

ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В.

**МЕТОДИКА
ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ
ДО ВИКОНАННЯ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ
З ГІМНАСТИКИ**

Ужгород
2013

УДК
796.41(076) ББК
4561я73 Т82

Укладачі:

В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелєхова

Рецензенти:

К.П. Мелега, кандидат медичних наук, доцент

В.А. Товт, кандидат педагогічних наук, доцент

*Рекомендовано до друку
засіданням кафедри фізичного виховання,
протокол № 3 від 1 квітня 2013 р.*

В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелєхова

Методичний poradник «Методика підготовки студентів до складання державних тестів з гімнастики» призначений для фахівців з фізичного виховання, викладачів кафедри фізичного виховання та студентів ДВНЗ «Ужгородський національний університет». В poradнику викладенні основи методики підготовки до виконання гімнастичних вправ з роз'ясненням техніки окремих рухів, положень та змісту державних тестів для контролю рівня фізичної підготовленості студентів. Також запропоновані комплекси вправ для загального розвитку, спеціальні комплекси вправ для підготовки до виконання державних тестів. Методичний poradник складено у відповідності до навчального плану та нормативної програми з фізичного виховання студентів вишу

Видано за кошти авторів

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	,
ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	Г.....
ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ	
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИМ НАПРЯМОМ.....	
ПІДГОТОВКА ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТУ «ЧОВНИКОВІЙ БІГ 4 по 9».....	,
ПІДГОТОВКА ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ «ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ» ТА «ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДИНІ»	
ПІДГОТОВКА ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТУ «НАХИЛ ТУЛУБА ВПЕРЕД З ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ».....	,
УМОВИ ВИКОНАННЯ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ І НОРМАТИВИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ	
САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	
Список літератури	,

ВСТУП

Метою методичного poradника є допомога студентам в підготовці до виконання державних тестів, змістом яких є гімнастичні вправи.

Державні тести з фізичної підготовки є важливою складовою системи фізичного виховання національної вищої школи. Основою державних тестів з фізичної підготовки є нормативні фізичні вправи, затверджені Кабінетом міністрів України. Вони розроблені відповідно до Законів України, «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні і спрямовані на стимулювання студентів до підвищення особистого рівня підготовленості та об'єктивного оцінювання рівня розвитку фізичних якостей і прикладних навичок.

Як складова системи фізичного виховання у вищій школі, державні тести у процесі підготовки та виконання сприяють вихованню фізичного, морального і психічного здоров'я, формуванню потреби у фізичному вдосконаленні, стійкого інтересу і звички до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом та здорового способу життя.

Основними засобами тестування рівня фізичної підготовленості є фізичні вправи. Основною формою підготовки до складання державних тестів є заняття з фізичного виховання. Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах регламентуються системою державних законів і підзаконних актів. Державні тести відповідають міжнародним стандартам, є науково обґрунтованими, простими та доступними, забезпечують оперативне оцінювання фізичної підготовленості студентів. 4

Основою державних тестів переважно є гімнастичні вправи. Гімнастика - один із універсальних засобів фізичного виховання, що має у своєму арсеналі нескінченну кількість вправ, що успішно використовуються для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, формуванню життєво важливих рухових навичок.

Гімнастичні вправи, що є змістом тестів з фізичної підготовки, поділяють на силові (підтягування, піднімання тулуба, згинання рук), вправи на гнучкість (нахил тулуба вперед) та вправи на спритність (човниковий біг 4 по 9).

Методика виконання гімнастичних тестів вирізняється не тільки суворою регламентацією рухів, але й відносно суворими вимогами до організації занять, під час яких ці тести освоюються. На відміну від спортивних ігор чи єдиноборств, в гімнастиці можна чітко визначити кількість підходів, регулювати тривалість вправ та складність їх виконання. Це дозволяє викладачу тримати під контролем дію фізичних тестів на організм з метою оптимізації фізичного навантаження.

1. ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Гімнастика в системі фізичного виховання це, по-перше, система спеціальних фізичних вправ з використанням гімнастичних приладів, обладнання та пристосувань; по-друге, форма виконання цих вправ (*ранкова гімнастика, виробнича гімнастики, лікувальна гімнастика тощо*) по-третє, це низка олімпійських видів спорту (*спортивна, художня, стрибки на батуті*) та неолімпійських видів - (*акробатика силова та стрибкова, гімнастика на спеціальних приладах, аеробіка тощо*),

Гімнастика вважається одним із універсальних засобів фізичного виховання, що успішно використовується як для підвищення функціональних можливостей організму, так і для їх відновлення. Це система специфічних вправ та методичних прийомів, що застосовуються з метою фізичного виховання, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення здоров'я, надбання прикладних рухових навичок.

В методиці виконання тестів з використанням гімнастичних вправ важливо використовувати спеціальну термінологію.

Гімнастична термінологія - це система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю, а також правила утворення та застосування термінів, умовних скорочень і форми запису вправ.

Застосування гімнастичної термінології у процесі виконання тестів нормативної частини дозволяє покращити організацію студентів, підвищити показник педагогічної щільності

контрольного заняття та гарантувати безпечність виконання вправ.

До найбільш загальних термінів належать наступні:

Стройові вправи - це найбільш раціональні колективні або поодинокі дії учнів у строю, або за його межами.

Стрій - встановлене розміщення учнів для спеціальних дій.

Шеренга - стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалами.

Фланг - правий чи лівий край строю. Під час обертань строю назви флангів не змінюються.

Правофланговий - учень, який стоїть першим у шерензі (праворуч).

Лівофланговий - учень, який стоїть останнім у шерензі.

Колона - стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т.д.) на відстані одного кроку.

Напрямний - учень, який стоїть на чолі колони у визначеному напрямку.

Замикаючий - учень, який стоїть останнім у колоні.

Фронт - сторона строю* до якої учні стоять обличчям.

Тил - сторона, протилежна фронту,

Інтервал - відстань між учнями по фронту.

Дистанція - відстань між учнями у глибину.

Стройові прийоми - це окремі частини стройових вправ. Вони можуть виконуватися самостійно або під час вправи. Стройові прийоми виконуються за такими командами і розпорядженнями:

1. загального значення;
2. для розподілу;
3. для обертань на місці;
4. для шикування та перешикування з положення на місці;
5. для шикування та перешикування під час руху;
6. для розмикання та змикання;

7. для пересування;
8. для зупинки.

1.1 Команди та розпорядження загального значення

1.1. "СТАВАЙ!" - за цією командою учні стають ліворуч від викладача, вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч.

1.2. "РІВНЯЙСЬ!"

1.3. "СТРУНКО!" - учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає *"основній стійці"*. При цьому вага тіла переноситься рівномірно на носки, фаланги пальців стискаються, руки випрямляються і притискаються до середини стегон, живіт втягується, підборіддя піднімається.

1.4. "На середину - РІВНЯЙСЬ!", і т.д.) - за цією командою учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертають голову у вказаний бік.

1.5. "ВІДСТАВИТИ!" - учні займають попереднє положення або виконують попередню дію.

1.6. "ВІЛЬНО!" - кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

1.7. "РОЗІЙДИСЬ!" - учні негайно покидають стрій, розбігаючись у різні сторони.

