

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Методичні рекомендації з фізичного виховання
для розвитку рухових якостей
для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання

Укладачі: Улаєва Лариса Олександрівна

Собко Ірина Миколаївна

Відповідальний за випуск: Кривець В. А.

Харків, ХНЕУ, 2010

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол №6 від 11.01.2010 р.

Методичні рекомендації з фізичного виховання для розвитку рухових якостей для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Укл. Л. О. Улаєва, І. М. Собко. – Харків: Вид ХНЕУ, 2010. – 32 с. (Укр. мов.)

Призначено для полегшеного засвоєння програмного матеріалу з фізичного виховання для розвитку рухових якостей, для сформування необхідного обсягу знань, вмінь і навичок.

Рекомендовано для студентів денної форми навчання, а також широкому колу осіб, що цікавляться питаннями фізичної культури.

Вступ

Фізичне виховання – це суспільно-педагогічне явище. Будучи невід'ємним компонентом виховання в широкому змісті слова, фізичне виховання відіграє суттєву роль у реалізації як загально-педагогічних, так і специфічних навчально-виховних завдань, продиктованих потребами суспільства в доцільному впливі на розвиток людини, необхідністю підготовки її до трудової та іншої суспільно значущої діяльності. Специфічний зміст фізичного виховання складає формування та виховання фізичних якостей людини. Перше здійснюється шляхом навчання й зв'язане переважно з формуванням рухових умінь, навичок і спеціальних знань; друге – спрямоване на розвиток життєво важливих властивостей людського організму, що відносяться до фізичних якостей людини, які лежать в основі його рухових здібностей (силових, швидкісних, витривалості й т. д.) і визначають у комплексі загальний рівень фізичної працездатності. У процесі зміни поколінь через фізичне виховання відбувається передача раціонального досвіду, що накопичується людством для використання рухових можливостей, якими потенційно володіє людина, і забезпечується тією чи іншою мірою, яка спрямована на фізичний розвиток людей. Загальним прикладним результатом фізичного виховання, якщо розглядати його щодо трудового й інших видів практичної діяльності людей, є фізична підготовленість, втілена у підвищеній працездатності, рухових уміннях і навичках. Щодо цього фізичне виховання можна визначити як процес фізичної підготовки людини до повноцінної життєдіяльності.

При відповідних суспільних умовах фізичне виховання здобуває значення соціального фактора досягнення людиною фізичної досконалості, без якого не мислиться всебічно й гармонічно розвинена особистість. Цим визначається роль і місце фізичного виховання у системі загальної освіти людини.

Для розуміння сутності фізичного виховання необхідно мати на увазі всі його відзначені ознаки й відносини.

Метою фізичного виховання є збільшення потреб людини у руховій активності та поліпшення особистого здоров'я. Навчання руховим діям необхідно розглядати як один з видів пізнавальної діяльності людини, це високоорганізований педагогічний процес, спрямований на придбання знання, уміння та навиків, розвиток розумових та духовних здібностей людини.

Головний предмет навчання – це раціональні рухові дії, які входять до системи взаємопов'язаних рухів. А ціль виховання фізичних якостей покладена в умінні управляти рухами.

Головним завданням методичних рекомендацій є надання допомоги фахівцям та вихователям ВУЗу у підготовці до занять фізичною культурою, а також для збільшення інтересу у студентів до підвищення рухової активності та розвитку різних фізичних якостей людини (силових, швидкісних, координаційних та ін.).

Розділ. 1. Виховання силових якостей

1.1. Сила як фізична якість

У повсякденній мові слову "сила" надають різних значень. Як наукове поняття воно повинне бути по можливості суворо визначене. Треба розрізняти:

силу як механічну характеристику руху ("на тіло з масою m діє сила F ");

силу як певну якість людини (наприклад, коли говорять: "розвиток сили з віком; у спортсменів сила більша, ніж у тих, що не займаються спортом..." і т. д.).

У першому значенні сила поряд з іншими характеристиками руху служить об'єктом вивчення механіки. У другому – предметом дослідження у теорії фізичного виховання, фізіології, антропології. Надалі термін "сила" буде вживатися у другому змісті. При небезпеці змішування понять для позначення сили як фізичної якості будуть використовуватися терміни: силові можливості, силові якості, м'язова сила.

Силу людини можна визначити як її здатність переборювати зовнішню опору або протидіяти чомусь за допомогою м'язових напружень.

Сила руху багато в чому залежить від маси тіла, яке переміщується.

1.2. Основи методики виховання силових якостей

Загальне завдання у процесі багаторічного виховання сили як фізичної якості людини полягає у тому, щоб всебічно розвинути її й забезпечити можливість високих проявів у різноманітних видах рухової діяльності (спортивної, трудової і т. д.).

Основними завданнями будуть:

придбання й удосконалювання здатності здійснювати основні види зусиль – статичні й динамічні, силові й швидкісно-силові, що переборюють і відступають;

гармонійне зміцнення у силовому відношенні всіх м'язових груп рухового апарату;

розвиток здатності раціонально користуватися силою в різноманітних умовах.

Поряд із цим залежно від конкретних умов тієї або іншої діяльності вирішуються специфічні завдання з спеціалізованого виховання сили.

Засобами виховання сили є вправи з підвищеною опорою - силові вправи. Залежно від опори силові вправи поділяються на 2 групи :

1. Вправи із зовнішньою опорою. Як зовнішню опору звичайно використовують:

а) вагу предметів;

б) протидію партнера;

в) опору пружних предметів.

г) опору зовнішнього середовища (біг по глибокому снігу, наприклад).

2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла. Застосовуються також вправи, в яких обтяження вагою власного тіла доповнюється вагою зовнішніх предметів.

Вправи з вагою зручні своєю універсальністю: з їх допомогою можна впливати як на найдрібніші, так і на найбільші м'язові групи; ці вправи легко дозувати. У той же час їх відрізняє ряд небажаних рис. Вихідне положення у вправах з вагами часто зв'язане зі статичним утриманням вантажу. Якщо піднімається дуже велика вага, тоді важко прийняти правильне вихідне положення. Скрутним стає й концентрування зусиль на вирішальній фазі руху.

Опускати снаряд найчастіше доводиться зі значним напруженням, що створює додаткове навантаження. Оскільки снаряду значної маси неможливо відразу додати більшу швидкість, перша частина руху виконується відносно повільно, ритм руху при цьому незалежний. З організаційно-методичної сторони вправи з вагами не дуже зручні: самі снаряди важкі, малорухомі відносно дороги, вимагають спеціального обладнання, приміщень і пристосувань (помосту й ін.).

