

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
обов'язковий компонент освітньої програми першого рівня вищої освіти
Освітня програма «Психологія»

за темою №1 Легка атлетика

ЗАТВЕРДЖЕНО

Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
Протокол від 31.08.2023 № 12

СХВАЛЕНО

Вченою радою навчально-
наукового інституту ННІПО
Протокол від 29.08.2023 № 1

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 28.08.2023 № 1

Розробник:

завідувачка кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, к.фіз.вих, доцент **Ірина СКРИПЧЕНКО**

Рецензенти:

завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Ірина ЛУЦЕНКО**

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання ПДАФКіС, к.фіз.вих., доцент **Олена КОШЕЛЕВА**

План

1. Фізична підготовка легкоатлета.
2. Основи техніки бігу з перешкодами.
3. Особливості занять легкою атлетикою з жінками.
4. Методи і засоби розвитку функціональних можливостей у жінок.
5. Основи раціонального харчування при розвитку фізичних якостей під час занять легкою атлетикою.

Підручники:

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. «Фізичне виховання». Підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Сергієнко Л. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 1. Bohdan Books, 2023. 492 С.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Методичні рекомендації «Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО». Дніпро:Журфонд, 2021. 46 С.
2. Крюковська О.С., Роженченко В.М., Гончаренко Г.П.. Методичні рекомендації «Фізична самопідготовка здобувачів у ЗВО». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 37С.
3. Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (скорочений курс лекцій, 1 частина). Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с.
4. Гуржий О.С., Порохнявий А.В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 36 С.

Мета лекції – це розкрити основи підготовки займаючихся легкою атлетикою та особливості розвитку функціональних можливостей у жінок засобами легкої атлетики.

1. Фізична підготовка легкоатлета.

Однією з найголовніших частин підготовки легкоатлетів є фізична підготовка, спрямована на розвиток і виховання основних рухових якостей спортсмена. Фізична підготовка – це вид спортивної підготовки, який спрямований на переважний розвиток рухових якостей легкоатлета: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та інших, а також на зміцнення здоров'я, найважливіших органів і систем організму,

вдосконалення їх функцій.

Фізична підготовка підрозділяється на загальну і спеціальну. Метою загальної фізичної підготовки (ЗФП) є досягнення високої працездатності організму, і спрямована вона на загальний розвиток і зміцнення організму спортсмена: підвищення функціональних можливостей внутрішніх органів, розвиток мускулатури, поліпшення координаційної здібності, виправлення дефектів статури (головним чином з загальнопідготовчої) з урахуванням особливостей і вимог легкоатлетичної спеціалізації.

До них відносяться вправи на приладах (гімнастична стінка, лава тощо), з приладами (набивні м'ячі, мішки з піском, диски від штанги, гантелі тощо), на тренажерах, рухливі та спортивні ігри, кроси, ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання і т.п.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) легкоатлета повинна бути спрямована на розвиток окремих м'язових груп спортсмена, придбання їм тих рухових навичок, які безпосередньо забезпечують успішне оволодіння технікою і зростання результатів в обраному виді спорту.

Вона повинна складатися з вправ, можливо схожих за амплітудою рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну і дихальну системи, за психічним напруженням і т. д. До них відносяться спеціально-підготовчі вправи, які включають у себе елемент, частину або обраний вид легкої атлетики в цілому. З віком і зростанням майстерності спортсмена кількість вправ ЗФП зменшується і підбираються такі, які більше сприяють спеціалізації, тобто вправи СФП. Обсяг вправ ЗФП і СФП в системі тренування спортсмена в значній мірі визначається рівнями компонентів його підготовленості.

2. Основи техніки бігу з перешкодами.

У фізичній культурі розділяють поняття словосполучення «крос у чергуванні з ходьбою» і «біг по пересіченій місцевості». У структурі кросу слід виділити два основні розділи: пересування і подолання перешкод. Пересування на місцевості здійснюється переважно за допомогою ходьби і

бігу, рідше стрибками і повзанням. Перешкоди, що зустрічаються, залежно від їх складності і будови, долаються кроком, стрибком, перелізанням, переповзанням або пролізанням (підлізанням).

Перешкоди в кросі необхідно підрозділити на природні і штучні, вертикальні і горизонтальні. Окремо слід виділити змішані (комбіновані) перешкоди. Як правило, у кросі долаються природні перешкоди: кущі, повалені дерева, камені, калюжі, канави, яри. Проте можливі і штучні перешкоди: загорожі, стіни, огорожі та ін. Подолання таких перешкод сприяє не лише розвитку фізичних, але і вихованню вольових якостей. Структура бігового кроку в кросовому бігу така ж, як і у бігу на середні дистанції. Постановка ніг залежатиме від поверхні ґрунту (трава, пісок, асфальт).

Долаючи яму з водою, бігун виконує більш акцентоване відштовхування опорною ногою від бар'єру, спрямоване вгору-вперед. Це необхідно для того, щоб наблизитися якомога ближче до дальнього краю ями з водою. Приземлення відбувається на махову ногу, потім спортсмен швидко приймає двоопорне положення, ставлячи поштовхову ногу близько до махової ноги, і після переходить на звичайний біг. Техніка бігу з перешкодами у жінок не відрізняється від чоловічої техніки, тільки все відбувається на меншій дистанції, з меншою висотою перешкод і меншою їх кількістю. Природно, в силу фізичної підготовленості, жінки виконують цей вид бігу з меншою інтенсивністю деяких біомеханічних характеристик.

3. Особливості занять легкою атлетикою з жінками.

У загальній системі фізичного виховання жінок значне місце займає легкоатлетичний спорт. Заняття легкою атлетикою сприяють зміцненню здоров'я і розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та інших життєво важливих якостей і рухових навичок. Легкоатлетичні вправи різноманітні, природні і доступні, що, є головною причиною масового залучення жінок до систематичних занять.

Загальні основи спортивного тренування єдині для всіх спортсменів, але слід пам'ятати про особливості жіночого організму. Відомо, що середні

показники фізичного розвитку і функціональних можливостей жінок нижче, ніж у чоловіків. Так, у жінок ріст і вага менша, тулуб трохи довше, а кінцівки коротше, ніж у чоловіків; ширина тазу дещо більше, а ширина плечей менше; клубові кістки у жіночого тазу більше розгорнуті, внаслідок цього тазостегнові суглоби розміщені трохи далі один від одного. Перераховані особливості пропорцій жіночого тіла визначають більш вигідні умови при опорі на нижні кінцівки, але обмежують швидкість руху, а також висоту стрибків. Мускулатура у жінок розвинена менше, ніж у чоловіків, і не перевищує 35% від ваги тіла (у чоловіків 40-50%). Жінки більш гнучкі, ніж чоловіки, тому що в них еластичніший зв'язковий апарат і краще здатність м'язів до розтягування, і їм відносно легше виконувати рухи з великою амплітудою.

Функціональні здібності органів кровообігу і дихання у жінок трохи менше, ніж у чоловіків. Менша величина жіночого серця визначає більш низький ударний об'єм. У зв'язку з цим хвилинний об'єм серця забезпечується більшою частотою його скорочень. Серцеві скорочення і дихання в спокої у жінок частіше, ніж у чоловіків. У них також менше життєва ємність легень, легенева вентиляція і поглинання кисню в хвилину. У цілому трохи слабшому фізичному розвитку жінок відповідають і кілька більш слабкі функції їх органів і систем. У спортивному тренуванні жінок (при підборі фізичних вправ та встановленні дозування) важливо враховувати оваріально-менструальний цикл (ОМЦ). У спортсменок, які продовжують тренуватися в період місячних, зазвичай немає морфологічних та функціональних відхилень від норми, а їх участь у змаганнях у предменструальній і менструальній фазах циклу робить спортивні успіхи звичайними або нерідко рекордними. Необхідно також відзначити, що організм жінок здатен швидше відновлювати витрачену енергію.

Організм жінок чуйно реагує на перебіг різних фаз менструального циклу, тому при складанні тренувального плану це треба обов'язково враховувати і поєднувати з іншими факторами, такими, як фізіологічні,

психологічні, кліматичні, а також вплив зовнішнього середовища. Порушення менструального циклу можуть виникати при надмірному фізичному навантаженні, без урахування індивідуальних особливостей, а також при сильному стомленні і перетренованості. Менструальний цикл нерідко починається напередодні або під час змагань великого масштабу внаслідок надмірного збудження спортсменок. У деяких жінок в передменструальний період відзначається почастищення серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску і температури тіла. З'являються дратівливість, плаксивість, головні болі, «припливи» до голови, тяжкість в нижній частині живота тощо. При цьому слід враховувати, що помірні фізичні навантаження не роблять негативного впливу на перебіг менструального циклу у спортсменок.

Заняття різними видами бігу, стрибків і метань, а також спортивною ходьбою призводять до відмінностей у будові тіла, функціональних можливостей органів і систем організму, розвитку рухових якостей.