1.2. Команди та розпорядження для розподілу

2.1. "За порядком - РОЗРАХУЙСЬ!" - кожен учень, починаючи з правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи голову ліворуч і, швидко, - у попереднє положення. Лівофланговий, робить крок уперед - в шерензі (або залишається на місці - в колоні), називає свій останній номер і додає: "РОЗРАХУНОК ЗАКІНЧЕНО!"

2.2. "На перший і другий (перший другий і третій і т.д.) - РОЗРАХУЙСЬ!" — учні, починаючи з правого флангу, почергово повертають голову ліворуч, гучно називають номери:

"Перший!", "Другий!" і т.д. Останній учень робить крок уперед, називає свій номер, наприклад: "ДРУГИЙ ПОВНИЙ!" або "ПЕРШИЙ НЕПОВНИЙ".

1.3. Команди та розпорядження для обертання на місці

3.1. "Право - РУЧ!". "Ліво - РУЧ!" - з положення "Струн-ко" учні обертаються на 90° на п'ятці однойменної ноги, і приставляють її до першої.

3.2. "Кру - ГОМ!" - з положення "Струнко" учні обертаються на 180° через ліве плече на п'ятці лівої та носку правої ноги, і приставляють праву.

3.3. "Пів повороту право - РУЧ!". "Пів повороту ліво - РУЧ!": з положення "Струнко" учні обертаються на 45° на п'ятці однойменної та носку протилежної ноги, і приставляють протилежну ногу до першої.

1.4. Команди та розпорядження для шиккування та перешикування з положення на місці

4.1. Шиккування в шеренгу. "В одну шеренгу (за зростом, за списком) - СТАВАЙ!" В дві (три, чотири,...) шеренги - СТАВАЙ!" - учні займають свої місця в строю з інтервалами - на ширину долові та дистанцією між шеренгами в один крок або на довжину піднятої руки.

4.2. Шиккування в колону. "В колону по одному — СТАВАЙ!" ("В колону по двоє (троє, четверо,...) - СТАВАЙ!") - учні займають свої місця в строю, стаючи один за одним за напрямним,

4.3. Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. "На перший і другий - РОЗРАХУЙСЬ!", "В дві шеренги - Ши-

куйсь після розподілу перші номери залишаються на місці, другі номери виконують крок назад лівою, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими; "В одну шеренгу - ШИКУЙСЬ!" - другі номери виконують дії у зворотному порядку.

4.4. Перешиккування з колони по одному у колону по двоє і навпаки. "На перший і другий - РОЗРАХУЙСЬ!", "В колону по двоє - ШИКУЙСЬ!" - учні, починають від напрямного, повертають голову ліворуч, голосно називають номера "Перший!", "Другий!", За другою командою після розподілу перші залишаються на місці, другі виконують крок праворуч, лівою вперед приставляють праву, зупиняючись поруч з першими; "В колону по одному - ШИКУЙСЬ!" - другі номери виконують дії у зворотному порядку

4.5. Перешиккування з однієї шеренги в три і навпаки. "На перший, другий, третій - РОЗРАХУЙСЬ!", "В три шеренги - ШИКУЙСЬ!" - після розподілу другі номери залишаються на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву, стаючи за другими; треті - виконують крок лівою вперед, правою вбік і приставляють ліву, стаючи попереду других. "В одну шеренгу - ШИКУЙСЬ!" - другі номери стоять на місці, а перші і треті виконують свої дії у зворотному напрямку

4.6. Перешиккування з колони по одному в колону по три і навпаки. Виконується за аналогією з пунктами 4.4 і 4.5.

4.7. Перешиккування з шеренги виступом та зворотне перешиккування. "На дев'ять, шість, три, на місці - РОЗРАХУЙСЬ!" (або "На шість, чотири, два, на місці - РОЗРАХУЙСЬ!"); "За розподілом кроком - РУШ!" - учні, починаючи з правого флангового за чергою з обертом голови ліворуч, називають номери в заданій послідовності, потім, відповідно до розподілу, виконують вказану кількість кроків вперед і приставляють ногу. Для зворотного перешиккування за командою "На свої місця

кроком - РУШ!" - всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шерензі, приставляють ногу і повертаються кругом.

1.5. Команди та розпорядження для переміщення та зміна напрямку руху

5.1. "На місці кроком - РУШ!" - учні починають крок з лівої ноги і крокують на місці за підрахунком: "Раз - Два!,...".

5.2. "Бігом-РУШ!" (з положень "з місця" або "з ходи") - за підготовчою частиною команди згинаються руки, пальці - в кулак, вага тіла подається максимально вперед; за виконавчою частиною команди з лівої ноги починається рух бігом (під час ходи команда подається під ліву ногу - крок правою - біг починається з лівої ноги.

5.3. "Ширше - КРОК!", "Коротше - КРОК!" > "Пів-КРОКУ!". "Частіше - КРОК!". "Рідше ~ КРОК!". "Повний - КРОК!". - за цими командами змінюється швидкість руху.

5.4. "Кругом - РУШ!" - виконавча частина команди подається під праву ногу, після чого виконується крок лівою, руки притискаються до тулуба та здійснюється швидкий оберт через ліве плече на 180° з правою навхрест і з лівої починається крокування у протилежному напрямку; під час бігу оберт виконується у напрямку, вказаному керівником.

5.5. "В обхід ліворуч кроком - РУШ!" - рух в заданому напрямку починається одноразово всіма виконавцями з лівої ноги і з збереженням установленної дистанції.

5.6. "Протиходом ліворуч (праворуч) — РУШ!" — за виконавчою частиною команди за напрямним колона завертає і починає рухатися у протилежному напрямку.

1.6. Команди та розпорядження для припинення руху (вправи)

6.1. Група - СТІЙ!" (команда подається під ліву ногу), можливий підрахунок: __"РАЗ - ДВА! " - виконується крок правою ногою і приставляється ліва, приймається положення "струнко ".

6.2. "Група - НА МІСЦІ!" - команда подається, коли необхідно припинити переміщення учнів вперед; за цією командою учні крокують на місці до наступної команди; як правило, ця команда подається перед командою "Стій! "

6.3. "Направляючий — НА МІСЦІ!" — подається, коли необхідно набрати потрібну дистанцію або зімкнути групу; за цією командою направляючий позначає крокування на місці, інші почергово набирають необхідну дистанцію і продовжують крокувати на місці.

2. ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Вправи загального розвитку (ВЗР) - це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з визначеною швидкістю, амплітудою та частотою; або ж це є утримання у часі і просторі м'язової напруги, рівноваги, розтягненості м'язів.

Асиметричні вправи - вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга - з правої або вправо; керівник завжди повинен виконувати асиметричні вправи дзеркально.

Вихідне положення (ВП) - таке положення тулуба, голови, рук, ніг, що є початковим у виконанні вправи.

Повний цикл вправи загального розвитку - це всі рухи у вправі, що виконуються у заданій послідовності і не повторюються; доцільно виконувати ЗРВ з циклами, що об'єднують 2, 4, 8 і 16 рухів; всі рухи виконуються під підрахунок так, щоби кожний рух мав свій порядковий номер; цикли у окремій вправі повторюються в залежності від кількості рухів, з яких вправа складається, та педагогічних завдань - від 2-х до 16 разів.

Вправи починаються та завершуються тільки за спеціальними командами, що наведені нижче.

" Вихідне положення - ПРИЙНЯТИ!" - перед цією командою необхідно назвати вихідне положення (ВП) та дії на кожний рахунок або чітко продемонструвати спосіб прийняти вихідного положення та всю вправу загалом під підрахунок; якщо ВП відповідає положенню стройової стійки, його можна не називати а обмежитися командою "Струнко!".

