

6.1. Приклади типових практичних завдань за темами

Змістовий модуль 1

Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Тема 3. Організація та проведення занять з групою за обраним видом рухової активності.

Завдання 2. Перевірка знання техніки безпеки при проведенні занять.

Внаслідок необережного поводження зі спортивними приладами, при проведенні навчально-тренувальних занять можливі травми, пошкодження. В усіх випадках травм або пошкоджень необхідно звернутися до лікувальної установи. Надання першої (долікарської) допомоги потерпілому дозволить полегшити стан і зменшити термін після травмового періоду реабілітації.

Удари, розтяги. Унаслідок удару об твердий предмет або падіння можуть пошкодитись м'які тканини, розтягнутися зв'язки. Це проявляється у вигляді припухлості, синця на місці удару.

Щоб надати першу допомогу, треба створити спокій пошкодженій ділянці й покласти на неї 3 – 4 рази холод (щоразу на 1 годину з інтервалами 15 – 20 хв.).

У разі удару носа, що супроводжується кровотечею, не дозволяється сякатися. Голову слід нахилити вперед, затиснувши крила носа пальцями на 10 – 15 хв.

При ударі головою треба забезпечити спокій. Під час транспортування постраждалого слід покласти на спину, підклавши під голову подушку або м'яку тканину. Не дозволяється з такою травмою самотійно іти в лікарню.

Переломи, вивихи. Основними ознаками перелому є різкий біль, що

посилюється при спробі рухатися, припухлість, що поступово збільшується у місці пошкодження, деформація. Діагноз перелому може встановити тільки лікар.

У разі вивиху відбувається зміщення з'єднаних кісток. Якщо є підозра на вивих, перелом, підвивих, розтягнення зв'язок, не можна пробувати вправляти, тягти за пошкоджене місце. Необхідно створити максимальний спокій, нерухомість пошкодженої частини тіла за допомогою транспортної шини – твердого матеріалу, обгорнутого в м'яку тканину. Шину треба прибинтувати так, щоб вона захоплювала суглоби нижче і вище від місця ушкодження. У разі перелому кісток гомілки накладають дві шини із зовнішнього і внутрішнього боків ноги від стопи до верхньої третини стегна.

У разі перелому стегна одну шину розміщують уздовж зовнішнього боку пахової западини пошкодженого боку до стопи, а другу – уздовж внутрішнього боку від паху до стопи. Шини туго прибинтовують до ноги бинтами або рушниками в 3 – 4 місцях. Стопу фіксують тугою пов'язкою.

У разі перелому руки, ключиці або вивиху кісток у плечовому або ліктьовому суглобі руку притискають до тулуба, закріплюють пов'язкою.

Поранення. Під час надання першої допомоги у разі поранення необхідно зупинити кровотечу, накласти стерильну пов'язку і доставити потерпілого до лікаря.

Той, хто надає допомогу при пораненні, повинен з милом помити руки, а якщо це неможливо, намазати пальці йодною настоянкою. Торкатися рани навіть вимитими руками не дозволяється. Не дозволяється поливати рану водою.

При незначних порізах рану обробляють йодною настоянкою і накладають марлеву пов'язку, яка захищає організм від мікробів і сприяє швидшому згортанню крові.

При пораненні склом або іншим предметом рану промивають великою кількістю дистильованої води або тампоном, змоченим етиловим спиртом або розчином перекису водню; виймають шматки скла і знову

промивають рану спиртом або розчином перекису водню. Якщо рана забруднена, бруд видаляється тільки навколо, але в жодному разі не з глибинних шарів рани. Шкіру навколо рани обробляють йодною настоянкою або розчином брильянтової зелені перев'язують і звертаються до медпункту.

У разі кровотечі у вигляді крапель або рівної струмини потрібно притиснути рану до кістки вище від місця поранення, а якщо це кровотеча на руці або нозі, то після цього максимально зігнути кінцівку в суглобі та забинтувати його в такому положенні. Потім накладають жгут на 5 – 10 см вище від рани, під жгут необхідно підкласти тканину або марлеву пов'язку, а також записку про час його накладання. Жгут не можна залишати на кінцівці довше ніж 1,5 год.

Визначення рівня фізичного стану.

Індекс фізичного стану (ІФС) за Пироговою Е. А.

У практиці оздоровчої фізичної культури важливе значення має розробка таких методів дослідження, які дозволили б за результатами, отриманими в стані спокою, прогнозувати реакції організму при динамічній роботі. Фізіологічним обґрунтуванням цих методів є тісна спряженість величини частоти серцевих скорочень у спокої з рівнем фізичної працездатності.

