

Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка  
Кафедра фізичної терапії, ерготерапія та здоров'я

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

*Методичні рекомендації до практичних занять*

Дрогобич  
2023

УДК 796.011.3(072)

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 7 від 18 травня 2023 р.)*

**Рецензенти:**

**Калічак Ю.Л.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Логвиненко О.Б.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Фізичне виховання :** методичні рекомендації до практичних занять / Кондрацька Г.Д., Слімаковський О.В., Борисевич Л.В., Малетич Н.Б., Максим'як Я.О., Кушнір Р.Г., Чепелюк А.В., Максим'як В.М. Дрогобич : ДДПУ ім. Івана Франка, 2023. 84 с.

Методичні рекомендації до практичних занять підготовлено згідно з робочою програмою з фізичного виховання для студентів педагогічних закладів вищої освіти.

У них вміщено теоретичні відомості, методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей, питання для самоконтролю, тестування, список рекомендованої літератури та рухливі ігри. Наведені практичні рекомендації щодо виконання комплексів фізичних вправ.

Методичні рекомендації до практичних занять рекомендовано для використання в освітньому процесі студентів та викладачів.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ</b> .....	5
Практичне заняття 1–2 .....	7
Практичне заняття 3–4 .....	10
Практичне заняття 5–6 .....	14
Практичне заняття 7–8 .....	18
Практичне заняття 9–10 .....	22
Практичне заняття 11–12 .....	26
Практичне заняття 13–14 .....	31
Практичне заняття 15–16 .....	36
Практичне заняття 17–18 .....	40
Практичне заняття 19–20 .....	44
Практичне заняття 21–22 .....	48
Практичне заняття 23–24 .....	53
Практичне заняття 25–26 .....	59
Практичне заняття 27–28 .....	64
Практичне заняття 29–30 .....	67
<b>РОЗДІЛ 2. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ</b> .....	72
<b>СЛОВНИК ТЕРМІНІВ</b> .....	82

## ВСТУП

Фізична культура є складовою розвитку суспільства. Фізичне виховання, як освітній процес формує професійно-прикладну фізичну підготовку майбутніх фахівців у різних галузях діяльності.

У посібнику розкрито методологію розвитку фізичних якостей. Запропоновано поетапне вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Методичні рекомендації складаються з двох розділів: перший розділ «Теоретико-методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей», другий розділ «Рухливі ігри як засіб розвитку рухової активності».

У посібнику розкрито зміст практичних занять, який включає мету, завдання, теоретичні відомості, методичні рекомендації до розвитку фізичних якостей, комплекси вправ, тестування, список рекомендованої літератури та рухливі ігри.

Особливість розроблених методичних рекомендацій полягає у формуванні знанневих, інформаційно-комунікативних, дидактичних, організаційних та конструктивних компетентностей.

Розроблений посібник призначений для використання в освітньому процесі студентів та викладачів.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Для розв'язання завдань фізичного виховання студентів необхідним є забезпечення оптимального рухового режиму кожного студента та розвиток фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей залежить від морфологічних, фізіологічних, психологічних та соціальних факторів.

Заняття фізичними вправами, розв'язують рухові завдань, формують рівень фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Розвиток фізичних якостей відбувається впродовж розв'язання рухового завдання: перший крок – навчити виконувати вправи з точність відтворення елементів руху, другий крок - більш високий темп виконання і т. д. Навчання руховим діям базуються на вже наявних і знову придбаних знаннях [4].

На розвиток фізичних якостей впливають такі чинники: фізичні та психологічні (вивчення фізичної вправи відбувається за принципом послідовності: увага, уява, запам'ятовування, сприйняття фізичних навантажень та відчуття позитивного впливу фізичних вправ на організм людини).

Основними фізичними якостями є швидкість, сила, спритність, гнучкість, витривалість та координація.

Варто пам'ятати, що анатомо-фізіологічні фактори обумовлюють розвиток фізичних якостей. Анатомо-фізіологічні показники (ЧСС, артеріальний тиск, ЖЕЛ) позитивно впливають на рівень розвитку фізичних якостей [1, 2].

Для розвитку основних фізичних якостей використовується певна кількість різноманітних вправ: одиночних, у парах, із предметами, з обтяженням, на тренажерах, у спрощених та ускладнених умовах. Для ефективного розвитку фізичних якостей, використовується особистісно орієнтований та індивідуальний підхід у підборі засобів, методів та методичних прийомів до виконання фізичних вправ.

Основними складовими розвитку фізичних якостей є адаптаційні процеси, об'єм та інтенсивність фізичного навантаження, відпочинок та відновлення [6].

Рівень фізичної підготовки студентів залежить від ефективності розвитку рухових якостей. Дотримання точності у дозуванні навантаження (обсяг та інтенсивність повинні відповідати індивідуальним особливостям студента) [1, 2].

Під час виконання вправ можна змінювати інтенсивність, відповідно до фізіологічних особливостей людини. У процесі виконання вправи змінюється:

- швидкість пересування;
- величина прискорення;
- координаційна складність вправ;
- темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- величина напруження (у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі);
- амплітуда рухів (що вона більша, то більша інтенсивність навантаження);
- опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо);
- величина додаткового обтяження;
- психічна напруженість під час виконання вправи [7].

Якщо інтенсивність перебуває на нижній межі впливової зони, то фізичні якості розвиваються повільно і, таким чином, можна досягнути певного рівня фізичної готовності. Для досягнення високого рівня фізичної підготовки необхідно виконувати вправи з високою, субмаксимальною та максимальною інтенсивністю. Такий підхід створює відповідну адаптацію організму студентів до фізичних навантажень і обсягів роботи [7].

Основою виховання фізичних якостей є розвиток фізичних здібностей упродовж виконання різноманітних рухових завдань. У більшості видів спортивної діяльності проявляються всі фізичні якості. Результатом систематичних тренувань є зміни в організмі

людини щодо поліпшення фізичних можливостей. На фізичну якість можна впливати цілеспрямовано. Виконання багатьох рухових завдань характеризує рівень розвитку фізичних якостей, морфологічних та функціональних систем організму людини [7].

Розвитком фізичних якостей вважається процес, який шляхом застосування фізичних вправ цілеспрямовано забезпечує активну рухову діяльність.

Виконання фізичних вправ є основним і дієвим засобом розвитку фізичних якостей. Під фізичною вправою розуміють рухову діяльність людини, яка спеціально організована для розв'язання завдань фізичного виховання. Для засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання» студенту необхідні знання з історії фізичної культури і спорту, теорії і методики фізичного виховання, анатомії та фізіології, психології та педагогіки, долікарської допомоги, основ здорового харчування, основ тренування.

У процесі розвитку фізичних якостей відбувається підвищення рівня фізичної підготовки студентів. Такий підхід має позитивний вплив на їх здоров'я та спосіб життя.

Використання різноманітних методів розвитку фізичних якостей дає змогу більш широко застосовувати різні засоби фізичного виховання. Мотивація студентів до ведення здорового способу життя відбувається через інформаційний простір, заняття фізичним виховання, тренувальний процес, рефлексію отриманих знань, вмінь та навичок, що формує зацікавленість студентів. Такий студентоцентричний підхід сприяє різносторонньому фізичному розвитку.

## **Практичне заняття № 1–2**

### **Розвиток швидкісних якостей**

Мета заняття – навчити вести здоровий спосіб життя, обґрунтувати роль фізичної активності у підвищенні стійкості

організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища.

### **Завдання заняття**

1. Розкрити місце фізичної культури і спорту у системі загальнолюдських цінностей.
2. Сформувати здатність до раціональної організації діяльності та ефективного використання часу.
3. Обґрунтувати значення швидкості як фізичної якості.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку швидкості.

### **Теоретичні відомості**

*1. Розкрити місце фізичної культури і спорту у системі загальнолюдських цінностей.* Фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури. Фізична культура спрямована на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя. Фізична культура впливає на зростання і вдосконалення всебічного і гармонійного розвитку людини та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності [1, 2, 3].

*2. Сформувати здатність до раціональної організації діяльності та ефективного використання часу.* Навчити планувати розпорядок дня. Сформувати навичку виконувати ранкову гігієнічну гімнастику. Ознайомити з формами рухової активності (заняття, тренування, фізкультурні хвилинки та паузи, рухові перерви, прогулянки на свіжому повітрі) [1, 2, 3].

*3. Розкрити значення швидкості як фізичної якості.* Швидкістю вважається вміння людини виконувати рухи за мінімально короткий відрізок часу. Швидкість визначається різними факторами, серед яких такі: спадковість, вік, стать, стан нервово-м'язового апарату, час дня.

Швидкість може проявлятися:

- швидкості простої рухової реакції;
- швидкості окремих рухів;



- частоті рухів.

Розвиток швидкості залежать морфо-функціональних показників, рівня тренуваності, засобів та методів розвитку фізичних якостей [5, 7].

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку швидкості.*

##### *Комплекс № 1*

1. Ривки і прискорення із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на колінах і тощо) за зоровим або слуховим сигналом.
2. Ривки з різкою зміною напрямку і миттєвою зупинкою.
3. Біг на місті з гантелями або набивним м'ячем.
4. Біг назад.
5. Стрибки на скакалці.
6. Біг із максимальною швидкістю на 30–60 метрів.
7. Біг боком і спиною вперед (на 10–12м) наввипередки.
8. Біг із середньою швидкістю і ривок за сигналом.
9. Біг зі зміною напрямку руху на 180°.
10. Біг змійкою між розставленими в різних положеннях стійками [6].

##### *Питання для самоконтролю:*

1. Що таке фізична культура?
2. Як поєднується здоров'я і фізична культура?
3. Назвіть форми рухової активності.
4. Дайте визначення швидкості як фізичної якості.
5. У чому проявляється швидкість?

##### **Список рекомендованої літератури**

1. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах : матеріали Регіональної науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2013. 360 с.

2. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2010. 392 с.

3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. 31 с.

4. Дудіцька С.П., Медвідь А.М., Царик А.П. Рухливі ігри з методикою викладання : навч.-метод. посіб. Чернівці, 2020. 193 с.

5. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О. Теорія та методика викладання легкої атлетики : навч. посіб. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2012. 260 с.

6. Кондрацька Г.Д. Спеціальні вправи у легкій атлетиці : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2007. 80 с.

7. Пантік В., Захожа Н. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник*. Луцьк, 2010. С. 36–39.

### **Практичне заняття № 3–4**

#### **Розвиток швидкісних якостей**

Мета заняття – навчити застосовувати у фізкультурно-спортивній діяльності та у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання, вдосконалювати та виховувати потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

#### **Завдання заняття**

1. Розкрити місце фізичної культури і спорту у системі загальнолюдських цінностей.

2. Обґрунтувати необхідність володіння професійною комунікацією державною мовою в усній та письмовій формах.

3. Описати методи розвитку швидкості.

4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку швидкості.

## Теоретичні відомості

1. *Розкрити місце фізичної культури і спорту у системі загальнолюдських цінностей.* Складові здорового способу життя та здоров'язбережувальні технології (фізичні, духовні, соціальні, психологічні). Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини.

2. *Обґрунтувати необхідність володіння професійною комунікацією державною мовою в усній та письмовій формах.* Вивчення термінів у фізичній культурі та спорті українською мовою. Скласти словник термінів з обраного виду спорту. Застосовувати спортивну термінологію на заняттях фізичного виховання.

3. *Описати методи розвитку швидкості.* Основою методики розвитку швидкості є вплив на організм фізичних вправ, які виконуються з субмаксимальною і максимальною швидкістю. Також під час розв'язання поставлених завдань використовуються звичайні, полегшені й ускладнені умови.

До основних методів розвитку швидкості належать такі:

- повторний;
- прискорень;
- перемінний;
- ігровий;
- динамічних зусиль;
- змагальний [3, 6].

Провідним методом розвитку швидкості як фізичної якості є повторення вправ із максимальною інтенсивністю. Повторний метод дає змогу проявити максимальну швидкість на сприятливому емоційному фоні. При розвитку швидкості необхідно бути зосередженим і максимально зібраним, виконувати вправи чітко й точно.

Метод прискорень характеризується виконанням вправ зі зростаючою швидкістю, яка доходить до максимальної.

Перемінний метод виконання вправ характеризується чергуванням збільшення швидкості та її утриманням.

Вагому роль у розвитку швидкості має ігровий метод. Ігровий метод комплексно розвиває швидкість рухової реакції, швидкість

рухів та оперативне мислення. Також ігровий метод забезпечує високий емоційний настрій і колективну взаємодію, сприяє прояву швидкісних здібностей.

Під час розвитку швидкісних здібностей також важливим є використання методу динамічних зусиль. Ціль цього методу полягає в розвитку здібностей до прояву сили в умовах швидких рухів.

Змагальний метод створює оптимальні умови для прояву максимальної швидкості та формування стабільної рухової навички.

Також варто зазначити, що засобом розвитку швидкості є загальнорозвиткові та спеціальні вправи. Загальнорозвиткові вправи включають різні рухи, які виконуються максимально швидко. Спеціально-розвиткові вправи - рухи, що швидко виконуються і максимально наближені до елементів технічних прийомів [3, 6].

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку швидкості.*

##### *Комплекс № 1*

1. Біг зі старту з положення сидячи, упор лежачи, лежачи обличчям уверх і вниз, лежачи головою у протилежний бік (відносно напрямку руху). Дозування: 4–6 разів, по 10–15 м з інтервалом 1–1,5 хв по 3–4 серії через 2–3 хвилини відпочинку.

2. Біг із низького старту. Дозування: 2х20 м., 2х30 м., 2х50 м. Максимальна швидкість, відпочинок після відновлення ЧСС до 115–110 уд./хв.

3. Біг із максимальною швидкістю на 30–60 м. Дозування: 4–6 разів по 1–3 серії, відпочинок – до повного відновлення дихання.

4. Біг із граничною швидкістю з ходу. Дозування: 10–30 м, 5–6 разів по 1–3 серії, відпочинок – до повного відновлення дихання.