Для вправ з подоланням опірності пружних предметів (пружинні еспандери, гума) характерне зростання напруги до кінця руху. Оскільки відповідно до закону Гука величина напруги деформуючих пружних тіл пропорційна відносній величині деформації. Це відбувається для того, щоб на всьому шляху руху проявлялася сила, яка була б приблизно однаковою, для цього треба брати тугу гуму або еспандер великої довжини. Навпаки, якщо є завдання виявити концентроване зусилля наприкінці руху, варто вибирати податливу, але коротку гуму. Вправи, в ході яких переборюється вага власного тіла, виконуються звичайно при дистальній опорі кінцівок. При цьому характерний для м'язового апарату нашого тіла програш у силі виявляється не настільки високим, як у випадку руху при проксимальній опорі. Таким чином, якщо в якому-небудь русі доводиться переборювати вагу власного тіла або зовнішнього обтяження, то в першому випадку рух у силовому відношенні виявляється більш легким. Наприклад, легше виконати віджимання в стійці на кистях (з опорою ногою об стіну для полегшення рівноваги), ніж штовхнути штангу вагою, близькою до власної. Поряд з наведеною класифікацією силових вправ потрібно враховувати розподіл їх за ступенем вибіркової впливу (загального впливу й щодо локального), а також за режимом функціонування м'язів – статичні (ізометричні) і динамічні, власне силові й швидко-силові, що переборюють і уступають. Виховання сили, як й інших фізичних якостей, здійснюється відповідно до загальних методичних принципів фізичного виховання.

Силові вправи застосовують на початку основної частини заняття, вони виконуються на фоні оптимального "свіжого" стану центральної нервової системи, завдяки чому краще проходить утворення й удосконалення нервово-координаційних відносин, які забезпечують ріст м'язової сили.

Але в ряді випадків доводиться йти на компроміс і переносити силові вправи в другу половину або на кінець основної частини заняття; при цьому ефективність їх трохи зменшується. Доцільно повторювати незмінний комплекс силових вправ протягом досить тривалого часу. Частота занять силовими вправами залежить від ряду факторів, зокрема від підготовленості тих, хто займається. У кваліфікованих спортсменів частота занять може бути вищою.

1.3. Вправи для розвитку силових якостей

1.3.1. Вправи, спрямовані на розвиток силової витривалості

1. Вихідне походження (в.п.) - стоячи ноги нарізно зігнувшись упор руками на гімнастичну стінку. Нахили голови вперед, назад, уліво, вправо, по колу (виконати 6 – 8 разів).

2. Стоячи на обох ногах (на носочках) на рейці гімнастичної стінки лицем до неї й тримаючись руками за іншу рейку на рівні плечей, опускання п'ят якомога нижче й піднімання уверх (виконати 8 – 10 разів).

3. Згинання й розгинання рук на гімнастичній стінці (стоячи (10 – 15 разів)).

4. Присідання на всій ступні, руки за головою, тулуб прямий (10 – 15 разів).

5. Упор присівши, упор лежачи, упор присівши (6 – 8 разів).

6. В.п. – упор лежачи. Згинання й розгинання рук (10 – 15 – 20 разів).

7. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи на стегнах (від 20 до 40 разів).

8. Те ж, але ноги на підвищеній опорі (10 – 15 – 20 разів).

9. В. п. – лежачи на животі, руки уверх.

1 – прогнутися, руки й ноги не торкаються підлоги;

2 – в.п. 3 – 4. теж саме (6 – 8 разів).

10. Те ж, але з гантелями в руках (гантелі 1 – 2кг.).

11. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони.

1 – прогнутися;

2 – в.п. 3 – 4. теж саме (6 – 8 разів).

12. Підтягування у висі лежачи (20 – 30 разів).

13. Вис на зігнутих руках на час (від 10 до 30 сек.).

14. Підтягування з вису стоячи (руки злегка зігнуті , до 10 разів).

15. Вис кутом на час (10 – 20 сек.).

1.3.2. Комплекс силових вправ з медицинболом (кожна вправа виконується 10 – 12 разів)

1. Підкидання м'яча однією рукою уверх і ловля його двома руками.

2. Підкидання м'яча уверх над головою лівою рукою й ловля правою підкидання правою рукою і ловля лівою і т. д.

3. Утримуючи м'яч двома руками за спиною, підкинути його уверх й піймати.

4. Підкидання м'яча двома руками уверх над головою із вихідним положенням стоячи ноги нарізно і ловля його в стрибку.

5. Підкидання м'яча двома руками із вихідним положенням сидячи на підлозі, швидко піднятися й заволодіти м'ячем у стрибку.

6. Перекладання м'яча з однієї руки в іншу навколо тулуба й між ніг.

7. Кидок м'яча однією рукою із-за спини через сторону уверх і ловля іншою.

8. Передача і ловля м'яча однією рукою.

9. Кидок м'яча руками між ніг уверх й ловля його двома руками.

Вихідне положення: руки з м'ячем угорі над головою. Нахилившись кинути набивний м'яч назад між ніг і швидко повернувшись, піймати його.

10. Перекидання м'яча прямими руками зверху над головою з однієї руки в іншу.

1.3.3. Комплекс вправ з медичинболом у парах (для використання в ігрових видах спорту)

1. Передача м'яча від грудей двома руками в парах стоячи на місці.

2. Передача м'яча від грудей двома руками в положенні сидячи на підлозі (відстань 3 – 4) м.

3. Передача м'яча в парах двома руками зверху через голову.

4. М'яч затиснутий ступнями: стрибнути уверх, швидко зігнувши ноги в колінних суглобах, метнути його позаду уверх й піймати його.

5. Те ж, але підкинути м'яч маховим рухом прямих ніг уверх піймати його.

6. Передача м'яча, затиснутого ступнями, партнерові в стрибку маховим рухом прямих ніг (відстань між партнерами 4 – 5) м.

7. Один студент лежить на спині, а інший передає йому набивний м'яч з відстанню 3 – 4 м. Перший студент повинен швидко сісти й піймати м'яч, потім він лягає на спину й, здійнявшись у положення сидячи, передає партнерові.

8. Студент нахилиє тулуб уперед, руки з м'ячем опущені вниз. Випрямляючись і розгинаючи тулуб, він метає м'яч партнерові через голову назад на якомога більшу відстань.

9. Один студент утримує за ступні партнера, що лежить на спині з набивним м'ячем. Сісти і повернутися у вихідне положення

10. Затиснувши ступнями м'яч, студент переміщається стрибками до середини площадки і назад.

11. Те ж, але вправа проводиться у вигляді естафети між двома командами.

12. Студент сидить на підлозі, піднявши ноги під кутом 45° . Одержавши передачу від партнера, він повинен передати м'яч назад, не опускаючи ніг.

13. Вихідне положення те ж, але одержавши м'яч, студент повинен нахилитися праворуч, торкнувшись м'ячем підлоги, повернутися у положення сидячи й передати м'яч партнеру, розташованому на лівій стороні.

14. Переміщення студента стрибками з виносом прямих ніг уперед, тримаючи набивний м'яч на витягнутих руках під кутом 45° .

Розділ 2. Виховання швидкісних якостей

2.1. Характеристика швидкості й види швидкісних якостей

Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, безпосередньо й за перевагою визначальні швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

При оцінці проявів швидкості розрізняють:

латентний час рухової реакції;

швидкість одиночного руху (при малому зовнішньому опорі);

частоту рухів.

Проява швидкості відносно один до одного незалежна. Це особливо стосується показників часу реакції, які в більшості випадків не корелюють із показниками швидкості рухів. Є підстави вважати, що дані показники виражають різні швидкісні здібності.

Сполучення цих трьох показників дозволяє оцінити всі випадки прояву швидкості.

