Швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через такі параметри:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених рухів;
- частота (темп) необтяжених рухів.

Руховою реакцією прийнято називати здатність людини відповідати окремими рухами або руховими діями на різноманітні подразники.

Рухова реакція включає:

- сприйняття подразника певними рецепторами;
- передачу одержаної інформації від рецепторів до ЦНС;
- аналіз отриманого сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;
- передачу сигналу-відповіді до необхідних м'язів;
- збудження м'язових волокон і відповідь на подразник певним рухом

чи руховою дією.

Таким чином, рухова реакція визначається часом від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього (так званий латентний час).

#### ***Засоби та вправи на вдосконалення швидкості рухів.***

Розвиток швидкості рухових дій здійснюють із застосуванням таких засобів: рухливі ігри; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартні, майданчиках; естафети; швидкісний біг, вправи з різкою зміною темпу, довжини кроку і напрямку руху; швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч, праворуч), через гімнастичну лаву з просуванням уперед; вистрибування з присіду; стрибки через скакалку та ін.

***Студенти, які мають медичні показники, виконують наступні вправи:***

1. В.П. – партнери стоять один до одного на відстані 3 м. Виконується швидка передача і ловля м'яча на місці.
2. В.П. – нахил вперед, руки в сторони, ноги на ширині плечей. Виконання обертання прямих рук у вертикальній площині з фіксацією прямої голови.

3. В.П. – високий старт. Човниковий біг із прискоренням 5–10 м.
4. В.П. – лежачи на животі, повзання під перешкодою (висота перешкоди 30–40 см) із максимальною швидкістю.
5. В.П. – упор присівши. Виконання у швидкому темпі вистрибування вгору з помахом рук.
6. В.П. – високий старт. Біг із максимальною швидкістю по колу на відстань від 30 до 50 м.

**Тема 5. Комплекси фізичних вправ для удосконалення загального розвитку та фізичні вправи для розвитку оздоровчого бігу**

*Загальна мета.* Оволодіння основними засобами загального розвитку та фізичними вправами для розвитку оздоровчого бігу.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття "загальний розвиток".
2. Вміти запропонувати засоби та методи для розвитку оздоровчого бігу.
3. Вміти складати комплекси програм, переважно спрямовані на розвиток оздоровчого бігу.

*Матеріально-технічне забезпечення заняття:* легкоатлетичний інвентар (бар'єри різної висоти, гімнастична лава), скакалки, гантелі, тренажерне обладнання.

**Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–5**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шукування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Свисток, секундомір	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють загальному розвитку, та оздоровчий біг	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на загальний розвиток та оздоровчий біг	35–40	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, амортизатори, силові тренажери	Спортивний комплекс
4	Удосконалення вправ загального розвитку та оздоровчого бігу	10–15	Легкоатлетичний інвентар, скакалки, гантелі, набивні м'ячі, гриф штанги, силові тренажери. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

## Зміст

Біг є природним способом пересування людини в просторі. Це найпоширеніший вид фізичних вправ, які входять до багатьох видів спорту (баскетбол, футбол, гра з ручним м'ячем тощо). Під час бігу задіяні майже всі м'язи тіла, що сприяє посиленню обміну речовин, роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Тому протягом всього періоду навчання біг посідає основне місце серед інших способів фізичного виховання.

Освоєння техніки оздоровчого бігу є доступним для студентів будь-якої медичної групи за умови дозування навантажень, зміни швидкості й довжини дистанції. Вивчення техніки й методики навчання бігу в університеті пропонується в такій послідовності: біг на середні та короткі дистанції.

Техніка бігу на середні дистанції включає в себе сукупність найбільш раціональних рухів, що забезпечує швидке подолання дистанції з мінімальною витратою енергії.

Під час бігу на середні дистанції важливе значення має правильне дихання. Дихати потрібно ротом і носом одночасно. Ритм дихання може бути природним й індивідуальним для кожного студента й змінюватися залежно від швидкості бігу й стомлення. Для розвитку м'язів на тренувальних заняттях слід акцентувати увагу на глибині й повноті видиху, зберігаючи зручний ритм дихання в цілому.