"Вправу почи - НАЙ!" - (якщо вправа асиметрична, окремо перед командами вказується напрямком першого руху, наприклад, "ліворуч", "праворуч" або "з лівої", "правої" ноги і т.д.) - за цією командою учні разом з керівником одноразово починають виконувати вправу під підрахунок; після одного-двох циклів керівник може прийняти стійку "струнко", продовжуючи підрахунок та контроль виконання вправи.

"ВПЕРЕД!", "МОЖНА!", (сигнали свистком, жестами) - умовні сигнали для початку вправи чи рухів, як правило, використовуються при виконанні вправи способом "потокком".

"СТІЙ!" - команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що починалася з положення "струнко"; призначена для повної зупинки всіх рухів і рівнозначна команди "Струнко!"; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунок з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда "Стій!" подається замість останнього рахунку.

"Вправу - ЗАКІНЧИТИ!" - команда подається по завершенню останнього циклу ВЗР, що виконується у русі або сидячи; під час останнього циклу голосовий акцент на підрахунок з невеликою паузою мають вказувати на завершення вправи, а команда "Вправу - ЗАКІНЧИТИ!" подається замість останніх двох рахунків; за цією командою виконання вправи завершується, але рух (хода, біг) не припиняється, або ж зберігається вихідне положення ВЗР.

Вправи загального розвитку можуть починатися з різних вихідних положень. Часто вихідними положеннями є різноманітні стійки.

Більшість із стійок мають загальноприйняті назви.

Основна стійка (о.с.) - відповідає стійці "струнко".

ноги, що розставлені на відстані в один крок, руки за спину.

Широка стійка - ноги нарізко на кут 90°; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.

Вузька стійка - ноги нарізко на відстань однієї стопи.

Стійка на колінах - коліна, гомілки та носки опираються на підлогу.

Стійка на правому (лівому) коліні - одна нога в положенні "на коліні", положення *другої* вказується додатково.

ВИПАДИ

Випад вліво (вправо) - положення з виставленою вбік на широкий крок зігнутою ногою, ліва - пряма.

Випад вперед лівою (правою) - положення з приставленою вперед зігнутою ногою.

Глибокий випад * випад з максимальним розведенням ніг.

В гімнастиці постійно звертається увага на положення долонь та пальців рук. Спеціальна термінологія положення долонь та пальців рук включає наступні терміни:

Долоні всередину (вниз, вгору, вперед, права - вниз, ліва - вгору і т.д.) - пальці зімкнуті; долоні утворюють одну лінію з передпліччям; долоні повернуті у вказаному напрямку.

Долоні зігнути (розігнути) - пальці разом; долоні максимально зігнути чи розігнути.

Пальці в кулак - пальці стиснуті в кулак.

Фаланги зігнути - долоні утворюють дону лінію з руками; пальці разом, максимально зігнути.

Пальці розвести - пальці рук максимально розведені.

Спеціальна термінологія положення рук включає:

Руки вперед - прямі руки підняті до прямого кута відносно тулуба, пальці разом, долоні всередину одна до одної.

Руки вгору - прямі руки паралельно одна до одної, долоні всередину.

Руки в сторони - прямі руки підняті вбік до прямого кута, долоні донизу.

Руки назад - прямі руки максимально відведені назад, паралельно одна до одної, долоні всередину.

Руки вправо (вліво) - обидві руки відведені у вказаному напрямку.

Руки до плечей - руки зігнуті у ліктьових суглобах; лікті притиснуті до тулуба; плечі відведені максимально назад; долоні зігнуті в бік плечей; пальці в кулак.

Руки перед грудьми - руки зігнуті в ліктях на рівні плечей, долоні вниз; пальці торкаються; відстань до грудей дорівнює ширині долоні.

Руки за голову - руки відведені за голову; пальці в кулак (вказується додатково).

Руки на пояс - кисті рук опираються в гребінь мискової кістки чотирма пальцями вперед; лікті вбік; плечі відведені назад.

Руки за спину - руки зігнуті ззаду, передпліччя з'єднані одне над одним, пальці торкаються ліктів.

Руки нарізко (вперед, вгору) - прямі руки розведені до прямого кута і підняті до вказаного положення.

Вихідними положеннями деяких вправ є сіди.

Сіди - це положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду.

Сід — положення сидячи з прямими зімкнутими ногами, відтягнутими носками ніг.

Сід ноги нарізно - положення сидячи з максимально розведеними ногами.

Сід зігнувши ноги - положення сидячи з зігнутими ногами.

Сід кутом - положення сидячи з піднятими під кутом 45^a ногами.

Сід зігнувшись - положення сидячи з вертикально піднятими вгору ногами.

Сід із захватом - теж саме, але руками обхопити гомілки.

Сід на п'ятках - положення сидячи на п'ятках; коліна, гомілки, і носки опираються в підлогу; тулуб вертикально.

Вихідними положеннями вправ можуть бути присіди.

Присіди - це положення тіла на зігнутих ногах.

Круглий присід - присід на носках, ноги зігнуті, спина округлена, голова опущена.

Присід на лівій (правій) - присід, в якому вага тіла розміщена на зігнутій нозі, положення другої вказується додатково.

Напів присід - присід на півзігнутих ногах.

Круглий напів присід - те ж саме, спина кругла, голова опущена.

Деякі вправи можуть виконуватися з різноманітних упорів.

Упори - це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори. Упори бувають:

Змішаний упор - положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

Упор сидячи - сід з невеликим нахилом назад і опорою на руки за спиною.

Упор стоячи - положення стоячи зігнувшись з додатковою опорою руками (до стіни і т.д.)

Упор присівши - присід з опорою руками.

Упор лежачи - положення обличчям до підлоги з опорою на руки і носки; тулуб і ноги складають одну лінію.

Упор лежачи ззаду - положення спиною до підлоги з опорою на руки і п'ятки.

Упор сидячи на стегнах - упор позаду сидячи на стегнах.

Упор стоячи на колінах - стійка на колінах з опорою на руки; руки і стегна вертикально.

Нахили - згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку; при нахилах голови завжди додається слово "голова", наприклад "Нахил голови вліво!"

Нахил назад - нахил тулуба назад з максимальним прогином.

Нахил прогнувшись - положення, при якому тулуб знаходиться під прямим кутом до ніг.

Нахил зігнувшись - положення максимально зігнутого вперед тулуба.

Напівнахил - проміжне положення між основною стійкою і нахилом прогнувшись.

Нахил вперед - проміжне положення між нахилом прогнувшись і нахилом зігнувшись.

Повороти, колові та обертальні рухи можуть бути складовою частиною багатьох динамічних вправ.

Колові рухи — рухи руками, ногами за колоподібною траєкторією у певній площині.

Поворот - обертальний рух тулуба навколо вертикальної осі (повороти на місці).

Коло - лінія, яка обмежує певну площину (майданчик для виконання ЗРВ),

Рівновага - таке положення, при якому зовнішні сили, що діють на тіло, взаємно урівноважені.

Стійка рівновага - таке положення, при якому центр ваги тіла знаходиться нижче опори.

Нестійка рівновага - таке положення, при якому центр ваги тіла знаходиться вище опори.