5. Переміщення в різних стійках уперед-назад, управо-вліво, вверх – униз. Дозування: 2–3 серії, через 1–2 хв. відпочинку, який заповнюється вправами на гнучкість і розслаблення.

6. Швидкий біг під ухил (до 15 градусів) із зупинкою на досягненні максимальної швидкості і частоти рухів на дистанції 10-30 м. Дозування: 3–5 разів по 1–2 серії.

7. Стрибки через скакалку, яку крутять два партнери з періодичним прискоренням її обертання. Дозування: 3–4 підскоки у звичайному темпі та 1–3 рази у пришвидшеному.

8. Біг уверх по сходах із максимальною частотою і швидкістю. Дозування: 10–20 м по 5–6 разів.

9. Зістрибування з підставки (заввишки 30–60 см, із наступним миттєвим відштовхуванням у стрибку вверх або вперед. Дозування: 5–8 стрибків по 1–3 серії [2, 5].

#### *Питання для самоконтролю*

1. Як поєднується здоров'я і фізична культура?
2. Які засоби розвитку швидкості ви знаєте?
3. Назвіть методи розвитку швидкості.
4. Охарактеризуйте роль здорового способу життя у збільшенні тривалості життя людей.
5. Вміти скласти комплекс вправ для розвитку швидкості.

#### **Список рекомендованої літератури**

1. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах : матеріали Регіональної науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2013. 360 с.

2. Дудіцька С.П., Медвідь А.М., Царик А.П. Рухливі ігри з методикою викладання : навч.-метод. посіб. Чернівці, 2020. 193 с.

3. Канішевський М.С. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.

2. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Федорищак Р.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2008. 135 с.

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

4. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

5. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Гімнастика та методика її викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ : наочний

навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с.

6. Пантік В., Захожа Н. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник*. Луцьк, 2010. С. 36–39.

## **Практичне заняття № 5–6**

### **Розвиток швидкісних якостей**

Мета заняття – навчити самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку швидкості, витривалості, силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості.

#### **Завдання заняття**

1. Ознайомити з місцем фізичної культури і спорту у системі загальнолюдських цінностей.
2. Обґрунтувати здатність студентів до раціональної організації діяльності та ефективного використання часу.
3. Описати методи розвитку швидкості.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку швидкості.

#### **Теоретичні відомості**

*1. Ознайомити з місцем фізичної культури і спорту у системі загальнолюдських цінностей.* Формування культури здоров'я студентів. Умови формування культури здоров'я студентів. Фізична культура як складова культури здоров'я студентів.

*2. Обґрунтувати здатність студентів до раціональної організації діяльності та ефективного використання часу.* Режим дня, відпочинку і праці. Здорове харчування і сон. Біоритми і їх значення в житті людини.

*3. Методи розвитку швидкості.* Спеціальні вправи для розвитку швидкості можна розділити на три групи:

- Циклічні.
- Ациклічні.
- Змішані [1, 2].

Для розвитку швидкості використовуються вправи, які відповідають трьом основним критеріям:

- можливість виконання вправи з максимальною швидкістю;
- засвоєння вправи має бути максимально якісним для того, щоб увагу можна було сконцентрувати тільки на швидкості її виконання;
- під час заняття не повинно відбуватися зниження швидкості виконання вправ [4, 6].

Засоби для розвитку швидкості різноманітні; легка атлетика, бокс, ігрові види спорту та ін.

Для того, щоб збільшити швидкість бігу рухові завдання мають містити бігові елементи. Такі вправи передбачають роботу максимальної потужності, і тому метод тренування швидкісних якостей має бути повторним, із достатніми інтервалами відпочинку.

Важливе значення для виховання швидкості має правильне визначення дозування вправ. Ті з них, які виконуються з максимальною інтенсивністю, швидко викликають втому, як і вправи, спрямовані на збільшення швидкості рухів. Тому вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, повинні використовуватися часто, але у невеликих обсягах. Тривалість інтервалу відпочинків обумовлюється ступенем збудженості ЦНС і відновленням показників вегетативних функцій, пов'язаних із ліквідацією кисневого боргу. Відпочинок між повторним виконанням вправи повинен забезпечити готовність повторити цю ж роботу, не знижуючи швидкості [4, 6].

*4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку швидкості.*

### *Комплекс № 1*

1. Ривки і прискорення із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, стоячи на колінах і тощо) за зоровим або слуховим сигналом.
2. Ривки з різкою зміною напрямку і миттєвою зупинкою.
3. Біг на місті з гантелями або набивним м'ячем.
4. Біг назад.
5. Стрибки на скакалці.
6. Біг із максимальною швидкістю на 30–60 метрів.
7. Біг боком і спиною вперед (на 10–12 м) наввипередки.
8. Біг із середньою швидкістю і ривок за сигналом.
9. Біг зі зміною напрямку руху на 180°.
10. Біг змійкою між розставленими в різних положеннях стійками.

### *Комплекс № 2*

1. Біг зі старту з положення сидячи, упор лежачи, лежачи обличчям уверх і вниз, лежачи головою у протилежний бік (відносно напрямку руху). Дозування: 4–6 разів, по 10–15 м з інтервалом 1–1,5 хв по 3–4 серії через 2–3 хвилини відпочинку.

2. Біг із низького старту. Дозування: 2х20 м., 2х30 м., 2х50 м. Максимальна швидкість, відпочинок після відновлення ЧСС до 115–110 уд./хв.

3. Біг із максимальною швидкістю на 30–60 м. Дозування: 4–6 разів по 1–3 серії. Відпочинок повний.

4. Біг з ходу із максимальною інтенсивністю. Дозування: 10–30 м, 5–6 разів по 1–3 серії. Відпочинок повний.

5. Переміщення у різних стійках уперед – назад, управо – вліво, вгору – униз. Дозування: 2–3 серії, через 1–2 хв. відпочинку, який заповнюється вправами на гнучкість і розслаблення.

6. Швидкий біг під ухил (до 15 градусів) із зупинкою на досягненні максимальної швидкості і частоти рухів на дистанції 10–30 м. Дозування: 3–5 разів по 1–2 серії.



7. Стрибки через скакалку, яку крутять два партнери з періодичним прискоренням її обертання. Дозування: 3–4 підскоки у звичайному темпі та 1–3 рази у пришвидшеному.

8. Біг угору сходами із максимальною частотою і швидкістю. Дозування: 10–20 м по 5–6 разів.

9. Зістрибування з підставки (заввишки 30–60 см, із наступним миттєвим відштовхуванням у стрибку вгору або вперед. Дозування: 5–8 стрибків по 1–3 серії.

#### *Контрольний тест для визначення рівня розвитку швидкості*

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			10	8	6	4	2
1.	Біг 100 м(сек)	чол.	13,6	13,9	14,5	15,0	15,5
		жін.	14,9	15,6	16,4	17,4	18,2

Час затрачений на виконання вправи визначає рівень розвитку швидкості.

#### **Список рекомендованої літератури**

1. Кондрацька Г.Д., Редчиць В.О., Федорищак Р.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2008. 135 с.

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. Львів: Штабар, 1997. 208 с.

3. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

4. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Гімнастика та методика її викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ: наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с.

5. Фізичне виховання: теоретичний курс : матеріали для самостійної роботи студентів 1 курсу. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. 172 с.

6. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

## **Практичне заняття № 7–8**

### **Розвиток силових якостей**

Мета заняття – збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності впродовж всього періоду навчання;

#### **Завдання заняття:**

1. Ознайомити з місцем фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах.

2. Сформулювати необхідність і здатність учитися й опанувати сучасні знання в обраній фаховій та психолого-педагогічній галузях.

3. Розкрити значення сили як фізичної якості.

4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку сили.

#### **Теоретичні відомості**

*1. Ознайомити з місцем фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах.* Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням розуміння і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності. У закладі вищої освіти відбувається загальне керівництво фізичним вихованням й спортивно-масовою роботою. Організація спостережень за

станом здоров'я студентів покладені на ректора, а конкретне їхнє проведення здійснюється адміністративними та структурними підрозділами закладів вищої освіти [3].

2. *Сформувати необхідність і здатність учитися й опанувати сучасні знання в обраній фаховій та психолого-педагогічній галузях.* Ознайомити студентів методами педагогічного та психологічного впливу на формування фізичної підготовки студентів.

3. *Розкрити значення сили як фізичної якості.* Будь-які рухові дії людини – це результат узгодженої діяльності центральної нервової системи (ЦНС) і периферичних відділів рухового апарату, скелетно-м'язової системи. У ЦНС продукуються імпульси збудження, які через мотонейрони і аксони надходять до м'язових волокон. Завдяки цьому процесу м'язи напружуються з певною силою, що змогу переміщувати у просторі окремі ланки тіла або тіло загалом. Від величини і спрямування докладеної сили залежить зміна швидкості і характеру руху. Отже, без прояву м'язової сили людина не може виконувати жодних рухових дій. Сила є інтегральною фізичною величиною, від якої, певною мірою залежить прояв усіх інших фізичних якостей [1, 2].

Здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому завдяки м'язовим зусиллям прийнято вважати силою [1, 2].

Силова витривалість – це здатність упродовж побутової, трудової та спортивної якомога ефективніше в конкретних умовах рухової діяльності долати помірний зовнішній опір. Вибухова сила – це прояв максимальної сили за мінімально короткий час [1, 2].

Прояв сили залежить від таких факторів, як:

- вольові зусилля;
- діяльність центральної нервової системи;
- фізіологія поперечних м'язів;
- еластичність м'язів;
- рівень володіння технікою [1, 2].

М'язи скорочуються у чотирьох режимах (залежно від зовнішнього прояву активності м'язів):

- долаючому (ізокенетичному) (зовнішнє навантаження менше від напруження м'язів). У цьому режимі м'язи працюють під час виконання рухових дій;
- поступливому (ізотонічному) (зовнішнє навантаження більше від напруження м'язів). Завдяки цьому відбувається амортизація в момент приземлення у стрибках, бігу та ін.;
- утримувальному (ізометричному) (зовнішнє навантаження дорівнює м'язовому напруженню). Цей режим характерний для підтримування статичної пози тіла, утримування будь-якого предмета;
- комбінованому (складається з почергової зміни долаючого і поступливого режимів скорочення). Такий режим спрацьовує під час виконання циклічних фізичних вправ [1, 2].

Залежно від маси тіла розрізняють абсолютну силу (сила при будь-якому русі без урахування ваги тіла) і відносну силу (кількість абсолютної сили людини на 1 кг. ваги тіла). Сила вимірюється динамометром (кистьовий і становий) [1, 2].

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку сили*

##### *Комплекс № 1*

1. Із упору стоячи біля стіни одночасне й попереми́нне згинання та розгинання рук.
2. Те саме, опираючись на стіну пальцями.
3. Переміщення на руках в упорі лежачи по колу (вліво і вправо), стопи залишаються на місці.
4. Переміщення на ногах в упорі лежачи по колу (вліво і вправо), руки залишаються на місці.
5. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах (віджимання з колін).
6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лавці або шведській стінці (3–4 щабель).
7. Статичне утримання положення в упорі стоячи.
8. Статичне утримання положення в упорі стоячи, зігнувши руки.

9. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи ззаду на гімнастичній лавці.

10. Ходьба на руках в упорі лежачи (самостійно та з партнером).

11. Підтягування на перекладині – спочатку зігнувши ноги, а потім у висі.

12. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

### *Комплекс № 2*

1. В. п. упор лежачи (ноги на гімнастичній лаві). Згинання і розгинання рук. Зігнули руки – вдих, розігнули – видих.

2. Те саме В. п, але з опорою носками на гімнастичну лаву.

3. В. п. лежачи на животі на гімнастичній лаві, прямі руки з гантелями 2–3 кг, опущені вниз в сторони і торкаються підлоги. Піднімання й опускання прямих рук через сторони, вгору і вниз.

4. Та сама вправа, але з В. п. стоячи зігнувшись, ноги нарізно з гантелями вагою 3–5 кг.

5. Та сама вправа, але з положення стоячи, вузька стійка ноги нарізно, руки перед грудьми.

6. В. п. упор сидячи ззаду, зігнувши руки. Розгинання і згинання рук в упорі ззаду, прогинаючи тулуб.

7. Те саме, але в упорі сидячи ззаду на гімнастичній лаві.

8. Те саме, але в упорі сидячи з опорою рук і ніг на дві паралельні гімнастичні лави.

### *Питання для самоконтролю*

1. Назвіть основні завдання фізичного виховання у закладах вищої освіти?

2. Охарактеризуйте форми фізичного виховання.

3. Які методи педагогічного та психологічного впливу на формування фізичної підготовки студентів ви знаєте?

4. Охарактеризуйте силу як фізичну якість.

5. Від яких факторів залежить прояв сили.

## **Список рекомендованої літератури**

1. Канішевський М.С. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 208 с.
3. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.
4. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Гімнастика та методика її викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ : наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с.

## **Практичне заняття № 9–10 Розвиток силових якостей**

Мета заняття – формування потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я; вдосконалювати уміння самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку швидкості, витривалості, силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості.

### **Завдання заняття**

1. Ознайомити з місцем фізичної культури і спорту у ЗВО.
2. Сформувати здатність до суспільно-культурної, психолого-педагогічної, ситуаційно-комунікативної фахової адаптації в рамках нових викликів і вимог професійної діяльності.
3. Ознайомити з методикою розвитку сили.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку сили.

## Теоретичні відомості

1. *Ознайомити з місцем фізичної культури і спорту у ЗВО.* Проведення освітнього процесу з фізичного виховання студентів відбувається за навчальним планом і освітньо-професійною програмою підготовки. Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у ЗВО. Заняття плануються в навчальних планах з різних спеціальностей. Зміст фізичного виховання забезпечується навчально-методичним комплексом [3].

2. *Сформуувати здатність до суспільно-культурної, психолого-педагогічної, ситуаційно-комунікативної фахової адаптації в рамках нових викликів і вимог професійної діяльності.* Розкрити значення адаптації у професійній діяльності. Ознайомити з видами адаптації у фізичній культурі і спорті.