Біг на короткі дистанції є типовою швидкісною вправою, що характеризується виконанням короткочасної роботи м'язів максимальної потужності.

***Спеціальні фізичні вправи для удосконалення оздоровчого бігу (студенти, які мають медичні показання, виконують з помірною швидкістю та амплітудою залежно від стану здоров'я):***

1. Біг із високим підніманням стегна. При відштовхуванні стегно махової ноги піднімається до горизонтального положення, руки тримати, як при бігові.
2. Біг на місці з високим підніманням стегна в упорі.
3. Дрібний біг. Виконується маленькими кроками з великою частотою. Махова нога рухається зверху вниз і ставиться на передню частину стопи з поступовим опусканням майже на всю стопу. Вправу можна виконувати з плавним переходом від дрібного бігу до звичайного чи бігу з прискоренням.
4. Біг із закиданням гомілки назад. Почерговими швидкими рухами гомілка опускається вниз із постановкою стопи близько до проекції центру маси тіла, руки працюють, як при звичайному бігові.
5. Біг стрибками. Звертати увагу на швидке й повне відштовхування. Вправа виконується поштовхами вперед-угору, з різною швидкістю і залежить від швидкості й кута відштовхування.
6. "Велосипед". Із вихідного положення лежачи на спині, руки в упорі на попереку здійснити бігові рухи ногами.
7. Піднімання ніг і тулуба. Із вихідного положення лежачи на спині торкатися руками пальців ніг, здійснюючи рухи ногами.

8. Біг по сходинках.

9. Рухи руками, як і при бігу. Із вихідного положення ноги на ширині плечей, тулуб дещо нахилений уперед, руки зігнуті під прямим кутом. Стежити за широтою амплітуди рухів і розслабленістю рук у плечовому поясі.

### **Тема 6. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку спритності**

*Загальна мета.* Оволодіння основними засобами розвитку спритності.

Використання різних комплексів вправ, направлених на розвиток спритності.

*Конкретні цілі (знати, вміти).*

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "спритність".

2. Вміти запропонувати засоби та методи для розвитку спритності.

3. Знати різні способи виконання вправ при застосуванні фізичної якості "спритність".

*Матеріально-технічне забезпечення заняття:* секундомір, спортивний свисток, скакалки, гантелі, баскетбольні м'ячі.

### **Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–5**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шукування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір та свисток	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють розвитку спритності.	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання вправ при застосуванні фізичної якості "спритність"	35–40	Скакалки, баскетбольні м'ячі	Спортивний комплекс
4	Удосконалення розвитку спритності	10–15	Скакалки, баскетбольні м'ячі, спортивний свисток та секундомір. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття 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.

Суттєве значення у формуванні спритності має удосконалення рухового аналізатора. Чим вища здатність людини до точного аналізу рухів, тим швидше вона зможе оволодівати новими рухами або перебудовувати їх.

З психологічної точки зору спритність залежить від того, наскільки свідомо ми сприймаємо власні рухи: від обставин, що нас оточують, від нашої ініціативи. Тісно пов'язана спритність із прудкістю, силою м'язів, гнучкістю і певною мірою з витривалістю.

Серед факторів, що обумовлюють спритність, необхідно відзначити такі:

- здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб 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;
- ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію, яка дозволить успішно керувати силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;
- адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності; під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються, наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні можливості людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу, розвиваючи спритність.

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.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, дуже швидко втомлюють, а втома, як відомо, не сприяє чіткості м'язових відчуттів. На заняттях з фізичного виховання вправи на спритність виконують одними з перших і з такими інтервалами відпочинку, які були б достатні для відносно повного відновлення. Крім вищезазначених методичних прийомів, у практиці фізичного виховання розроблені шляхи спрямованого впливу на деякі здібності, що обумовлюють спритність.