Рівновага на правій (лівій, бокова, задня і т.д.) - положення стоячі на правій (лівій) нозі, положення іншої ноги та тулуба вказуються додатково.

Вправи с предметами широко застосовуються у різних видах гімнастики, так як сприяють підвищенню емоційного фону заняття і дозволяють регулювати фізичне навантаження. До традиційних предметів, з якими виконуються ВЗР, належать: палиці, м'ячі, набивні м'ячі (медицинболи), скакалки, лави, гімнастичні стінки.

Основні положення з гімнастичною палицею: палиця до низу, палицю на груди, палицю вперед-вертикально (горизонтально), палицю за голову, палицю за спину, палицю в гору, палицю до плеча вліво (вправо), палицю в ліво (праву) РУКУ-

Зміна виду хвату вказується додатково: хватом зверху (горизонтально), хватом права зверху - ліва знизу, широким (вузьким) хватом, хватом навхрест.

Основні положення з набивним м'ячем: м'яч внизу, м'яч вперед, м'яч вгору, м'яч за голову, м'яч на груди, м'яч вліво, упор на м'яч лежачи і т.д.

Основні терміни для вправ зі скакалкою:

Підскіки - невеликі підстрибування на місці або з переміщенням.

Подвійні підскіки - чергування двох підскіків: перший - основний, другий - додатковий з меншою амплітудою,

Підскіки навхрест - виконуються із стійки ноги навхрест.

Підскіки навхрест — скакалка обертається схрещеними руками.

Підскіки з правої на ліво - підскіки з почерговим відштовхуванням лівою і правою.

Підскіки з подвійним обертанням - подвійне обертання скакалки на один підскік.

3. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИВІТКУ

Перед виконанням тестів нормативної частини слід обов'язково підготувати організм до специфічного фізичного навантаження, Для цього необхідно виконати від 10 до 16 вправ загального розвитку, що дозволить згодом показати кращий результат та уникнути небажаних травм.

У цьому розділі надані декілька варіантів комплексів вправ загального розвитку, які можуть бути використані як приклад. За аналогією доцільно складати нові варіанти для урізноманітнення способів підготовки організму до виконання тестів нормативної частини. Визначення кількості вправ залежатиме від рівня підготовленості та складності тесту, який необхідно буде виконати,

Комплекс №1

1. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс
1 - нахил голови вперед;
2 - в. п.,;
3 - нахил голови назад;
4 - в. п.
Вправа виконуються повільно.
- 2, В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.
1 - нахил голови ліворуч;
2 - в. п.
3 - нахил голови праворуч;
4 - в. п.

3. В. п. - о. с., пальці в кулак.
1 - підняти плечі максимально вверх.
2 - в. п.
4. В. п. - те саме.
1 - 4 - кругові оберти плечима вперед;
5 - 8 - кругові оберти плечима назад;
5. В. п. - ноги нарізно, ліва рука вверху, права вниз, пальці в кулак.
1 - 2 - ривок прямими руками назад;
3 - 4 - зміна положення рук;
6. В. п. - те саме.
1 - 2 - ривок лівою рукою за голову, права вниз, пальці в кулак.
3 - 4 - зміна положення рук,
7. В. п. - ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.
1-2 - ривок зігнутими руками назад;
3 - 4 - ривок прямими руками назад;
8«В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.
1 - нахил тулуба вперед;
2 - в. п.
3 - нахил тулуба назад;
4 - в. п.
Під час виконання вправи голову тримати рівно, дивитись вперед.
9. В. п. ~ те саме.
1 - нахил тулуба ліворуч;
2 - в. п.
3 - нахил тулуба праворуч;
4 - в. п.
10. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.
1 - 4 - кругові оберти тулуба ліворуч;
5 - 8 - кругові оберти тулуба праворуч;
11. В. п. - ноги нарізно, руки до плечей.

- 1 - 4 - кругові оберти таза ліворуч. 5 - 8 - кругові оберти тазом праворуч.
 12. В. п. - ноги нарізно, руки за головою, долоні в замок.
 1 - поворот тулуба праворуч;
 2 - в. п.
 3 - поворот тулуба ліворуч;
 4 - в. п.
 13. В. п. - о. с.
 1 — круглий присід на повній стопі;
 2 - в. ш
 14. - В. п. ноги нарізно, руки вперед - в сторони.
 1 - мах лівою ногою до правої руки;
 2 - в. п.
 3 - мах правою ногою до лівої руки;
 4 - в. п.
 15. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі.
 1 - випад лівою ногою вперед;
 2 - в. п.
 3 - випад правою ногою вперед;
 4 - в. п.
 16. - В. п. - о. с.
 1 — випад лівою ногою ліворуч, руки вперед;
 2 - в. п.
 3 - випад правою ногою праворуч, руки вперед;
 4 - в. п.

Комплекс №2.

1. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі.
 1 - нахил голови вперед;
 2 - нахил голови назад;
 3 - нахил голови ліворуч;
 4 - нахил голови праворуч;
 2. В. п. - те саме.

- 1 - поворот голови ліворуч;
 2 - в. п.
 3 - поворот голови праворуч;
 4 - в. п.
 3. В. п. - ноги нарізно, руки вниз, пальці в кулак.
 1 - підняти ліве плече;
 2 - підняти праве плече;
 3 - опустити ліве плече;
 4 — опустити праве плече;
 4. В. п. - те саме.
 1 - плечі максимально вперед;
 2 - плечі максимально назад;
 5. В. п. - ноги нарізно, руки в сторони, пальці в кулак.
 1 - 4 - кругові оберти руками з малою амплітудою вперед;
 5 - 8 - те саме назад;
 6. В. п. - ноги нарізно, руки перед грудьми.
 1-2- ривки руками назад;
 3-4 - ривки прямими руками з поворотом тулуба ліворуч (наступні праворуч).
 7. В. п. - широка стійка, руки на поясі. -
 1 - нахил тулуба вперед;
 2 - нахил тулуба назад;
 3 - нахил тулуба ліворуч;
 4 - нахил тулуба праворуч;
 8. В. п. - широка стійка, руки перед грудьми.
 1 - 2 - пружинні повороти ліворуч;
 3 - 4 - пружинні повороти праворуч;
 9. В. п. - широка стійка, руки на поясі;
 1 - 2 - нахил тулуба вперед, пальці торкаються полу;
 3 - прогнутися назад, руки вверху;
 4 - в. п.
 10. В. п. - ноги нарізно, руки до плечей;
 1 - коліном лівої ноги торкнуться правого ліктя;

- 2 - в. п.
- 3 - те саме, правою ногою;
- 4 - в. п.
- 11. В. п. - ноги нарізно, руки вниз.
- 1 - 2 ~- пружинний нахил тулуба вперед, руками торкнуться полу;
- 3 - 4 - пружинні присіди, руки вперед;
- 12. В. п. - випад лівою ногою вперед, руки на поясі.
- 1 - 3 - пружинні випад;
- 4 - стрибком зміна положення ніг;
- 13. В. п. - сід на лівій нозі, права в сторону пряма, руки вперед;
- 1 - 2 - перенос ваги тіла з лівій нозі на праву; 3 - 4 - перенос ваги тіла з правої ноги на ліву;
- 14. В. п. - ноги нарізно, руки в сторони;
- 1 - мах прямою лівією ногою вперед, руками хлопок під ногою;
- 2 - в. п.
- 3 - те саме, з правої ноги;
- 4 - в. п.
- 15. В. п. - о. с.
- 1 - руки в гору, вдих, ліва нога на носок, дивись на руки.
- 2 - в. п.
- 3 - те саме, з правої ноги;
- 4 - в. п.