На основі показників, отриманих у спокої, розроблена формула для прогнозування рівня фізичного стану:

$$\text{ІФС} = W_{\text{макс}} / (350 - 2,6 \times B + 0,21 \times P),$$

де $W_{\text{макс}} = 700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТ}_{\text{ср}} - 2,7 \times B + 0,28 \times M$;

$W_{\text{макс}}$ – максимальна потужність (Вт);

ЧСС – частота серцевих скорочень (за 1 хв);

$\text{АТ}_{\text{ср}}$ – середній артеріальний тиск, що визначають за формулою:

$$\text{АТ}_{\text{ср}} = (\text{АТ}_{\text{с}} - \text{АТ}_{\text{д}}) / 3 + \text{АТ}_{\text{д}},$$

B – вік у роках; M – маса тіла (кг); P – зріст (см).

Результат оцінюється за шкалою (табл. 6.1). Цей спосіб багато інформаційний для осіб віком до 59 років з масою тіла, що не перевищує 15 % від оптимального рівня, за відсутності порушень функції серцево-судинної системи.

Таблиця 6.1

Оцінка рівня функціонального стану (РФС) за величиною індексу фізичного стану (ІФС)

ІФС	РФС	
	жінки	чоловіки
< 0,227	низький	—
< 0,376	нижче середнього	низький
0,376-0,525	середній	нижче середнього
0,526-0,675	вище середнього	середній
0,676-0,825	високий	вище середнього
> 0,825	—	високий

Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності

Завдання 3. Методична практика у проведенні окремої вправи на місці та у русі різними способами.

Подання команд. Проведення стройових прийомів, ходьби та бігу.

Вишикувати групу в дві шеренги. Керівник заняття подає команди, а студенти їх дублюють : «Група – ДО МЕ-НЕ», «Група – в одну шеренгу – СТАВАЙ», «РІВНЯЙСЬ», «СТРУНКО», «Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ», «ВІДСТАВИТИ», «Ліво-РУЧ», «Право-РУЧ», «Кру-ГОМ», «Наліво по чотири – РУШ», «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ», «Вправу – починай».

Кожну команду повторити 2 рази.

Провести стройові прийоми та гімнастичні вправи на місці.

Дії проводити за командами: «РІВНЯЙСЬ», «СТРУНКО», «Право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Кру-ГОМ», «На місці кроком – РУШ», «СТІЙ», «Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ». Кожну команду виконати 5 – 6 разів.

Вишикувати групу в одну шеренгу. Провести ходьбу та біг навколо майданчика. Дії проводити за командами: «Група в обхід майданчика кроком – РУШ», «Бігом – РУШ», «Кроком – РУШ», «СТІЙ», «ВІЛЬНО». Звернути увагу, як правильно виконується перехід з бігу на ходьбу.

Проведення вільних вправ на місці.

Вивчити порядок проведення вільних вправ на місці.

Вишикувати групу в дві шеренги. Розімкнути на вказану дистанцію. Назвати вправу. Назвати вихідне положення.

Зразково в дзеркальному відображенні показати вправу з одночасним підрахунком.

Подати команду: «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ». Указати напрям виконання вправи.

Подати команду: «Вправу почи-НАЙ». Підрахунок вести, ритмічно підвищуючи інтонацію на останньому підрахунку. При необхідності вносити корективу та робити зауваження.

Команду «СТІЙ» подати замість останнього підрахунку.

Проведення вправ у русі.

Вивчити порядок проведення вправ у русі.

Вишикувати групу в одну шеренгу.

Подати команди: «РІВНЯЙСЬ», «СТРУНКО», «Ліво-РУЧ», «В обхід залу кроком – РУШ».

Назвати вправу, рухатись назустріч строю, назвати або показати вихідне положення, показати вправу, при необхідності вказати напрям виконання руху, подати команди: «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ», «Вправу вправо (вліво) – почи-НАЙ», для закінчення виконання вправи замість останніх двох підрахунків подати команду: «Вправу – ЗАКІНЧИТИ».

Перевести групу на біг по команді: «Кроком – РУШ», вправи під час бігу проводити в аналогічному порядку.

Змістовий модуль 2

Засоби розвитку основних психофізичних якостей

Тема 8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності.

Завдання 7. Контроль вправи «Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)»; вправи «Присідання на двох ногах (кількість разів)»; вправи «Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)»; вправи «Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)»; або вправи «Стрибок у довжину з місця (см)» (одна з наведених прав (табл. 6.2)).

Таблиця 6.2

Нарахування балів за виконання вправ (для навчальної групи навчальної секції фізичної реабілітації).

№ з/п	Вправа		Бали						
			1	2	3	4	5	6	7
1	Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів)	ч	4	10	15	20	25	30	40
		ж	3	7	10	15	20	25	30
2	Присідання на двох ногах (кількість разів)	ч	5	10	15	25	30	40	50
		ж	3	7	12	20	25	30	35
3	Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів)	ч	25	30	35	38	40	45	50
		ж	25	28	32	37	40	43	46
4	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	20	25	28	30	35	40	44
		ж	7	10	15	17	20	22	24
5	Стрибок у довжину з місця (см)	ч	190	200	210	220	240	250	260
		ж	160	170	175	180	190	200	210

Вправа 1. Обладнання. Спортивний зал, корумат. Опис проведення тестування. Прийняти вихідне положення: лежачи на спині, руки вздовж тулуба. За сигналом «МОЖНА» необхідно почати піднімати ноги

вгору до кута 90°, а потім опускати їх, повертаючи у вихідне положення.