У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якістьми, тому, якщо для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складнокоординаційні вправи, одночасно удосконалюється і спритність. У свою чергу, вибіркоче удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно удосконалюючи спритність студентів, застосовують такі параметри навантаження. Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає єдиного критерію її контролю й оцінки. При цьому спритність проявляється в комплексі з іншими якостями і здібностями студентів, тому контроль та оцінка її розвитку здійснюється, як правило, за допомогою виконання дозованого комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності – своєрідної смуги перешкод, подолання якої вимагає від студентів прояву швидкості, відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо. За часом виконання такого завдання дається оцінка спритності студентів.

**Студенти, які мають медичні показання, виконують приблизний комплекс вправ:**

1. Перехід з бігу на місці на біг по прямій.
2. Біг по прямій, по сигналу розвернутися і бігти у зворотному напрямку.
3. Біг спиною вперед з оббіганням стійок.
4. З В.П. сидячи спиною вперед по сигналу стартове прискорення.
5. Те ж з положення в упорі лежачи.
6. Повороти на 360°.
7. Ведення волейбольного м'яча однією або двома руками.
8. Передачі м'яча з рук у руки по колу.
9. Переступання через гімнастичні лави.

### **Тема 7. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей**

**Загальна мета.** Розвинути координаційні здібності за допомогою різних засобів.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості «координація».
2. Вміти запропонувати засоби і методи для її розвитку.
3. Оволодіти різними вправами на розвиток координації.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** легкоатлетичний інвентар, бар'єри різної висоти, гімнастичні лави, м'ячі, скакалка, різні обтягування, секундомір, спортивний свисток.

### **Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–5**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шиккування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Секундомір, спортивний свисток	Спортивний комплекс

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють: 1. Збереженню рівноваги. 2. Розвиток відчуття ритму. 3. Орієнтування у просторі. 4. Довільне розслаблення м'язів.	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання і удосконалення різноманітних вправ на координацію: 1. Збереження рівноваги. 2. Розвиток відчуття ритму. 3. Орієнтування в просторі. 4. Довільне розслаблення м'язів.	35–40	М'ячі баскетбольні, легкоатлетичний інвентар, скакалки. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
4	Удосконалення розвитку координаційних якостей	10–15	Спортивний свисток, секундомір. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### Зміст

Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Здатність до збереження рівноваги. Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявитися у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї. Слід розрізняти два механізми збереження рівноваги. Перший проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. У цьому випадку підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер і є складовою частиною програми рухової дії.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, швидко-силові й просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів (наприклад, танці).

Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів. Корисним тут може бути ідеомоторне тренування.

Здатність до орієнтування у просторі визначається умінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Для удосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору завдяки довільному скороченню, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози. Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

### ***Засоби розвитку координаційних здібностей***

В основі методики розвитку координаційних здібностей повинне бути виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформативності. Ефективними є біг (у легкому темпі), пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, бігові вправи з подоланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі та ін.).

Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані з заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання певних дистанцій за встановлений час. Часткове або повне виключення одних аналізаторів сприяє активізації функцій інших, що позитивно позначається на формуванні кінестезичних способів рухів, наявність яких обумовлює координаційні можливості.

Таким чином, основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи. Вони повинні бути, по можливості, різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах (різні вихідні положення, обмежений простір і час, часткове або повне виключення зорового або слухового аналізаторів, пересічена місцевість, рухлива опора та ін.)

У реальних умовах діяльності різні види координаційних якостей проявляються як у тісній взаємодії між собою, так і з іншими фізичними якостями (сила, швидкість, витривалість, гнучкість). У зв'язку з цим, якщо для розвитку інших фізичних якостей застосовуються досить складні у координаційному плані вправи або вони виконуються в ускладнених умовах, то паралельно розвиваються і координаційні здібності. Проте досягти високого рівня їхнього розвитку можна лише шляхом раціонального застосування адекватних засобів і методів та з урахуванням їх впливу на головні фактори, від яких залежить прояв того чи іншого розвитку координаційних здібностей.