3. *Ознайомити з методикою розвитку сили.* Для розвитку сили як фізичної якості використовують фізичні вправи. Виконання цих вправ більших зусиль, ніж у звичайних умовах. Засобами розвитку сили є різні загально-розвиваючі силові вправи. Серед яких можна виділити три основні види:

- із зовнішнім опором;
- із подоланням власної ваги тіла;
- ізометричні [1, 2].

Вправи із зовнішнім опором найбільш ефективні для розвитку сили. Вони охоплюють вправи:

- на тренажерах та з обтяженням (дають змогу дозувати величину зусиль, відповідно до індивідуальних можливостей; ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових здібностей);
- з опором партнера (їх важливість полягає у тому, що вони позитивно впливають на емоційний стан студентів; вчать вміло застосовувати силу в конкретних умовах);
- з опором зовнішнього середовища (рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами (біг по піску, біг угору та ін.));

- з опором еластичних предметів (ефективні для розвитку м'язової маси, але менш ефективні для розвитку швидкісної сили і не придатні для розвитку вибухової сили та негативно впливають на міжм'язеву координацію (стрибки на батуті, еспандер, місток) [1, 2, 4, 5].

Вправи з подоланням власної ваги тіла не потребують спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко застосовуються в усіх формах занять із фізичного виховання. Це такі:

а) гімнастичні силові (згинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг до перекладини);

б) легкоатлетичні стрибкові, з подоланням перешкод [1, 2].

Застосування вправ із подоланням власної ваги тіла доцільне на початковому етапі силової підготовки.

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку сили.*

##### *Комплекс № 1*

1. В. п. стоячи спиною до гімнастичної стінки, руками взятися за рейку над головою. Піднімання прямих ніг у кут, виконавши чотири рухи «ножиці» з подальшим поверненням до В. п. Вдих – на початку вправи, видих – у кінці, допускаючи короткочасну затримку на вдиху.

2. В. п. ноги разом, руки на поясі. Підстрибування на двох ногах. Виконувати вправу не згинаючи коліна і відштовхуючись тільки стопами.

3. В. п. присід, руки вниз. Вистрибування з глибокого присіду і напівприсіду, відштовхуючись двома ногами. Виконуючи цю вправу, потрібно слідкувати, щоб випрямлення ніг і тулуба було повним та одночасним.

4. В. п. стоячи правою ногою на гімнастичній лавці, ліва – на підлозі, руки – перед собою (як при бігу). Вистрибування вгору.

5. В. п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Захопити набивний м'яч ногами і, піднімаючи їх, намагатися торкнутись м'ячем підлоги за своєю головою, після чого повернутися до В. п.



6. В. п. лежачи на спині, руки вгору (відносно тулуба (за головою)), тримають м'яч. Піднятися і нахилитися вперед, торкнувшись м'ячем носків. Підніматися повільно, при нахилі вперед ноги в колінах не згинати.

7. Наступна вправа виконується із сидячим на плечах партнером. В. п. стоячи лицем до гімнастичної стінки, руки на рейці. Піднятися на носки та опуститися.

8. В. п. те саме, що й у попередній вправі. Виконувати стрибки на двох ногах і присіди.

### *Комплекс № 2*

1. В. п. – присівши, руки на пояс. Пересування вперед стрибками на двох ногах, (при виконанні в колоні руки – на плечі партнеру, що стоїть попереду).

2. Сидячи на лаві, нахили вперед – назад, ноги закріплені (виконується 8–10 разів).

3. Віджимання в упорі лежачи, руки – на гімнастичній лаві.

4. Лежачи на спині, чергою згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.

5. Стоячи спиною один до одного, руки в замку на рівні ліктів. Поперемінні нахили вперед, піднімаючи один одного (виконується 8–10 разів).

6. Стоячи спиною один до одного. Тримаючись за руки, присісти і встати (виконується 6–8 разів).

7. Поперемінні присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорою рукою об стіну.

8. Вис на зігнутих руках 5–10 сек.

#### *Питання для самоконтролю:*

1. Яка мета фізичного виховання у роботі зі студентами?

2. На які групи поділяються студенти на заняття фізичного виховання.

3. Які методи розвитку сили ви знаєте?

4. Скласти комплекс вправ для розвитку сили.

## **Список рекомендованої літератури**

1. Канішевський М.С. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 208 с.
3. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.
4. Огнистий А.В. Оздоровчі види гімнастики : методичні рекомендації. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 52 с.
5. Чепелюк А.В., Михайловський О.Б. Теорія і методика викладання аеробіки та шейпінгу : тексти лекцій. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. 80 с.

## **Практичне заняття № 11–12** **Розвиток силових якостей**

Мета заняття – формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом; вдосконалювати потребу в систематичних заняттях фізичними вправами.

### **Завдання заняття**

1. Ознайомити з місцем фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти.
2. Сформувати здатність інтегровано керуватися у професійній діяльності загальними суспільно-етичними міркуваннями та індивідуальними критеріями самореалізації.
3. Ознайомити з методикою розвитку сили.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку сили.

## Теоретичні відомості

1. *Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.* Для проведення практичних занять з фізичного виховання на кожному курсі створюються три навчальні відділення: основне, підготовче та спеціальне медичне. Програмою передбачена здача студентами заліків з фізичного виховання.

2. *Сформувати здатність інтегровано керуватися у професійній діяльності загальними суспільно-етичними міркуваннями та індивідуальними критеріями самореалізації.* Ознайомити студентів з критеріями оцінювання рівня фізичної підготовки. Показники фізичної підготовки студентів. Тестування студентів з рівня розвитку фізичних якостей.

3. *Ознайомити з методикою розвитку сили.* Ізометричні вправи сприяють одночасному напруженню максимально можливої кількості рухових одиниць. В ізометричних вправах можна досягти бажаного ефекту при менших затратах енергії. Це дає змогу виконати більшу кількість силових вправ.

За характером вправи для розвитку сили поділяють на такі основні групи: загального, регіонального і локального впливу на м'язові групи.

Напрямок впливу силових вправ визначається:

- видом і характером вправ;
- силою обтяження або опору;
- кількістю повторення вправ;
- швидкістю виконання долаючих рухів;
- темпом виконання вправи;
- характером і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами [2, 3, 8].

Існує багато методів та методичних прийомів, що рекомендуються для розвитку сили. Та на практиці застосовують порізно. Найпоширенішими серед них є методи:

- а) максимальних зусиль (звертається увага на швидкість виконання вправи з обтяженням вагою 90–95 %);

б) повторних зусиль (важливим тренувальним фактором цього методу є кількість повторень вправи, виконання її у середньому темпі і з обтяженням з граничною вагою. Велика увага надається силовим вправам, які вибірково впливають на розвиток окремих груп м'язів, що зазнають найбільшого навантаження при виконанні);

в) ізометричних зусиль (характеризується максимальним напруженням м'язів у статичному режимі);

г) ударний (для розвитку вибухової сили швидко-силового характеру (вистрибування із глибокого присяду)).

Порівнюючи динамічні і статичні методи розвитку сили необхідно зазначити:

- при динамічному режимі роботи м'язів відбувається достатнє кровопостачання. М'яз функціонує як помпа – під час розслаблення наповнюється кров'ю й отримує кисень та поживні речовини;
- під час статичного зусилля м'яз постійно напружений і безперервно тисне на кров'яні судини, в результаті чого він не отримує кисню і поживних речовин. Це обтяжує тривалість роботи м'язів [1, 2, 8].

Силові вправи найбільш ефективні, якщо виконуються на початку основної частини заняття.

Щоб уникнути небажаних впливів під час виконання силових вправ, треба дотримуватися кількох основних правил:

- натужуватися - коли це необхідно, тобто при короткочасних максимальних напруженнях;
- початківцям не можна давати вправи з великим обсягом при максимальному напруженні;
- не можна робити перед виконанням силових вправ максимальний вдих [1, 2, 8].

Силові вправи в одному підході можна виконувати з різною частотою і в середньому темпі, при якому приріст сили більший. Застосування максимального темпу дає відносно невеликий ефект [1, 2, 8].

Максимальне навантаження у вправах для розвитку сили можна створювати завдяки:

- а) збільшенню кількості повторень вправ;
- б) збільшенню зовнішнього опору;
- в) подоланню опору з максимальною швидкістю.

Під час виконання силових вправ забороняється:

- розпочинати заняття без розминки;
- використовувати максимальні обтяження;
- зловживати стрибками з великої висоти;
- зловживати тривалими напруженнями;
- виконувати вправи, які потребують значного силового опору, особливо із затримкою дихання [1, 2, 8].

*4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку сили.*

#### *Комплекс № 1*

1. В. п. – присівши, руки на пояс. Пересування вперед стрибками на двох ногах (при виконанні в колоні руки – на плечі партнера, що стоїть попереду).

2. Сидячи на лаві, нахили вперед – назад, ноги закріплені (виконується 8–10 разів).

3. Віджимання в упорі лежачи, руки на гімнастичній лаві.

4. Лежачи на спині, чергою згинання та розгинання ніг у колінних суглобах з упором у ноги партнера.

5. Стоячи спиною один до одного, руки в замку на рівні ліктів. Поперемінні нахили вперед, піднімаючи один одного (виконується 8–10 разів).

6. Стоячи спиною один до одного. Тримаючись за руки, присісти і встати (виконується 6–8 разів).

7. Поперемінні присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорою рукою об стіну.

8. Вис на зігнутих руках 5–10 сек.

## Комплекс № 2

1. Із вису стоячи вистрибування у вис на зігнених руках (підборіддя підняти на гриф перекладини).

2. Лежачи на підлозі, захопити набивний м'яч двома ногами: піднімання й опускання прямих ніг із набивним м'ячем (виконується 6–8 разів).

3. Лазіння по канату довільним способом.

4. Присідання з вагою на спині (партнер, мішок із піском) біля гімнастичної стінки з почерговим перехватом руками вгору – вниз стінних перекладин.

5. В. п. – лежачи на спині, в руках інвентар вагою до 3 кг (набивний м'яч, мішок із піском, гантелі) – сідати, руки вгору.

6. Ходьба на руках, ноги вгору – підтримує партнер (із наростанням втоми партнери міняються ролями).

### Контрольний тест для визначення рівня розвитку сили

№ з/п	Вид	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
	Підтягування на перекладині (к-сть разів)	чол.	12	10	8	6	4
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть разів)	жін.	22	17	13	9	5

### Список рекомендованої літератури

1. Канішевський М.С. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

3. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

4. Огнистий А.В. Оздоровчі види гімнастики : методичні рекомендації. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 52 с.

5. Фізичне виховання : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 104 с.

6. Фізичне виховання: теоретичний курс : матеріали для самостійної роботи студентів 1 курсу. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. 172 с.

7. Чепелюк А.В., Михайловський О.Б. Теорія і методика викладання аеробіки та шейпінгу : тексти лекцій. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2010. 80 с.

8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

### **Практичне заняття № 13–14**

#### **Розвиток витривалості**

Мета заняття – оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань; вивчення методик розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я.

#### **Завдання заняття**

1. Ознайомити зі значенням фізичної підготовки в системі фізичного вдосконалення людини.
2. Обґрунтувати здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.
3. Розкрити значення витривалості як фізичної якості.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку витривалості.

## Теоретичні відомості

1. *Ознайомити зі значенням фізичної підготовки в системі фізичного вдосконалення людини. У процесі фізичного вдосконалення виконуються такі завдання [4].*

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- оволодіння фізкультурно-спортивними знаннями;
- формування рухових умінь і навичок;
- розвиток рухових якостей (сили, спритності тощо);
- виховання моральних якостей (сміливості, наполегливості, дисциплінованості);
- формування естетичних якостей;
- формування звички до систематичних занять фізичною культурою;
- формування гігієнічних умов і навичок.

Формування у дітей розумових потреб, у тому числі фізичного удосконалення, залежить від багатьох впливів на дитину з боку закладів освіти, батьків, засобів масової інформації.

2. *Обґрунтувати здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях. Ознайомлення студентів з фізичною професійно-прикладною підготовкою. Види фізичної професійно-прикладної підготовки.*

3. *Розкрити значення витривалості як фізичної якості. Важливою фізичною якістю людини є витривалість. тобто можливість людини виконувати роботу заданої інтенсивності тривалий час. Вона проявляється не тільки у професійному та спортивному житті, а й у повсякденному [1, 2].*

Завдяки витривалості людина вміє і може протистояти втомі.

Втома розвивається поступово, у три фази:

- Початкова втома (першими симптомами є напруження м'язової мускулатури, потовиділення тощо);
- Компенсована втома (незважаючи на прогресуюче поглиблення втоми, людина здатна підтримувати задану інтенсив-



ність роботи за рахунок вольових зусиль і часткової зміни структури рухової дії);

- Декомпенсована втоми (настає високий рівень втоми, яка призводить до зниження інтенсивності роботи, а потім – і до повного її припинення) [1, 2].

Залежно від специфіки видів діяльності розрізняють чотири типи втоми: розумова, емоційна, сенсорна і фізична.

Витривалість як якість проявляється у таких формах:

- тривалості роботи без ознак втоми на певному рівні навантаження;
- швидкості зниження працездатності при появі втоми.

Рівень витривалості залежить від таких чинників:

- функціональних можливостей організму;
- технічної підготовленості;
- вольових якостей;
- величини енергетичних запасів в організмі [1, 2].

Щодо об'єму м'язів, задіяних у роботі, розрізняють три види фізичної втоми, а отже, витривалості:

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

Між названими видами втоми (витривалості) немає прямої залежності [1, 2].

Залежно від механізмів енергозабезпечення м'язів, від здатності споживати, транспортувати і переробляти кисень на практиці виділяють аеробну (загальну) й анаеробну (спеціальну) витривалість.

*Аеробна витривалість* – це здатність організму довго виконувати фізичну роботу помірної інтенсивності в умовах повного забезпечення м'язів киснем (не залежить від техніки виконання вправи) [1, 2].

*Анаеробна витривалість* означає здатність організму здійснювати роботу в умовах браку кисню (залежить від техніки, характеризується економічністю рухової діяльності).