Результатом тестування є підрахунок кількості разів, коли положення ніг стає перпендикулярно підлозі.

Загальні вказівки та зауваження. При виконанні вправи ноги повинні бути прямі, у колінах не зігнуті. Руки щільно притиснуті до тулуба.

Вправа 2. Обладнання. Спортивний зал або плоскінний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення: руки на пояс, вузька стійка ноги нарізно. За командою «МОЖНА» учасник тестування починає присідати на двох ногах. Результат вимірюється кількістю раз без урахування часу. Необхідно показати максимальний результат.

Загальні вказівки та зауваження. Під час присідання спина повинна бути прямою, п'яти від підлоги не відривати, ноги в момент вставання повинні випрямлятися до кінця.

Вправа 3. Обладнання. Спортивний зал, гімнастичний ослон.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає вихідне положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріплені або утримуються партнером. За сигналом викладача учасник тесту виконує нахил і піднімання тулуба з вихідного положення. Результат фіксується підрахунком кількості разів – повернення тулуба у вихідне положення.

Загальні вказівки та зауваження. Руки необхідно утримувати строго за головою, ноги щільно закріплені.

Вправа 4. Обладнання. Спортивний зал або плоскінний майданчик.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упора лежачи – тіло обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, руки прямі, тулуб і ноги на одній лінії. За командою «МОЖНА» учасник починає ритмічно з повною амплітудою, до торкання груддю підлоги згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми підлоги. Не дозволяється міняти пряме положення тіла й ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди – відпочивати, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

Вправа 5. Обладнання. Спортивний зал, рулетка для вимірювання довжини (см), лінія старту, намальована крейдою на підлозі.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає перед лінією старту. Вихідне положення – стоячи прямо, руки внизу, вузька стійка ноги нарізно. За командою «МОЖНА» виконується стрибок у довжину з місця. Вимірюється результат у см по положенню п'ят.

Загальні вказівки і зауваження. Після стрибка руки повинні знаходитися попереду тулуба, не торкаючись підлоги. Кожен учасник тестування має три спроби, кращий результат фіксується викладачем.

Змістовий модуль 3

Основи методики фізичного тренування у процесі підготовки до професійної діяльності

Тема 14. Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності

Завдання 12. Індивідуальна план-програма розвитку сили на тиждень.

У процесі силової підготовки студентів рекомендується використовувати інтервальний (метод повторних зусиль, «до відмови») та комбінований методи. При цьому величина опору підбирається індивідуально і повинна бути такою, щоб певний студент міг долати його протягом 25 – 30 с до втоми. Така тривалість роботи призводить до вичерпання запасів фосфогенів і активізації розщеплення білків. Тривалість до 10 с та більше

40 – 45 с не сприяє ефективному зростанню м'язової маси.

Велике значення для розвитку м'язової маси має темп виконання вправ. Найвищого тренувального ефекту можна досягнути при виконанні долаючої фази рухової дії за 1,0 – 1,5 с, а поступаючої – за 2,0 – 3,0 с. При такому темпі на одноразове виконання вправи витрачається від 3,0 до 4,5 с. Якщо отриману тривалість роботи (20 – 35 с) поділити на оптимальну тривалість одного повторення, то одержимо необхідну кількість повторів в одному підході, що складає від 6 – 8 до 10 – 12 разів.

Кількість підходів у тренуваннях студентів з низьким рівнем фізичної підготовки складає 2 – 3; з підготовленими особами – до 5 – 6 на одну групу м'язів. В одному занятті рекомендують проробляти не більше однієї третини скелетних м'язів. Між підходами застосовується активний екстремальний інтервал відпочинку (відновлення ЧСС до 101 – 120 уд./хв.). Між серіями вправ для різних груп м'язів – повний комбінований інтервал відпочинку (91 – 100 уд./хв.).

При активному відпочинку виконують повільну ходьбу, дихальні вправи, вправи на розслаблення і розтягування.

У зв'язку з тривалим періодом між заняттями мало вірогідне досягнення адаптаційних процесів, тому програма силової підготовки може будуватись або за принципом комплексного розвитку різних м'язових груп або почергового розвитку певних м'язових груп.

При комплексному розвитку різних м'язових груп програма може на суміжних заняттях передбачати вплив на різні групи м'язів. Наприклад: 1-ше заняття – м'язи шиї та верхньої частини спини ; 2-ге – м'язи середньої частини тулуба; 3-тє – м'язи спини – розгиначі хребта. У подальших заняттях цей цикл повторюється.