Комплекс №3.

- 1. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі.
- 1 - нахил голови вперед;
- 2 - нахил голови ліворуч;
- 3 - нахил голови назад;
- 4 - нахил голови праворуч;
- 5 - 8 - те саме в інший бік.

- 2. В. п. - те саме.
- 1 - напівоберт головою ліворуч;
- 2 - підняти підборіддя максимально вгору;
- 3 - 4 - те саме праворуч;
- 3. В. п. - ноги нарізно, руки вниз, пальці в кулак.
- 10 підйомів і опускань плечей вверх у швидкому темпі. *
- 4« В. п. - те саме.
- 10 підйомів та опускань плечей вверх з поворотом тулуба праворуч і ліворуч.
- 5. В. п. - ноги нарізно, ліва рука вверху, права вниз, пальці в кулак.
- 1 - 10 - ривки руками зі зміною положення рук.
- 6. В. п. - те саме.
- 1 - 10 - ривки руками за спиною зі зміною рук у швидкому темпі.
- 7. В. п. - ноги нарізно, руки вниз.
- 1 - 4 - кругові оберти прямими руками в вперед; 5 - 8 - те саме назад.
- 8. В. п. - ноги разом, руки у «замку» попереду.
- 1 - 10 - нахили тулуба вперед, руками торкнутися колін, спина прогнута.
- 9. В. п. - те саме.
- 10 нахилів вперед, торкаючись руками ніг.
- 10. В. п. - ноги нарізно, руки прямі за голову.
- 10 пружинних нахилів вперед.
- 11. В. п. - широка стійка, нахил тулуба вперед, руки в сторони.
- 1 - торкання лівою рукою правої ноги з поворотом тулуба;
- 2 - те саме в праву сторону.
- 12. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі.
- 1-10 напівприсіди.
- 13. В. п. - випад лівою ногою вперед, руки на поясі. 10 випадів вперед лівою ногою;

10 випадів вперед правою ногою.

14. В. п. - ноги нарізно, руки до плечей.

1 - коліном лівої ноги торкнутись обох рук.

2 - в. п.,

3 - те саме правою ногою.

4 - в. п.

15* В. п. — широка стійка, нахил тулуба вперед, руки ззаду

у «замку».

30 секунд утримувати це положення.

Комплекс №4

1. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.

1 - поворот голови ліворуч.

2 - в. п.

3 - поворот голови праворуч.

4 - в. п.

2. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.

1 - 2 - півоберти голови ліворуч.

3 - 4 - півоберти голови праворуч.

3* В. п. - ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулак.

1 - 4 - кругові оберти кистями назовні.

5 - 8 - кругові оберти кистями всередину.

4. В. п. – теж саме.

1 - 4 - кругові оберти передпліччями назовні. 5 - 8 -

кругові оберти передпліччями всередину. 5* В. п. - ноги нарізно, руки вверху, кисті в кулак 1 - 4 - кругові оберти руками вперед. 5 - 8 - кругові оберти руками назад.

6. В. п. - ноги нарізно, руки до плечей, лікті в сторони.

1 - 4 - кругові оберти руками вперед.

5 - 8 - кругові оберти руками назад.

7. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.

1 - 2 - нахил тулуба вперед, руки вперед у «замок».

3 - максимально прогнутися назад, руки на пояс.

4 - в. п.

8. В. п. - ноги нарізно, ліва рука вверху, права рука внизу, кисті в кулак.

1-2- нахили тулуба праворуч, лівої рукою тягнутись праворуч, правою рукою за спину ліворуч. 3 - 4 - теж саме в ліву сторону.

9. В. п. - ноги нарізно, руки внизу.

1 - нахил тулуба вперед, торкнутись руками лівої ноги.

2 - нахил тулуба вперед, торкнутись руками середини.

3 - нахил тулуба вперед, торкнутись руками правої ноги.

4 - в. п.

10. В. п. - ноги нарізно, руки внизу в «замок».

1-2-нахил тулуба вперед, руками тягнутись вперед.

3 - нахил тулуба вперед, руками торкнутись полу.

4 - в. п.

11* В. п. - ноги нарізно, руки внизу.

1 - нахил тулуба вперед, руками торкнутись пола.

2 - присід, руки вперед.

3 - нахил тулуба вперед, руками торкнутися пола.

4 - в. п.

12. В. п. - ноги нарізно, руки вперед в сторони.

1 - мах лівою ногою до правої руки.

2 - в. п.

3 - мах правою ногою до лівої руки.

4 - в. п.

13. В. п. - ноги широко нарізно, руки назад в «замок».

1 - 3 - нахили тулуба вперед, руками максимально тягнутися вперед.

4 - в. п.

14. В. п. - ноги нарізно, руки на пояс.

1 - 4 - кругові оберти тулуба ліворуч.

5 - 8 - кругові оберти тулуба праворуч.

15. В. п. — о. с.

1 - випад лівою ногою вперед, руки на пояс.

2-о, с.

3 - випад правою ногою вперед, руки на пояс.

4 - о. с.

Вправи виконуються по 8 - 10 разів для початківців, 10
12 разів для підготовлених.

4. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Голівудське тренування

1. В. п. - лежачи на спині, ноги зігнути у колінах, стопи
нарізно, руки вздовж тулуба.

10-16 разів підняти плечі повільно вверху, руки вперед.

10-16 разів підняти плечі швидко вверху, руки вперед.

2* В. п. - лежачі на спині, ноги прямі на полу, руки вздовж
тулуба.

10-16 разів одночасно підняти вверху плечі та прямі ноги
(поперек щільно притискати до полу).

3. В. п. - лежачі на спині з зігнутими у колінах ногами,
коліні разом, стопи на полу, руки вздовж тулуба.

1 - тримаючи разом коліна та сідниці, зробити вдих на ви-
дих почати скручування, послідовно відриваючи від полу ко-
жен хребець, руки вперед. Прийняти положення сидячі.

2 - Зробити вдих, видих - розкручуватись у в. п.

Вправу виконувати для початківців 5-6 разів, 12 - 16 для
ідготовлених.

4. В. п. - лежачі на спині, ноги прямі на полу, руки вздовж
тулуба.

8-10 разів одночасно підняти вверху плечі та прямі ноги
(поперек щільно притискати до полу).

5. В, п. - лежачі на спині, плечі підняті вверху руки за голо-
вою, ноги зігнуті у колінах під кутом 90°,

1 - випряляємо праву ногу, руки утримуємо за головою.

2 - в .п.

3 - теж саме лівою ногою,

4 - в. п.

Вправу виконуємо 4 - бразів кожною ногою для початківців, 10-16 разів для підготовлених.

6. В. п. - лежачи на спині, руки вниз, ноги прями.

1 - підняти вверх плечі.

2 - 3 - підняти руки вперед, утримувати,

4 - в. п.

Вправу виконати 8-10 разів.

I. В. п. - лежачі на спині, руки вниз, ноги прями.

1 - 3 - плечі підняти вверх, руки вперед, зігнуті у колінах ноги під кутом 60° утримувати.

4 - в. п.

Вправу виконувати 4-6 разів для початківців, 10-12 разів для підготовлених.