Тривалість занять у період ОМЦ скорочується, і вони не повинні бути інтенсивними і напруженими. Останні дослідження вчених у спорті показують, що ніяких негативних наслідків помірно фізичне тренування не має і для вагітних жінок, що можна не втрачати спортивної форми в бігу на витривалість, тренуючись і під час вагітності, і в період годування. Звичайно, все це має відбуватися під контролем лікаря і тренера, і тільки для спортсменок з великим тренувальним стажем, добре підготовлених і з відмінним здоров'ям.

4. Методи і засоби розвитку функціональних можливостей у жінок.

При плануванні тренувальних навантажень у заняттях з жінками слід користуватися загальними принципами, прийнятими в спорті. Зокрема, такими, як поступовість, доступність, циклічність, хвильову динаміку навантажень.

При навчанні початківців вправи необхідно підбирати так, щоб об'єктивні труднощі в окремих вправах і загальне навантаження в заняттях

зростали поступово протягом тривалого часу і відповідали їхнім індивідуальним і віковим особливостям. Це запобіжить небажаного впливу, забезпечить зміцнення внутрішньої мускулатури, зв'язок і внутрішніх органів.

При розвитку і вдосконалення фізичних якостей і рухових навичок у тренуванні спортсменок використовуються різні методи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, круговий, змагальний і ін. Особливість їх використання на заняттях з жінками обумовлена різними характеристиками компонентів навантаження: об'ємом та інтервальних вправ, тривалістю, інтервалами і характером відпочинку.

При виконанні великої кількості бігових і стрибкових вправ особливу увагу приділяється зміцненню та розвитку м'язів ніг, і в першу чергу стоп. Тому слід остерігатися появи плоскостопості і мати на увазі, що вправи для ніг розвивають внутрішні м'язи. У бігу на середні дистанції у жінок повинні переважати навантаження змішаного (аеробно-анаеробного) характеру. У бігу на довгі дистанції навантаження бігунки в основному носять аеробний характер. У підготовці основними будуть засоби, спрямовані на розвиток різних видів витривалості: загальної, спеціальної, силовий тощо.

У процесі занять легкою атлетикою необхідно вести ретельний педагогічний контроль за станом тренуваності, в цьому йому повинен допомогти самоконтроль спортсменки. Для цього вона повинна відзначати в щоденнику суб'єктивні відчуття, що виникають протягом менструального циклу. Ці дані самоконтролю дозволять лікарю більш докладно аналізувати стан організму спортсменки і давати відповідні рекомендації для подальших занять.

5. Основи раціонального харчування при розвитку фізичних якостей під час занять легкою атлетикою.

У фізичній підготовці, крім раціонально побудованих занять, велике значення має організація правильного харчування, що забезпечує прискорення відновлювальних процесів після тренувальних навантажень і

високу працездатність у займаючихся.

Основні вимоги до харчування наступні: споживана їжа не повинна бути важкою (тобто не містити нічого зайвого, що перевантажували б організм), вона повинна мати високі смакові якості, бути повноцінною і різноманітною. Прийом їжі має бути регулярним, дробовим (3-5 разів на день) і, бажано, в одні і ті ж години. У їжі містяться багаті енергією живильні речовини, білки, вітаміни, солі, мікроелементи, клітковина, вода та інші необхідні для нормальної життєдіяльності компоненти.

Енергія в їжі міститься у вигляді білків, жирів і вуглеводів. В організмі всі вони розщеплюються з утворенням сполук, менш багатих енергією.

Харчування після роботи на витривалість і виснажуючі навантаження. Посилений синтез білка в м'язах починається відразу ж після закінчення дії навантаження, і основою для цього є своєчасне забезпечення м'язових клітин достатньою кількістю вуглеводів. З цієї причини рекомендується прийом вуглеводів в перші 30 хвилин після великої тренувальної роботи на витривалість або виснажливого тренування у вигляді вуглеводних або білково-вуглеводних «коктейлів» (з вмістом у них на один прийом 50-75 г. глюкози), а через 60 хвилин-годинне білкового харчування. Це сприяє значному і достовірному підвищенню рівня максимальної сили та різних видів витривалості (силовий, швидкісний, гликолітичної, аеробної) на 10-11% в порівнянні з використанням звичайного харчування. Споживання після таких навантажень біологічно-цінного білкового харчування двічі на день підвищує ефективність відновлення як після силових навантажень, так і після роботи.

Особливості харчування на дистанції під час тривалих пробігів (20 км. і більше) Під час тривалих пробігів організм витрачає не лише енергетичні запаси, але і втрачає разом з потом електроліти. Великі втрати води приводять до згущення крові і порушенням гемодинаміки, наслідком чого є різке зниження працездатності і розвиток явищ перевтоми під час бігу або після закінчення дистанції. Тому для попередження надмірного стомлення на

дистанції необхідно спеціальне харчування. На дистанціях 15-20 км. можна, особливо в жарку погоду, пити звичайну чисту воду, щоб не допустити згущення крові і зниження працездатності. При більш тривалих пробігах необхідно вживати спеціальні живильні суміші у вигляді напоїв.

При цьому раціон спортсмена повинний:

- відповідати його енерговитратам у даний момент часу;
- бути збалансованим, тобто містити всі необхідні живильні речовини (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, біологічно активні речовини) у необхідних пропорціях;
- містити продукти як тваринного, так і рослинного походження;
- легко засвоюватися організмом.

Калорійність харчування повинна відповідати енерговитратам спортсмена, що у свою чергу визначаються віком, статтю, спортивним стажем і кваліфікацією.

При цьому особливі вимоги пред'являються до якості споживаного білку, його амінокислотному складу, наявності в ньому незамінних амінокислот. Рекомендується добове споживання 32 незамінних амінокислот (у мг. на 1кг. ваги тіла). Вважається, що найбільш оптимальним є зміст у раціоні 55-65% білків тваринного походження.

Що стосується такого важливого компоненту їжі, як жири, то для спортсменів найбільш краще споживання жирів з низькою точкою плавлення, які утримуються в молоці, молочнокислих продуктах, а також рослинній олії. Перед інтенсивними тренуваннями і змаганнями кількість жирів у раціоні повинна бути знижена, тому що вони погано засвоюються при високих фізичних і емоційних навантаженнях. У період навантажень максимальної і субмаксимальної потужності енергопостачання організму здійснюється в основному за рахунок вуглеводів, для здійснення вуглеводного насичення організму рекомендується фруктоза.

Досить важливим для раціонального фармакологічного забезпечення є питання про взаємодію лікарських препаратів з компонентами їжі, а також

вибір оптимального часу прийому препаратів. Досить важливими факторами розчинення й усмоктування лік є склад і температура їжі, наявність у кишечнику здорової мікрофлори. Часто лікарські препарати змішують із фруктовими або овочевими соками в спробі замаскувати їхній неприємний смак або ж для полегшення їхнього прийому усередину. Однак соки містять ряд органічних кислот, у присутності яких відбувається руйнування деяких з'єднань, зокрема, антибіотиків. Загальною рекомендацією може бути призначення лік (якщо це не обмовляється особливо) натще, що дозволяє виключити взаємодію лікарських засобів з компонентами їжі і значно обмежує негативний вплив травних соків, виключає затримуючий вплив їжі на усмоктування препаратів.

Жовчогінні засоби доцільно призначати за 5-10 хвилин до їжі, з тим розрахунком, щоб вони стимулювали жовчо відділення до моменту надходження їжі в дванадцятипалу кишку. Після їжі, як правило, призначають препарати, нерозчинні у воді і розчинні в жирах (наприклад, жиророзчинні вітаміни – А, Д, Е), а також препарати, що містять солі калію, бромю, натрію, відновлене залізо. При надходженні лік в організм до їжі іноді можливе роздратування слизуватої оболонки шлунку, що може бути усунуто запиванням ліків водою.

Усі конкретні поради і медичні призначення можуть здійснюватися тільки лікарем і проводитися під лікарським контролем.

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
обов'язковий компонент освітньої програми першого рівня вищої освіти
Освітня програма «Психологія»

за темою №2 Спортивні ігри

Дніпро – 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
Протокол від 31.08.2023 № 12

СХВАЛЕНО

Вченою радою навчально-
наукового інституту ННІПО
Протокол від 29.08.2023 № 1

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 28.08.2023 № 1

Розробник:

завідувачка кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, к.фіз.вих, доцент **Ірина СКРИПЧЕНКО**

Рецензенти:

завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Ірина ЛУЦЕНКО**

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання ПДАФКіС, к.фіз.вих., доцент **Олена КОШЕЛЕВА**

План

1. Фізичне виховання здобувачів за допомогою спортивних ігор.
2. Розвиток фізичних якостей за допомогою спортивних ігор.
3. Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх.
4. Вольові якості в спортивних іграх.