Така побудова системи суміжних занять досить ефективна у роботі зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Треба зауважити, що при будь-якій системі побудови занять великі повторні навантаження на одні і ті ж групи м'язів варто планувати один

раз на 2 – 3 доби.

На початкових етапах силової підготовки студентам доцільно використовувати вправи, спрямовані на переважний розвиток м'язової маси та удосконалення міжм'язової координації. Лише добре зміцнивши опорно-руховий апарат і вегетативні системи та удосконаливши координацію рухів, можна поступово включити у програму силової підготовки вправи з біля граничними і граничними обтяженнями.

Таблиця 6.3

Методика розвитку сили в полегшених умовах підтягування на перекладині для студентів, що підтягуються 5 - 10 разів

Номери занять	Кількість підтягувань (разів)	Кількість підходів (разів)	Інтервал відпочинку (хв)	Відновлення ЧСС уд./хв.
1	10	3	2 - 3	101 - 120
2	11	3	2 - 3	101 - 120
3	12	3	2 - 3	101 - 120

Для студентів, що підтягуються на перекладині 5 - 10 разів використовується методика підтягування в полегшених умовах, яка розрахована на цикл із трьох занять. На 4-му занятті проводиться перевірка силових можливостей і визначаються нові умови виконання вправи з поступовим наближенням їх до звичайних, тобто залікові.

Тема 19. Варіанти психічної саморегуляції

Завдання 17. Виконання варіанта психічної саморегуляції: управління своєю мімікою; управління темпом психічних процесів; управління своїм диханням.

Управління своєю мімікою. Навчіться розслабляти м'язи. Це найбільш простий, але достатньо ефективний засіб емоційної саморегуляції. Можна порекомендувати наступне: розслабте м'язи чола, очей, щік, м'язи повік і потилиці, тобто мімічні м'язи («психічну мускулатуру»). Навчившись цьому, а також довільному свідомому контролю над станом цих м'язів через мисленеву увагу, можна навчитися управляти і відповідними емоціями. Чим раніше включається свідомий контроль, тим ефективнішим він

виявляється. Важливим є попереднє тренування у розслабленні певних груп м'язів на основі вербальних самонаказів.

Ось один із прийомів такого тренування : «Я бачу своє обличчя», «Моє обличчя спокійне», «М'язи чола розслаблені», «М'язи очей розслаблені», «Моє лице як маска». Оволодівши умінням розслаблення (релаксації) мимічних м'язів, людина набуває значної влади над своїми емоціями.

Управління тонусом скелетної мускулатури.

Для досягнення ефективної саморегуляції емоційними реакціями рекомендуються самонакази типу: «Увага на руки! Мої пальці розслаблені. Мої пальці та зап'ястя розслаблені. Мої плечі та передпліччя розслаблені. Мої руки повністю розслаблені. Моє лице спокійне та нерухоме». Або: «Увага на мої ноги! Мої підшви розслаблені. Мої стопи та гомілки розслаблені. Мої руки та ноги повністю розслаблені. Усе моє тіло спокійне та нерухоме; або: «М'язи шиї та потилиці розслаблені. Моя спина розслаблена, груди та живіт розслаблені. Усе моє тіло спокійне та нерухоме. Моє обличчя і все моє тіло повністю розслаблені».

Спочатку подібні накази містять багато деталей, часткових дій, тому що нетренована увага може охопити лише «малі зони». У подальшому самонакази ніби згортаються, скорочуються, а між тим зона впливу залишається тією самою. Подібне розслаблення сприяє підтримці нервово-психічної енергії на оптимальному рівні протягом часу, необхідного для діяльності. Воно ж є умовою для самонавіювання впевненості, бадьорості та інших станів.

Управління темпом психічних процесів. З метою самозаспокоєння при емоційному збудженні можуть допомагати прийоми самоконтролю темпу своїх реакцій, мисленеві запитання та самонакази типу: «Як темп?», «Спокійно!». Однак такі самонакази допомагають далеко не завжди та ненадовго.

Для досягнення успіху необхідно змінювати не неадекватні реакції, а

реактивність особистості, тому що тут позначається вплив переважаючого типу темпераменту.

Для регуляції психічного темпу використовуються різноманітні вправи. При цьому слід пам'ятати:

1. Вправлятися у плавних та повільних руках необхідно незалежно від емоційних станів; будь-яку справу необхідно свідомо робити без поспіху. Такі вправи формують стриманий темп (стиль) рухів, який стримує і стиль (темп) психічної активності, сприяє формуванню впевненості у собі.

2. Важливо фіксувати у свідомості еталони швидкого та повільного темпів. Для цього ефективними є вправи на порівняння. Життєвий досвід у подальшому остаточно закріпить оптимальний темп діяльності. Людина з задоволенням відчує, що доцільний, оптимальний темп підтримує позитивний тонус, добре емоційне самопочуття, а метушливість, «рваний» темп погано впливають на самопочуття. Виправляти можна все: і ходу, і манеру розмови, і темп роботи.