8. Піднімання тулуба із положення лежачі на спині, руки за головою, ноги зігнуті у колінах в упорі. Вправу виконувати 8-10 разів.

9. В. п. - лежачі на спині, плечі підняти вверх, ноги зігнуті у колінах під кутом 90°.

1 - підняти таз максимально вверх.

2 - в. п.

Вправу виконати 8 разів для початківців, 16 разів для підготовлених.

10. В. п. - лежачі на спині, руки за головою, ноги прями.

1 - підняти тулуб вверх, ліктем правої руки торкнутись лівого коліна.

2 - в. п.

3 - підняти тулуб вверх, ліктем лівої руки торкнутись правого коліна.

4 - в. п.

Вправу виконати 8 - 10 разів.

II. В. п. - плечі підняти вверх, руки за головою зігнуті в ліктях, ноги зігнуті у колінах.

1 - поворот тулуба ліворуч, торкнутись лівим ліктем полу.

2 - в. п.

3 - поворот тулуба праворуч, торкнутись правим ліктем полу.

4 - в. п.

Вправу виконати 4 - 6 разів для початківців, 8-10 разів для підготовлених.

12. Піднімання тулуба із положення лежачі на спині, руки за головою, ноги зігнуті в колінах в упорі. Вправу виконати 8-10 разів.

1 - лівою ногою прогнувшись торкнутись правої руки.

2 - в. п.

3 - правою ногою прогнувшись торкнутись лівої руки.

4 - в. п.

Вправу виконати 4-6 разів для початківців, 8-10 разів для підготовлених.

Комплекс вправ для черевного пресу.

1. В. п. - сидячі на полу, ноги навхрест, руки вверху.

1 - 3 нахил тулуба ліворуч, лівою рукою опертись на підлогу, права рука максимально ліворуч.

4 - в. п.

5 - 8 - теж саме тільки праворуч.

Виконати по 4 повторення у кожен сторону.

2. В. п. - лежачі на спині, руки в сторони, ноги зігнуті у колінах, зробити вдих.

1 - на видихи руки вперед на рівні груді, підняти корпус вверх, підтягнути руки до стегон, прийняти сидяче положення.

2 - в. п.

Виконати 3 повторення.

3. В. п. - лежачі на спині, руки вниз, долоні вниз. Ноги підняти та зігнуті в колінах і навхрест в районі гомілково-стопного суглоба.

1 - відірвати таз від полу та підняти його максимально вгору не змінюючи положення ніг

2 - в. п.

Виконати 4-6 повторень.

4. В. п. - лежачі на спині-руки за головою, лікті в сторони. Ліва нога зігнута в коліні, стопа на полу. Права нога на полу, пряма.

1 - підняти голову та плечі максимально вгору, праву ногу притискати до полу, стопа на себе.

2 - в. п.

Виконати 10-15 повторень, потім змінити ноги.

5. В. п. - лежачі на спині, коліно лівої ноги підтягнуто до грудей.

1 - відірвати плечі від полу, обома руками обхватити ліву ногу в районі голені, одночасно праву ногу випрямити, носки натягнути.

2 - змінити положення ніг, підтягнути праву ногу і випрямити ліву.

Виконати вправу 5-8 разів змінюючи положення ніг.

6. В. п. - упор лежачі на передпліччях, кісті рук разом.

1 - утримувати це положення 30 секунд.

2 - зігнути ліву ногу і опустити коліно але не торкатись пола.

3 - в. п., утримувати 30 секунд.

4 - зігнути праву ногу і опустити коліно але не торкатись пола.

Виконувати вправу на протязі 1 хвилини.

7. В. п. - упор стоячі на колінах.

1 - підняти пряму ліву ногу назад, праву руку вперед. За триматись в такому положенні на 5 - 8 секунд, дихати рівно.

2 - в. п.

3 - підняти пряму праву ногу назад, ліву руку вперед.

4 - в. п.

Виконати 5 повторень с кожної сторони.

8. В. п. - сід на полу, ліва нога в сторону, підтягнути п'ятку правої ноги к паху. Правою рукою упертись на піл рядом с сідницями.

1 - 2 - підняти ліве стегно вгору, одночасно підняти вгору ліву руку, вдих.

3 - 4 - опустити повільно ліву руку вниз під тулуб, розтягуючи м'язи верхньої частини спини, видих.

Виконати 2-3 повторення, потім те саме з іншого боку,

9. В. п. - упор сидячі.

1 - нахил обох колін ліворуч.

2 - в. п.

3 - нахил обох колін праворуч.

4 - в. п.

Виконати по 10 повторень в кожен бік.

10. В. п. - упор сидячі, ноги навхрест.

1 - потягнутися грудьми вгору, опиратись на прямі руки позаду. Затриматись в такому положенні.

2 - в. п.

Виконати вправу 10-12 разів.

Комплекс вправ для плоского черева.

1. В. п. - о. с.

1 - руки через сторони вгору, вдих.

2 - 3 - повільний нахил тулуба ліворуч, максимально подовжуючи тулуб.

4 - в. п.

5 - 8 - те саме в праву сторону.

Виконати вправу 5-6- разів в кожен бік.

2. В. п. - о. с.

1 - крок лівою ногою в сторону, правий кулак вперед, уявний удар перед собою.

- 2 - в. п.
3 - крок правою ногою в сторону, лівий кулак вперед, уявний удар перед собою.
4 - в. п.
Виконати вправу 20 - 30 разів кожною рукою.
3. В. п. - о. с>
1 - крок лівою ногою вперед, розвертаючи вперед стегно.
2 - крок той же ногою назад, качнув стегном ліворуч.
Виконуємо вправу вперед - назад лівою ногою на протязі 30 секунд, потім те саме повторювати правою ногою.
4. В. п. - ноги разом трохи зігнуті у кшінах, руки тримати на стегнах.
1 - зробити ліворуч 3 - 4 кроки ковзаючи, руками вести уявний баскетбольний м'яч.
2 - ноги разом, присісти і з цього положення вистрибнути вверх закидаючи уявний м'яч у кошик.
3 - зробити праворуч 3-4 кроки ковзаючи.
4 - ноги разом, присісти і з цього положення вистрибнути вверх закидаючи уявний м'яч у кошик.
Виконуємо вправу на протязі 1 хвилини.
5* В. п. - ноги ширше ширини плечей, руки внизу (вправа може виконуватися з гантелями).
1 - полу присід, прямі руки перед собою на рівні плечей.
Виконати 15 повторень.
6. В. п. - ноги разом, розвести руки зігнуті у ліктях в сторони на рівні плечей (вправа може виконуватися з гантелями).
1 - крок назад лівою ногою, присісти так, щоб обидві ноги були зігнуті під прямим кутом. Руки перед собою, лікті разом.
2 - в. п.
3 - теж саме правою ногою.
4 - в. п.
Виконати вправу 10 разів кожною ногою по чергово.