Рівень витривалості оцінюється частотою серцевих скорочень (ЧСС) у процесі роботи і в період відновлення, частотою дихальних рухів (ЧД) і максимальним споживанням кисню.

У фізичному вихованні використовують такі терміни витривалості: швидкісна, силова, стрибова, статична, динамічна.

Важливим є знання факторів, що зумовлюють витривалість, оскільки їх урахування, розвиток і вдосконалення є основою методики виховання витривалості. Такими чинниками є:

➤ структура м'язів. Люди, у яких переважають червоні м'язові волокна, мають генетичні задатки до тривалої роботи. Проте змінити структуру м'язів ми не можемо, і тому цей фактор можна лише враховувати;

➤ внутрішньом'язова координація проявляється у почерговому залученні до роботи рухових одиниць м'язів при тривалому виконанні вправ із неграничною інтенсивністю. Вона добре розвивається при виконанні вправ на тлі помірної втоми. При жорстких режимах навантаження та відпочинку до роботи залучається щораз більша кількість рухових одиниць м'язів, що зазнають основного навантаження у відповідній вправі. Це, зі свого боку, прискорює розвиток втоми;

➤ міжм'язова координація допомагає у залученні до роботи лише тих м'язів, що зазнають основного навантаження при виконанні певної вправи. Це сприяє економії енергії, а отже, забезпечує можливість виконувати більшу за обсягом та інтенсивністю роботу. Хороша міжм'язова координація зовні проявляється у плавності, злитості рухів, відсутності скутості. При недостатній тренуваності на тлі втоми знижується активність основних (необхідних) м'язових груп і підвищується активність м'язів, які не повинні брати участі у виконанні певної рухової дії. Це призводить до зниження ефективності рухів, збільшення енерговитрат, поглиблення втоми і, як наслідок, зниження працездатності [4].

Одним з основних критеріїв, рівня витривалості є час, протягом якого людина здатна підтримувати задану інтенсивність роботи. Немає більш дієвого способу підвищити витривалість організму, ніж систематичне його стомлення, бо це стимулює відновлювальні процеси, що підвищує витривалість [1, 2].

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку витривалості*

##### *Комплекс № 1*

1. Багаторазові кидки м'яча в стіну від грудей на відстані 1–3 м.
2. Згинання та розгинання рук в упорі до втоми.
3. Біг із прискореннями на відстань до 60–80 м.
4. Багаторазова серія кидків набивного м'яча із-за голови.
5. Біг через перешкоди на відстань, до 40–60 м.
6. Біг із подоланням перешкод (3, 4 на відстані до 1 м).
7. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).
8. Із вихідного положення сидячи на підлозі чи стільці, підняти прямі ноги і тримати «кут».

##### *Комплекс № 2*

1. Стрибки на місці через скакалку на двох, на одній нозі зі зміною.
2. Біг із вагою (м'ячі набивні, мішечки з піском тощо).
3. Утримання ваги на прямих, витягнутих уперед руках (набивні м'ячі, гантелі тощо).
4. Утримання ваги на розведених у сторони руках (300, 400, 500 г).
5. Багаторазове підкидання та ловля набивного м'яча.
6. Біг у парах, руки на плечі партнера.

##### *Питання для самоконтролю*

1. Що таке фізична освіта і фізичне удосконалення?
2. Що таке фізична підготовка?
3. Дайте визначення витривалості як фізичної якості.

4. Які форми прояву витривалості ви знаєте?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Кондрацька Г.Д. Спеціальні вправи у легкій атлетиці : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2007. 80 с.

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.

4. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

### **Практичне заняття № 15–16**

#### **Розвиток витривалості**

Мета заняття – вивчення методик розвитку фізичних якостей; вдосконалення уміння самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку витривалості.

#### **Завдання заняття**

1. Розкрити значення фізичної підготовки в системі фізичного вдосконалення людини.

2. Обґрунтувати здатність працювати в команді, навички міжособистісної взаємодії.

3. Ознайомити з методами розвитку витривалості.

4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку витривалості.

#### **Теоретичні відомості**

1. *Розкрити значення фізичної підготовки в системі фізичного вдосконалення людини. У процесі фізичного вдосконалення розв'язуються такі завдання:*

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- оволодіння фізкультурно-спортивними знаннями;
- формування рухових умінь і навичок;
- розвиток рухових якостей (сили, швидкості тощо);
- виховання моральних якостей (смівості, наполегливості, дисциплінованості) [4].

2. *Обґрунтувати здатність працювати в команді, навички міжособистісної взаємодії.* Ознайомити студентів з видами спорту, які формують міжособистісну взаємодію та вміння працювати в команді.

3. *Ознайомити з методами розвитку витривалості.* Для цього застосовують різні методи тренування, які можна розділити на кілька груп: безперервні, інтервальні та змагальні.

Кожен із методів має певні особливості [2, 3, 5].

Рівномірним безперервним методом виконуються циклічні вправи анаеробного характеру слабкої і помірної інтенсивності тривалістю від 15–30 хвилин до 1–3 годин. Їх рекомендують студентам, оскільки відомо, що рівень витривалості є одним з основних критеріїв здоров'я і корелює з іншими його показниками (працездатністю, стійкістю до захворювань і стресів, тривалістю життя). Загальна витривалість є інтегральним показником функціонального стану (функціонального резерву) усіх основних систем організму. Аеробну функцію в молодому віці добре тренувати за допомогою тривалого бігу і плавання, лижних та шосейних гонок, спортивного орієнтування і триатлону. Ходьба для молодих людей не ефективна [2, 3, 5].

Особи зі слабкою фізичною підготовкою таке навантаження відразу витримати не можуть, тому вони повинні поступово збільшувати тривалість тренувальної роботи без нарощування її інтенсивності. Це досить важка для організму робота, що потребує значної напруженості в діяльності серцево-судинної і дихальної систем, прояву вольових зусиль.

Перемінний безперервний метод характеризується безперервним рухом, але зі зміною швидкості на окремих ділянках руху. Організм при цьому працює у змішаному аеробно-анаеробному режимі. У зв'язку з цим коливання швидкостей або інтенсивності вправ не повинні бути великими. Зазначений метод має на меті розвиток як спеціальної, так і загальної витривалості і рекомендується для добре підготовлених осіб. Він дає змогу розвивати здатність організму переносити гіпоксичні стани [2, 3].

Інтервальний метод тренування полягає в дозованому повторному виконанні вправ відносно невеликої інтенсивності і тривалості через певні інтервали відпочинку, якими є ходьба або повільний біг [2, 3, 5].

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку витривалості*

##### *Комплекс №1*

1. Серія стрибків – у першій серії стрибки виконуються із максимальною частотою, після хвилини відпочинку – серія стрибків на максимальну висоту.

2. Переміщення в низькій стійці в різних напрямках 1–1,5 хв, потім відпочинок 30 с., і так кілька серій, можна з навантаженнями (2–2,5 кг).

3. Біг із прискоренням та зміною напрямку руху.

4. Згинання та розгинання рук із вагою (набивний м'яч, гантелі, мішечки з піском тощо).

5. Вис на зігнутих руках.

6. Із вихідного положення сидячи на підлозі чи на стільці підняти прямі ноги і тримати «кут».

7. Багаторазове підкидання набивного м'яча.

8. Ходіння на руках за допомогою партнера.

9. Біг на довгі дистанції.

*Рекомендовані комплекси вправ для розвитку силової витривалості*

##### *Комплекс №2*

1. Вправа «Бьорпі».

В. п. – О. с.

- 1 – упор присівши;
- 2 – стрибком упор лежачи;
- 3 – стрибком упор присівши;
- 4 – стрибок ввєрх.

Повторювати 8–10 разів.

2. Вправа «планка».

Виконувати вправу з вихідного положення упор лежачи на передпліччях.

Утримувати 60 секунд.

3. Стрибки через скакалку.

Бажано розпочати з 30 разів, поступово збільшуючи до 100.

4. Присідання.

В. п – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – присід руки вперед;

2 – В. п.

3 – 4 – те саме.

Виконувати 25 повторів.

5. Скручування.

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за голову.

Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи (прес). Виконувати 25 разів (поступово збільшувати).

Усі 5 вправ виконати 3–4 раунди. Інтервал відпочинку між вправами – 15 секунд, між раундами – одна хвилина [1].

*Питання для самоконтролю*

1. Які завдання розв'язуються процесі фізичного вдосконалення?
2. Які види спорту формують вміння працювати в команді?
3. Які методи розвитку витривалості ви знаєте.
4. Складіть комплекс вправ для розвитку витривалості?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Кондрацька Г.Д. Спеціальні вправи у легкій атлетиці : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних

закладів. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І.Франка, 2007. 80 с.

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.

4. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

## **Практичне заняття № 17–18**

### **Розвиток витривалості**

Мета заняття – вивчення методик розвитку фізичних якостей, вміти самостійно застосовувати фізичні вправи.

#### **Завдання заняття:**

1. Розкрити особливості фізичної підготовки в системі фізичного вдосконалення людини.
2. Сформувати здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.
3. Ознайомити з методами розвитку витривалості.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку витривалості.

#### **Теоретичні відомості**

*1. Розкрити особливості фізичної підготовки в системі фізичного вдосконалення людини. У процесі фізичного вдосконалення вирішуються такі завдання:*

- формування естетичних якостей;
- формування звички до систематичних занять фізичною культурою;
- формування гігієнічних умов і навичок.



Формування у дітей розумових потреб, в тому числі і потребу фізичного удосконалення залежить від багатьох впливів на дитину з боку закладів освіти, батьків, засобів масової інформації [5, 6].

*2. Сформувати здатність до абстрактного мислення, аналізу і синтезу.* Ознайомити студентів з методами дослідження у фізичній культурі і спорті. Значення емпіричних та теоретичних методів дослідження у фізичній культурі і спорті.

*3. Ознайомити з методами розвитку витривалості.* Розвиткові витривалості сприяють ациклічні вправи (за умови тривалого їх виконання й оптимального навантаження). Середня ЧСС повинна перевищувати 110–130 уд./хв. (спортивні та рухливі ігри, танцювальні вправи, боротьби при застосуванні перемінного й інтервального методів, одночасно з аеробною розвиватиме й анаеробну функцію організму [3, 4].

Рекомендується дотримуватися певної послідовності тренувального процесу. Нераціональне співвідношення вправ і навантаження може призвести до зниження рівня тренуваності.

На початковому етапі тренування витривалості необхідно зосередитися на розвитку аеробних можливостей з одночасним удосконаленням функцій серцево-судинної і дихальної систем, зміцненням опорно-рухового апарату, тобто на розвитку загальної витривалості [3, 4].

На другому етапі треба збільшити об'єм навантаження у змішаному аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення. Застосовуючи безперервний рівномірний метод для виконання бігу, кросу, плавання у формі колового тренування.

На третьому етапі необхідно збільшити об'єм навантажень за рахунок використання вправ більшої інтенсивності. Вправи виконуються методом інтервальної й повторної роботи у змішаному аеробно-анаеробному режимах. Навантаження потрібно поступово збільшувати [3, 4, 8].

*4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку витривалості*

### *Комплекс № 1*

1. Вправа «Бьорпі».

В. п. – О. с.

1 – упор присівши;

2 – стрибком упор лежачи;

3 – стрибком упор присівши;

4 – стрибок ввєрх.

Повторювати 8–10 разів.

2. Вправа «планка».

Виконувати вправу з вихідного положення упор лежачи на передпліччях.

Утримувати 60 секунд.

3. Стрибки через скакалку.

Рекомендовано розпочати з 30 разів і поступово збільшувати до 100 разів.

4. Присідання.

В. п – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – присяд руки вперед;

2 – В. п.

3–4 – те саме.

Виконувати 25 повторів.

5. Скручування.

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за голову.

Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи (прес). Виконувати 25 разів (поступово збільшувати).

Усі 5 вправ виконати 3–4 раунди. Інтервал відпочинку між вправами – 15 секунд, між раундами – одна хвилина.

### *Комплекс № 2*

1. В. п. – О. с.

Біг на місці, високо піднімаючи коліна. Для контролю висоти підняття колін руки підняти вперед і торкалися колінами долонь.

2. В. п. – О. с.

Біг на місці з поступовим збільшенням темпу. Додавати колові рухи руками. Під час виконання вправи важливо зосередитися на диханні.

3. В. п. – стійка ноги разом, в руки на пояс.

Стрибки у повільному темпі на двох ногах з поступовим збільшенням темпу.

4. В. п. – стійка ноги разом, руки на пояс.

Стрибки вверх на максимально можливу висоту. Під час стрибків ноги і руки в сторони.

5. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вниз. Після стрибка вверх прийняти упор лежачи і відтиснутися від підлоги.

Важливо пам'ятати, що розвиток витривалості значною мірою залежить від рухових якостей тої чи тої людини. Більш витривалі краще і швидше оволодівають новими формами рухів, а набуті навички доводять до найвищого рівня досконалості.

#### *Контрольний тест для визначення рівня розвитку витривалості*

№ з/п	Вид	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1	1000 м (хв, с)	чол.	3,20	3,35	3,50	4,15	4,30
	Біг 500 м (хв, с)	жін.	2,05	2,10	2,15	2,20	2,40

#### **Список рекомендованої літератури**

1. Веселовський А. Теорія та методика викладання футболу : курс лекцій для студентів спеціальностей «Фізична культура» «Фізична реабілітація» «Загальні основи теорії футболу». Дрогобич : Коло, 2007. 240 с.

2. Кондрацька Г.Д. Спеціальні вправи у легкій атлетиці : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2007. 80 с.

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

4. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.

5. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

6. Фізичне виховання : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 104 с.

7. Фізичне виховання: теоретичний курс : матеріали для самостійної роботи студентів 1 курсу. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. 172 с.

8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

## **Практичне заняття № 19–20**

### **Розвиток спритності та координації**

Мета заняття – збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності впродовж періоду навчання; вдосконалення уміння самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку координаційних здібностей.

#### **Завдання заняття**

1. Розкрити значення фізичної культури в освіті студента.
2. Розкрити здатність бути критичним і самокритичним.
3. Розкрити значення спритності та координації як фізичних якостей.
4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку спритності та координації.