Плануючи фізичні навантаження з розвитку координаційних здібностей, слід враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень конкретної вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між вправами (підходами, завданнями).

### **Тема 8. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості**

**Загальна мета.** Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості.

**Конкретні цілі (знати, вміти):**

1. Мати уявлення щодо поняття фізичної якості "гнучкість".
2. Вміти запропонувати засоби та методи для її розвитку.
3. Вміти складати комплекси вправ, переважно спрямованих на розвиток гнучкості.

**Матеріально-технічне забезпечення заняття:** гімнастичні палки, скакалки, гантелі, гімнастичні мати.

### **Технологічна карта проведення практичного заняття № 1–5**

№	Етапи	Час, хв	Спортивне обладнання	Місце проведення
1	Шикування, складання рапорту, роз'яснення завдань заняття. Виконання загальнорозвиваючих вправ	25–30	Гімнастичні палки, гімнастичні мати	Спортивний комплекс
2	Ознайомлення зі вправами, які сприяють розвитку гнучкості	5	Методичні вказівки	Спортивний комплекс
3	Оволодіння та виконання різноманітних вправ на розвиток гнучкості	35–40	Скакалки, гімнастичні палки, м'ячі	Спортивний комплекс
4	Закріплення вправ для розвитку гнучкості	10-15	Скакалки, м'ячі, гімнастичні мати. Методичні вказівки	Спортивний комплекс
5	Виконання вправ на відновлення функціонального стану організму. Підбиття підсумків заняття	10		Спортивний комплекс

### **Зміст**

Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій.

Рухливість у суглобах позначають терміном "гнучкість".

Гнучкість – одна з фізичних якостей, розвиток якої впливає на функціональну діяльність людини.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню

координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, запобіганню травм.

Між рівнем розвитку гнучкості у різних суглобах залежності не існує. Для життєдіяльності людини найнеобхідніша рухливість у суглобах хребта, плечових та кульшових суглобах.

Серед факторів, що обумовлюють рівень гнучкості, у першу чергу слід виділити розтяжність м'язової тканини, яка визначається еластичними властивостями смугастої і сполучної тканини, що становить понад 30% м'язової маси.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою завдяки активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. Під пасивною – теж саме, але за допомогою зовнішніх сил. Наприклад, людина охоплює ногу руками і притягує її до грудей. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості

Засоби розвитку гнучкості можна поділити на 3 види вправ: силові, вправи на розслаблених м'язах і вправи на розтягнення м'язів, зв'язок і сухожиль.

Силові вправи позитивно впливають на розвиток активної гнучкості в роботі з фізично слабопідготовленими студентами. Найбільш ефективні силові вправи і режим їх виконання – ті, що сприяють удосконаленню внутрішньом'язової координації і не призводять до розвитку м'язової маси. Їх доцільно поєднувати з виконанням вправи на розслаблення та розтягування.

Вправи на розтягування виконують повторним або комбінованим методом.

Загальнопідготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, являють собою рухи, основані на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухомості в усіх суглобах і використовуються без урахування виду спорту.

Вправи на гнучкість можуть мати активний, пасивний і змішаний характер. Пасивні вправи пов'язані з переборюванням опору м'язів і зв'язок, що розтягуються, за рахунок маси тіла або його окремих частин, за допомогою допоміжних засобів (гантелі, гумовий джгут, блочні пристрої тощо), а також партнера. Активні вправи можна виконувати без обтяження і з обтяженням; у них передбачено статичне утримання махових та пружинистих рухів.

Засоби, що використовуються для розвитку гнучкості, розділяються також на вправи для розвитку пасивної або активної гнучкості. Розвитку пасивної гнучкості сприяють різноманітні пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори тощо), з використанням власної сили (притягування тулуба до ніг, ніг – до грудей, згинання одної кисті іншою тощо) або маси тіла; статичні вправи – утримання кінцівок у положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості.