7. В. п. - ноги разом, руки в сторону зігнуті в ліктях (уявіть собі, що ви тримаєте скакалку).
Стрибайте вверх в вниз, обертаючи уявну скакалку на протязі 1 хвилини.
8. В. п. - ноги нарізно зігнуті в колінах сідниці відвести назад, руки зігнуті в ліктях.
1 - випрямити ноги одночасно піднімаючи ліве коліно до грудей.
2 - в. п.
3 - випрямити ноги одночасно піднімаючи праве коліно до грудей.
4 - в, п.
Виконуємо вправу на протязі 1 хвилини по чергово.
9. В. п. - ноги нарізно, зігнуті в колінах, сідниці відведені назад, прямі руки відведені максимально назад.
1 - одним рухом розпрямиться, руки підняти вверх та підстрибнути. Після приземлення знову прийняти в. п.
Виконуємо вправу на протязі 1 хвилини.
10. В. п. - упор лежачі на колінах.
1 - розвести лікті в сторони та опустити тулуб до полу, на пружуючи м'язи живота і намагатись тримати спину рівно.
2 - в. п.
Виконуємо вправу на протязі 1 хвилини.
11. В. п. - лежачи на спині, руки під головою, лікті в сторони. Ноги зігнуті в колінах, ступні на полу.
1 - випрям'ять леву ногу та одночасно підтягнути праве коліно до грудей, розвертаючи до нього лівий лікоть, видих.
2 - опуститесь у в. п., вдих,
3 - теж саме іншою ногою.
4 - в, п.
Виконуємо вправу 5-8 разів.
12. В. п. - лежачі на спині, руки під головою, лікті розведені в сторони. Ноги зігнуті в колінах підняті перпендикулярно.

1 - підняти сідниці вгору силою м'язів нижньої частини черепа, видих.

2 - в. п.

Виконуємо вправу 5-8 разів.

13. В. п. - упор лежачі на передпліччях, кисті у «замок».

1 - ліве коліно опустити до полу, заводити його праворуч під себе, торкнутись їм пола.

2 - в. п.

Виконуємо вправу змінюючи ноги по 10 разів. 14*

В. п. - лежачі на череві, руки вгору.

1 - підняти ліву руку в сторону та розвернути тулуб ліворуч, права рука упор перед собою.

2 - в. п.

3 - підняти праву руку в сторону та розвернути тулуб праворуч, ліва рука упор перед собою.

4 - в. п.

Виконуємо вправу по 3 рази в кожен бік. 15.

В. п. - ноги нарізно, руки в сторони.

1 - підняти пряму ліву ногу перед собою максимально високо.

2 - в. п.

3 - підняти пряму праву ногу перед собою максимально високо.

4 - в. п.

Виконуємо вправу 8-10 разів кожною ногою. 16*

В. п. - сид на полу, ноги разом, руки вгору.

1 - потягнутись руками вперед, зробити нахил тулуба, голова вниз. Затриматись в такому положенні 10-15 секунд.

2 - в. п.

Виконуємо вправу 6-8 разів.

5. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНОЮ НАПРАВЛЕНІСТЮ

Комплекс №1.

Комплекс виконується сидячи на стільці. 1.

В. п. - ноги нарізно, руки на коліна.

1 - нахил голови вперед.

2 - нахил голови назад.

3 - нахил голови ліворуч.

4 - нахил голови праворуч.

Вправу виконуємо 8-10 разів. Тулуб тримати прямо.

2* В. п. - те саме.

1 - підняти обидва плеча вгору.

2-3 - утримати плечі вгору.

4 - в. п.

Вправу виконуємо 10-12 разів. На 1 - вдих, на 2 - 3 - затримка дихання, на 4 - видих,

3. В. п. - ноги нарізно, руки за голову.

1 - нахил тулуба вперед, руки вперед.

2 - в. п.

3 - прогнутися назад, руки вгору.

4 - в. п.

5 - нахил тулуба ліворуч, руки вгору.

6 - в. п.

7 - нахил тулуба праворуч, руки вгору.

8 - в. п.

Вправу виконуємо 8-10 разів. Під час нахилу тягнутися підборіддям.

4. В. п. - те саме.

1 - поворот тулуба ліворуч.

2 - в. п.

3 - поворот тулуба праворуч.

4 - в. п.

Вправу виконуємо 8-10 разів. Тулуб прямий.

5. В. п. - ноги зігнуті, стопи паралельно, руки на поясі.

Однчасне піднімання п'яток. Вправу виконуємо 20 разів.

Комплекс №2

Комплекс виконується сидячі на стільці.

1. В. п. - ноги зігнуті, стопи паралельно, руки на поясі.

1 - поворот голови праворуч.

2 - в. п.

3 - поворот голови ліворуч.

4 - в. п.

Вправу виконуємо 10-12 разів. Тулуб прямий.

2, В. п. - ноги зігнуті, стопи паралельно, руки за головою.

1 - 2 - нахил голови вперед.

3 - 4 - нахил голови назад.

5 - 6 - нахил голови ліворуч.

7 - 8 - нахил голови праворуч.

Вправу виконуємо 8-10 разів. Тулуб прямий.

3, В. п. - ноги зігнуті, стопи паралельно, руки внизу.

1 - 4 - кругові оберти плечима вперед.

5 - 8 - кругові оберти плечима назад.

Вправу виконуємо 8 разів в кожную сторону. Тулуб прямий.

4. В. п. - покласти зігнуту в коліні ногу на коліно другої, напівзігнутої ноги. Ліва рука на коліно, правою взятися зсади за стілець.

1 - 4 - виконувати поворот тулуба ліворуч.

5 - 8 - те саме в інший бік.

Вправу виконуємо 6 - 8 разів в повільному темпі, тулуб прямий.

5. В. п. - покласти зігнуту в коліні ногу на коліно другої, напівзігнутої ноги. Руки на коліно.

Колові рухи стопи в одну та іншу сторону. Те саме змінивши положення ніг.

Вправу виконуємо по 10 разів в кожную сторону. Максимальна амплітуда рухів.

Комплекс №3

Комплекс виконується стоячі.

1. В. п. - о. с.

1 - підняти руки в гору, ліва нога назад на носок, вдих.

2 - в. п., видих.

3 - підняти руки в гору, права нога назад на носок, вдих.

4 - в. п., видих.

Вправу виконуємо 8 - 10 разів. Підборіддям тягнутися вгору.

2* В. п. - ноги нарізно, руки в сторони, стиснути пальці в кулак.

1 - 4 - колові рухи кистями праворуч.

5 - 8 - колові рухи кистями ліворуч.

Вправу виконуємо 10 - 20 разів.

3. В. п. - ноги нарізно, руки назад в «замок».

1 - 3 - нахили тулуба вперед.

4 - в. п.

Вправу виконуємо 8 - 10 разів. М'язи шиї максимально розслаблені.

4* В. п. - ноги нарізно, руки на поясі.

20 напівприсідань, дихання повільне.

5. В. п. - те саме.

20 разів підніматися на носках одночасно. Тулуб прямий, темп швидкий.

6. В. п. – те саме.

20 почергових переступань або перекатів з п'ятки на носок і навпаки. Тулуб прямий, темп швидкий.

Комплекс №4

Комплекс виконується стоячі.

1. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі.

Опустити голову вниз, дістати підборіддям груди, вправу виконуємо на затримки дихання до 10 сек.

2. В. п. - те саме.

Закинути голову назад, одночасно витягнути підборіддя, вправу виконуємо на затримки дихання до 10 сек.

3. В.п. - о. с.

Піднімання плечей і утриматися в такому положенні 10 секунд, 6 разів.

4. В. п. — ноги нарізно, руки перед грудьми.

1 - поворот тулуба ліворуч, видих.

2 - поворот праворуч, видих.

Вправу виконуємо 8-10 разів.

5. В. п. - ноги нарізно, руки на поясі.

1 - 4 — колові оберти тазом ліворуч.