## Теоретичні відомості

### *1. Розкрити значення фізичної культури в освіті студента.*

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей. Заняття фізичною культурою відбуваються для задоволення моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружних стосунків.

Основна мета фізичної культури конкретизується в роботі зі студентами у таких завданнях:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні та підтримка високого рівня здоров'я [1, 2].

Поняття здорового способу життя в людській діяльності стосується збереження і зміцнення здоров'я. Виконання людиною функцій відповідно до умов життя, праці, відпочинку, побуту [3, 4].

### *2. Розкрити здатність бути критичним і самокритичним.*

Навчити студентів критично оцінювати рівень розвитку фізичної підготовки. Самокритично оцінювати значення рухової активності в житті студентів.

*3. Розкрити значення спритності та координації як фізичних якостей.* Успішне виконання рухових завдань залежить від уміння узгоджувати одночасно або послідовно окремі рухові дії, а також від точності рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою, або нестандартно, залежно від реальної ситуації, що склалася у процесі діяльності.

*Спритність* вважається складною якістю, яка характеризується хорошою координацією і високою точністю рухів, це вміння людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах [3, 4].

Спритність, переважно, вроджена якість, однак у процесі тренування її можна певною мірою удосконалювати.

Форми прояву спритності:

- здатність до точної просторової реакції;
- уміння зберігати рівновагу;
- зниження нераціональної м'язової напруги.

Критеріями спритності є:

- координаційна складність рухового завдання;
- точність виконання завдання;
- час для оволодіння належним рівнем точності [3, 4, 8].

Існує загальна і спеціальна спритність. Між різними її видами не існує достатньо вираженого зв'язку. Водночас спритність пов'язана з іншими фізичними якостями.

Серед факторів, які обумовлюють розвиток спритності, є координаційні здібності [3, 4].

Практика показує, що студенти потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо студент може добре координувати рухи, точно їх виконувати, успішно перебудовувати свою діяльність, відповідно до умов, що складаються, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна сказати, що він спритний [3, 4].

На розвиток спритності впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвивальні основні рухи (стрибки, метання та ін.), вправи, які потребують для правильного їх виконання відповідної координації рухів [3, 4].

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку спритності*

##### *Комплекс № 1*

1. Перехід з бігу на місці до бігу по прямій.
2. Біг по прямій, за сигналом розворот і біг в протилежному напрямку.
3. Біг спиною вперед, оббігаючи перешкоди.
4. Із В. п. сід спиною вперед – за сигналом прискорення.
5. Із В. п. упор лежачи – за сигналом прискорення.
6. Повороти на 360° стрибком.
7. Передачі м'яча з рук у руки по колу.
8. Переступання через гімнастичні лавки.
9. Лазіння під перешкодою (легкоатлетичний бар'єр).

10. Кидки тенісного м'яча в стіну з різних відстаней.

### *Комплекс № 2*

1. Біг по колу (2–3 хв.).
2. Біг з високим підніманням стегна (20–30 с).
3. Біг із закиданням гомілок (20–30 с).
4. Випади з відведенням рук у сторони (20–30 с).
5. Пересування приставним кроком (20–30 с).
6. Біг вісімкою вперед (20–30 с).
7. Біг вісімкою спиною вперед (20–30 с).
8. Човниковий біг (4 рази по 9 м).
9. Дріботливий біг через скакалку (20–30 с).
10. Дріботливий біг з переступанням через скакалку правою ногою (20–30 с).
11. Дріботливий біг з переступанням через скакалку лівою ногою (20–30 с).

#### *Питання для самоконтролю:*

1. Охарактеризувати значення фізичної підготовки у системі фізичного виховання.
2. Охарактеризувати спритність як фізичну якість.
3. Окреслити значення спритності у життєдіяльності людини.
4. Що таке координація?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Будинкевич С. Спортивні ігри з методикою їх викладання (волейбол) : методичні рекомендації до практичних занять з волейболу для фахівців ОКР «Бакалавр» напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання». Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 74 с.
2. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою навчання. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2008. 216 с.

3. Теорія і методика викладання спортивних ігор : методичні рекомендації до проведення самостійних занять з дисципліни (для студентів ОКР «Бакалавр» спеціальностей 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» факультету фізичного виховання / Веселовський А.П., Самойлик С.В., Будинкевич С.Н., Максим'як В.М. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2010. 64 с.

4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

### **Практичне заняття № 21–22**

#### **Розвиток спритності та координації**

Мета заняття – збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання; методика розвитку спритності та координаційних здібностей.

#### **Завдання заняття**

1. Розкрити основи здорового способу життя студента.
2. Сформувати здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
3. Ознайомити з методами розвитку спритності та координації.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку спритності та координації.

#### **Теоретичні відомості**

*1. Розкрити основи здорового способу життя студента.* Складові здорового способу життя (режим дня, побуту та праці, харчування та гігієна та ін.). Здоровий спосіб життя будується на раціональному й ефективному використанні власних життєвих ресурсів.

Завдання фізичної культури полягають у:



- формуванні навиків самостійної організації дозвілля із застосуванням засобів фізичної культури і спорту;
- оволодінні основами сімейного фізичного виховання, побутової фізичної культури [3, 4].

Здоровий спосіб життя – це дії, скеровані на піклування і збереження здоров'я [3, 4].

2. *Сформуванню здатності діяти на основі етичних міркувань (мотивів).* Визначити мотив у фізичній культурі і спорті. Охарактеризувати мотивацію до занять руховою активністю.

3. *Ознайомити з методами розвитку спритності та координації.* Суттєве значення для розвитку спритності має вдосконалення рухового аналізатора. Здатність людини до точного аналізу рухів, оволодіння новими рухами або перебудова їх називається координацією.

Рухові дії, завжди виконуються на основі вже наявних координаційних зв'язків. Набутий руховий досвід є координаційною основою, на якій базується засвоєння нових рухів [3, 4].

Руховий досвід та комбінація рухових дій формує рухову навичку. Рівень розвитку спритності впливає на засвоєння нових рухових дій [2, 3, 4].

Розглянемо декілька підходів до розвитку спритності. Використання різноманітних вправ за умови, що вони мають елементи новизни. Рекомендується під час виконання загально-розвивальних вправ частіше змінювати вихідні положення, запобігати стандартним повторенням, частіше використовувати вправи з предметами.

Необхідно також ширше застосовувати вправи, які поліпшують сприйняття студентами своїх рухів та положень тіла, тому що на цій основі формується вміння керувати руховими діями. Для цього пропонується виконувати вправи з конкретним руховим завданням, точно дотримуючись напрямку, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль. Цінність таких вправ полягає в тому, що умови їх виконання постійно варіюються, що сприяє формуванню пластичних навиків, більшому їх пристосуванню до мінливих обставин [2, 3, 4].

Під час розвитку спритності необхідні ситуації з альтернативними рішеннями й умови, наближені до екстремальних. Цим вимогам відповідають естафети з лазінням й перелазінням, акробатичні вправи, перенесення кількох предметів, жонглювання м'ячами й елементи спортивної гри.

Одним із проявів спритності є вміння зберігати рівновагу під час руху у статичному положенні. Основними вправами для формування рівноваги є ходьба по лаві і колоді різними способами, ходьба на лижах, катання на ковзанах та велосипеді [2, 3, 4].

Координаційне ускладнення вправ, підвищення вимог до точності їх виконання – один із важливих шляхів розвитку спритності [2, 3, 4].

Ефективним засобом розвитку спритності у студентів є виконання вправ зі швидким реагуванням на раптові зміни обставин та прийняття відповідно до цього оптимального рішення, яке проявляється в конкретній руховій дії. Найбільш ефективними при цьому є рухливі ігри, як універсальний засіб у розвитку різних аспектів спритності [3, 4].

Розвиток спритності здійснюється двома основними шляхами. Перший пов'язаний із систематичним оволодінням новими різноманітними руховими діями. Такий підхід розв'язує декілька послідовних рухових завдань. Вибіркове удосконалення здатності точно сприймати свої рухи у просторі і часі. Розвиток спритності підтримує рівновагу, раціональне чергування напруження та розслаблення. Рекомендовано, виконувати рухові дії для розвитку спритності безперервно [2, 3, 4].

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку спритності*

##### *Комплекс № 1*

1. Біг на місці з переступанням через скакалку руки навхрест (20–30 с).

2. Стрибки на лівій, а потім правій нозі через скакалку з просуванням вперед (4–5 разів).

3. Стрибки на двох через скакалку з просуванням вперед (4–5 разів).
4. Ковзанярський біг через скакалку з просуванням вперед (4–5 разів).
5. Біг з прискоренням 9 м – 3 м – 3 м – 9 м (2–3 повторення).
6. Біг з прискоренням назад – спиною 9 м – 3 м – 3 м – 9 м (2–3 повторення).
7. Біг на місці з переходом на біг з прискоренням вперед (2–3 повторення).
8. Почергові стрибки навхрест лівою / правою, з переходом на біг з прискоренням вперед (2–3 повторення).
9. Почергові стрибки у стійку ноги нарізно лівою/правою, з переходом на біг з прискоренням вперед (2–3 повторення).
10. Човниковий біг.

### *Комплекс № 2*

1. Біг на місці з поворотом на 360°, з переходом на біг з прискоренням.
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи, з переходом на біг з прискоренням.
3. Упор сидячи ззаду, і з переходом на біг з прискоренням.
4. Упор присівши спиною до ходу руху, з переходом на біг з прискоренням вперед.
5. Стрибки на місці, з переходом на біг з прискоренням.
6. Бьорпі, з переходом на біг з прискоренням.
7. Човниковий біг.

Рекомендовані вправи треба виконувати з відпочинком між підходами.

Для досягнення високого рівня спритності, потрібно працювати над розвитком і вдосконаленням усіх складових цієї фізичної якості.

Координацією вважається здатність людини узгоджувати рухи різних частин тіла. Координаційні якості можна розвинути, тим самим значно поліпшити загальну якість життя.

Перед початком тренування координаційних здібностей необхідно визначити рівень розвитку координації. Це допоможе при складанні плану заняття для отримання більшого ефекту від вправ, адже початковий рівень розвитку будь-якої фізичної якості відіграє неабияку роль.

Визначити рівень розвитку координаційних здібностей можна за допомогою таких вправ:

1. З В. п. основна стійка – торкнутися кінчика носа вказівним пальцем спочатку лівої, а потім правої руки, при цьому очі повинні бути закриті. За достатнього розвитку координації складнощів у цій вправі виникати не повинно.

2. З В. п. основна стійка – пальцями правої руки торкнутися носа, а пальцями лівої руки торкнутися мочки правого вуха. Повторити вправу зі зміною рук.

3. З цього ж вихідного положення, відвести зігнуту ногу назад і взятися рукою за кісточку. Вільну руку підняти вперед. Прийняте положення слід зафіксувати на 30 с, не втрачаючи при цьому рівноваги, розгойдування, нахилів корпусу в різні боки, або падіння. Якщо зазначених помилок уникнути не вдалося, значить, необхідно розвивати координацію за допомогою систематичних спеціальних занять.

*Питання для самоконтролю:*

1. Які складові здорового способу життя вам відомі?
2. Охарактеризуйте режим праці та відпочинку.
3. Назвіть методи розвитку спритності та координації.
4. Складіть комплекс вправ для розвитку спритності.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Будинкевич С. Спортивні ігри з методикою їх викладання (волейбол) : методичні рекомендації до практичних занять з волейболу для фахівців ОКР «Бакалавр» напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання». Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 74 с.

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

3. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

4. Фізичне виховання : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 104 с.

## **Практичне заняття № 23–24**

### **Розвиток спритності та координації**

Мета заняття – збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності впродовж періоду навчання; формування уміння самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження розвитку якостей, координаційних здібностей та гнучкості.

#### **Завдання заняття**

1. Розкрити значення здоров'я для життя студента.
2. Сформувати здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
3. Ознайомити з методами розвитку спритності та координації.
4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку спритності та координації.

#### **Теоретичні відомості**

*1. Розкрити значення здоров'я для життя студента.* Здоровий спосіб життя – це концепція життєдіяльності людини [3, 8]. Фізична культура як частина загальної культури людства і як засіб формування рухової активності людини.

Рухова активність людини є частиною формування здорового способу життя.

2. *Сформуувати здатність до адаптації та дії в новій ситуації.* Розкрити значення адаптації у майбутній професійній діяльності. Фізична культура і спорт у спортивних клубах, громадських спортивних організаціях і спортивних центрах.

3. *Ознайомити з методами розвитку спритності та координації.* Другий шлях виховання спритності характеризується вивчення рухових дій. Варто розглянути координаційні вимоги: до точності рухів, до їх взаємної узгодженості, до раптової зміни обставин.

Реалізація цих вимог здійснюється за допомогою методичних прийомів, серед яких:

- застосування незвичних вихідних положень (стоячи спиною до напрямку стрибка);
- дзеркальне виконання вправи;
- зміна швидкості або темпу руху;
- зміна способу виконання вправи;
- ускладнення вправ додатковими рухами;
- зміна протидії (опору) під час виконання групових або парних вправ;
- виконання знайомих рухів у невідомих поєднаннях [3, 4, 8].

Спритність як фізична якість включає такі чинники:

- координаційні здібності (узгодження і перебудова рухів, м'язова координація, довільне розслаблення);
- різноманітні реакції (оглядово-моторна, переключення уваги);
- почуття (рівноваги, часу і простору, орієнтації, ритму) [3, 4].

Щоби оцінити ступінь прогресу в розвитку спритності, перед початком наступного заняття можна скористатися легким тестом. Для цього потрібно стати на одну ногу, другу, зігнуту в коліні, підняти перед собою (кут 90°). У цьому положенні простояти близько хвилини. В процесі заняття потрібно відзначати, наскільки легко вдається тримати рівновагу. Тест рекомендується повторити із заплющеними очима. Головне завдання тесту – утримання нерухомої стійки впродовж 30 с. Якщо виконання заявленого результату викликає труднощі, варто продовжувати тренування, спрямовані на розвиток спритності.