2.2. Методика виховання швидкості рухів

У процесі виховання швидкості рухів завдання полягають у тому, щоб всебічно підвищити функціональні можливості організму, що визначають швидкісні характеристики в різноманітних видах рухової діяльності (безпосередньо прикладних і спортивних). Максимальна швидкість, що може виявити людина в якому-небудь русі, залежить не тільки від розвитку її швидкості, але й від ряду інших факторів – рівня динамічної сили, гнучкості, володіння технікою й т. п. Тому виховання швидкості рухів повинне бути тісно пов'язане з вихованням інших фізичних якостей і вдосконалюванням техніки.

Як засоби виховання швидкості рухів використовують вправи, які можна виконати з максимальною швидкістю (їх звичайно називають швидкісними вправами). Вони повинні задовольняти щонайменше трьом вимогам:

техніка повинна бути такою, щоб їх можна було виконувати на граничних швидкостях;

вони повинні бути настільки добре освоєні тими, хто займається, щоб під час руху основні вольові зусилля були спрямовані не на спосіб, а на швидкість виконання;

їх тривалість повинна бути такою, щоб до кінця виконання вправи швидкість не знижувалася внаслідок втоми. Швидкісні вправи ставляться до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує навіть у кваліфікованих спортсменів 20 – 22 с. (у слабо підготовлених людей цей час ще менший).

У числі методів виховання швидкості широко застосовуються методи повторного, повторно-прогресуючого й змінного (із прискореннями, що варіюють) підбору вправи.

2.3. Вправи для розвитку швидкості

2.3.1. Комплекс вправ для розвитку швидкості № 1

1. Біг на місці з максимальною частотою кроків (3 x 10 с).
2. Біг на місці, злегка нахиливши тулуб уперед, старт для ривка 10 – 15 м (5 – 8 разів).
3. Біг з торканням п'ятами сідниць із максимальною частотою (3 x 10 с).
4. Ходьба на місці. По сигналу – старт і біг 5 – 10 м (6 – 8 повторювань).

5. Біг під гору й з гори.
6. Інтервальний біг 10 x 30 м, чергуючи подолання відрізків з бігом підтюпцем (2 – 4 рази).
7. Біг зі зростаючою швидкістю у сполученні з бігом підтюпцем (6 – 8 повторювань).
8. Повторний біг з максимальною швидкістю 3 x 10 м, 2 x 20 м, 1 x 30 м у сполученні з подоланням коротких відрізків бігцем підтюпцем (4 – 6 разів).
9. Естафети на відстань 20 м.
10. Естафети на відстань 20 м з різних вихідних положень: лежачи на спині, лежачи на животі, сидячи, сидячи спиною до напрямку переміщення.

2.3.2. Комплекс вправ для розвитку швидкості № 2

1. Різні форми бігу з подоланням бар'єрів (8 – 10 разів).
2. Швидкість реакції на стартовий сигнал: партнери стоять на протилежних кінцях лінії; між ними в середині лежить м'яч.
По сигналу зробити ривок і заволодіти м'ячем (6 – 8 разів).
3. Те ж, але викладач у середині тримає м'яч. Як тільки він його випустить з рук, студенти повинні схопити його (6 – 8 разів).
4. Два студенти стоять із гімнастичними палицями на кінцях лінії .
По сигналу потрібно першим схопити палицею партнера (6 – 8 разів).
5. Біг спиною вперед, по сигналу – прискорення в протилежному напрямі (5 – 6 разів).
6. Біг спиною вперед, по сигналу повернутися й зробити ривок із прискоренням (5 – 6 разів).
7. Естафета з перенесенням набивних м'ячів (2 – 3 рази).
8. Човниковий біг на 5 м (6 – 8 повторювань).
9. Біг, по сигналу поворот із прискоренням (6 – 8 разів).
10. Біг по сигналу: з вихідним положенням в упорі лежачи, швидко встати й зробити ривок 5 м (6 – 8 разів).

Розділ 3. Спритність як сукупність координаційних здібностей і шляхи її виховання

3.1. Характеристика спритності

Усякий довільний рух спрямований на вирішення якого-небудь конкретного завдання (так званого рухового завдання): стрибнути якнайвище, піймати м'яч, підняти штангу й т. п. Складність рухового завдання визначається багатьма причинами, зокрема, вимогами до погодженості одночасно й послідовно виконуваних рухів (вимогами до координації рухів). Координаційна складність рухових дій служить першим мірилом спритності.

Рухове завдання буде виконане, якщо рух відповідає спритності за своїми просторовими, тимчасовими і силовими характеристиками, тобто якщо воно достатньо точне. Точність руху є другим мірилом спритності.

Усі рухи, з якими доводиться зіштовхуватися в побуті й у фізичному вихованні, можна умовно розділити на 2 групи:

- 1) відносно стереотипні
- 2) нестереотипні .

Спритність визначають, по-перше, як здатність швидко опановувати новими рухами (здатність швидко навчатися) і, по-друге, як здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої ситуації.

Спритність – це складна комплексна якість, що не має єдиного критерію для оцінки. У кожному окремому випадку, залежно від умов, вибирають той або інший критерій.

Спритність – специфічна якість. Можна, наприклад, відрізнитися гарною спритністю у спортивних іграх і недостатньою – у гімнастиці.

Будь-який рух, яким би новим він не здавався, виконується завжди на основі старих координаційних зв'язків. Схематично можна представити, що людина щораз "будує" новий рух з великої кількості елементарних координаційних "шматочків", кожний з яких був освоєний і закріплений у процесі попереднього рухового досвіду. Чим більший у людини запас придбаних рухових комбінацій, чим більшим обсягом рухових навичок вона володіє, тим легше вона засвоїть нові рухи, тим вищим у нього буде рівень розвитку спритності.

Спритність істотно залежить від діяльності аналізаторів, особливо рухового.

Із психологічної точки зору спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів і навколишнього оточення, від ініціативності. Тісно пов'язана спритність зі швидкістю й точністю складних рухових реакцій.

3.2. Основні напрями у вихованні спритності

Виховання спритності складається, по-перше, з виховання здатності освоювати координаційно-складні рухові дії, по-друге, з виховання здатності перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливих обставин.

Істотне значення при цьому має вибірне вдосконалювання здатності точно сприймати свої рухи в просторі й часі ("почуття простору", "почуття часу"), підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження й розслаблення, а також інших часток (стосовно спритності) здатностей.

Основним шляхом у вихованні спритності є оволодіння новими різноманітними руховими навичками й уміннями. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора.

Бажано, щоб збагачення новими навичками проходило більш-менш безупинно. Показано, що якщо людина довго не навчається новим рухам, її здатності до навчання понижуються.

При вихованні спритності як здатності для оволодіння новими рухами можуть бути використані будь-які вправи, але лише остільки, оскільки вони включають елементи новизни. У міру автоматизації навички значення даної фізичної вправи як засобу виховання спритності зменшується. Для виховання спритності як здатності швидко й доцільно перебудовувати рухову діяльність застосовуючи вправи, пов'язані з миттєвим реагуванням на раптово мінливу ситуацію (спортивні ігри, єдиноборства, слалом).