3. Не слід допускати хаотичності дій. Відкладаючи на завтра сьогоднішні справи, людина сама примушує себе у якийсь період перенапружуватися, поспішати. А це означає, що виникають умови для порушення темпу психічного життя та нормального самопочуття.

Важливим резервом у справі стабілізації свого емоційного стану є удосконалення дихання. Навчившись впливати на своє дихання, можна отримати ще один спосіб емоційної саморегуляції. Пропонуємо три головні дихальні вправи.

Перша вправа – повне черевне діафрагмальне дихання. Здійснюється повне вдихання: при розслабленні тулуба починається наповнення нижніх відділів легень, поступово випинається живіт; потім спокійним вдиханням заповнюється середня частина легенів – здіймаються груди. Нарешті наповнюється верхня частина легенів – трохи піднімаються плечі та ключиці. Далі у тій самій послідовності: живіт – груди – плечі здійснюється повне видихання. Вдихання та видихання треба робити без поспіху та за-

тримки, спокійно, без напруги. При цьому не повинні виникати ні запаморочення, ні труднощі у диханні, ні серцебиття.

Друга вправа – ритмічне дихання. Це теж саме повне дихання, але в заданому ритмі. Нормальним слід вважати дихання, що «поєднується» зі спокійною ходою. Припустимо, вам для повного вдихання необхідно зробити вісім кроків. Тоді за видихом повинна йти пауза (затримка дихання), яка за тривалістю дорівнює половині часу вдиху, тобто чотирьом крокам. Потім здійснюється повний вдих за час наступних восьми кроків. І при вдиханні і при видиханні необхідно дотримуватись певної послідовності: живіт – груди – плечі. Тривалість затримки дихання, кількість повторень вправ слід регулювати залежно від самопочуття. Після третього-четвертого повторення можна збільшити кількість кроків для вдихання, затримки та видихання. Тривалість цих вправ залежить від конкретних умов.

Третя вправа – теж ритмічне дихання, але з різними перепонами. Наприклад, видих здійснюється поштовхами повітря через стиснуті губи. Ритмічний рух діафрагми при цьому масує внутрішні органи, полегшує їх роботу. Таким диханням користуються у лікувальній фізкультурі.

Названі вправи є досить ефективними, якщо опанувати їх у достатній мірі та виконувати як звичайні дихальні вправи. Особливо корисні вони під час та після стресових станів. Спершу ефективність названих вправ може бути невисокою. Необхідне терпіння. Але при цьому не слід надмірно захоплюватися ними, критерій оцінки – добре самопочуття.

Ми розглянули прийоми, за допомогою яких можна впливати на власне емоційне самопочуття, здійснюючи контроль та регулювання зовнішніх проявів психіки – міміки, жестів, мовлення, рухів, дихання. Ці вправи спрямовані на профілактику нервової напруги, стресів. Розглянемо способи психічного розладу, коли людина вже потрапила у стресову ситуацію.

Простим і ефективним способом психічної розрядки є фізичне навантаження (цікава та корисна фізична праця).

Змістовий модуль 4

Способи навчання фізичних вправ, прийомів та дій

Тема 23. Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи

Завдання 21. Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи.

Вивчення термінології і правил здійснення допомоги і страхівки.

Завдання відпрацьовується в процесі тренування програмних вправ, прийомів та дій.

Студент, стоячи у вихідному положенні, проговорює термінологію елементів, що виконує один зі студентів, що навчається.

Студент, який знаходиться на страхівці, здійснює допомогу підтримкою за рухом і перебуває у готовності в будь-який момент підстрахувати студента, що навчається.

Після завершення вправи зійти з матів як виконуючому, так і страхуючому. Той, хто виконав, подає команду «до снаряду» і виходить на страхівку.

Проговоривши термінологію, він, страхуючи, виконує вправу і стає в стрій, а наступний стає у вихідне положення.

Більшість загально-розвиваючих вправ є простими руховими діями окремими частинами тіла і не є складними завданнями для вивчення й виконання. Більше уваги тут потрібно звертати на усунення помилок при виконанні рухів, виключення напружень м'язів, які не беруть участі у рухах тощо. Найбільш поширеними методами навчання ЗРВ є такі:

Навчання в цілому за показом. Викладач спочатку показує всю вправу в цілому. Потім подає команду: «Вихідне положення (стрибком, кроком, випадом тощо) – ПРИЙНЯТИ!». Після прийняття правильного вихідного положення подається команда: «Вправу почи – НАЙ!» Викладач виконує рухи у дзеркальному відображенні, що полегшує виконавцям ко-

піювання вправи. ЗРВ рекомендується проводити під відлік (частіше на 4 або 8 рахунків). Це дозволяє використовувати музичний супровід.