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку спритності Рекомендовані комплекси вправ для розвитку координації*

##### *Комплекс № 1*

1. Утримання рівноваги, стоячи на одній нозі впродовж хвилини, руки в сторони. Повертаючи голову вліво-вправо. Погляд не фіксувати, щоб не допомагати зберігати рівновагу. В процесі розвитку координації вправу виконувати із заплющеними очима.

2. В. п. – стійка на одній нозі біля опори – кидати м'яч і ловити його після відскоку від поверхні, при цьому, треба дивитися тільки на м'яч.

3. З В. п. – стійка на правій нозі – підстрибнути і приземлитися на ліву ногу.

4. У транспорті, не тримаючись за опору, зберігати стійкість, утримуючи рівновагу виключно за допомогою ніг.

5. Узнявши в обидві руки дитячі м'ячі, підкидати й ловити їх поперемінно то правою, то лівою рукою (жонглювати). Права рука підкинула – вона ж зловила. Потім теж саме робить інша рука.

6. Ускладнити попередню вправу: права рука підкидає м'яч – ловить ліва рука, потім навпаки.

##### *Комплекс № 2*

1. В.п. – О. с. Руки в сторони, одну ногу пряму підняти, пальці ніг спрямувати від себе. У цьому положенні затриматися на хвилину, намагаючись уникати розгойдування тулуба і відхилення корпусу від заданої вертикальної осі. За хвилину змінити опорну ногу і повторити вправу. Для ускладнення вправи, можна стояти на пальцях ноги, або повільно повертати голову зі сторони в сторону.

2. В. п. – стійки ноги разом, руки на пояс – стрибки навхрест правою і лівою.

3. В. п. – О. с. – одну долоню розмістити над головою на відстані 10 см, а іншу – на такій самій відстані від живота. Одночасно малювати кола біля живота і коливальними рухами торкатися

голови. Злагоджено попрацювавши руками впродовж хвилини, потім змінити рук і повторити вправу.

4. В. п. – стійка на одній нозі недалеко від стіни. Кидки маленького м'яча до стіни і зловити після відскоку. Вправу виконувати впродовж декількох хвилин, змінюючи опорну ногу.

5. В. п. – О. с. – в руки взяти по маленькому м'ячу і, по чергово підкидаючи їх, ловити тією самою рукою. Таке жонглювання можна виконувати не лише м'ячами, а й будь-якими іншими дрібними предметами.

6. В.п. – стійка ноги разом, руки в сторони – виконувати колові рухи, направляючи одну руку за годинниковою стрілкою, а іншу – проти. Через хвилину змінити напрямок руху рук.

7. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки – вперед у сторони, правою рукою описати в повітрі якусь геометричну фігуру, а лівою виконувати довільні рухи. Повторити, змінивши робочу руку.

8. Стрибки вперед – назад і вправо – вліво через низьку перешкоду.

9. В. п. – стійка ноги разом, в руках м'яч – підстрибування з одночасним кидком м'яча до підлоги. В момент відскоку м'яча від підлоги вдарити по ньому долонею. Стрибати і одночасно набивати м'яч.

10. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки, як при бігу – виконувати рухи правою рукою назад – вперед (пилка), а лівою рукою вгору – вниз (сокира). За деякий час поміняти руки.

11. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору – ліва рука малює коло вперед, права рука малює коло назад. Потім змінити рухи у зворотному напрямку [7].

*Рекомендовані асиметричні вправи для розвитку спритності та координації*

1. В. п. – О. с. – одночасне піднімання лівої руки вперед, а правої – вгору в сторону; Та сама вправа, але змінивши положення рук. Інші варіанти виконання вправи: ліва рука – вперед, права – в



сторону; ліва вперед – угору, права вгору в сторону. Виконати одна за одною перераховані вправи.

2. В. п. – О. с.

1 – ліва рука вперед, права – в сторону;

2 – ліва рука в сторону, права – вперед;

3 – ліва рука вниз, права – вгору;

4 – ліва рука вгору, права – вниз;

5 – ліва рука в сторону, права – вгору;

6 – ліва рука вниз, права – в сторону;

7 – ліва рука вгору, права – вперед;

8 – В. п.

Виконання вправи починати в повільному темпі, поступово збільшуючи його.

3. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вперед долонями до середини .

*Варіант 1.* 1 – повернути праву долоню вниз, а ліву – вгору;

2 – повернути праву долоню догори, а ліву – вниз

*Варіант 2.* 1 – права долоня догори, а ліва – назовні;

2 – зміна положення долонь.

*Варіант 3.* Різнойменні рухи долонями вліво, вправо, всередину, назовні.

4. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей. Різнойменні колові рухи передпліччями вперед і назад.

5. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуб.

1 – ліву ногу зігнути в коліні, праву – відвести в сторону;

2 – праву ногу зігнути, ліву – відвести в сторону;

3 – ліву ногу зігнути, праву – випрямити;

4 – праву ногу зігнути, ліву – випрямити.

Вправу виконувати у різних темпах.

6. В. п. – О. с. Одночасні асиметричні рухи рук і ніг.

1 – права рука вперед, ліва нога назад;

2 – В. п.;

3 – ліва рука вперед, права нога назад;

4 – В. п.

Цю вправу можна виконувати різними способами з різних вихідних положень: одночасним згинанням рук і ноги; згинанням рук і розгинанням ноги та ін.

Для досягнення кращого результату важливо дотримуватися таких рекомендацій:

1. За умови щоденного виконання 2–3 вправ достатньо одного повноцінного тренування на тиждень, під час якого потрібно виконати один із рекомендованих комплексів.

2. Намагайтеся не втрачати будь-яку можливість порухатися. Такі заняття, не тільки сприяють розвитку координації, але й будуть корисними.

3. Якщо вправи виконуються тривалий час, то для досягнення бажаного результату, комплекси треба оновлювати.

4. Необхідно прагнути до зростання. Спочатку виконувати максимально простий варіант вправи, а через кожні 5–6 занять переходити до більш складного [7].

Розвинута координація – це якість, яка знадобиться при заняттях фітнесом, танцями, бойовими мистецтвами, або просто стане в нагоді в повсякденному житті. Також вона значно знизить ймовірність серйозних травм та забоїв, адже багато з них трапляються саме з причини втрати рівноваги. Систематичне виконання вправ на спритність і координацію навчить м'язи працювати впевнено й злагоджено.

#### *Контрольний тест для визначення рівня розвитку спритності*

№ з/п	Вид	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1	Човниковий біг 4x9 м (с)	чол.	9,3	9,6	9,9	10,2	10,5
		жін.	10,4	10,8	11,2	11,6	12,1

#### **Список рекомендованої літератури**

1. Будинкевич С. Спортивні ігри з методикою їх викладання (волейбол) : методичні рекомендації до практичних занять з волейболу для фахівців ОКР «Бакалавр» напряму підготовки 6.010201

«Фізичне виховання». Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету ім. Івана Франка, 2014. 74 с.

2. Теорія і методика викладання спортивних ігор : методичні рекомендації до проведення самостійних занять з дисципліни (для студентів ОКР «Бакалавр» спеціальностей 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» факультету фізичного виховання / Веселовський А.П., Самойлик С.В., Будинкевич С.Н., Максим'як В.М. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2010. 64 с.

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

4. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

5. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

6. Фізичне виховання : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 104 с.

7. Фізичне виховання: теоретичний курс : матеріали для самостійної роботи студентів 1 курсу. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. 172 с.

8. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

## **Практичне заняття № 25–26**

### **Розвиток гнучкості**

Мета заняття – вивчення методики контролю та самоконтролю за станом здоров'я студентів, формування навичок самоконтролю і самостійного планування фізичного навантаження для розвитку гнучкості.

### **Завдання заняття**

1. Обґрунтувати значення контролю у процесі фізичного вдосконалення.
2. Сформувати здатність до комунікації у професійній сфері (рідною та іноземною мовами).
3. Розкрити значення гнучкості як фізичної якості.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку гнучкості.

### **Теоретичні відомості**

*1. Обґрунтувати значення контролю у процесі фізичного вдосконалення.* При систематичних заняттях фізичними вправами і спортом важливо стежити за самопочуттям і загальним станом здоров'я студентів. На заняттях з фізичного виховання варто проводити облік тренувальних навантажень і контроль за станом організму.

*2. Сформувати здатність до комунікації у професійній сфері (рідною та іноземною мовами).* Ознайомлення дітей з історією розвитку видів спорту у зарубіжних країнах. Написання іноземною мовою термінів з обраного виду спорту.

*3. Розкрити значення гнучкості як фізичної якості.* Ефективність фізичної підготовки пов'язана зі здатністю опорно-рухового апарату до м'язової релаксації, тобто до гнучкості.

У фізичній культурі і спорті гнучкість потрібна для виконання рухів з великою амплітудою. Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, збільшуючи при цьому енергозатрати і знижуючи економність роботи організму, що призводить до серйозних травм м'язів та зв'язок [2].

*Гнучкістю* вважається здатність людини до досягнення великої амплітуди в рухах.

Існує кілька видів гнучкості:

- активна – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль;

- пасивна – спроможність до великої амплітуди рухів завдяки дії зовнішніх чинників (обтяження, партнер);
- динамічна – проявляється у динамічних вправах (махи, гімнастичні вправи, колові рухи, вправи на приладах);
- статична – увиразнюється у статичних вправах (міст, шпагат);
- загальна – проявляється у найбільших суглобах та різних напрямках;
- спеціальна – відповідно до особливостей спортивної спеціалізації [2, 3, 4].

Гнучкість зумовлена такими факторами:

- а) внутрішні (будова суглобів, гальмівні елементи суглобу (форма суглобової поверхні, суглобова сумка, м'язи і зв'язки));
- б) зовнішні (вік людини, стать, будова тіла, час доби, втома, розминка) [2, 3, 4, 5].

Гнучкість збільшується при підвищенні температури, зменшується під впливом втоми і вранці. У дівчат та жінок суглобова гнучкість вища, ніж у юнаків.

У період локальної втоми (розминка) зменшуються показники активної гнучкості, а пасивної збільшуються. Величина пасивної гнучкості залежить від сили розтягнення м'язів та зв'язок і від величини больового порогу.

Основним критерієм оцінки гнучкості є найбільша амплітуда рухів, яка може бути досягнута. Прості контрольні вправи дають змогу протестувати рухливість суглобів:

- Рухливість у плечовому суглобі – студент, взявшись за кінці гімнастичної палиці, виконує викрут прямих рук назад.
- Рухливість хребта – визначається ступенем нахилу тулуба вперед, у положенні стоячи на гімнастичній лавці – нахил уперед до відказу, не згинаючи ніг у колінах.
- Рухливість у тазостегнових суглобах – студент намагається чимдуж ширше розвести ноги в боки, вперед, назад.
- Рухливість у колінних суглобах – виконується присідання, руки за голову. Про високу рухливість у цих суглобах свідчить повний присід.

- Рухливість у гомілковостопному суглобі [2, 3, 4].

Вимірюючи різні параметри рухливості в суглобах, треба дотримуватися стандартних умов тестування:

- однакові вихідні положення частин тіла;
- однакова розминка;
- повторні заміри [2, 3, 4].

Пасивна гнучкість визначається за найбільшою амплітудою, яка може бути досягнута за рахунок зовнішніх впливів.

#### *4. Рекомендовані комплекси вправ для розвитку гнучкості*

##### *Комплекс № 1*

1. В. п. – стійка ноги нарізно. Нахили тулуба вперед, назад (вправа виконується 8–12 разів).

2. Присідання: ноги разом; ноги нарізно, ступні паралельно.

3. В.п. – руки вгору, в руках гімнастична палиця. Відведення прямих рук назад до відказу (виконується 8–12 разів).

4. В. п. – стійка ноги нарізно. Колові рухи тулубом управо-вліво (виконується 8–12 разів).

5. В. п. – основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах (виконується 6–8 разів).

6. Випад правою ногою вперед, ліва – позаду, пряма. Пружинні погойдування (між стегном і гомілкою, кут  $90^\circ$ ) зі зміною положення ніг (виконується 6–8 разів).

7. Нахили назад. Згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися руками п'ят (виконується 8–12 разів) [5].

##### *Комплекс № 2*

1. З В. п. – стоячи обличчям до опори (гімнастична стінка, лава тощо) ногу покласти на опору. Нахили вперед до ноги із захопленням гомілки руками (виконується 6–8 разів).

2. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, захопити перекладину прямими руками. Глибокі прогини вперед, випрямляючи ноги.

3. В. п. – ноги нарізно, руки в сторони. За допомогою партнера відведення прямих рук назад до межі – тримати 3–4 сек (виконується 8–12 разів).

4. Пружинні погойдування в положенні напівшпагату, шпагату.

5. Стоячи спиною на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, нахили назад, торкаючись руками стінки на рівні поперекового відділу – тримати 3–4 с (виконується 6–8 разів).

6. Нахили назад із допомогою партнера до положення гімнастичного «моста» – тримати 3–4 с (виконується 6–8 разів).

7. Стати обличчям до опори й поставити на неї пряму ногу на рівні пояса. Нахили вперед із допомогою партнера (виконується 8–12 разів).

8. Стоячи спиною один до одного, захопивши зігнутими у ліктях руками партнера, нахили вперед із підніманням партнера, який прогинається у грудній та поперековій частинах тіла (виконується 8–12 разів) [5].

*Питання для самоконтролю:*

1. Значення самоконтролю під час занять фізичного виховання.
2. Які методи визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) ви знаєте?
3. Охарактеризувати гнучкість як фізичну якість.
4. Які види гнучкості ви знаєте?

### **Список рекомендованої літератури**

1. Канішевський М.С. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.

2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 1997. 208 с.

3. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.

4. Фізичне виховання : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогоби-

цького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 104 с.

5. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Гімнастика та методика її викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ : наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с.

## **Практичне заняття № 27–28**

### **Розвиток гнучкості**

Мета заняття – вивчення методик контролю та самоконтролю за рівнем розвитку фізичних якостей у студентів.