Зміна навантажень, спрямованих на розвиток спритності, іде шляхом підвищення координаційних труднощів, з якими повинні справлятися студенти, які займаються. Ці труднощі полягають в основному з вимог: 1) до точності рухів; 2) до їх взаємної погодженості; 3) до раптовості зміни обстановки.

У процесі виховання спритності використовують різні методичні прийоми, що стимулюють більш високий прояв рухової координації.

3.3. Вправи для розвитку спритності

3.3.1. Вправи для розвитку координації (кожна вправа виконується 8 – 10 разів)

1. Руки розведені в сторони на рівні плечей. Вільні обертові рухи однією рукою за годинниковою стрілкою, іншою – у протилежну сторону .

2. Права рука описує коло перед тулубом, ліва – вертикальну лінію. Виконувати на 2 рахунки:

1 – руки нагору,

2 – руки вниз.

3. Лівою витягнутою рукою обертати перед собою, правою – "креслити" рівнобедрений трикутник, підставою донизу.

4. Руки на рівні грудей, зігнуті в ліктях, долонями донизу. Одну руку обертають по годинній стрілці, злегка розгинаючи в ліктьовому суглобі, другу – проти годинної стрілки.

5. Виконують так само, як і вправа 4, але стоячи на одній нозі, а другою, витягнутою вперед, окреслюють квадрат.

6. Ходьба на місці. Крок лівою ногою, змах лівою рукою. Крок правою ногою, змах правою рукою.

7. Витягнутою правою рукою виконувати кругові обертові рухи, лівою - проводити горизонтальне переміщення.

8. Витягнутою правою рукою виконувати обертові рухи, лівою – вертикальний змах - вниз.

9. Руки на рівні грудей, зігнуті в ліктях, долонями донизу. Однією рукою роблять кругові оберти по годинній стрілці, злегка розгинаючи в ліктьовому суглобі, другою - проти годинної стрілки.

10. Права рука на голові, зігнута ліва повернена долонею до живота. Правою рукою робити рухи вниз, лівою – обертальні у фронтальній площині навколо живота.

11. Правою рукою робити обертові рухи, лівою – креслити рівнобедрений трикутник, лівою ногою спереду позначити квадрат.

12. Хлопок руками над головою й тихий удар об підлогу ногою. На п'ятий раз сила удару поступово міняється до тихого, хлопок над головою й сильний удар об підлогу ногою. Стежити за плавним переходом сили удару.

3.3.2. Вправи для розвитку координаційних здібностей на етапі початкового розучування рухових дій з м'ячами

1. Стоячи в шерензі. Передача м'яча з рук у руки (вправо, вліво) перед грудьми, за спиною (6 – 8 повторювань).
2. Стоячи в колоні. Передача м'яча з рук у руки над головою, між ногами (6 – 8 повторювань).
3. У парах, студенти стоять лицем один до одного. Перекочування м'яча двома руками й однією. Те ж, сидячи на підлозі ноги нарізно на відстані 3 – 4 м (6 – 8 повторювань).
4. Стоячи у двох шеренгах лицем один до одного, ноги нарізно. Перші студенти двома руками перекочують свої м'ячі партнерам, що стоять навпроти. Ті, нахилившись уперед, ловлять м'ячі двома руками й піднімають над головою. Після цього нахилиються вперед і перекочують м'ячі по підлозі першим номерам (6 – 8 повторювань).
5. Стоячи, потім сидячи, ноги нарізно. Удари м'ячем об підлогу двома руками й однією попереду, праворуч, ліворуч і лов його двома руками (6 – 8 повторювань).
6. Кидки м'яча в стіну двома руками від грудей і його ловля. Те ж відбувається після відскоку м'яча від підлоги (10 разів).
7. Ведення м'яча на місці (3 x 10 с).
8. Ведення м'яча навколо тулуба (2 x 15 с).
9. Ведення м'яча (правою, лівою) рукою в ходьбі (18 – 25 м).
10. Ведення м'яча на місці, стоячи на одному коліні (2 x 15 с).

3.3.3. Зразкові вправи для розвитку координаційних здібностей на етапі поглибленого розучування рухових дій з м'ячем

1. Високе підкидання м'яча з наступним ловом (8 – 10 разів).
2. Те ж, але з хлопком у долоні перед грудьми, за спиною (8 – 10 разів).
3. Те ж, але із присіданням, присіданням і хлопком в долоні, з поворотом праворуч, ліворуч, навкруги (5 – 6 повторювань).
4. Передачі м'яча різними способами, чергуючи їх з ударами об підлогу (8 – 10 разів).
5. Стоячи по колу. Передача м'яча партнерам за годинниковою стрілкою й проти її послідовно кожному й через один (вправо – правою рукою, уліво – лівою), 2 – 3 рази в кожен сторону.
6. Стоячи в трійках, п'ятірках. Передача й ловля м'яча (6 – 8 разів).

7. Стоячи в колонах. Передача м'яча з переходом студентів у кінець своєї або протилежної колони (2 – 3 рази).

8. Стоячи в четвірках по кутах квадрата. Передача м'яча один одному з наступним переходом по діагоналі, по прямій (5 – 6 повторювань).

9. Стоячи в парах. Ведення м'яча на місці правою (лівою) рукою з наступною передачею його (довільним способом) партнеру (6 – 8 разів).

10. Те ж, але кидок м'яча відбувається у стіну й необхідно вловити його (6 – 8 разів).

3.3.4. Вправи для розвитку спритності з м'ячем для студентів, що займаються спорт. іграми(кожна вправа виконується 8 – 10 разів)

1. Студент з м'ячем у руках, стрибаючи уверх, зігнувши ноги, сильно б'є м'яч об підлогу під собою з таким розрахунком, щоб він відскочив на відстань 3 – 4 м назад. Приземлившись, студент виконує ривок за м'ячем, намагаючись піймати його в польоті.

2. Те ж, але необхідно передати м'яч у стрибку під собою й, обернувшись, піймати його із відбиттям від стіни. Вправу виконувати безупинно.

3. Студент № 2 передає м'яч у те місце, де стоїть студент № 1. Той стрибає, підігнувши ноги, обертається, ловить м'яч і знову передає його партнерові 2 і т. д.

4. Те ж, але в кожного студента в руках по м'ячу. У момент стрибка студент № 1 передає свій м'яч партнеру № 2, потім ловить м'яч, що відскочив від стіни й т. д.

5. Те ж, але у вправі бере участь три студенти. Студент № 1 ловить м'яч, що відскочив від стіни, передає його студенту № 3, не приземляючись. Студент № 3 передає м'яч партнерові № 2, а той передає його знову з відбиттям від підлоги в стіну.

6. Студент № 2 присів на відстані 2,5 м від стіни, згрупувавшись. Студент № 1 передає м'яч у стіну так, щоб він відскочив з іншої сторони. Студент № 1 повинен перестрибнути через студента № 2 і піймати м'яч, що відскочив від стіни, і т. д.;

7. Те ж але на відстані 2,5 м від стіни розташовуються, згрупувавшись, три студенти на відстані один від іншого в 2 – 2,5 м. Студент № 1 б'є м'яч об стіну й ловить його, перестрибнувши через

одного студента, потім те ж саме через студентів № 2 і № 3, дриблінгом повертається у вихідне положення і т. д.