Підручники:

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. «Фізичне виховання». Підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

2. Крюковська О.С., Порохнявий А.В. Методичні рекомендації «Використання елементів спортивних ігор в фізичній підготовці здобувачів у ЗВО». Дніпро:Журфонд, 2021. 53С.
3. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Методичні рекомендації «Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО». Дніпро:Журфонд, 2021. 46 С.
4. Крюковська О.С., Рожеченко В.М., Гончаренко Г.П.. Методичні рекомендації «Фізична самопідготовка здобувачів у ЗВО». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 37С.
5. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Методичні рекомендації «Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 26 С.
6. Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (скорочений курс лекцій, 1 частина). Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с.
7. Гуржий О.С., Порохнявий А.В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 36 С.
8. Хрипко Л.В., Івченко О.М. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять для вивчення теми з дисципліни «Фізичне виховання» за темою: «Застосування технічних прийомів спортивних ігор для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів юридичного факультету ДДУВС». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019. 20 С.

Мета лекції – це розкрити зміст впливу спортивних ігор на розвиток особистості здобувачів.

Вступ. Основне завдання фізичного виховання і спорту – формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток.

1. Фізичне виховання здобувачів за допомогою спортивних ігор.

Серед великої різноманітності засобів фізичної культури і спорту одне з провідних місць займають спортивні ігри.

Спортивні ігри в їх сучасному вигляді почали складатися в кінці ХІХ і початку ХХ століття. Вони являють собою вищий щабель розвитку народних ігор. Велика розмаїтість рухових дій, що становлять зміст гри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Одночасно гра дозволяє вдосконалювати життєво важливі вміння і навички.

Коло ігор, які у даний час з метою фізичного виховання, досить широкий. Їх прийнято ділити на дві великі, групи: рухливі та спортивні.

Ми розглянемо спортивні ігри - як єдиноборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар і т. д. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Спортивними іграми займаються в школах, технікумах і вузах, на підприємствах, в будинках відпочинку, санаторіях і т. д. Складна техніка ігрових прийомів і тактичних дій визначає-необхідність тривалої спеціальної підготовки гравців.

У вишах фізична культура та спортивні ігри - це спеціальний предмет, який включає історію, теорію, методику викладання, практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор і виховання педагогічних навичок [4].

В Україні найбільшого поширення набули футбол, баскетбол, волейбол, хокей (з шайбою і з м'ячем), гандбол, теніс, настільний теніс, водне поло, регбі.

Кожна спортивна гра має характерні особливості. Разом з тим у різних ігор є і схожі ознаки, що дозволяють розділити їх на певні групи: командні і некомандні, з зіткненням із суперником і без дотику, з додатковим снарядом (ключка, ракетка, біта) і без нього.

Рухи і дії, що використовуються в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці прагнуть, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активна протидія суперника постійно змінює умови здійснення задуманих дій окремого гравця і команди в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед гравцями найрізноманітніші завдання, що вимагають якнайшвидшого вирішення. Для цього необхідно в найкоротші проміжки часу побачити таку обстановку (розташування партнерів і суперника, положення м'яча, шайби), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх. Все це можна здійснити лише маючи певні знання, навички, вміння.

Рухові навички спортсменів, які займаються спортивними іграми,

відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в кошик і т. д. Різними способами і в найрізноманітніших умовах.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні тактичні дії. Більшість видів спортивних ігор – командні і успіх в змаганнях багато в чому залежить від злагодженості дій всіх учасників. Ускладнює взаємодія те, що в грі немає наперед визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. У кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, але вони повинні бути взаємообумовлені і спрямовані на вирішення загального завдання. Від спортсменів потрібно максимум ініціативи, творчості і сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і досягати успіху.

Величезне значення в колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна і правильна допомога партнеру - важливий фактор для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу.

Рамки діяльності в грі обмежені відповідними правилами, за порушення яких покладені певні покарання. Спортсмени повинні не тільки визначати, який технічний прийом чи яку тактичну дію потрібно використовувати в даний момент, але і оцінювати його з позицій правил гри.

Таким чином, спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідому дисципліну, активність, почуття відповідальності і т. д.

Збільшення швидкості пересування і швидкості дій, підвищення інтенсивності ігрової діяльності, що сталося в останні роки у всіх видах спортивних ігор, значно підвищили навантаження на організм гравця. Тому в таких іграх, як хокей, баскетбол, волейбол, гандбол, широко використовують заміни гравців.

В ході кожної гри можлива робота будь-якої потужності. Тому тренування повинне бути спрямоване на розвиток у спортсменів високого рівня аеробної і анаеробної продуктивності.

Досить великі енергетичні витрати (футбол - 1500 ккал, баскетбол - 900 ккал), висока частота пульсу (180-190 і більше ударів в 1 хв.), втрата ваги (2-3 кг за гру) говорять про високі вимоги до організму спортсменів, які займаються спортивними іграми. У них спостерігається підвищена ємність легенів (у футболістів і баскетболістів в середньому 5 л), брадикардія (у футболістів і волейболістів 48-54 удару в 1 хв.), помірна гіпертрофія серця, збільшення вмісту гемоглобіну в крові .

За показниками основних фізичних якостей представники спортивних ігор займають високі місця серед спортсменів інших видів. Так, за стрибучості (стрибок у висоту) волейболісти посідають третє місце (58 см), баскетболісти - шість (53 см), футболісти - восьме (49 см), хокеїсти, гандболісти і тенісисти - дев'яте (48 см).

Різноманітні рухи і дії, що виконуються в спортивних іграх, в більшості випадків на свіжому повітрі. В сприятливих гігієнічних умовах, мають

великий оздоровчий вплив: сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, служать засобом активного відпочинку для багатьох категорій трудящих, особливо для осіб, зайнятих напруженою розумовою діяльністю.

Значний вплив надають спортивні ігри на центральну нервову систему. Швидкість виконання рухів, часта їх зміна і постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і лабільності нервової системи.

У кваліфікованих гравців прихований період рухової реакції значно укорочений. Якщо у новачків він дорівнює 217 м / с, то у підготовлених баскетболістів - 162 м / сек, у футболістів - 180 м / с.

Заняття спортивними іграми позитивно позначаються на розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів. У спортсменів спостерігається збільшення поля зору, розвивається периферійний зір. Під впливом систематичних тренувань і змагань зі спортивних ігор поліпшуються функції м'язового апарату очей. Якщо у людей, які не займаються спортивними іграми в 60% випадків відзначаються порушення м'язового балансу очей, то у кваліфікованих гравців вони зустрічаються рідше (50-22%).

Змагання зі спортивних ігор цікаві не тільки для учасників. Вони доставляють величезне задоволення і глядачам. Гострі, швидко мінливі ситуації, спритність грають захоплюють глядачів і є хорошою агітацією за систематичні заняття спортом.

Останнім часом представники всіх видів спорту в тренувальних заняттях стали широко використовувати різні спортивні ігри.

Однак вирішити весь комплекс завдань різнобічного фізичного розвитку вони не можуть. Тому необхідно доцільно поєднувати в тренувальних заняттях засоби і методи з інших видів спорту.

Під спортивним тренуванням розуміють детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю.

Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів [1].

Навчально-тренувальний процес в кожній спортивній грі має свої особливості, що впливають з її змісту. Однак є і багато спільного, що дозволяє викладати деякі положення методики тренування, характерні для всіх ігор.

Основними вважають вправи, взяті безпосередньо з арсеналу досліджуваної гри.

Допоміжні вправи поділяють на дві групи - загально підготовчі і спеціальні підготовчі.

Провідну роль відіграють загально розвиваючі вправи та гігієнічні фактори. Спеціальні підготовчі вправи спрямовані на придбання необхідних для даного виду гри фізичних якостей і оволодіння спеціальними руховими навичками. Використовувані з цією метою вправи поділяють на підготовчі та підвідні. Вони тісно пов'язані один з одним. Підготовчими є різноманітні вправи без предметів і з предметами, ігри та естафети. Іноді з цією метою застосовують імітаційні вправи і вправи на тренажерах.

Фізична підготовка спрямована на виховання фізичних здібностей (силових, швидко-силових, швидкісних, витривалості), необхідних для спортивної діяльності.

Практика і наукові дослідження переконливо показують величезну роль фізичної підготовки в спортивних досягненнях. Вона тісно пов'язана з технічною, тактичною і психологічною підготовкою. Без достатнього розвитку таких якостей, як сила, швидкість, витривалість і спритність, неможливо успішно використовувати технічні прийоми, здійснювати задумані тактичні дії.

Фізичну підготовку прийнято ділити на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка спрямована на виховання різнобічних фізичних здібностей, необхідних для гармонійного розвитку, підвищення працездатності організму, створення міцної бази для плідної трудової діяльності і досягнення високої спортивної майстерності.

Завданнями загальної фізичної підготовки є різноманітний розвиток фізичних якостей, які не обумовлюються специфічними здібностями, що проявляються в обраному виді спорту.

Велике значення має правильний підбір фізичних вправ. Не всі засоби загальної фізичної підготовки позитивно позначаються на розвитку спеціальних якостей. Розрізняють три типи фізичних вправ: сприяють один одному, нейтральні і протилежні, що дають негативний результат.

Виходячи з цього, в заняттях зі спортивних ігор з гімнастики використовують елементарні загальнорозвиваючі вправи без снарядів, на снарядах (гімнастичній стінці, лаві, канаті, коні) і з предметами (набивними м'ячами, гімнастичними палицями, гантелями, скакалками).