Під час навчання ЗРВ «за показом» одночасно даються вказівки – які рухи виконуються на який рахунок. Після 2 - 3 повторень разом з групою, викладач переходить на відлік і підказ. Закінчується виконання вправи за командою «СТІЙ!» Вона подається замість останнього рахунку.

При навчанні дітей молодшого шкільного віку подаються не команди, а розпорядження: «Займіть вихідне положення», «Виконуйте вправу, як я».

Навчання в цілому за розповіддю. Цей спосіб використовується при навчанні більш простим вправам або для активізації уваги виконавців. Викладач пояснює вправу, вказує вихідне положення і коротко пояснює, які рухи слід виконувати на відлік «раз», «два», «три», «чотири». Команди для виконання аналогічні тим, що й при навчанні способом «за показом».

Рекомендується за ходом вправи робити підказки основних дій замість відліку, але у ритмі й темпі виконання вправи. Наприклад, замість відліку «раз-два-три-чотири», сказати: «Нахил – випрямитися – присісти – встати». При комбінованому способі навчання, який поєднує показ і розповідь, викладач сполучає показ вправи з поясненням окремих рухів.

Тема 24. Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи

Завдання 22. Методична практика. Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи.

Навчання «за розділенням». Цей спосіб застосовується при навчанні більш складним за координацією ЗРВ. Він дозволяє робити зупинки між окремими рухами для їх уточнення і виправлення помилок. Після команди: «Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!» студент подає команди, розділяючи кожний рахунок паузами. Наприклад: «Ліву ногу в сторону, руки в сторони – роби РАЗ!», «Упор присівши на правій, ліву в сторону – роби ДВА!», «змінити положення ніг – роби ТРИ!», «Вихідне положення – роби

ЧОТИРИ!».

Варіант 1. Вишикувати групу для виконання вільних вправ.

Назвати та показати вправу, прийом у цілому та за розподілом. Назвати або показати вихідне положення та подати команду для його виконання.

Указати: «За - розподілом» і віддати розпорядження для виконання дії, наприклад: «Положення наскоку на снаряд – руки назад, у сторону, зробити напівприсід, коліна нарізно – роби-РАЗ», при необхідності зробити зауваження, виправити помилки, подати команду «ВІДСТАВИТИ», аналогічно провести розучування наступних елементів.

Переконатися в правильності виконання вправи, прийому, не називаючи дії повторно – виконати їх, подаючи команди: «Роби – РАЗ», «Роби – ДВА», і т. д., супутньо виправляючи помічені помилки.

Варіант 2. Вишикувати групу біля снаряда, робочого місця.

Провести ознайомлення із вправою, прийомом, дією для чого:

назвати вправу, прийом, дію в цілому;

зразково показати, одночасно виконавши всі дії в «робочому» темпі;

назвати їх зміст, використовуючи правильну термінологію;

показати в повільному темпі, одночасно пояснюючи техніку їх виконання;

пояснити, де застосовуються ці вправи, прийоми чи дії, які фізичні та психологічні якості удосконалюються та виховуються при їх виконанні;

Назвати першу підготовчу вправу, зразково її показати.

Викликати того, хто навчатиметься, і показати з поясненням допомоги та страхування при виконанні даної вправи.

Уміти виправляти помилки в підготовчих та основних вправах, правильно оцінювати кожний елемент, прийом, дію.

Змістовий модуль 5

Активні та пасивні дії в обраному виді рухової активності

Тема 30. Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом рухової активності

Завдання 27. Вибір правильної позиції під час виконання групових тактичних прийомів з обраного виду рухової активності у стандартній ситуації.

Групові взаємодії в нападі. Групові дії – це взаємодії двох або трьох гравців у рамках виконання командного завдання. Групові дії гравців складають основу різних тактичних систем ведення гри, у яких беруть участь всі гравці команди, тобто є структурними компонентами командних дій у нападі і захисті.

Виконання групових тактичних прийомів «Двійка» під час дій у захисті (баскетбол) (рис. 6.1).

Гравець 2 отримує м'яч від гравця 1 у другій зоні за 3-очковою лінією, гравець 4 знаходиться в зоні № 4 біля лицевої лінії. За командою гравця 2 гравець 4 ставить бічний заслін з правого або лівого боку, після чого гравець 2 починає ведення до кошика, у відповідну сторону, проходячи плече до плеча з партнером. Як тільки захисник 4 переключає увагу на гравця з м'ячем, перешкоджаючи йому прохід під кошик, гравець 4 розгортається, залишаючи захисника 2 за спиною. Після цього гравець 4 виходить на вільне місце для отримання м'яча і атаки кошика.