8. Студенти № 2 й № 3 передають між собою м'яч на рівні грудей на відстані 5 – 6 м. Студент № 1 робить ривки 3 – 4 м на шляху передачі, виконуючи зупинки й повороти, м'яч передавати якнайшвидше.

9. Два студенти передають між собою м'яч, сидячи на підлозі. Третій студент розташовується на шляху передачі лицем до м'яча, стрибаючи або уникаючи від м'яча.

10. Студент у стрибку 3 – 4 рази передає м'яч у щит і ловить його, потім, сильно вдаривши його об щит, він повинен повернутися й піймати м'яч, не дозволивши йому впасти на підлогу.

Розділ 4. Витривалість як фізична якість

4.1. Загальне визначення й показники витривалості

Втомлення й витривалість.

Якщо людина виконує яку-небудь досить напружену роботу, то через деякий час вона відчуває, що виконувати її стає усе складніше, з'являється відчуття втоми. Втомою називається викликане роботою тимчасове зниження працездатності. У цьому загальному змісті витривалістю називається здатність протистояти втомленню в якій-небудь діяльності.

Залежно від специфіки видів діяльності розрізняють кілька типів втоми: розумову, сенсорну (пов'язана з навантаженням переважно на органи почуттів), емоційну, фізичну. Для сфери фізичного виховання має значення переважно фізична втома, викликане м'язовою діяльністю.

Рухова діяльність людини різноманітна. І витривалість у цих видах діяльності відповідно буде різною. Витривалість стосовно певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації, називають спеціальною.

У фізичному вихованні, і особливо в спорті, найчастіше доводиться зіштовхуватися із загальною втомою. У таких вправах, як біг, плавання, пересування на лижах, веслування, беруть участь майже всі м'язи тіла. Наступний виклад стосується в основному виховання витривалості у вправах, що включають функціонування всього м'язового апарата або більшої частини його.

4.2. Основні компоненти методів виховання витривалості

Витривалість розвивається у тих випадках, коли у процесі заняття переборюється втома певного ступеня. При цьому організм адаптується до функціональних здвигов, що зовнішнє має вираження у поліпшенні витривалості. Величина та направленість змін відповідає ступеню та характеру реакції, що викликана від навантаження.

При вихованні витривалості за допомогою циклічних та інших вправ навантаження повністю визначають наступні п'ять факторів:

абсолютна інтенсивність вправи (швидкість переміщення і т. д.);

тривалість вправи;

тривалість інтервалів відпочинку;

характер відпочинку (активний або пасивний та форми активного відпочинку);

кількість повторення вправ.

Якщо врахувати всі ці фактори, то величина та якісні особливості відповідних реакцій організму будуть різні.

4.3. Розвиток витривалості

Витривалість визначається функціональною підготовленістю, станом центральної нервової системи, стійкістю фізичних якостей і рухових навичок до впливу втоми, психологічною стійкістю. Витривалість залежить від діяльності центральної нервової системи, економічності й рівня удосконалення рухів, ефективності механізмів енергозабезпечення. У процесі ігрової діяльності необхідна як загальна (аеробна), так і спеціальна (анаеробна), силова витривалість. Тому всі ці різновиди витривалості необхідно розвивати й систематично вдосконалювати в ході навчально-тренувальних занять.

Загальна витривалість практично розвивається за допомогою всіх вправ, які виконуються з деякою напругою протягом тривалого часу. Типові умови створюються у вправах тривалістю від 120 до 180 хв. з помірною інтенсивністю їх виконання (при чистоті серцевих скорочень 130 – 170 удар. / хв.). Такі умови створюються за допомогою кросів, плавання, веслування, їзди на велосипеді й ін.

Спеціальну витривалість розвивають за допомогою вправ, виконуваних з більшою інтенсивністю (при ЧСС 180 – 200 удар./хв.), які

виконуються з достатньою тривалістю. Такий режим приводить до кисневого голодування, що вимагає певних умов для його ліквідації. Для цього використовують, головним чином, змінний й інтервальний методи тренування. Тут корисні кросовий біг, рухливі й спортивні ігри. Особливе місце займають короткочасні (до 30 с) вправи швидкісного характеру великої потужності (ЧСС – 190 – 200 удар./хв.). Такий режим спостерігається у стартах і прискореннях, багатоскоках, у вправах з максимальною вагою, у бігу й стрибках нагору сходами, у техніко-тактичних діях, виконуваних з максимальною швидкістю протягом 1 – 2 хв.

На заняттях часто використовують "кругове тренування". Воно дозволяє варіювати дозовані навантаження й відпочинок у різних сполученнях на кожній "станції".

Розвитку спеціальної витривалості найкраще сприяє використання інтервального методу, за допомогою якого навантаження характеризуються інтенсивністю дій 75 – 80 % від максимальних можливостей людини.

Показники частоти серцевих скорочень регулюються:

тривалістю дій людини (одного інтервалу в середньому) на протязі 30 – 90 с, збільшувати яку не рекомендується.

відповідності тривалості інтервалу відпочинку людини до тривалості його діяльності, ЧСС не повинна перевищувати 120 – 140 ударів на хв.

кількістю повторень, що залежать від рівня тренуваності, наступаючої втоми, віку людини.

Розділ 5. Виховання гнучкості

5.1. Гнучкість як фізична якість

Під гнучкістю розуміють морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок. Вимірником гнучкості служить максимальна амплітуда рухів. Її звичайно виражають або в кутових мірах, або в лінійних. Розрізняють активну гнучкість (власних м'язових зусиль, що проявляється в результаті виконання вправ) а також пасивну (виявляється шляхом додатка до частини, що рухається, тіла зовнішніх сил – ваги, зусиль партнера й т. д.).

Гнучкість залежить від еластичності м'язів і зв'язувань.

Ступінь прояву гнучкості залежить від зовнішньої температури середовища: при підвищенні температури гнучкість збільшується. На

гнучкості більше, ніж на інших фізичних якостях, позначається добова періодика. Так, у ранкові годинники гнучкість значно знижена. Зміни її під впливом різних умов (температури, часу дня) треба враховувати при проведенні занять. Несприятливі умови, що ведуть до погіршення гнучкості, можна компенсувати розігріванням м'язів за допомогою розминки.

5.2. Основи методики виховання гнучкості

У процесі фізичного виховання звичайно не слід домагатися гранично можливого ступеня розвитку гнучкості. Вона повинна бути лише такою, котра забезпечувала б безперешкодне виконання необхідних рухів.

Для виховання гнучкості використовують вправи зі збільшеною амплітудою руху – вправи на розтягування. Вони діляться на 2 групи – активні рухи й пасивні. В активних збільшення рухливості в якому-небудь суглобі досягається за рахунок скорочення м'язів, що проходять через цей суглоб; у пасивних – використовуються зовнішні сили.

В окремих заняттях вправи на розтягування виконують до появи легкої хворобливості, що є сигналом до припинення роботи. Вони дають найбільший ефект, якщо їх виконувати щодня або навіть два рази на день. У заняття їх включають в основному наприкінці основної частини, крім того, – у підготовчу частину під час розминки та в інтервалах між іншими вправами, особливо силовими та швидкісними. До початку виконання вправ на гнучкість необхідно добре розігрітися – до появи поту.