З легкої атлетики беруть кроси, біг на короткі і середні дистанції, метання гранати, штовхання ядра, стрибки у висоту і довжину; з важкої атлетики - різні підготовчі вправи зі штангою; з акробатики - стійки, перекиди, сальто та ін.

Загально-розвиваючі вправи підбирають з таким розрахунком, щоб залучити до роботи основні групи м'язів і одночасно домогтися загального впливу на організм спортсмена.

Спеціальна фізична підготовка - це процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, необхідних для даного виду спортивних ігор.

Кожна спортивна гра має відмінні риси, але в той же час характер дій в тій чи іншій грі має багато спільного: ациклічності, різноманітність, змінність інтенсивності навантаження. Тривала діяльність в таких умовах вимагає розвитку специфічної витривалості, швидкості, сили, спритності,

гнучкості.

З цією метою використовують спеціальні підготовчі вправи, за своєю структурою схожі з основними ігровими діями, а також вправи в техніці і тактиці досліджуваного виду гри, рухливі ігри та гру, в якій спеціалізуються спортсмен.

Висновки до другого питання: динаміка рухів, інтенсивність, різноманітність дій підвищують інтерес у здобувачів до занять спортивними іграми.

2. Розвиток фізичних якостей за допомогою спортивних ігор.

Сила. Під силою розуміють здатність людини долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Сила є важливою основою для прояву інших якостей. Вона необхідна у всіх видах ігор: в більшій мірі для футболістів, регбістів, хокеїстів, в меншій - для тих, що грають в настільний теніс, бадмінтон, городки.

Для всіх видів спортивних ігор першорядне значення має розвиток сили м'язів ніг. Розвиток сили інших м'язових груп має переважне значення для конкретної гри. Наприклад для гандболістів і тенісистів не менш важливо розвивати силу м'язів рук; для хокеїстів - силу м'язів рук і тулуба і т. д.

Розвиток спеціальної сили в окремих видах спортивних ігор направлено на збільшення швидкості і точності рухів. Надмірне збільшення розмірів фізіологічного поперечника основних груп м'язів для спортсменів, що займаються спортивними іграми небажано.

Для розвитку сили і швидкості м'язових скорочень застосовують різноманітні вправи з обтяженнями: підйом штанги вагою 50% і більше максимального результату; вправи з партнером і подоланням власної ваги; вправи в метанні предметів різної ваги; вправи з еспандером, гумою, обтяжені поясами, манжетами на гомілки і передпліччя. Виконують вправи з обтяженнями невеликої ваги серіями, повторюючи до відмови, із середньою вагою (70-75% максимального результату) серіями, з великим числом повторень до відмови; поступово збільшують вагу до граничного (починаючи з 50-60% максимального результату спортсмена).

Швидкість - одне з провідних якостей в спортивних іграх. Під швидкістю розуміють здатність людини виконувати рухи в мінімально короткий відрізок часу. Історія розвитку ігор показує, що успіх в змаганнях багато в чому залежить від уміння вести гру в швидкому темпі.

У спортивних іграх це якість проявляється як швидкість реакції, швидкість виконання рухів і зміна одного руху іншим - швидкість пересування.

Швидкість реакції як відповідь на дію партнерів і суперника, а також уміння переключатися з одного виду діяльності на інший залежать від ступеня рухливості нервових процесів. Удосконалення цього боку швидкості повинно йти по шляху зменшення витрати часу на оцінку обстановки, прийняття рішень і їх виконання.

Швидкість виконання рухів важлива в різних ігрових прийомах (передачі, удари, кидки і т. д.) та при пересуванні гравця. Розвиток

швидкості виконання рухів багато в чому залежить від підготовленості нервово-м'язової системи.

Для розвитку швидкості використовують такі вправи: біг на короткі дистанції з високого старту, повторний біг з прискоренням на дистанції, біг по коротким відрізках зі зміною напрямку (наприклад, 4 рази по 20 м), біг з зупинками, прискоренням, поворотами, стрибками, передачами м'яча, біг з обтяженням, біг по піску, снігу, воді, біг під ухил і в гору, старту по зоровому і слуховому сигналам, різноманітні естафети та рухливі ігри, вправи в техніці і тактиці гри, а також двосторонні ігри в футбол, хокей, баскетбол, гандбол тощо.

Основним методом розвитку швидкості є повторний метод. Так як вправи з великою інтенсивністю неможливо виконувати тривалий час, то перед повторенням необхідно робити паузи для відпочинку. Кількість повторень і величина паузи визначаються часом виконання вправи. При різкому зниженні швидкості займається потрібно перейти до іншої вправи або відпочити, оскільки продовження даної вправи буде направлено вже на виховання витривалості, а не швидкості.

Під витривалістю прийнято розуміти здібність до ефективного виконання вправи, долаючи втому, що розвивається.

Рівень розвитку цієї якості обумовлюється енергетичним потенціалом організму спортсмена і його відповідністю вимогам конкретного виду спорту, ефективністю техніки і тактики, психічними можливостями.

Витривалість підрозділяють на загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову.

Розділення витривалості на ці види дозволяє у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають прояв даної якості, підібрати найбільш ефективну методіку його вдосконалення.

Однак у практичних цілях витривалість зазвичай підрозділяють на загальну і спеціальну.

Загальна витривалість – здібність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності (аеробного характеру), в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Це визначення повною мірою прийнятне тільки по відношенню до тих видів спорту і окремих спортивних дисциплін, рівень досягнень в яких багато в чому визначається аеробною продуктивністю – велоспорт (шосе), біг на довгі дистанції, лижний спорт. У видах спорту циклічного характеру (спринт), швидкісно-силових і складнокоординованих, однокористуваннях і спортивних іграх в структурі загальної витривалості представлені здібності до тривалої та ефективної роботи швидкісно-силового, анаеробного, складнокоординованого характеру.

Таким чином, загальну витривалість слід визначати як здібність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що робить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і

наявності явищ «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість – це здібність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту. Структура спеціальної витривалості визначається специфікою виду спорту. Вона може бути розглянута як локальна або глобальна, аеробна або анаеробна, статична або динамічна, сенсорна або емоційна.

Розвиток спеціальної витривалості в спортивних іграх важко ациклічності ігрових дій. Чим точніше вдається змоделювати характер гри, тим успішніше розвивається витривалість в тій чи іншій грі.

Як засоби розвитку витривалості використовують кроси по пересіченій місцевості, біг зі зміною темпу і подоланням перешкод, біг на відрізках на швидкість з повторенням вправ у техніці і тактиці, з різними за характером і інтенсивності діями (наприклад, атака воріт або з опором одного захисника, удари на точність, гра в квадраті 2x2, 3x2, 3x3), гру в баскетбол, футбол, хокей та ін. [2]

Використовуючи безпосередньо спортивну гру як засіб розвитку витривалості, збільшують тривалість її (за часом або за рахунком), кількість ігор за тиждень, проводять двосторонні гри в підвищеному темпі, але в невеликі проміжки часу (10- 15 хв.), Повторюючи їх кілька разів і змінюючи фази відпочинку.

Зараз для розвитку цієї якості широко застосовують також так зване кругове тренування.

Однією з форм кругового тренування є потоковий метод, який використовується при вдосконаленні техніко-тактичної майстерності: вправи виконують одночасно всі учні, рухаючись поточно і виконуючи на різних ділянках майданчика різні вправи.

Спритність - це здатність швидко і точно реагувати на несподівані в грі ситуації, володіти рухами в складних умовах, що змінюються. Без розвиненої в достатній мірі спритності неможливо домогтися високих спортивних показників ні в одній грі.

Спритність - комплексна якість. Воно залежить від рухового досвіду гравця. Розвиток спритності найкраще починати з раннього дитинства, використовуючи широке коло рухових навичок. Освоюючи будь руховий навик, спортсмен повинен домагатися точності рухів, що сприятиме розвитку спритності.

Для розвитку спритності використовують гімнастичні і акробатичні вправи, вправи в техніці і тактиці гри з несподівано змінними ситуаціями, різні рухливі і спортивні ігри.

Гнучкість - уміння добре розслабляти м'язи, виконувати рухи з великою амплітудою вельми необхідно для вдосконалення техніки рухів. Так, при недостатній рухливості в променево-зап'ястному суглобі неможливо домогтися високої техніки в кидках в корзину (баскетбол) і нападаючих ударів (волейбол). Одночасно правильне поєднання напруги з розслабленням

знижує енергетичні витрати і попереджає травми м'язово-зв'язкового апарату.

Для розвитку гнучкості використовують спеціальні вправи для розтягування. Виконують їх, поступово збільшуючи амплітуду рухів. При виконанні вправ з техніки досліджуваного виду гри необхідно акцентувати увагу на збільшенні рухливості в суглобах і своєчасному розслабленні м'язів.

Координація—це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність об'єднувати рухи в рухові дії.
- координованість рухів (спритність).

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйнятів, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Рівновага—це здатність людини зберігати стійке положення у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Відчуття ритму-здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидко-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Координованість рухів—це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту часу і простору. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних якостей.