Активну гнучкість розвивають за допомогою вправ, що виконуються з обтяженням і без нього.

Роботу над розвитком гнучкості можна розділити на два етапи:

- 1) збільшення рухомості у суглобах;
- 2) підтримання рухомості у суглобах на досягнутому рівні.

Плануючи роботу над розвитком гнучкості, слід пам'ятати, що активна гнучкість розвивається в 1,5–2 рази повільніше, ніж пасивна. Різний час потрібен і для розвитку рухомості у різних суглобах.

Для розвитку активної гнучкості разом зі вправами на розтягування, що виконуються за допомогою м'язових зусиль, потрібні ефективні й відповідно підібрані силові вправи динамічного і статичного характеру. Слід також широко використовувати повільні динамічні вправи з утриманням статичних поз у кінцевій точці амплітуди, які значно ефективніші махових і ривкових рухів. Але використовуючи лише вправи, що вимагають прояву активної гнучкості, навіть при високому рівні максимальної сили м'язів, які діють на суглоб, не вдається досягти ефективно розтяжності м'язів. Тому в процесі роботи над гнучкістю необхідно приділяти велику увагу вправам, що вимагають високого рівня прояву пасивної гнучкості, а також динамічним вправам із поступальним характером роботи з гранично можливим розтягуванням працюючих м'язів.

***Студенти, які мають медичні показання, виконують приблизний комплекс вправ:***

1. В.П. – стоячи. Руки вгору – вдих, нахил вперед, руки опустити – видих. 4–6 разів. Дихання рівномірне.
2. В.П. – те саме. Вправа з гімнастичною палицею. Руки вгору – вдих, руки вниз – видих. 5–7 разів.
3. В.П. – те саме, руки перед грудьми. Повороти вліво-вправо. 4–6 разів.
4. В.П. – те саме. Присісти – руки вперед, повернутися у В.П. 5–7 разів.
5. В.П. – те саме. Ходьба з високим підніманням колін. Дихання рівномірне. 8–10 разів.
6. В.П. – те саме. Почергове відведення ніг вперед і рук вгору. Руки вгору – вдих, руки вниз – видих. 4–6 разів.
7. В.П. – стоячи, руки до плечей. Відвести ногу назад, руки вгору – вдих, повернутися у В.П. – видих. 5–7 разів.
8. В.П. – стоячи, руки вгору «в замок». Обертання тулуба. 4–8 разів.
9. В.П. – стоячи, руки перед грудьми. Відведення рук в сторони. 5–7 разів.
10. В.П. – стоячи, руки вгору, праву ногу відвести назад – вдих; повернутися у В.П. – видих. Те саме – лівою ногою. 6–8 разів.

## Перелік питань до змістового модулю 1

1. Дати визначення поняттю "фізичні вправи", аеробні та анаеробні можливості.
2. Дати визначення поняттям "циклічні та ациклічні вправи".
3. Методи і засоби, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.
4. Дати визначення фізичної якості "витривалість".
5. Дати визначення фізичної якості "швидкість".
6. Методи і засоби, які застосовуються для розвитку "швидкості рухів".
7. Методи і засоби, які застосовуються для розвитку оздоровчого бігу.
8. Дати визначення фізичної якості "спритність". Методи і засоби, які застосовуються для розвитку спритності.
9. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей.
10. Критерії оцінки здібності до координації рухів.
11. Визначити поняття "гнучкості" і її різновидів.
12. Засоби розвитку активної та пасивної гнучкості.
13. Характеризувати комплекси вправ на повільні, махові та пружні рухи, на згинання, розгинання, приведення, обертання.
14. Методи і засоби, які застосовуються для оволодіння основами дозування фізичних вправ.