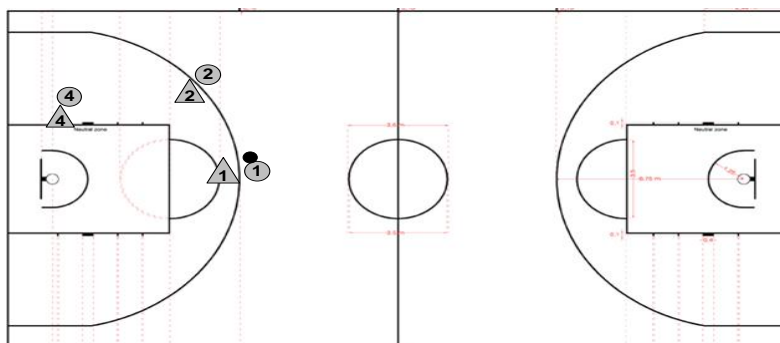


Рис. 6.1. Групові взаємодії в нападі.

Гравець 2 отримує м'яч від гравця 1 у другій зоні за 3-очковою лінією, гравець 4 знаходиться в зоні № 4 біля лицевої лінії. За командою гравця 2, гравець 4 ставить боковий заслін з правого або з лівого боку, після чого гравець 2 починає ведення до кошика у відповідну сторону, проходячи пліч-о-пліч з партнером. Як тільки захисник 4 переключається на гравця з м'ячем, перешкоджаючи йому прохід під кошик, гравець 4 розгортається, залишаючи захисника 2 за спиною. Після цього гравець 4 виходить на вільне місце для отримання м'яча й атаки кошика.

Змістовий модуль 6

Побудова тренувальних занять в обраному виді рухової активності

Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності

Завдання 30. Методична практика. Проведення підготовчої та заключної частини заняття з обраного виду рухової активності.

Знати правильну послідовність проведення вправ у ходьбі під час бігу та на місці.

Вишикувати групу в дві шеренги, провести стройові прийоми на місці та в русі.

Провести дві-три вправи в ходьбі, дві-три вправи під час руху.

Вишикувати групу для виконання вправ на місці.

Провести по дві-три вправи для різних м'язових груп згори вниз.

Провести заключну частину заняття:

провести вправи для розслаблення м'язів і відновлення дихання;

вишикувати групу в дві шеренги;

підвести підсумки заняття: визначити вправи, дії, які найслабіше засвоєні студентами, визначити загальні помилки, характерні для більшості студентів, відмітити кращих, гірших. Прибрати місця заняття.

Після закінчення заняття зробити розбір дій у процесі проведення заняття своїх помічників.

Тема 36. Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності

Завдання 33. Приблизний план-графік тижневого мікроциклу застосувань засобів фізичної культури для забезпечення дієздатності на основі обраного виду рухової активності.

Мікроцикл планується на основі річного плану, місячного плану підготовки в залежності від стану підготовки та вікових особливостей групи.

Таблиця 6.4

Приблизний план-графік тижневого мікроциклу.

День мікроциклу	Сумарне навантаження	Зміст тренувального заняття	Обсяг тренувальної роботи (хв)
1	2	3	4
1-й понеділок	середнє	Тренування: підготовчі вправи; удосконалення техніки на місці; удосконалення техніки в русі; гімнастичні вправи; рухливі ігри.	20 20 25 10 15
2-га середа	середнє	Тренування: підготовчі вправи; удосконалення обов'язкової комплексної програми (базова техніка); акробатика; рухливі ігри	20 40 15 15
3-тя п'ятниця	велике	Тренування: підготовчі вправи; робота на розвиток швидкісно-силових параметрів техніки; гімнастичні вправи	20 60 10
4-а неділя	середнє	Оздоровчий біг; ЗФП на свіжому повітрі; дихальна гімнастика	20 40 20

Структура тижневого мікроциклу заняття навчальних груп навчальної секції спортивного виховання

День тижня	Переважаюча спрямованість занять	Тривалість	Інтенсивність
Понеділок	Аеробна спрямованість Швидкісно-силова спрямованість	2	мала мала
Вівторок	Відпочинок		
Середа	Аеробна-анаеробна (змішана) спрямованість	2	висока
Четвер	Відпочинок	—	—
П'ятниця	Відпочинок	—	—
Субота	Аеробна-анаеробна (змішана) спрямованість	2	висока

Змістовий модуль 7

Оптимізація працездатності, профілактика стомлення, підвищення ефективності праці засобами обраного виду рухової активності

Тема 48. Розвиток дихального апарату

Завдання 44. Вправи «Повне дихання»; «Тонізуюче дихання»; «Бадьорість»; «Очищаюче дихання»; «Ковальський міх»; або вправа «Ритмічне дихання» (одна з наведених вправ).

I. Вправа «Повне дихання» є основою правильного дихання, ефективним способом зняття стомлення й стимуляції розумової активності.