Після активних вправ збільшені показники гнучкості зберігаються довше, ніж після пасивних.

Оскільки гнучкість легше всього розвивати в дитячому й підлітковому віці, основну роботу з виховання гнучкості треба планувати на цей період (приблизно 11 – 14 років).

5.3. Вправи для розвитку гнучкості

5.3.1. Комплекс вправ для розвитку гнучкості № 1 (кожна вправа виконується 10 – 12 разів, повільно)

1. В.п. - сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед.

а) обхопившись за головою правою рукою за лівий лікоть, потягнути лікоть вправо. Фіксуючи таку ж позу, взятися лівою рукою за правий лікоть і потягнути вліво;

б) обхопившись кистями за спиною, права рука зверху, ліва знизу – зафіксувати таку позу, потім змінити положення рук.

2. Руки відвести назад, лопатки звести, зафіксувати позу.

3. В.п. – лежачи на животі, носочки витягнуті.

а) прогнутися, не відриваючи від підлоги нижню частину живота;

б) повільно повернути голову праворуч, відводячи назад праве плече. Зосередивши погляд на п'ятці лівої ноги, на 30 с. зафіксувати позу. Виконати вправо в іншу сторону.

4. В.п. – упор на колінах, кисті на підлозі поперед плечима:

а) підняти таз назад, опустити плечі, руки випрямлені з упором кистями на підлозі;

б) підняти плечі уверх й прогнутися. Виконати 10 – 15 повторів у позиції "а", фіксуючи такі пози протягом 1 – 2 хв. Потім випрямити тулуб вертикально, у такій позі можливі дихальні вправи.

5. В.п. – сидючи на підлозі з упором позаду, ноги витягнуті вперед. Не піднімаючи долоні від підлоги, просунути прямі руки назад якнайдалі, зафіксувавши таку позу, потім повільно повернутися у в.п.

6. В.п. – лежачи на животі, ноги разом, руки витягнуті уздовж тулуба:

а) на видиху зігнути ноги в колінах, узятися руками за носки, груди від підлоги не відривати, зафіксувати позу;

б) хват за нижню третину гомілки, прогнутися, зафіксувавши позу, – погойдуватися на нижній частині живота.

7. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей.

а) нахил уперед, руки опущені вниз, зафіксувати таку позу;

б) долоні на підлозі, зафіксувати позу.

8. В. п. – лежачи на спині, руки замком під колінами

а) зігнутися, пригорнувши руками до грудей колінні суглоби випрямлених ніг, не піднімаючи таза, зафіксувати таку позу;

б) торкнутися носочками підлоги за головою, фіксація пози.

9. В. п. – лежачи на спині, ноги витягнуті:

а) підняти ноги нагору, руки витягнуті вперед, опустити ноги за голову, намагаючись торкнутись носками підлоги, зафіксувати позу;

б) ноги нарізно, хват руками під колінами, фіксація пози.

10. В. п. – сидячи на полу, ноги випрямлені вперед, – разом:

а) на видиху нагнутися, взявшись руками за ступні, - зафіксувати позу;

б) не згинаючи колін, направити руками носки на себе, голова піднята, спина пряма, – зафіксувати позу;

в) п'ятку лівої ноги підтягти до паху, розташувавши коліно на підлозі, взятися двома руками за носок правої ноги в нахилі вперед, – зафіксувати позу; поміняти положення ніг.

5.3.2. Комплекс вправ для розвитку гнучкості № 2 (кожна вправа виконується 10 – 12 разів, повільно)

1. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони.

а) не відриваючи лопаток від підлоги, закинути праву ногу на ліву, зафіксувати позу;

б) те ж, але лівою ногою.

2. В. п. – сидячи на полу, ноги витягнуті вперед:

а) зігнути ліву ногу захопленням за нижню частину гомілки й покласти її на праве стегно тильною частиною стопи, підтягнувши її до живота. Зафіксувати позу, потім поміняти положення ніг;

б) перевести ліву стопу через праве стегно, поставивши підощву на підлогу. Зафіксувавши позу, поміняти положення ніг.

3. Положення "лотоса". В. п. – сидячи на підлозі, ноги витягнуті вперед:

а) ноги зігнути в колінах, з'єднавши підощви ступень; надавлюючи руками на гомілці, опустити коліна на підлогу, на видиху нахилитися, намагаючись чолом торкнутися підлоги. Зафіксувати позу;

б) підтягти п'ятку лівої ноги до живота, торкаючись підощвою ступні правого стегна, праву стопу пригорнути до лівого стегна поверх лівої гомілки, зафіксувавши позу, поміняти положення ніг.

4. Вправа "коник". В.п. – стоячи на колінах, ступні в сторони:

а) сісти на підлогу, між п'ятами з опорою руками на внутрішній поверхні гомілок і ступень, – зафіксувати позу;

б) тримаючись за гомілки, нахилитися назад, намагаючись шиєю торкнутися підлоги. Зафіксувати позу.

5. В. п. – сидячи на підлозі, ноги випрямлені вперед:

а) зігнути ліву ногу в коліні, розташувавши на підлозі внутрішню сторону; стегна й гомілки, лягти на спину, захопивши лівою рукою ліву щиколотку, зафіксувати позу;

б) ліва нога зігнута максимально в колінному суглобі й розташована до правого під прямим кутом; повернувши тулуб уліво, взятися двома руками за ступню лівої ноги. Зафіксувати позу і перемінити положення ніг;

в) узятися лівою рукою за носок правої ноги, розташували праву руку поперед правої стопи. Зафіксували позу, зміна позиції ніг.

6. В. п. – сидячи на підлозі, прямі ноги розведені як можна ширше:

а) на видиху нахилитися вперед, захопивши руками стопи, фіксація пози;

б) спробувати лягти грудьми на підлогу, зафіксувати позу;

в) злегка звести ноги, обхопивши кистями гомілки, спробувати лягти грудьми на підлогу і зафіксувати позу.

7. Вправа "пістолет". В. п. – лежачи на спині, руки витягнуті уздовж тулуба:

а) коліно лівої ноги підтягти до грудей, підсилуючи згинання ноги руками, права нога витягнута, зафіксувати позу;

б) те ж, але зігнути іншу ногу.

8. Вправа "автомат". В. п. – сидячи на підлозі, ноги розставлені під кутом:

а) зігнути праву ногу, утримуючи правою рукою верхню частину гомілки, а правою рукою узятися за п'яту, підтягуючи її до себе. Фіксація пози; те ж, але з іншою ногою;

б) завести коліно в пахвову западину з опорою правою кистю об підлогу, пригорнути стопу лівою рукою до грудей; зафіксувати позу; те ж, але з іншою ногою.

9. Вправа "натягнутий лук". В. п. – лежачи на лівому боці, рука зігнута під головою:

а) захопивши правою кистю носок правої ступні, підтягти п'яту до сідниці; зафіксувати позу;

б) те ж, але ліва рука витягнута вперед, праву ногу відтягнути уверх й назад; зафіксувати позу;

в) виконати вправу в іншу сторону.