**Тести поточного контролю студентів I курсу,  
які мають медичні показання**

Види тестів	Ст.	Нормативи, оцінка/бал			
		5/6	4/5	3/4	2/0
<b>Тема: Силові якості</b>					
<b>Тест № 1</b> Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	Ч Ж	30 20	25 15	20 10	15 5
<b>Тест № 2</b> Присідання на двох ногах (кількість разів)	Ч Ж	40 30	30 20	25 15	20 10
<b>Тест № 4</b> Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	Ч Ж	26 9	20 7	14 5	10 3
<b>Тест № 5</b> Стрибок у довжину з місця (см)	Ч Ж	220 170	210 160	200 150	190 140
<b>Тема: Загальна витривалість</b>					
<b>Тест № 6</b> Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині (кількість разів)	Ч Ж	37 27	32 24	26 20	20 16
<b>Тема: Спеціальна витривалість</b>					
<b>Тест № 7</b> Вправи зі скакалкою (кількість стрибків)	Ч Ж	90 70	70 50	60 40	50 30
<b>Тест № 8</b> 3 положення упор-присів прийняти положення упор лежачи (кількість разів)	Ч Ж	30 25	25 20	20 15	15 10
<b>Тема: Швидкість</b>					
<b>Тест № 10</b> Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с)	Ч Ж	35 30	30 25	25 20	20 15
<b>Тест № 11</b> Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с (кількість кроків)	Ч Ж	20 15	15 10	12 7	10 6
<b>Тест № 12</b> Біг на 100 м (с)	Ч Ж	14,6 17,0	15,2 17,7	15,7 19,4	16,2 20,1
<b>Тема: Спритність</b>					
<b>Тест № 13</b> Човниковий біг 4×9 м (с)	Ч Ж	10,2 12,0	10,7 12,5	11,2 13,0	12,7 13,5

Види тестів	Ст.	Нормативи, оцінка/бал			
		5/6	4/5	3/4	2/0
<b>Тема: Гнучкість</b>					
<b>Тест № 14</b> Згинання рук за спиною з положення одна рука вверху, друга внизу. Вправа виконується в обидві сторони. Реєструвати кращий результат	Ч Ж	Між пальцями відстань до 3 см	Між пальцями відстань до 5 см	Між пальцями відстань до 5 см	Між пальцями відстань до 9 см
<b>Тест № 15</b> Стоячи на підлозі, нахил тулуба уперед, ноги прямі (см)	Ч Ж	Пальці торк підлоги	Відстань від підлоги 3 см	Відстань від підлоги 5 см	Відстань від підлоги 7 см
<b>Тест № 16</b> З вихідного положення руки з сантиметровою стрічкою до низу, виконується прямими руками круговий рух назад у плечових суглобах. Оцінюється відстань між кистями (см)	Ч Ж	До 120	До 130	До 140	Більше 140
<b>Тест № 17</b> Стоячи спиною до стіни на невеликій відстані (30 см), стопи разом, нахил в сторону (вимірюється відстань від вихідного до кінцевого положення, вправа виконується в обидві сторони). Загальний показник (см) визначається як сума двох вимірювань поділена на 2	Ч Ж	Більше 17	Більше 14	Більше 10	Менше 10

Студенти, які мають медичні протипоказання до складання тестів поточного контролю, оцінюються наступним чином. Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати студент для отримання заліку – 100 балів.

100 % відвідування практичних занять – 100 балів.

Реферат з теми поточного модуля "Розвиток і удосконалення фізичних якостей: силових та швидко-силових здібностей; швидкості рухів; витривалості; спеціальної витривалості; гнучкості; координаційних здібностей". Оцінка "5" – 40 балів, "4" – 30 балів, "3" – 20 балів.

Участь у суддівстві з різних видів спорту – 10 балів.