В.П: сидячи на робочому місці або стоячи, спину прогнути в попереку:

- 1) повільно виконати максимальний видих;
- 2) напруженням униз діафрагми випнути вперед живіт, наскільки це можливо;
- 3) не зменшуючи величини випинання живота, зробити повільний вдих, розширюючи грудну клітину послідовно за допомогою середніх

та верхніх ребер, підведення плечей і ключиці;

4) на вдиху затримати подих і втягти живіт;

5) не розслаблюючи діафрагми, зробити повільний видих.

Виконати 8 – 10 разів. Ритм дихання: вдих і видих по 8 с, затримки на вдиху й видиху по 4 с.

II. Вправа «Тонізуюче дихання» має загальнотонізуючий вплив, активізує кору головного мозку. В.П: сидячи у робочому кріслі або стоячи з широко розправленими грудьми, спину прогнути впоперек:

1) видихнути, потім виконати глибокий вдих і затримати дихання;

2) на затримці дихання витягнути вперед розслаблені руки, стиснути пальці в кулаки й, напружуючи м'язи до межі, притиснути стислі кулаки до плечей;

3) на затримці дихання повільно, з напругою розвести руки в сторони, розтиснути кулаки й швидко повернути руки до плечей. Повторити ці рухи 3 – 4 рази;

4) розслаблюючись, опустити руки вниз і зробити форсований видих.

Після цього виконати вправу «Очищаюче дихання».

III. Вправа «Бадьорість» сприяє зняттю сонливості й викликає відчуття припливу бадьорості. В.П: стоячи, руки розслабити й розвести в сторони:

1) повільно зробити повний вдих і затримати дихання на 10 – 20 секунд;

2) під час затримки дихання виконувати колові рухи руками назад з обмеженою амплітудою так, щоб траєкторія рухів не виходила за проекцію грудей;

3) повільно видихнути, опускаючи розслаблені руки вниз.

Ефект вправи можна підсилити, якщо після колових рухів руками на затримці дихання нахилитися вперед на кілька секунд, плавно збільшуючи зусилля до «тремтіння», стиснути пальці в кулаки.

Після цього виконати вправу «Очищаюче дихання».

IV. Вправа «Очищаюче дихання» забезпечує ефективну вентиляцію легенів і видалення вуглекислоти, що накопичилася в них. Ними закінчується виконання окремих дихальних і підготовчих вправ. В.П: сидячи у робочому кріслі або стоячи:

1) повільно зробити глибокий (повний) вдих і на 2 – 3 секунди затримати дихання;

2) видихнути повітря короткими й сильними поштовхами, склавши при цьому губи трубочкою не надуваючи щік. Виконати 1 – 3 рази.

V. Вправа «Ковальський міх» викликає відчуття свіжості, сприяє зниженню почуття втоми, підвищенню розумової активності. В.П: сидячи в робочому кріслі, руки розслабити й покласти зверху на стегна, спину прогнути в поперек:

1) швидко вдихнути й видихнути через ніс 10 разів;

2) глибокий вдих і затримати дихання на 7–10 с;

3) повільно видихнути. Повторити вправу 3 рази.

VI. Вправа «Ритмічне дихання» сприяє синхронізації роботи кардіореспіраторної системи. Діє заспокійливо на нервову систему, сприяє зняттю психоемоційного напруження. В.П: сидячи в робочому кріслі, спину випрямити, груди розгорнути, руки розслабити й покласти зверху на стегна:

1) повільно вдихнути через ніс приблизно за 6 секунд і затримати на 3 с дихання;

2) також повільно видихнути й затримати дихання.

Виконувати в такому ритмі протягом 2 – 5 хв.

Тривалість вдиху-видиху можна поступово збільшувати до 14 секунд, але зберігаючи ритм дихання співвідношення тривалості вдиху-видиху із затримкою дихання завжди повинне бути 2:1.

Змістовий модуль 8

Орієнтовна діяльність у напрямі зміцнення і розвитку персонального і суспільного здоров'я

Тема 51. Організації і проведенні змагань з окремих видів спорту

Завдання 47. Участь в організації і проведенні змагань з окремих видів спорту у ролі секретаря змагань.

Завдання 9. Організація і проведення змагань.

1. Вивчити правила змагань.
2. Знати особливості суддівства, обов'язки і права посадових осіб і членів суддівської колегії.
3. Бути готовим до проведення змагань у якості головного судді, головного секретаря, судді при учасниках, судді-інформатора, коменданта.
4. Відпрацювати документацію для проведення змагань:
головному судді та його заступникам – програму змагань, графік проведення змагань
секретаріату (головному секретарю і секретарям) – протоколи за видами, зведений протокол, інформаційну таблицю.
5. Коменданту розставити столи, стільці, вивісити прапорці, окреслити місця для учасників змагань, огородити місця змагань;
6. Представникам (капітанам) команд забезпечити учасників однаковою формою, оформити заявки на участь у змаганні. Організація спортивних змагань включає такі найбільш характерні заходи: планування змагань; підготовка учасників; підготовка місць проведення змагань, інвентарю, суддівської колегії; проведення змагань; підведення підсумків.