10. В. п. – обпершись на опору, ноги на ширині плечей:

а) праву ногу відвести якомога далі назад, поставивши повністю ступню на підлогу. Не відриваючи п'яту від підлоги, зафіксувати підлоги, те ж на іншій нозі;

б) упор попереду, п'яти відвести якнайдалі в сторони, носочки разом. Зафіксувати позу з опорою на тильній поверхні стіп.

Розділ 6. Виховання швидкісно-силових якостей

У практиці для зростання рівня швидкості широко використовують силові вправи. Їх ефективність тим більша, чим більший опір доводиться переборювати під час руху.

У процесі силової підготовки, спрямованої на підвищення швидкості рухів, вирішуються два основні завдання:

1. підвищення рівня максимальної м'язової сили (власно силових здатностей).
2. Виховання здатності до прояву великої сили в умовах швидких рухів (швидкісно-силових якостей).

6.1. Особливості виховання швидкісно-силових якостей

При вихованні здатності до прояву великої сили в умовах швидких рухів широко використовують метод повторно-прогресуючої вправи. У цьому випадку максимальна силова напруга створюється за допомогою переміщення якогось необмеженого обтяження з найвищою швидкістю. При цьому варто виконувати вправи з повною амплітудою руху.

Швидкісно-силові вправи потрібно застосовувати в сполученні із власно силовими, мовби опиратися на них.

Застосовуючи власно силові вправи для виховання швидкості, варто враховувати, однак, що в умовах об'ємних силових навантажень швидкість рухів звичайно тимчасово знижується. Вона починає підвищуватися лише через 2 – 6 тижнів після того, як ці навантаження припиняються або різко зменшуються. У цей період використовують головним чином швидкісні вправи з необмеженими обтяженнями.

Вирішуючи завдання технічної підготовки у процесі виховання швидкості, рекомендується дотримуватися двох умов. По-перше, навчання треба проводити на швидкості, яка близька до максимальної, але не рівна їй, для того, щоб швидкісно-силова структура рухів не відрізнялася по можливості від такої при максимальній швидкості, але в той же час був можливий контроль над технікою рухів. Такі швидкості

одержали назву контрольованих. По-друге, варто варіювати швидкість виконання рухів, змінюючи її від порівняно невеликої до максимальної.

6.2. Зразкові вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

6.2.1. Комплекс вправ № 1

1. Стрибки (поштовхом обох ніг) вправо й уліво уздовж шнура на висоті 15 – 20 см (10 – 12 стрибків).

2. Те ж, але вперед та назад (10 – 12 стрибків).

3. Стрибки з піднесення 20 – 25 см (зі стопки гімнастичних матів) з наступним відскоком (6 – 8 разів).

4. Стрибки зі скакалкою на одній, обох, з однієї ноги на іншу. Виконувати 3 – 4 рази у швидкому темпі 20 с, відпочинок між повтореннями 5 – 10 сек.

5. З упору лежачи упор присівши, по сигналу стрибок вверх (2 x 10 разів).

6. Із присідання 10 темпових стрибків уверх.

7. Із присідання 4 темпових стрибки із просуванням уперед. Визначається довжина 4 стрибків (відстань до 10 м).

8. Почергове присідання на лівій, потім правій нозі з опорою руками об гімнастичну лаву (6 – 8 разів на кожній нозі).

9. Те ж, але з опорою однією рукою об рейку гімнастичної стінки (8 – 10 разів).

10. Те ж, але без опори (10 – 12 разів).

6.2.2. Комплекс вправ № 2

1. З розбігу, відштовхнувшись від гімнастичної лави, вистрибування уверх. Лава накрита гімнастичним матом (10 – 15 стрибків).

2. Стрибки з 2 – 3 кроків розбігу з діставанням орієнтира (до 10 разів).

3. Стрибки в довжину з місця з відштовхуванням однією ногою при активному маху іншої (до 10 разів).

4. Стрибки в довжину з місця поштовхом обох ніг (10 – 12 разів).

5. Багаторазові стрибки з місця на обох ногах (6 – 8 стрибків).

6. Стрибки в кроці через 1 – 2 бігових кроки (на відстань до 30 м, 2 рази).

7. Підскоки на одній нозі, інша на опорі (гімнастична стінка, лава; 5 – 8 разів).

8. Багаторазові стрибки на місці з подоланням на останньому стрибку висоти 50 – 70 см. Те ж, але із просуванням уперед (до 10 стрибків).

9. Стрибки у висоту з місця (8 – 10 стрибків).

10. Стрибки в кроці з мату на мат (до 12 стрибків).

Розділ 7. Рухові вправи, необхідні для успішної здачі контрольних нормативів

7.1. Вправи, використовувані для оволодіння технікою стрибка в довжину (виконується до 10 повторювань)

1. Підскоки на правій і лівій нозі в присіді з одночасним випрямленням ноги вперед при зміні положення. Ступні ніг "взяти на себе".

2. Поштовхом обох ніг стрибки в довжину з місця на складені мати (висота 40 – 50 см). Після відштовхування виконати угруповання (трохи нахиливши плечі) і, випрямляючи ноги, приземлитися в положення сидячі.

3. Стрибки в довжину в кроці з 4 – 6 кроків розбігу на складені один на одного гімнастичні мати (висота 60 – 80 см) з викиданням ніг уперед і приземлитися в положення сидячі.

4. Стрибки в довжину в кроці з 4-6 кроків розбігу. Посеред польоту виконати угруповання, виносячи поштовхову ногу вперед до махового й приймаючи положення перед приземленням (тулуб небагато нахилений уперед, ноги злегка зігнуті в колінах, руки опущені). Приземлитися й вийти вперед, згинаючи ноги й піднімаючи руки вперед.

5. Стрибки в довжину з місця (у яму з піском). Після відштовхування виконати угруповання й, випрямляючи ноги вперед, приземлитися. Після торкання п'ятами поверхні піску ноги зігнути, прагнучи пронести таз уперед за лінію торкання піску ногами.

6. Стрибки на місці уверх, відштовхуючись обома ногами, з виконанням угруповання (підтягти зігнуті ноги колінами до грудей).

7. Багаторазові стрибки через перешкоди (40 – 50 см), розташовані один від одного на відстані 80 – 100 см. У момент польоту над перешкодою виконати угруповання.

8. Багаторазові стрибки на місці уверх, відштовхуючись обома ногами з підйомом майже прямих ніг уперед-уверх на рівень таза. Тулуб при цьому не дуже нахилити вперед.

9. Імітація угруповання і руху ніг при приземленні: з положення упору лежачи з опорою на предмети висотою 30 – 40см, згинаючи ноги, повернутися в положення упору позаду.

10. Стрибки в довжину з 4 – 6 кроків розбігу, приземляючись за паперову стрічку, покладену на передбачуваному місці.

7.2. Перелік вправ для розвитку стрибучості № 1

1. Стрибки на обох ногах уверх з підтягуванням колін зігнутих ніг до грудей. Виконувати на місці й з просуванням уперед (8 – 10 разів у кожній з 2 – 3 серій).

2. Стрибки з місця на обох ногах через перешкоди – 4 – 6 низьких бар'єрів, розташованих на відстані 80 – 100см один від одного (5 – 6 разів).