Висновки до третього питання: Велика розмаїтість рухових дій, що становлять зміст гри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості,

спритності, моральних і волевих якостей. Одночасно гра дозволяє вдосконалювати життєво важливі вміння і навички.

3. Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх.

Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх. В процесі систематично повторюваних вправ фізичні якості розвиваються, організм готується до виконання специфічних фізичних навантажень.

Для розвитку фізичних якостей у спортивних іграх в основному застосовують такі методи: рівномірний, інтервальний, повторний, перемінний, до відмови, змагальний, ігровий, пов'язаний.

Однією з різновидів сполученого методу прийнято також вважати вдосконалення технічних прийомів на тлі високої інтенсивності рухової діяльності, що дозволяє домогтися стійкості рухових навичок.

Інтервальний метод використовують для розвитку швидко-силової витривалості. Гравці виконують вправи або біг по відрізках (наприклад, 10x20 м) на час з певними інтервалами відпочинку, проводять інтенсивні двосторонні гри по 10-15 хв. з поступовим зменшенням пауз активного відпочинку або відносно постійними інтервалами відпочинку, за час яких не відбувається повного відновлення працездатності, або виконують вправи, повторюючи їх серіями.

Повторний метод передбачає багаторазове повторення певних вправ або гри в цілому після тривалого відпочинку, що забезпечує достатнє відновлення.

Змінний метод найбільш відповідає самому характеру дій в іграх. Застосовуючи його, тренер чередує вправи, що вимагають великої напруги, і вправи з невеликим навантаженням, варіює тривалість їх виконання.

Рівномірний метод полягає в тривалому безперервному виконанні вправ. Застосовують його для розвитку загальної витривалості. Як правило, це біг в невисокому темпі з однаковою швидкістю на всій дистанції (в основному крос).

Метод до відмови передбачає виконання вправ до повного стомлення, коли спортсмен відмовляється продовжувати його через неможливість повторити. Він використовується головним чином для розвитку спеціальної силової витривалості.

Ігровий метод найбільш широко поширений в тренуваннях зі спортивних ігор. Суть його полягає в використанні різноманітних ігор, найчастіше рухомих, для розвитку рухових якостей, і перш за все спритності і швидкості.

Змагальний метод також широко використовують при розвитку рухових якостей. З цією метою проводять змагання в бігу, стрибках, метаннях, плаванні, лижних гонках, спортивних іграх.

Останнім часом все більшого поширення знаходять пов'язаний і кругової методи.

Сполучений метод полягає в тому, що спеціальні рухові навички вдосконалюють за допомогою спеціальних обтяжень на руках (манжети на зап'ястя), ногах (обтяжені черевики, обтяження на гомілки) і тулуб (обтяжені

жилети, пояси). Він дозволяє одночасно розвивати силу, швидкість і витривалість. При цьому дуже важлива величина обтяжень (надмірна величина їх веде до спотворень структури вдосконалюється руху).

Однією з різновидів сполученого методу прийнято також вважати вдосконалення технічних прийомів на тлі високої інтенсивності рухової діяльності, що дозволяє домогтися стійкості рухових навичок до впливу втоми.

Круговий метод (або, правильніше, кругова форма тренування) може включати всі перераховані методи. Суть його полягає в наступному: на майданчику або в залі по колу розмічаються станції - місця для виконання певних вправ, які відомі учням, підібраних таким чином і в такому порядку, щоб вони різнобічно впливали на розвиток фізичних якостей [3].

Кругова форма тренування може застосовуватися і для вдосконалення спеціальних навичок техніки гри в поєднанні з фізичними якостями. Для цього в комплекси необхідно включити вивчені вправи і ігрові прийоми в такому порядку, щоб вправи з великим навантаженням чергувалися з менш навантажувальними. При цьому не слід включати більше 6-8 станцій.

Особливе значення в таких іграх, як волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, має стрибучість. Вона залежить від сили м'язів нижніх кінцівок, швидкості скорочення, координованості і гнучкості. Необхідність здійснювати велику кількість стрибків в одній грі вимагає відповідної витривалості.

Основними засобами розвитку стрибучості є серійні стрибки на обох ногах і на одній, стрибки зі скакалкою, стрибки з діставанням підвішених предметів, стрибки з обтяженням, присідання і вистрибування з вагою, партнером, біг з обтяженням і т. п.

Висновки до четвертого питання: Для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей використовуються методи, які передбачають точне нормування та регулювання навантаження в процесі виконання вправи: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, метод колового тренування. З цією ж метою використовуються ігровий і змагальний методи, які передбачають створення ігрових і змагальних обставин в процесі виконання завдання.

1. Вольові якості в спортивних іграх.

Розвиток вольових якостей відбувається в процесі подолання певних труднощів. У спортивних іграх спортсмену доводиться стикатися з великою кількістю різноманітних за характером труднощів.

1. Наступаюче стомлення. Для подолання цих труднощів в процесі офіційних змагань необхідно підвищити працездатність. З цією метою в окремих тренувальних заняттях дається навантаження, що перевищує навантаження в змаганнях (збільшується тривалість занять, проводяться ігри з більш сильним суперником, з чисельною перевагою команди-суперниці, з заздалегідь встановленим рахунком і обмеженим часом, даються додаткові вправи після закінчення занять і т. д.).

2. Новизна і несподіванка дій. В ході змагань гравці можуть зіткнутися з несподіваними діями суперника (змінений склад команди, нові тактичні прийоми, незвичайна для даної команди активність і т. д.), непередбаченими діями і поведінкою гравців своєї команди (слабка гра провідного гравця, травма, видалення гравця з поля та ін.), ускладненням дій через незвичних умов змагань (майданчик, інвентар, активне втручання глядачів, метеорологічні умови та ін.).

Тому в тренувальних заняттях створюються ускладнені умови: команда грає без провідного гравця, недостатньо стійкому гравцеві спеціально даються неточні передачі і т. д.

3. Страх відповідальності за свої дії. проявляється це в тому, що гравець навіть в вигідних умовах не атакує (ворота, корзину) або атакує дуже невпевнено, допускаючи помилки. Невпевненість виникає або через погану підготовленості, або після кількох невдалих заключних дій (кидків в кошик, ударів по воротах, виконання нападаючих ударів в волейболі і т. д.). Тут викладача повинен постійно вселяти гравцеві, що в подібних ситуаціях необхідно грати активно; в тренувальних іграх в заключних моментах атаки вводити гру на гравця, який боїться брати відповідальність на себе, і не робити йому критичних зауважень у разі помилок.

4. Страх травми. Вона зазвичай виникає після травми, отриманої на заняттях або змаганнях. Такий гравець згодом стає більш обережним, нерішучим. Для подолання цих труднощів необхідні певні "обмеження в тренувальних заняттях і навіювання тренера. У тренуваннях необхідно ставити перед спортсменом певне завдання на будь-який строк і вимагати обов'язкового її виконання: наприклад, освоїти удар лівою ногою (в футболі) або нападаючий удар з короткої передачі (в волейболі).

Виховання волі багато в чому залежить від зусиль самого спортсмена, його морального і психічного стану, техніко-тактичної та фізичної підготовленості.

Загальні рекомендації для виховання волевих якостей:

1. Ставити ясні і конкретні завдання, починаючи з нескладних, які відповідають можливостям спортсмена.

2. Кожне завдання обов'язково виконувати вчасно і добре.

3. Дотримуватися режим дня і харчування.

4. Змушувати працювати над слабкими сторонами фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Розвиток і вдосконалення спеціалізованих сприйняття, уваги, спостережливості, мислення, здатності керувати своїми емоціями здійснюється в процесі тренувальних занять і змагань. Важливою стороною технічної майстерності в спортивних іграх є оволодіння спеціалізованим сприйняттям м'яча («почуття м'яча»), діями з м'ячем (ногою, рукою, ракеткою), напрямком і дальністю його польоту в залежності від мети. Провідне значення в сприйнятті м'яча мають м'язово-рухові і зорові відчуття. У процесі тривалої, систематичної тренування у гравців виробляється тонка диференціація відчуттів, що дозволяє визначити особливості польоту м'яча,

його вага, пружність, форму, силу свого удару по м'ячу і т. д.

Відомо, що кваліфіковані тенісисти, футболісти, баскетболісти визначають вагу м'яча з точністю до кількох грамів. При добре розвиненому «почутті м'яча» руху під час удару відрізняються легкістю і свободою, впевненістю і невимушеністю. В якості спеціальних засобів для розвитку цих якостей рекомендуються удари по мішенях, спеціальні вправи в швидких ударах, удари по мішені з зав'язаними очима, після стрибків з обертанням, ракеткою і м'ячами різної ваги і т. д.

Розвиток спеціалізованих сприйнять особливо важливо в тактичній підготовці. Правильний вибір рішень у складній ігровій обстановці залежить від швидкої і правильної орієнтування, що, в свою чергу, залежить від ступеня розвитку зорового аналізатора (обсягу поля зору, глибинного зору, стану ококорухових м'язів).