## Перелік рекомендованої навчально-методичної літератури.

1. Амосов Н.М. Моя система здоровья / Н.М. Амосов – К. : Здоров'я, 1997. – 56 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
3. Массовая физическая культура в вузе : учебное пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др. – М. : Высшая школа, 1991. – 176 с.
4. Буторін Є.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичного університету / Є.І. Буторін, А.В. Магльований. – Львів, 2000. – 20 с.
5. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. – М. : ФиС, 1998. – 142 с.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М. : Медицина, 1998. – 288 с.
7. Добровольська Н.О. Оптимізація фізичного стану студентів шляхом самостійних тренувань : учбовий посібник / Н.О. Добровольська. – Донецьк, 1994. – 179 с.
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
9. Ильинич В.И. Студенческий спорт: пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М. : Жизнь, 1995. – 137 с.
10. Іваночко О.Ю. Обґрунтування рівнів та етапів фізичного навантаження студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований. – Львів, 2008. – 56 с.
11. Круцевич Т.Ю. Контроль физического воспитания детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : Здоровье, 2005. – 195 с.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник / М.М. Линець. – Львів, 1997. – 207 с.
13. Легкая атлетика : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.Г. Озолина, И.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М. : ФиС, 1989. – 670 с.
14. Маглеваний А.В. Средства и методы самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.В. Маглеваний, А.С. Матязов. – Львов, 1990. – 32 с.
15. Магльований А.В. Методика занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003. – 26 с.

16. Магльований А.В. Методика застосування фізичних вправ в здоровому житті студентів / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, Л.В. Стрельбицький. – Львів, 2003. – 19 с.
17. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К. : Олімпійська література, 1999. – 228 с.
18. Магльований А.В. Організм і особистість. Діагностика та керування / А.В. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів : Медична газета України, 1998. – 250 с.
19. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 579 с.
20. Попов Н.Д. Навчально-методичний посібник із організації самостійних занять оздоровчого спрямування (на прикладі аеробіки) / Н.Д. Попов, Т.Р. Сорокіна. – К. : ІЗД, 2005. – 125 с.
21. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова. – Львів : Львівська політехніка, 1997. – 126 с.
22. Мартин В.Д. Силова підготовка студентів та школярів / В.Д. Мартин, В.А. Магльований, В.С. Портах. – Львів : Ліга ПРЕСС, 2005. – 108 с.
23. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья / В.А. Смирнов. – Л. : Знание, 1991. – 32 с.
24. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
25. Шиян Б.М. Теорія и методика фізичного виховання школярів. – Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 2. – 248 с.
26. Физическая культура и здоровье : учебник / под ред. В.В. Пономаревой. – М. : ГОУВУНМЦ, 2001. – 352 с.

*Навчальне видання*

**Модуль 1. Засоби розвитку фізичних якостей,  
підвищення фізичної працездатності  
та підготовленості і функціонального стану**

**РОЗВИТОК І УДОСКОНАЛЕННЯ  
ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ: СИЛОВИХ  
ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ;  
ШВИДКОСТІ РУХІВ; ВИТРИВАЛОСТІ;  
СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ; ГНУЧКОСТІ;  
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

***Методичні вказівки для студентів I курсу,  
які мають медичні показники.  
"Фізичне виховання"***

Упорядники            Істомін Андрій Георгійович  
                                  Галашко Олександр Іванович  
                                  Петрухнов Олександр Дмитрович  
                                  Карлашов Сергій Вікторович  
                                  Вишня Олена Володимирівна  
                                  Пройдаков Сергій Олексійович

Відповідальний за випуск            А.Г. Істомін



Редактор М.В. Тарасенко  
Коректор Є.В. Рубцова  
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

План 2014, поз. 88.  
Формат А5. Ризографія. Ум. друк. арк. 1,8.  
Тираж 150 прим. Зам. № 14-3187.

---

**Редакційно-видавничий відділ  
ХНМУ, пр. Леніна, 4, м. Харків, 61022  
izdatknmu@mail.ru, izdat@knmu.kharkov.ua**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р.

## **Модуль 1.**

**Засоби розвитку фізичних якостей,  
підвищення фізичної працездатності  
та підготовленості і функціонального стану**

**РОЗВИТОК І УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ:  
СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ;  
ШВИДКОСТІ РУХІВ; ВИТРИВАЛОСТІ;  
СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ; ГНУЧКОСТІ;  
КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

*Методичні вказівки для студентів I курсу,  
які мають медичні показники.  
"Фізичне виховання"*