3. Стрибки на обох ногах через гімнастичну лаву із просуванням уздовж її (8 – 10 стрибків у кожній з 2 – 3 серій).

4. Зістрибування з височини (80 см) на обидві ноги (10 – 12 разів).

5. Зістрибування з височини (60 – 70 см) із приземленням у напівприсід (8 – 10 разів).

6. Зістрибування з височини (30 – 40 см) на обидві ноги з наступним стрибком через перешкоди – 3 – 4 низьких бар'єри (5 – 6 разів).

7. Стрибки з височини (60 – 70 см) на обох ногах уверх з виконанням різних завдань у фазі польоту й м'яким приземленням (8 – 10 разів).

8. Стоячи лицем до опори (гімнастична стінка, дерево, стовп), руками обпертися об стінку (рейку) на рівні лица (плечей). Відштовхування уверх двома ногами. Акцентувати увагу на розгинанні гомілковостопного суглоба, виконувати у швидкому темпі (10 – 12 разів).

9. Вистрибування уверх на обох ногах з напівприсіду з діставанням руками підвішених предметів. Стежити за повним розгинанням тіла при відштовхуванні, за м'яким приземленням у положення, що відповідає вихідному (10 – 12 разів у кожній з 2 серій).

10. Ходьба із глибокими випадами, акцентованим розгинанням ноги й виносом вільної зігнутої в колінному суглобі ноги при проходженні вертикалі (10 – 12 разів лівою (правою) ногою в кожній з 2 серій).

7.3. Перелік вправ для розвитку стрибучості № 2 (кожна вправа виконується 8 – 10 разів)

1. Стрибки в довжину з місця.
2. Піднімання й опускання на носках (повільно і швидко).
3. Вистрибування на місці (ноги напружені), відштовхуючись за рахунок пружності стегон (ноги в колінах не згинати), з маховими рухами рук, зігнутих у ліктях.
4. Стрибки із просуванням вперед (ноги напружені), зі збереженням вертикального положення тіла (ноги в колінах не згинати).
5. Те ж із просуванням уперед і перестрибуванням через набивні м'ячі висотою 20 – 30см. При перестрибуванні тулуб тримати прямо.
6. Перегони по черзі на правій (лівій) нозі з маховими рухами іншою ногою й руками, із просуванням уперед на 10 – 15м. Те ж на іншій нозі.
7. Імітація відштовхування: зупинка поштовхової ноги з активним виведенням таза вперед.
8. Те ж, але із просуванням уперед кроком.
9. Те ж, але із просуванням уперед, відштовхуванням уверх й маховими рухами ноги й рук.
10. Стрибки в кроці по розмітках, відстань між якими 1,5 м.

7.4. Вправи для розвитку м'язів преса (кожна вправа виконується від 10 до 30 разів, повільно)

1. Підйоми таза. В.п. лежачи на спині на підлозі, підняти прямі ноги уверх, руки лежать уздовж тулуба долонями донизу.

Напружуючи м'язи нижньої частини черевного преса, потягнутися ногами уверх, відриваючи таз від підлоги. Повільно опуститься униз доти, доки таз злегка не торкнеться підлоги.

2. Притягання стегон до грудної клітки

В.п. лежачи на спині на підлозі, підняти зігнуті в колінах ноги так, щоб стегна становили прямий кут з верхньою частиною тіла, а гомілки були паралельні до підлоги.

Напружуючи м'язи нижньої частини черевного преса, відірвати таз від підлоги й притягнути стегна до грудної клітки. Повільно повернутися у в.п. й торкнутися тазом підлоги.

3. Згинання тулуба в положенні лежачи на спині

В. п. лежачи на спині, зігнути ноги в колінах так, щоб ступні повністю торкались підлоги, розслабте м'язи голови й шиї.

Злегка відірвати лопатки від підлоги й потягнутися вправо, намагаючись наблизити праву частину грудної клітки до стегна (зігніться вправо), підняти тулуб і потягнутися лівим плечем до правого коліна. Потім, не припиняючи руху, виконайте те ж саме в іншу сторону.

4. Повороти верхньої частини тулуба.

В. п. лежачи на спині, зігнути ноги в колінах так, щоб ступні повністю торкались підлоги. Покладіть ліву ногу на коліно правої ноги: при цьому гомілка лівої ноги повинна розташовуватися трохи нижче коліна правої, утворивши трикутник. Поставте праву руку за голову й відведіть лікоть убік. Напружуючи м'язи черевного преса, потягнутися правим плечем до протилежного коліна. Те ж і в іншу сторону.

5. "Ловля м'яча". В. п. лежачи на спині, зігнути ноги в колінах так, щоб ступні повністю торкались підлоги, витягнути руки вперед.

Напружуючи м'язи черевного преса, підніміть верхню частину тулуба, виконуючи рух, що скручує, у напрямку точно по діагоналі, притягаючи праве плече до лівого коліна. Долоні рук при цьому повинні виявитися вище лівого коліна, начебто ви намагаєтесь піймати руками м'яч, що летить. Повернутися у в. п. Виконайте рух в іншу сторону.

6. Піднімання тулуба в положенні лежачи на спині з піднятими уверх ногами.

В. п. лежачи на спині, підняти прямі ноги уверх так, щоб вони становили прямий кут з тулубом (коліна злегка розслаблені).

Напружуючи м'язи черевного преса, піднімати тулуб так, щоб лопатки відірвалися від підлоги. Повернутися у в. п.

7. Підйоми верхньої частини тулуба в положенні лежачи на спині із зігнутими ногами.

В. п. лежачи на спині, зігнути ноги в колінах так, щоб ступні стояли на підлозі, розслабити м'язи голови й шиї.

Напружуючи м'язи черевного преса, підніміть верхню частину тулуба так, щоб лопатки відірвалися від підлоги. Потім поверніться у в. п., але не лягайте на підлогу, а лише злегка торкніться спиною підлоги.

Розглядаючи питання розвитку фізичних якостей студента, можна зробити висновок, що всі ці якості мають велике значення у руховій діяльності людини. Вони необхідні для гармонійного виховання особистості, їх розвиток має вплив на укріплення здоров'я та підвищення потреби людини у руховій активності.

Використана література

Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер – К. : Олимпийская литература, 2001. – 424 с.

Боген М. М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. / М. М. Боген – М. ; ИНФРА-М, 1989. – 52 с.

Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А. Ц. Деминский. – Донецк : АО Донеччина, 1995. – 520 с.

Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.

Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития // Теория и методика физкультуры (курс лекций) / под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. Н. Попова. – СПб. : УГУФВС 1999. – С. 163–178.

Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям / А. Н. Лапутин – К. : Здоров'я, ФОНД "Університет" 1986. – 216 с.

Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Шта-бар, 1997. – 208 с.

Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрюченко. – Львів : Вид. "Каскад", 1993. – 132 с.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичні рекомендації з фізичного виховання
для розвитку рухових якостей
для студентів усіх спеціальностей
денної форми навчання

Укладачі: Улаєва Лариса Олександрівна
Собко Ірина Миколаївна

Відповідальний за випуск Кривець В. А.

Редактор
Коректор