Прояв психічних можливостей у важких умовах гри вимагає високої зосередженості уваги, яке не може тривати необмежений час. Тому важливо розвивати його стійкість, вміння мобілізуватися в вирішальні моменти.

Успіх ігрових дій в значній мірі залежить від спостережливості, умінь швидко оцінити ігрову ситуацію і контролювати свої дії. Нерідкі випадки, коли невдалий результат гри пояснюється невмінням долати негативні емоції (розгубленість, гнів, страх, невпевненість, засмучення і т. д.).

Встановлено, що несприятливий вплив негативних емоцій на результат змагальної боротьби проявляється у втраті впевненості, зниженні гостроти тактичного мислення, надмірної збудливості або апатії.

Для подолання негативних емоцій дуже важливо виховання почуття обов'язку і відповідальності, закріплення позитивних дій в тренувальному процесі.

Висновки до п'ятого питання: Виховання волі багато в чому залежить від зусиль самого спортсмена, його морального і психічного стану, техніко-тактичної та фізичної підготовленості

Висновки з теми: Необхідність теми «Спортивні ігри» є послідовне формування звички до занять спортом, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини - будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійної діяльності та у сім'ї.

Методичні поради щодо підготовки даної теми:

При підготовці теми спортивні ігри студентів слід:

1. опрацювати конспект лекції;
2. ознайомитися із навчальною літературою з даної теми;
3. ознайомитися із нормативно-правовими актами;
4. опрацювати монографічну літературу також статті в періодичних виданнях з цієї теми;

Перелік рекомендованої літератури не є вичерпним. Здобувачі повинні використовувати інші джерела і особливо періодичні видання.

Для самоперевірки доцільно використати такі контрольні запитання та завдання для самоперевірки:

1. Розвиток спортивних ігор в Україні.
2. Розвиток баскетболу в Україні.
3. Розвиток волейболу в Україні.
4. Розвиток футболу в Україні.
5. Розвиток гандболу в Україні.
6. Олімпійські спортивні ігри.
7. Лікарський контроль і самоконтроль у процесі занять спортивними іграми.
8. Основи фізичної підготовки та спортивного тренування
9. Формування здорового способу життя за допомогою спортивних ігор.
10. Спортивні ігри як один із важливих засобів у ліквідації недоліків у стані здоров'я громадянина.
11. Розвиток спортивних ігор у сучасному суспільстві.
12. Формування особистості студента у процесі занять спортивними іграми.
13. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на організм студента.
14. Травматизм, його профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання.
15. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять спортивними іграми.
16. Безпека під час занять спортивними іграми.
17. Спостереження за ігровою діяльністю учасників в грі.

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
обов'язковий компонент освітньої програми першого рівня вищої освіти
Освітня програма «Психологія»

за темою №3 Розвиток фізичних якостей

ЗАТВЕРДЖЕНО

Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
Протокол від 31.08.2023 № 12

СХВАЛЕНО

Вченою радою навчально-
наукового інституту ННІПО
Протокол від 29.08.2023 № 1

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 28.08.2023 № 1

Розробник:

завідувачка кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, к.фіз.вих, доцент **Ірина СКРИПЧЕНКО**

Рецензенти:

завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Ірина ЛУЦЕНКО**

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання ПДАФКіС, к.фіз.вих., доцент **Олена КОШЕЛЕВА**

План.

1. Фізичні якості людини та їх характеристика
2. Види фізичних навантажень
3. Обсяг рухової активності

Підручники:

Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. «Фізичне виховання». Підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Методичні рекомендації «Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО». Дніпро:Журфонд, 2021. 46 С.

Крюковська О.С., Рожченко В.М., Гончаренко Г.П.. Методичні рекомендації «Фізична самопідготовка здобувачів у ЗВО». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 37С.

Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (скорочений курс лекцій, 1 частина). Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с.

Гуржий О.С., Порохнявий А.В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро:Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 36 С.

Чоботько М.А., Счастливец В.І, Ластовкін В.А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів. Навч.метод. посіб. ДДУВС.м.Дніпро., 2018. 156 С.

1. Фізичні якості людини та їх характеристика

Існують такі загальні якості людини : сила, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

Сила - це здатність людини долати зовнішній опір з допомогою м'язових зусиль. Будь- який рух людини відбувається з допомогою м'язових скорочень.М'язи складаються з довгих і тонких клітин, що називаються м'язовими волокнами. Вони відрізняються від інших клітин організму людини тим, що всередині них на усю довжину протягнуті тонкі нитки - міофібрили. Біохімічна будова міофібрил така , що вони можуть змінювати свою довжину – зменшуватися та подовжуватися.

Сила проявляється під час роботи м'язів в трьох режимах:

1 статичному або ізометричному, коли довжина м'язових волокон під час навантаження не змінюється.

2. переборюючому або мометричному, що супроводжується зменшенням довжини м'язових волокон.

3. поступливого або палиометричному, під час якого м'язові волокна подовжуються. Жодна рухова дія неможлива без участі м'язової сили. Розрізняють її на абсолютну та відносну.

Абсолютна сила - це показник максимального напруження м'язів, що беруть участь у виконанні будь - якої рухової дії.

Відносна сила - це показник абсолютної сили , що приходиться на кілограм маси тіла.

Для розвитку сили використовують такі методи: Метод динамічних зусиль. У ньому вправи виконують з навантаженням до 30% від максимального показника. В кожному підході виконують 15- 25 повторень в швидкому або середньому темпі . Виконують від 3 до 6 підходів . Інтервал відпочинку 2-4 хв. Цей метод використовують для розвитку швидкоісно - силових якостей.

Метод повторних зусиль. У ньому вправи виконують з навантаженням 30-70% від максимального показника, повторення у кожному підході до відмови. У кожному підході доцільно робити 6 - 12 повторень , а за тренування від 3 до 6 підходів. Інтервал відпочинку 1-3 хв .(до відновлення дихання). Використання цього методу значно активізує обмін речовин у тренуємих м'язах , що призводить до швидкого нарощування м'язової маси .

Метод максимальних зусиль . У ньому вправи виконують з навантаженням 80-90% від максимального показника . В одному підході виконують 3-5 повторень, а всього 5-6 підходів. Інтервал відпочинку 3-5 хв. (до повного відновлення). Ізометричний метод. У ньому виконують статичні максимальні напруження м'язів тривалістю 4 - 6 с. Рекомендується виконувати 4-6 разів. Інтервал відпочинку 30- 60 с.

Витривалість - це здатність людини виконувати будь - яку діяльність без зниження ефективності . Вона виявляється в тому випадку , коли людина виконує будь-яку вправу до появи стомлення. Чім краще розвинена витривалість, тим пізніше починається стомлення, тим триваліша сама робота. Для зміцнення здоров'я студентів витривалість потрібно розвивати з допомогою поступового збільшення навантаження, 10 до появи втоми після кожного заняття.

Фізичне стомлення буває локальним (у русі задіяні менше 1/3 усіх м'язів людини), регіональним (від 1/3 до 2/3 усіх м'язів) і глобальним (у роботі задіяні майже всі групи м'язів).

Будь -яка діяльність людини зв'язана з витратою енергії, а джерелом для фізичної активності є складне хімічне з'єднання - адезінтрифосфорна кислота (АТФ) , що міститься у м'язових волокнах. М'язові скорочення супроводжуються розпадом АТФ. При скороченні м'язів АТФ віддає один зі

своїх компонентів - фосфатну групу , при цьому створюється нова сполука - аденозидіфосфорна кислота (АДФ) і виділяється енергія. Енергія може бути здобута трьома шляхами : креатинкіназна реакція , анаеробний гліколіз та аеробне окислення . При довгій роботі протягом 30 хвилин , у зв'язку з вичерпанням запасів глікогену, у енергетичний обмін вступають жири . М'язи віддають перевагу аеробному окисненню для отримання енергії при роботі з низькою та помірною інтенсивністю. При таких умовах серцева і дихальна системи можуть подавати кисень до м'язів у потрібній кількості.

Найважливішу роль у житті людини відіграє загальна витривалість. Вона розвивається за допомогою фізичних вправ циклічного характеру (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді).

Також існує швидкісна витривалість, вона тренується при бігу на середні дистанції (800, 1500 м.) . Частота пульсу може досягати до 180-200 уд/хв.. Для підвищення швидкісної витривалості у самостійному біговому тренуванні рекомендується пробігати 400 м. 3-4 рази (інтервал відпочинку 2-4 хв. або ЧСС була 110 -120 уд/хв.).

Швидкість - це виконання рухів з максимальною частотою за мінімальний відрізок часу. Основою швидкості виступає здатність нервових центрів переходити від стану збудження до стану гальмування і навпаки.

Швидкість - багатокomпонентна фізична якість. Вона складається з частоти рухів, швидкості скорочення м'язових груп та часу рухової реакції (час від отримання сигналу до початку руху). Всі ці компоненти знижуються з віком , гіподинамією, детренованістю, значно впливають на стан здоров'я і працездатність. Швидкість має професійно - прикладне значення для студентів, тому що сучасні професії вимагають виконання складно - координаційних рухів за короткий проміжок часу. Тому здобувачу дуже важливо мати високий рівень розвитку швидкості та підтримувати її за допомогою спеціальних тренувань.