#### **Завдання заняття**

1. Розкрити значення самоконтролю у процесі фізичного вдосконалення.
2. Сформувати здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
3. Ознайомити з методами розвитку гнучкості.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку гнучкості.

#### **Теоретичні відомості**

*1. Розкрити значення самоконтролю у процесі фізичного вдосконалення.*

Формою самоконтролю є ведення спеціального щоденника. Систематичні заняття фізичною культурою з проведенням самоконтролю сприяють правильній побудові навчально-тренувального процесу, поліпшенню спортивних результатів, а відтак впливають на зміцнення здоров'я і функціонального стану, підвищення працездатності та збереження оптимального емоційного тону.



2. *Сформувати здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.* Сприяти вивченню матеріалу з проблематики фізичної культури і спорту. Мотивувати студентів до використання сучасного інструментарію у складанні комплексів вправ з рухової активності.

3. *Ознайомити з методами розвитку гнучкості.* Гнучкість розвивається, під час систематичного виконання вправ. У теорії і методиці фізичного виховання гнучкість розглядається як багатофункціональний засіб опорно-рухового апарату. Такий підхід визначає межі руху частин тулуба.

Для розвитку гнучкості застосовуються фізичні вправи, при виконанні яких амплітуда рухів доводиться до індивідуально граничної межі. Вправи на гнучкість пливають на м'язево-зв'язковий апарат, розтягуючи його до можливого максимуму. Такий підхід запобігає травматизму та пошкодженню м'язів. Гімнастичні вправи, добір яких дає можливість вибірково впливати на ланки тіла. В одних із них основними розтягувальними силами є напруження м'язів, в інших – зовнішні сили. Тому вправи на розтягування поділяють на активні і пасивні. Крім того, є багато вправ на розтягування, ефект яких забезпечується і внутрішніми, і зовнішніми силами без явної переваги тих або тих. Такі вправи отримали назву активно-пасивні (наприклад, пружні рухи в глибокому випаді або шпагаті) [2, 3, 4].

4. *Рекомендовані комплекси вправ для розвитку гнучкості*

#### *Комплекс № 1*

1. З вихідного положення – стійка ноги нарізно руки на пояс. Нахили тулуба вперед, назад.

2. Пружинні нахили: «притягування» тулуба руками до гомілки (складка).

3. Повільне відведення зігнутих та прямих рук у різні площини.

4. Гімнастична палиця вниз. Піднімання рук угору – назад до відказу (виконується з допомогою і без допомоги партнера).

5. Присівши в упорі, на одній нозі, другу відвести вбік – пружинні присідання на правій, лівій ногах.

6. З вихідного положення «стійка ноги нарізно». Колові рухи тулубом вправо – вліво.

7. Вихідне положення – основна стійка. Нахили вперед з допомогою партнера чи з вагою на плечах.

8. Колові рухи руками в різних напрямках.

9. Махи ногами (правою-лівою) в різних площинах.

### *Комплекс № 2*

1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс.

Виконувати нахили вправо-вліво (12 разів).

2. В. п. – ноги разом, руки на поясі.

Нахили тулуба вперед. Повторити 12 пружних рухів.

3. В. п. – випад вправо, рука вперед.

Перенесення вагу тіла з правої на ліву і навпаки (12 разів).

4. В. п. – широка стійка ноги нарізно, захопити стопи руками, намагаючись сісти якнайнижче, випрямляючи спину і виводячи таз вперед.

Виконувати пружні рухи 1 хвилину.

5. В. п. – сід ноги разом, виконати 12 пружних нахилів уперед.

6. В. п. – сід ноги нарізно, виконати 12 пружних нахилів вперед.

7. В. п. – сід ліва ногу вперед, права зігнута в коліні назад, виконати нахили вперед 8 разів до лівої ноги, потім зміна положення ніг.

8. В. п. – сід в позі «лотос», виконати нахил вперед 12 разів.

9. В. п. – сід в позі «лотос», руки на колінах, пружне відведення колін в сторони 16 разів.

10. В. п. – лежачи на спині ноги, прямі, руки вздовж тулуба. Зігнути праву ногу в коліні до грудей. Підтягувати до відчуття в стегні потягування. Виконати цю вправу з лівої ноги [1, 5].

### *Питання для самоконтролю*

1. Чому сприяє проведення самоконтролю під час занять фізичною культурою?

2. Які основні рекомендації щодо виконання вправ ви знаєте?
3. Охарактеризувати методи розвитку гнучкості.
4. Скласти комплекс вправ для розвитку гнучкості.

### **Список рекомендованої літератури**

1. Канішевський М.С. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства : навч. посіб. Київ : ІЗМН, 1999. 270 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.
3. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.
4. Фізичне виховання : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 104 с.
5. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Гімнастика та методика її викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ : наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с.

### **Практичне заняття № 29–30**

#### **Розвиток гнучкості**

Мета заняття – вивчення методик контролю та самоконтролю за станом здоров'я студентів.

#### **Завдання заняття:**

1. Розкрити види контролю у процесі фізичного вдосконалення.
2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

3. Ознайомити з методами розвитку гнучкості.
4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку гнучкості.

### **Теоретичні відомості**

*1. Розкрити види контролю у процесі фізичного вдосконалення.*

Види контролю (попередній, поточний, етапний, завершальний): медичний та педагогічний. Засоби та методи проведення контролю.

*2. Сформувати здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.* Ознайомлення студентів з фізичними, педагогічними, психологічними та медико-біологічним тестами та умовами написання рефератів.

*3. Ознайомити з методами розвитку гнучкості.* Вправи на розвиток гнучкості поділяються на активні, оскільки в реальних умовах життєдіяльності гнучкість проявляється головно в активних її формах. Водночас певну цінність мають і пасивні вправи на розтягування. Ефективний засіб збереження запасу гнучкості, сприяє збільшенню амплітуди активних рухів.

Вправи розрізняють за характером виконання, а саме:

- однофазні (нахил уперед) і пружні (подвійні, потрійні нахили вперед);
- махові і фіксовані (стоячи біля гімнастичної стінки махи ногами вперед, назад, у боки з фіксацією в найвищій точці маху);
- з обтяженням і без обтяження (нахили вперед зі штангою на плечах тощо);
- статичні (утримання «шпагату» та інших вправ, де є прояв максимальної амплітуди, відчуття легкого болю) [2, 9].

До вправ, які сприяють розвитку пасивної гнучкості, належать:

- вправи з допомогою партнера (сидячи нахил уперед з натисканням руками партнера на лопатки та ін.);
- з обтяженням власного тіла (з вису ззаду на перекладині – провисання).

- з використанням власної сили (сидячи, нахил уперед із підтягуванням тулуба до ніг та захватом руками за стопи) [2, 4].

#### *4. Рекомендувати комплекси вправ для розвитку гнучкості*

##### *Комплекс № 1*

1. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, коліна напівзігнуті, руки на пояс. Нахил – видих, обхопити руками ноги і затриматись 20 секунд.

2. В. п. – О. с. Глибокий випад лівою вперед, права нога позаду, виконати легкі погойдування. Затриматись від 30 секунд до 2 хвилин. Те саме для іншої сторони.

3. В. п. – стійка нарізно на колінах, руки вниз. Праву руку зігнути в лікті за спину, лівою рукою допомогти торкнутися спини. Те саме з іншою рукою.

4. В. п. – лежачи на спині, ноги прямі. Ліва ступня на праве коліно, праву ногу підняти до грудей. Затриматись на декілька секунд. Те саме повторити з правої ноги.

5. В. п. – сід ноги разом. Праву зігнуту ногу поставити через ліву на підлогу, упор на праву руку, а лівий лікоть на правому коліні, злегка притиснути його і одночасно поворот праворуч.

6. В. п. – сід, зігнувши ноги в колінах, максимально підтягнути їх до себе стопа до стопи. Обхопити руками ступні, нахил вперед, притискаючи коліна до підлоги. Затриматись на деякий час.

7. В. п. – сід, коліна зігнуті опустити на підлогу. Руки в замок за спину, лопатки разом. Затриматись на деякий час.

8. В. п. – стійка на правому коліні, ліва нога пряма в сторону. Праву руку підняти вгору, ліву руку на ліву ногу. Нахилитися вліво. Затриматись на деякий час. Те саме повторити в іншу сторону [4, 8].

##### *Комплекс № 2*

1. В. п. – стійка на лівому коліні, права нога зігнута в коліні. Напружити сідниці й затриматись на деякий час. Зміна положення ніг і повторити.

2. В. п. – лежачи на спині, ноги прямі. Праве коліно до грудей, ліва нога пряма, спина рівна – поперек притиснутий до підлоги. Повторити з іншої ноги.

3. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахил голови вліво, натискаючи зверху лівою рукою. Затриматись у такому положенні на кілька секунд і повторити вправо.

4. В. п. – упор лежачи на передпліччя, ноги прямі. Підняти груди з підлоги, випрямляючи руки, стегна на підлозі. Затриматись у такому положенні на кілька секунд.

5. В. п. – лежачи на лівому боці, рука під головою. Зігнути праве коліно і підняти груди. Зігнути ліве коліно взяти правою рукою ліву ногу. Нога і тулуб залишаються на прямій лінії.

6. В. п. – лежачи на спині, з'єднати стопи ніг, коліна максимально до підлоги. Затриматись на деякий час.

7. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах. Одну ногу випрямити, і тягнути на себе. При цьому можна триматися за кісточку, або гомілку. Повторити іншою ногою.

8. В. п. – лежачи на животі, взятись руками за стопи. Прогнути спину і підняти голову.

9. В. п. – випад правою вперед, руки на коліно. Пружні напівприсіди. Теж саме лівою ногою.

10. В. п. – О. с. – зігнути ліву ногу і лівою рукою підняти її до сідниць. Повторити з правої ноги [4, 8].

Важливо завжди пам'ятати, що розтягуватися можна тільки після належної розминки, і при цьому не повинно бути жодних сильних больових відчуттів.

### *Контрольний тест для визначення рівня розвитку гнучкості*

№ з/п	Вид	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1	Гнучкість (см)	чол.	18	16	14	10	8
		жін.	20	17	15	10	8

## Список рекомендованої літератури

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. 31 с.
2. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Львів : Штабар, 1997. 208 с.
3. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003 44 с.
4. Огнистий А.В. Оздоровчі види гімнастики : методичні рекомендації. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 52 с.
5. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
6. Фізичне виховання : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 104 с.
7. Фізичне виховання: теоретичний курс : матеріали для самостійної роботи студентів 1 курсу. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. 172 с.
8. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Гімнастика та методика її викладання. Навчання техніки базових гімнастичних вправ : наочний навчально-методичний посібник для студентів напряму підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини». Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 50 с.
9. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

## Розділ 2

### РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Невід'ємною складовою фізичної культури є народна фізична культура. Елементом фізичної культури є рухливі ігри. Види фізичної активності й методи їх використання, мають позитивний вплив на розвиток фізичних якостей. Рухливі ігри позитивно впливають на формування особистості, її адаптації до навколишнього середовища та підготовки до професійної діяльності.

Рухливі ігри у фізичному вихованні виконують різноманітні функції, залежно від особливостей їх використання. Застосування їх на заняттях фізичного виховання дає можливість ефективно впливати на процес розвитку фізичних якостей.

Рівень фізичної підготовки можна досягнути тільки в процесі багаторічного систематичного та правильно організованого навчання рухливим іграм.

*Рекомендовані рухливі ігри для розвитку фізичних якостей*

#### «МИСЛИВЦІ І КАЧКИ»

У центрі креслять велике коло. Гравців розраховують на перший-другий, перші номери входять у коло. Вони – «качки», другі – «мисливці»; другі одержують м'яч – волейбольний або баскетбольний.

Мисливці перекидають м'яч один одному, намагаючись влучити ним у тих качок, які ближче до м'яча. Качка виходить з гри, якщо її «поквачили» м'ячем. Гра триває, доки не буде вибито всіх качок. Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу або у визначений час виб'є більше гравців другої команди.

Правилами гри мисливцям не дозволяється вступати всередину кола, а качки не мають права покидати його [1, 2].





Влучання зараховуються, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тіла, крім голови, і м'яч при цьому не відскочив від підлоги або від іншого партнера.

У процесі гри треба добиватися колективності дій гравців, використовуючи якнайбільше передач між партнерами. В окремих випадках доцільно самому керівникові взяти участь у грі.

Гра використовується, щоб навчити передавати м'яч у нападі, закріпити навички ловіння та передавання м'яча. Розвиваються орієнтування, швидкість реакції, кмітливість, спритність, точність рухів, вміння правильно обирати місце в нападі й захисті, виховується колективізм [1, 2].

### «ДЕНЬ І НІЧ»

У середині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців поділяють на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними за 2–3 м від «стін» креслять лінії «домів». Одна команда – «день», друга – «ніч».

Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка, повернувшись, тікає до свого дому. Після підрахунку «поквачених» гравців команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше спійманих гравців.

За правилами гри біг починається за сигналом, ловити гравців можна до лінії дому, не можна тікати від переслідувача, змінюючи напрям руху [1, 2].

Удосконалюється швидкість реакції на слуховий сигнал.



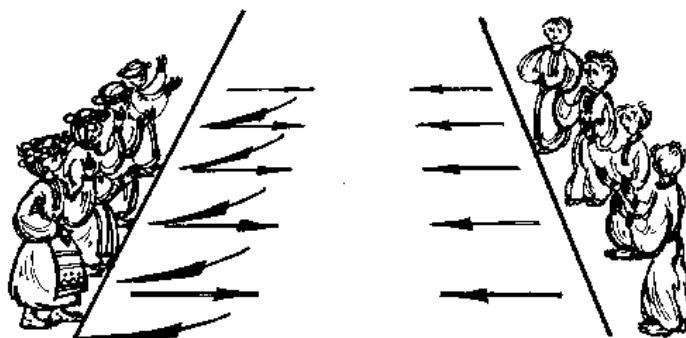
### «КВАЧІ МАРШЕМ»

Гравців поділяють на дві команди і розміщують за лінією старту в кінці майданчика.