Методика розвитку швидкості вимагає такі якості:

- вправи повинні виконуватись технічно вірно.
- під час виконання еластичність м'язів повинна бути високою.
- рухливість у суглобах повинна бути відмінна .
- виконання вправ проводити з максимальною швидкістю .
- вправи повторювалися достатню кількість разів.
- виконання вправ було за оптимальних умов (зручний одяг, гарна розминка) .

Швидкість рухів залежить від сили м'язів . Відомо , що якщо менше зовнішній супротив рухам , то вони швидші. Максимально швидке виконання вправ – головний шлях розвитку швидкості .

Гнучкість - це морфо - функціональні властивості опорно- рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок. Ця якість дуже важлива з точки зору засвоєння нових рухових навичок , рухливості у всіх суглобах людини , зменшення втоми, а значить підтримання високого рівня здоров'я і працездатності. Під час виконання вправ на розвиток гнучкості м'язове волокно подовжується на повну довжину, сполучна тканина напружується і утримує це положення , щоб не допустити розриву м'яза . Це захисна реакція організму , що попереджає травму.

Пропріорецептори - нервові закінчення, що знаходяться у м'язах, сухожиллях і суглобах , чуттєві до змінення довжини м'яза.

Гнучкість залежить від нервової регуляції тону м'язів , а також від напруження м'язів – антагоністів. Це значить що гнучкість залежить від здатності людини довільно розслабляти м'язи , що розтягують і напружують м'язи , які виконують рух , тобто від ступіні досконалості між м'язовою координації .

Гнучкість також залежить від наступних факторів: типу суглобу, в'язкості м'язової тканини і еластичності зв'язочно - сухожильного апарату. На гнучкість впливають і зовнішні фактори :

1. Час доби (зранку гнучкість менше , ніж протягом дня чи ввечері).
2. Температура повітря (при температурі 20 – 30 градусів гнучкість вище , ніж при 5- 10 градусів).

Для розвитку гнучкості рекомендується виконувати в одному тренуванні : для плечових суглобів – 40 -50 повторень, для тазостегнових - 50 - 60 повторень , для м'язів попереку та пресу - 60-70 . Зростання показників гнучкості може сягати від 20 до 50 % протягом 1 місяця самостійних тренувань(залежно від особливостей зв'язок, наполегливості).

Спритність - це здатність людини виконувати складно координаційні дії за короткі проміжки часу з достатньою точністю рухів. Рівень розвитку спритності залежить від функціонального стану рухових аналізаторів, точного відчуття , сприймання власних рухів, пластичності нервової системи, швидкості і точності складних рухових реакцій.

Розвиток спритності ґрунтується на виконанні складно координаційних рухових дій, вправ, пов'язаних з миттєвим реагуванням на обстановку, що раптово змінюється (спортивні ігри , єдиноборства). Будь - який рух людини - це результат узгодженої роботи м'язів синергістів (спільно виконуючих рухову дію) і м'язів антагоністів (протилежно діючих). Відомо, що зміна напруження і розслаблення м'язів у чималій мірі визначає самопочуття людини і регулюється 13 несвідомо .

Спритність поділяють на : загальну, спеціальну , стрибкову ,

акробатичну та швидкісну . У студентів трапляються розумові і нервові перевантаження, а це може викликати порушення механізму саморегуляції, підвищення тону та напруження м'язів. Оволодіння навичками розслаблення м'язів - це ефективний спосіб позбутися цього недоліку. Треба під час тренування (у час паузи) постійно виконувати вправи на розтягування та розслаблення м'язів , що були задіяні у роботі.

2. Види фізичних навантажень

Навантаження - це ступінь впливу фізичних вправ на організм і рівень подоланих при цьому суб'єктивних і об'єктивних труднощів. При виконанні фізичних вправ відбуваються втрата енергетичних запасів організму , а від рівня витрати залежить втома. Вона і виступає показником навантаження. При виконанні фізичних вправ з'являється м'язове стомлення і у печінці і м'язах зменшуються запаси глікогену, вміст аденозінтрифосфорної кислоти (АТФ), у крові зростає вміст цукру і накопичуються продукти обміну речовин.

Фізичні навантаження розподіляються на такі :

- малі (ЧСС 108- 130 уд/хв..)
- середні (ЧСС 132- 166 уд/хв..)
- великі (ЧСС 168- 180 уд/хв..)
- максимальні (більше 180 уд/хв..).

Фізичні тренування з малим рівнем навантаження (ЧСС 108 - 130 уд/хв..) підтримують досягнуту ступінь функціонального стану організму , з середнім рівнем (ЧСС 132 - 166 уд/хв.) – сприяють підвищенню функціонального стану , великі (ЧСС 168- 180 уд/хв..) - перевантажують серцеву- судинну систему.

3. Обсяг рухової активності

Оптимальний обсяг рухової активності здобувача вищої освіти повинен складати 10- 15 годин на тиждень. А що входить до рухової 14 активності ? Це і ранкова гімнастика щодня по 15- 20 хв., і піша хода - 60-90 хв. (протягом всього дня), і самостійні тренування 3-4 рази на тиждень по 40- 60 хв., і в вихідні дні - циклічні види (біг, плавання, їзда на велосипеді) – 30-60 хв. Ці вказівки загальні і кожен здобувач повинен планувати тренування з урахуванням своїх особливостей: спортивних цілей , рівнем здоров'я , вільним часом , погодними умовами. Також можна змінювати і види вправ , а також збільшувати час тренувань , але згодом (після 1-2 місяців постійних тренувань).

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ**

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
обов'язковий компонент освітньої програми першого рівня вищої освіти
Освітня програма «Психологія»

за темою №4 Самоконтроль

Дніпро – 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
Протокол від 31.08.2023 № 12

СХВАЛЕНО

Вченою радою навчально-
наукового інституту ННІПО
Протокол від 29.08.2023 № 1

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 28.08.2023 № 1

Розробник:

завідувачка кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, к.фіз.вих, доцент **Ірина СКРИПЧЕНКО**

Рецензенти:

завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Ірина ЛУЦЕНКО**

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання ПДАФКіС, к.фіз.вих., доцент **Олена КОШЕЛЕВА**

План

1. Самоконтроль за станом здоров'я
2. Контроль функціональної підготовки
3. Характеристика та класифікація фізичних вправ, які використовуються для самостійних занять у фізичному вихованні

Підручники:

Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. «Фізичне виховання». Підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

Крюковська О.С., Рожченко В.М., Гончаренко Г.П.. Методичні рекомендації «Фізична самопідготовка здобувачів у ЗВО». Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2021. 37С.

Кошелева О.О., Михайленко Ю.М. Теорія і методика фізичного виховання. (скорочений курс лекцій, 1 частина). Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с.

Гуржий О.С., Порохнявий А.В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. 36 С.

1. Самоконтроль за станом здоров'я

Самоконтроль - це регулярне слідкування за рівнем здоров'я, фізичною підготовкою та її зміненням після регулярних тренувань. Всі показники самоконтролю поділяються на суб'єктивні і об'єктивні.

До суб'єктивних показників відносять самопочуття, настрій, сон. Самопочуття розрізняється на: гарне (почуття бадьорості) , задовільне (невелика млявість) і погане (слабкість). Сон також являється суб'єктивним показником самоконтролю. Під час сну відбувається відновлення фізичної і розумової працездатності. Нестача сну негативно відображається на здоров'ї людини: знижується активність мозку, погіршується увага, пам'ять, загальне самопочуття, порушується обмін речовин. Тривалість сну повинна бути 7- 8 годин. А його порушення (погане засинання, часті пробудження, почуття недосипання, поверхневий сон) – це показники , що треба змінювати свою рухову активність . Кожен здобувач повинен пам'ятати, що активну розумову роботу треба закінчувати за 1- 1.5 години до нічного сну , щоб не погіршувалось засинання . Останнє приймання їжі повинне бути не пізніше 1.5 – 2 годин до сну. Лягати спати рекомендується у 23.00 – 24.00, вставати - в 7.00 – 8.00.

Систематичні виміри ЧСС дуже інформативний показник самоконтролю за станом організму під час тренувань. Виміри проводять

самостійно легко притискаючи пальці правої руки до лівого зап'ястка. Рахують пульс за 6 секунд, а потім збільшують у 10 разів. Таким чином рахують приблизну частоту пульсу за 1 хвилину. Так у спокою ЧСС студента може бути 60-80 уд/хв., а у професійного спортсмена - 40-60 уд/хв.. Це говорить о том, що з ростом тренувань збільшується серцевий м'яз і зменшується частота скорочень. Вимінявши ЧСС одразу після тренування можна спостерігати реакцію організму на фізичне навантаження, а також швидкість відновлення. Якщо після фізичних вправ через 5 хвилин ЧСС буде 120 уд/хв - то це 16 значить, що навантаження було завеликим, менше 100 уд/хв. - оптимальним.

Артеріальний тиск також показує стан здоров'я організму. Він залежить від ударного обсягу серця (кількості крові, що викидається за одне скорочення), а також від ємкості судинного русла, пружності стінок кровоносних судин, в'язкості крові. Нормальним показником у студентському віці будуть показники від 110 – 65 до 120 – 80 мм рт. ст.

2. Контроль функціональної підготовки

Контроль функціональної підготовки проводиться з допомогою фізіологічних проб. Вони використовуються для оцінки рівня дихальної і серцево-судинної системи та насичення легень киснем. До об'єктивних показників відносяться такі функціональні проби: Ортостатична проба.

Методика проведення: людина лягає на спину і через 3 хвилини відпочинку підраховує ЧСС, потім спокійно встає і через 1 хвилину знову рахує ЧСС. Результати: якщо різниця ЧСС складає 6-12 уд/хв.- то організм у гарному стані, 13-18 уд/хв. – у задовільному, більше 18 уд/хв. - поганий стан (недостатня тренуваність). Рекомендується проводити після нічного сну.

Проба Штанге. Методика проведення: людина в положенні сидячи (після 5 хвилин відпочинку) підраховує ЧСС. Потім робить глибокий вдих і затримує подих (затискає ніс пальцями). Затримання дихання вимірюється секундоміром. Після поновлення дихання підраховується і ЧСС.

Результати: якщо час затримки дихання більше 60 с. - то дихальна система в гарному стані, 40 – 59 с. – в задовільному, менше 40 с. – поганий стан дихальної системи. Показник ЧСС (після проби і до неї) у здорової людини не повинен перевищувати - 1.2.

Проба Генче. Методика проведення: людина робить 3 рази вдих і видих, а після 3 видиху затримує дихання. Затримання дихання вимірюється секундоміром.

Результати: якщо час затримки дихання більше - 30 с., то дихальна система в гарному стані, 20 -29 с. - в задовільному, менше 20 с. – в поганому стані.

Проба с присіданням . Методика проведення : людина стоїть 3 хвилини . На 4 –й хвилині и підраховує ЧСС за 1 хв.. Потім виконує 20 глибоких присідань з підніманням рук вперед. Після присідань рахує ЧСС за 1 хв.. Збільшення ЧСС після присідань рахується у процентах (зрівнюється з попереднім) Результати : 20 % і менше - відмінно , 21- 40% - добре , 41- 65% - задовільно , 66 - 75 % - погано , 76% і більше - дуже погано.

Визначення соматотипу за антропометричними індексами: ваго-ростовий індекс Кетле, Пондеральний індекс, конституційний індекс Піньє.

Максимальне споживання кисню визначається за табличними даними згідно віку при пробі біганні дистанції від 1000 до 3000 м.

Біохімічні методи дослідження: аналізатори лактату.

3. Характеристика та класифікація фізичних вправ, які використовуються для самостійних занять

Фізичні вправи бувають циклічні і ациклічні . До циклічних відносяться - ходьба , біг , плавання , їзда на велосипеди . З допомогою таких регулярних вправ можна значно зміцнити серцево- судинну і дихальну систему, тому їх обов'язково потрібно задіяти у програмі самостійних тренувань. А тепер більш детально о кожному виді вправ.

Ходьба - це вид руху, в якому беруть участь більшість м'язів, зв'язок та суглобів людини. Вона активізує обмін речовин у організмі і активізує діяльність дихальної та серцево- судинної систем . Ефективність діяльності ходьби на організм людини залежить від швидкості , довжини кроку та її тривалості . Професор Г.Н. Пропастин у своїй книзі « Через століття » розділив ходьбу на види, в залежності від швидкості: - дуже повільна 60- 70 крок./хв.(2-3 км/год.) - повільна 70- 90 крок./хв.(3-4 км/год.) - середня 91- 120 крок./хв.(4-5 км/год.) - швидка 121- 140 крок./хв.(5.1- 6.4 км/год.) - дуже швидка - більше 140 крок./хв. (6.5 – 7.5 км/год.).

Біг - це природний рух швидкого переміщення , який відрізняється «фазою польоту» та складною координаційною діяльністю м'язів та суглобів людини .Він зміцнює серцево- судинну і дихальну систему, підтримує у тонусі м'язи ніг , попереку та пресу , а головне він один із самих доступних и дієвих засобів зміцнення здоров'я людини. Під час бігу періодично скорочуються майже всі великі м'язи людини . Скорочуючись, м'язи стискають кровеносні судини, збільшуючи еластичність . Більшість капілярів у тілі людини розташовані вертикально , за рахунок цього кров по ним рухається з мінімальною швидкістю. Під час бігу людина постійно переборює земне тяжіння і за рахунок цього кров у капілярах теж розгойдується вверх – вниз. При цьому кров починає активно рухатися і по раніше не задіяним капілярам . Під час постійних занять бігом тренується

одна із важливіших м'язів людини - серце. Завдяки регулярним заняттям бігом зменшується кількість серцевих скорочень і серце починає працювати у більш економному режимі. Біг також нормалізує кров'яний тиск. Під час бігу периферичні кровоносні судини розширюються, кров приливає к скелетним м'язам, при цьому відбувається зниження кров'яного тиску. Таким чином, при регулярних заняттях бігом і вірно підібраних навантаженнях можливо виправити проблеми з серцево – судинною системою.

Бігом можуть займатися люди різного віку, у будь – який час і пору року, без спеціальних споруд та інвентарю. Починаючи біг важливо виконувати головне правило - темп бігу повинен бути невисоким і рівномірним. Якщо швидко настає втома, то необхідно знижувати темп бігу, або його тривалість. Біг повинен бути легким, вільним, ритмічним, не напруженим. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість і темп бігу. Він напрацьовується протягом 2-3 місяців регулярних тренувань і зберігається довгий час. Під час бігу рекомендується дихати тільки носом. Це допомагає регулювати і швидкість. Треба виконувати і таке важливе правило - під час бігу не виникала задишка. При її появі треба негайно знизити темп бігу, або припинити його. Займатися бігом можна у будь - який час, але не рано вранці і не пізно ввечері. Одяг для занять бігом повинен бути зручним і не з синтетичних матеріалів та відповідним до погодних умов. Взуття також повинне бути зручним і легким, бажано кросівки (підощва з піногуми), що зберігає п'яти від «набивання».

Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна з допомогою ЧСС. Важливим показником адаптації організму до бігових навантажень виступає швидкість відновлення ЧСС одразу після закінчення бігу. Для цього підраховується частота пульсу у перші 10 с. після закінчення бігу (перераховується на 1 хв.) і рахується за 100%. Доброю швидкістю відновлення є зниження ЧСС після 1 хв. - на 20%, після 3 хв. - на 30%, після 5 хв. - на 50%, а після 10 хв. - на 70%.

Плавання - це переміщення людини у воді з допомогою спеціальної техніки рук і ніг. Плавання відноситься також до циклічних видів спорту. Воно теж зміцнює серцево – судинну та дихальну системи, а також м'язи всього тіла. Заняття плаванням є особливими, тому що людина долає опір води під час руху, а він у 700 разів щільніше за повітря. Під час занять плаванням тіло людини перебуває у горизонтальному положенні, а це полегшує роботу серця і судин, тому що знижуються гравітаційні сили, які перешкоджають просуванню крові при вертикальному положенні людини. Регулярні тренування з плавання зміцнюють м'язи попереку та поліпшують

стан при таких захворюваннях , як сколіоз, радикуліт, спондильоз. Все це завдяки симетричності рухів, а також розслабленню м'язів попереку через зменшення гравітаційного впливу у воді. Також заняття з плавання гарно відновлюють розумову працездатність , нормалізують артеріальний тиск та дуже збільшують життєву ємність легенів.

Велосипед. Їзда на велосипеді, завдяки постійно мінливим зовнішнім обставинам , є емоційним видом фізичних вправ і дуже гарно впливають на нервову систему людини. Також тренує серцево – судинну та дихальну системи , зміцнює м'язи ніг . Їзда на велосипеді добре дозується по темпу та довжині дистанції . Рекомендується мати на велосипеді спідометр , завдяки якому можна контролювати швидкість їзди та протяжність. Перед кожним тренуванням потрібно перевіряти технічний стан велосипеду (колеса, шини, особливо гальма).

До ациклічних видів вправ відносяться: гімнастика, атлетична гімнастика , ритмічна гімнастика , спортивні ігри та єдиноборства. Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ для розвитку сили . З її допомогою зміцнюють м'язи всього тіла людини. В систему фізичних вправ входять такі:

- вправи з гантелями (присіди , жими , піднімання, випади, уклони);
 - вправи зі штангою (жими, присіди, випади, ривок , поштовх);
 - вправи з гирями (жим , ривок, поштовх, уклони);
 - вправи з набивними м'ячами (кидки, присіди, піднімання та повороти)
- ; - вправи з еластичною гумою (згинання та розгинання рук , ніг, повороти);
- вправи на гімнастичних снарядах (поперечина , бруси , стінка) ;
 - вправи на тренажерах (розвиток всіх загальних груп м'язів).