Одна команда вирівнюється в строю і за сигналом учителя рухається вперед. Коли гравці підйдуть до лінії старту суперника на відстань до 3–5 м, за домовленим сигналом повертаються і біжать за свою лінію старту. Гравці з другої команди ловлять їх. Підраховують кількість спійманих, і вони продовжують грати в своїй команді. Кожна із шеренг по черзі виходить за сигналом керівника. Виграє команда, яка спіймала більше гравців за 3–4 перебіжки.

Правилами гри не дозволяється зупинятися без команди, переходити через лінію старту до сигналу. Гравців можна ловити тільки до лінії. Учасник, який вибіжить за межі майданчика, вважається спійманим. Гравці повинні чітко крокувати (під рахунок) і вирівнюватися в строю. Якщо майданчик не широкий, то гравців можна розташовувати у дві шеренги.

Удосконалюються навички з бігу із зміною напрямку руху, розвиваються швидкість реакції та орієнтування, виховуються рішучість, сміливість [1, 2].



## «БІЙ ПІВНІВ»

На землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 м. Гравців поділяють на дві команди, і вони стають у дві шеренги біля кола одна проти одної. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло. Кожний з них стає на одну ногу, другу – підтягує, руки кладе на спину. За сигналом «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного з кола, причому намагаються не оступитись. Кому це вдається, той вважається переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, доки всі не побувають у ролі півнів. Виграє команда, гравці якої більше разів були переможцями.

Якщо учасник, який перебуває у колі, стане на обидві ноги, він вважається переможеним. Якщо ж під час виштовхування обидва гравці вийдуть з кола, перемога нікому не присуджується, а на їхнє місце йде наступна пара. Під час поєдинку не дозволяється забирати руки з-за спини [1, 2].



Цю гру можна проводити й без розподілу на команди. Гравці за бажанням виходять усередину кола на змагання. Переможець залишається, а проти нього виходить новий гравець, який бажає помірятися силою.

Потрібно стежити за правильним виштовхуванням з кола. Гравцям забороняється виштовхувати один одного руками [1, 2].

Розвиваються сила, спритність, кмітливість, здатність до самооцінки, оцінки сили товаришів, а також наполегливість у досягненні мети.

## «БОРОТЬБА ЗА М'ЯЧ»

Гравців поділяють на дві команди, які розміщуються на майданчику парами – суперник біля суперника.

Капітани команд стають на середину майданчика. Керівник кидає волейбольний м'яч вгору між капітанами, які намагаються заволодіти ним або ж відбити будь-кому із своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець повинен віддати його партнерові. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм товаришам. Гравці мають зробити підряд десять передач своїм партнерам. Команда, якій це вдається, виграє очко, після чого гра починається знову. Якщо м'яч перехопили суперники, рахунок починається заново. Гра триває 10–15 хв. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок [1].



Правилами гри забороняється затримувати м'яч у руках більше трьох секунд і робити з м'ячем у руках більше трьох кроків, штовхати гравців, вибігати за майданчик, виривати м'яч з рук (м'яч можна вибивати ударом долоні).

Команда, гравець якої порушив правило, позбавляється очка.

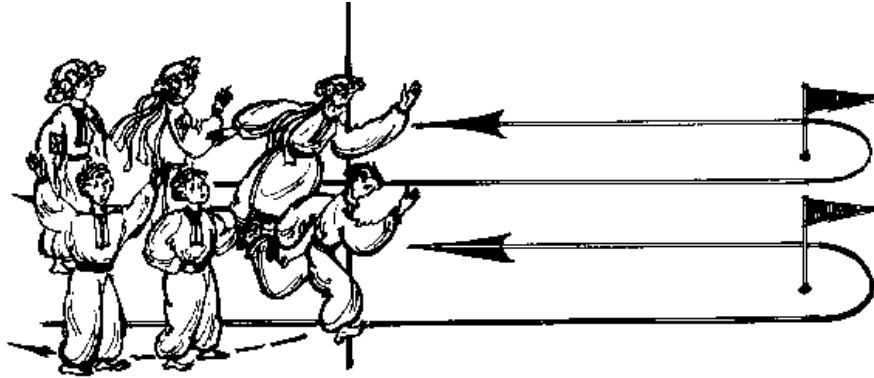
Різноколірні пов'язки допомагають безпомилково відрізнати гравців своєї команди від суперників [1, 2].

Удосконалюються і закріплюються навички володіння м'ячем.

## «ЕСТАФЕТА З ПАЛИЦЯМИ»

Учасники розподіляються на три-чотири колони і стають за стартовою лінією. На відстані 15 м від кожної команди встановлюють прапорці – вказівники повороту. Перші в колоні тримають гімнастичну палицю. За сигналом вони біжать до прапорців,

оббігають їх справа і повертаються до своїх команд. Передають кінець палиці наступному гравцеві, вдвох проносять її у кінець колони під ногами гравців, на рівні колін. Усі гравці, не сходячи з місця, перестрибують через палицю. Той, хто біг першим, залишається в кінці колони, а другий учасник повторює біг і т. д. Виграє команда, яка першою закінчить естафету [1, 2].



### **«ЛОВЛЯ ПАРАМИ»**

Для гри креслять майданчик приблизно 10х12 м. Обирається один ведучий – ловець, решта – втікачі, які розташовуються довільно на майданчику.

За сигналом ловець ловить кого-небудь з утікачів і стає з ним в пару. Упіймані утворюють нову пару і починають ловити самостійно. Таким чином, кількість пар постійно збільшується. Гра закінчується, коли всі будуть переловлені.

Пари можуть ловити втікачів, тільки взявшись за руки. Забороняється під час ловіння хапати втікачів. Гравці, які вибіжать за межі майданчика, вважаються впійманими.

Розвиваються швидкість, спритність дій, виховуються спостережливість, хороше орієнтування, рішучість. Гра вимагає від учасників уміння погоджувати свої дії з діями товаришів [1, 2].

### **«М'ЯЧ У ПОВІТРІ»**

Гравці стають колом, на невеликій відстані один від одного. До середини кола входить ведучий.

Гравці, які стоять по колу, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутися до м'яча або впіймати його. Коли ведучому пощастить це

зробити, він міняється місцем з тим гравцем, який невдало кинув м'яч або дав змогу ведучому доторкнутися до м'яча.

Правилами гри ведучому дозволяється доторкнутися до м'яча незалежно від того, де перебуває м'яч – у повітрі чи в руках гравця. Якщо м'яч кинуте за межі поля, то ведучим стає той гравець, який останнім доторкнувся до нього. Не дозволяється затримувати м'яч у руках більше трьох секунд.

Гра проходить цікаво, коли кількість учасників невелика. Якщо в групі 40 осіб, то їх краще поділити на 3–4 команди.

Удосконалюються навички володіння технікою гри в баскетбол (волейбол). Розвивається точність рухів, спритність, погодженість дій, координація рухів [1, 2].

### **«БІГ КОМАНДАМИ»**

Дві команди шикуються в колону по одному. Кожний гравець тримає за пояс товариша, який стоїть попереду. Перед командами проводять стартову лінію. На відстані 15–20 м від неї напроти кожної команди ставлять прапорець або стояк. За сигналом учителя гравці кожної команди, не порушуючи строю, біжать до своєї позначки, оббігають її і повертаються за стартову лінію. Переможцем вважається команда, гравці якої, зберігши стрій, пробігли всю дистанцію і раніше перетнули стартову лінію [1, 2].

### **«НАСТУП»**

Учнів поділяють на дві команди і шикують за лініями на протилежних кінцях майданчика, обличчям один до одного. Відстань між лініями 30 м. За сигналом керівника гравці однієї команди беруться за руки і йдуть вперед, додержуючись рівняння. Це команда тих, хто наступає. Коли до гравців протилежної команди залишається 2–3 кроки, подається сигнал. Наступаючі роз'єднують руки, повертаються кругом і біжать за свою лінію. Гравці другої команди намагаються «заквачити» їх [1, 2].

## **«СТРИБКИ ПО КУПИНАХ»**

На майданчику з десятьма невеликими (діаметром 30–40 см) кружками – «купинами» позначають дві доріжки, розміщені зигзагоподібно на відстані 70–80 см одна від одної. Учасники розподіляються на дві колони і стають перед своїми рядами кружків біля стартової лінії. За сигналом гравці, які стоять першими з правого флангу, з естафетними паличками (або прапорцями) в руках просуваються вперед, стрибками з купини на купину, швидко повертаються назад, передають естафету наступним учасникам, а самі стають на лівий фланг. Виграє команда, учасники якої меншу кількість разів потрапили в «болото» і першими закінчили гру.

Під час стрибків не можна наступати на лінію кола й пропускати «купину». Стрибати можна однією і двома ногами (за домовленістю). Зупинятися на двох ногах дозволяється лише на півдорозі [1, 2].

## **«НЕ ДАВАЙ М'ЯЧ ВЕДУЧОМУ!»**

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Перед їхніми носками можна провести риску. Вибирають – 24 ведучих, які стають усередині кола.

Гравці перекидають м'яч у повітрі й на землі так, щоб ведучі не торкнулися його.

Якщо хто-небудь з ведучих торкнеться м'яча, на його місце йде гравець, який кидав останнім. Ведучий стає на місце гравця.

Дозволяється перекидати м'яч у повітрі з відскоком від землі. Якщо м'яч вилетить з кола, гравець повинен швидко піймати його і повернути в гру.

Ведучому можна «заквачити» м'яч у кого-небудь в руках, у повітрі, на землі, а також за колом.

Удосконалюються навички ловіння й передачі м'яча. Розвиваються увага, орієнтування в просторі, кмітливість, влучність. Треба добиватися, щоб діти правильно ловили м'яч і передавали його певним способом [1, 2].



### «ВУДОЧКА»

Усі гравці стають у коло, а ведучий, стоячи всередині, крутить мотузкою, на кінці якої прив'язана торбинка з піском – «вудочка».

Учасники уважно стежать за торбинкою, яка рухається по підлозі, і підстрибують, щоб не торкнутися її. Гра закінчується, коли залишається 4–5 гравців.

Спійманим вважається той, чії ноги (не вище гомілок) торкнуться мотузка або торбинки. Під час гри сходити зі свого місця не дозволяється.

Розвиваються координація рухів, стрибучість, увага. Діти привчаються розраховувати свої дії [1, 2].



### «ЗАХИСТ ФОРТЕЦІ»

Гравці стають у коло. У центрі його – «фортеця» – гімнастичні палиці у вигляді триніжка, зв'язані вгорі мотузкою. Перед носками гравців на підлозі креслять лінію кола. Фортецю обводять рисою, щоб вийшло мале коло.

Біля фортеці стає «захисник». Гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються влучити у фортецю. Захисник відбиває м'яч. Гравець, який влучить у фортецю, стає захисником [1, 2].



Правилами гри гравцям забороняється заходити за лінію кола, захисникові – тримати фортецю руками. Якщо фортеця зрушена з місця м'ячем, але не падає, захисник продовжує її захищати. А якщо захисник сам звалить фортецю, то захисником стає гравець, у руках якого був м'яч.

Удосконалюються метання у ціль, кидання і ловіння м'яча. Гра вимагає погодженості дій, швидкості руху і спритності. Захисник повинен виявити сміливість і вміння орієнтуватися в обстановці [1, 2].



### Список використаної літератури

1. Дудіцька С.П., Медвідь А.М., Царик А.П. Рухливі ігри з методикою викладання : навч.-метод. посіб. Чернівці, 2020. 193 с.

2. Приступа Є.Н., Слімаковський О.В., Лук'янченко М.І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. Дрогобич : Видання ТзОВ «Вимір», 1999. 449 с.

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

*Витривалість* – це здатність людини довго здійснювати роботу заданої інтенсивності.

*Втома* – це тимчасове зниження працездатності внаслідок інтенсивної або тривалої роботи, яка проявляється у зниженні кількісних і якісних показників роботи.

*Гнучкість* – здатність особи до досягнення великої амплітуди в рухах.

*Здоровий спосіб життя* – спосіб життя окремої людини з метою профілактики хворіб і зміцнення здоров'я.

*Здоров'я* – це стан живого організму, при якому організм загалом і всі його органи здатні виконувати свої життєві функції.

*Методи* – засоби використання фізичних вправ.

*Методика* – це система засобів і методів, направлена на досягнення певних або окремих результатів у фізичному вихованні.

*Навантаження* – міра впливу фізичних вправ на організм людини.

*Релаксація* – це зниження тону м'язової мускулатури.

*Рухове вміння* – такий рівень володіння рухами, який передбачає необхідність докладного свідомого контролю за рухами, невисоку швидкість виконання, нестабільність результатів, нестійкість до збиваючих факторів та невисокий рівень запам'ятовування.

*Руховий навик* – це рівень володіння руховою дією, який відрізняється мінімальною участю свідомості в контролі за рухами, високою швидкістю дії, стабільністю результату, стійкістю до збиваючих факторів.

*Сила* – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

*Спритність* – здатність особи чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах.

*Фізична підготовленість* – досягнута працездатність, сформовані прикладні рухові вміння і навики.

*Фізична вправа* – це процес багаторазового виконання рухових дій.

*Фізична культура* – органічна частина культури суспільства, яка задовольняє потреби суспільства зі створення фізичної готовності людини до різних форм життєдіяльності і праці.

*Фізичний розвиток* – це сукупність ознак, які характеризують морфо-функціональний стан людського організму в певний період життя.

*Фізичні якості* – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

*ЦНС* – центральна нервова система.

*ЧД* – частота дихання.

*ЧСС* – частота серцевих скорочень.

*Швидкість* – це здатність людини здійснювати дії в мінімальний для певних умов відрізок часу.

**Електронне навчально-методичне видання**

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка**

**Редактор**  
Ірина Невмержицька  
**Технічний редактор**  
Лужецька Ольга  
**Коректор**  
Артимко Ірина

Здано до набору 25.05.2023 р. Формат 60x90/16. Гарнітура Times.  
Ум. друк. арк. 5,25. Зам. 38.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.  
(Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників та розповсюджувачів видавничої продукції ДК № 5140  
від 01.07.2016 р.). 82100, Дрогобич, вул. Івана Франка, 24, к. 31.