5 - 8 - колові оберти тазом праворуч. Вправу виконуємо

4 - 6 разів у кожному сторону, плечі зафіксовані.

6. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТУ «ЧОВНИКОВИЙ БІГ 4 ПО 9»

Тест «човниковий біг 4 по 9» призначений для розвитку та оцінювання спритності. Щоб успішно виконати цей норматив студент повинен бути спритним, швидким та координованим.

Спритність - це здібність швидко навчатися новим рухам та швидко перебудовувати рухові акти відповідно до нових умов та до раптової зміни обставин.

Для розвитку спритності, як фізичної якості існує багато підготовчих та спеціальних вправ. Найбільш ефективними при вихованні спритності є рухливі та спортивні ігри. При самостійних заняттях потрібно включати різні види рухової діяльності в ускладнених умовах - біг по місцевості, спуск на лижах з гір, лазіння по дереву та інші рухові дії.

Для розвитку координації рухів застосовуються вправи з предметами та без них. Кількість рухів поступово збільшується. На початку необхідно вивчити вправу на два розрахунки, потім чотири, шість, вісім і т.д.

Точність рухів виховується різними вправами загально розвиваючого характеру при виконанні яких необхідно точно дотримуватися напрямку, темпу та амплітуди руху. Точність м'язових зусиль можна виховувати кидками м'яча на точність попадання.

Основним шляхом виховання спритності є оволодіння якомога більшою кількістю різноманітних рухових умінь та навичок. Причому, цей процес має бути безперервним. Якщо вправа губить елемент новизни (бо часто повторюється), вона перестає бути ефективною у вихованні спритності.

Методичні прийоми виховання спритності (по Л.П. Матвееву):

- застосування незвичайних вихідних положень;
- «дзеркальне» виконання вправ;
- зміна швидкості і темпу руху;
- зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
- зміна способів виконання вправ;
- зміна протидії у групових чи парних вправах;
- ускладнення вправ допоміжними рухами;
- виконання знайомих рухів у нових сполуках.

Вправи на спритність швидко ведуть до втоми, в той же час їх виконання потребує чіткості у м'язових відчуттях. Тому при вихованні спритності використовуються інтервали відпочинку, достатні для відносно повного відновлення сил.

Швидкість - це здатність людини виконувати рухи за мінімально короткий відрізок часу,

Вправи для розвитку швидкості:

- 1) біг на місці з опорою на висоті тазу (3 по 30 секунд);
 - 2) «дріб'язковий» біг з максимальною кількістю кроків (30 - 50 секунд);
 - 3) імітація ногами рухів велосипедиста лежачі на спині (80 - 100 разів);
 - 4) вистрибування із глибокого присіду на двох ногах (2 по 10-15 разів);
 - 5) стрибки на двох ногах на місці з підтягуванням стегон до грудей (2х20 разів);
 - 6) стрибкоподібний біг (3х20 стрибків).
- Перерва між виконанням вправ 10-15 секунд.

Вправи для розвитку спритності:

- 1) естафета з м'ячем;
- 2) естафета зі скакалкою;

- 3) стрибки зі скакалкою;
- 4) стрибкоподібний біг, стрибки на лівій, правій, двох ногах;
- 5) біг спиною вперед до відмітки, поворот.

Завдання для виконання в домашніх умовах

Вправи для розвитку м'язів ніг:

- 1) піднімання на носках (5 піднімань по 15 разів);
 - 2) присідання з навантаженням на одній, на двох ногах (3 присідання по 10 разів);
 - 3) стрибки через скакалку (150 разів);
 - 4) стрибки через гімнастичну лаву на двох ногах (3 стрибка по 10 разів);
 - 5) біг на носках з високим підніманням стегон (40 разів);
 - 6) багатоскоки на першу, другу, третю рейки гімнастичних сходин (15-30 разів);
 - 7) стрибки з двох ніг вгору йа місці (15-20 стрибків).
- Інтервали відпочинку між вправами 30 - 40 секунд.

Вправи для розвитку швидкості:

- 1) біг на місці з опорою руками на висоті тазу при зменшеній амплітуді рухів ногами (3х30 разів);
 - 2) «дріботливий» біг з максимальною кількістю кроків за одиницю часу (за 1 хвилину 50 - 100 кроків);
 - 3) вистрибування із глибокого присіду на двох ногах без навантажень та з ними (2 рази по 40 - 50 разів).
- Тривалість відпочинку між вправами 10-15 секунд.

7. ПІДГОТОВКА ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТУ «ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ», «ПІДТЯГУВАННЯ», «ВИС НА ЗІГНУТИХ РУКАХ»

Тести «ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ», «ПІДТЯГУВАННЯ», «ВИС НА ЗІГНУТИХ РУКАХ» призначені для розвитку та оцінювання сили м'язів рук та плечового поясу. Практика роботи зі студентами показує, що зловживання на заняттях підтягуванням у висі з метою укріплення м'язів рук та плечового поясу приводить к одномоментності та зниженню зацікавленості.

Для того щоб цього не сталося, слід використовувати різноманітні засоби та методи, які дозволяють за короткий час підготувати студентів до виконання даних вправ. Перед тим, як почати роботу по розвитку сили, оволодінню навиків у підтягуванні та згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи необхідно визначити рівень фізичної підготовленості студентів вже на перших заняттях. Тому спочатку треба провести тестування. Отримав результати обстеження та проаналізував їх ми підбираємо комплекс вправ, які мають логічний зв'язок між собою і достатньо ефективно впливають на укріплення м'язів рук та плечового поясу.

Основними правилами їх виконання є послідовність, регулярність і постійне збільшення навантаження. Де які вправи викладач рекомендує студентам в якості домашніх завдань. Ці спеціальні вправи ми даємо в кінці основної частини за-

няття, а в домашніх умовах пропонуємо виконувати в режимі робочого дня (поза навчальним розкладом).

Вправи для розвитку м'язів рук та плечового поясу:

- 1) Згинання та розгинання рук лежачи на підлозі, черево не відривати не відривати. Виконувати серіями по 10 - 15 - 20 разів.
- 2) Згинання та розгинання рук в упорі з колін. Виконувати серіями по 10-15-20 разів.
- 3) Лежачи на правому боці, упор на ліву руку (права під пахву на плече) згинання розгинання руки. Те саме лежачи на лівому боці.
- 4) 3 упора лежачи на підлозі по чергове піднімання рук вперед - верх по 4 -6 разів кожною рукою.
- 5) В упорі лежачі на підлозі одночасне відштовхування руками з плеском в долоні 5-8 разів.
- 6) В упорі стоячі на колінах хвилеподібні рухи тулубом вправу та ліву сторони по 5 ~ 8 разів.
- 7) Згинання і розгинання рук в упорі спиною до гімнастичної лавиці 3 по 10 разів.
- 8) Стоячи на 3 - 4 поперечині обличчям до гімнастичних сходин, руки на рівні плечей, хватом зверху. Одночасне піднімання ніг та утримання в висі тіла на зігнутих руках на протязі 5-Ю секунд.
- 9) Упор стоячи, обличчям до гімнастичних сходин, руки на рівні плечей, хватом зверху, згинання і розгинання рук 15-20 разів.
- 10) Підтягування на поперечині з вису лежачи 3x8 разів.
- 11) Піднімання гантелей до рівня плечей 2x8 разів.

8. ПІДГОТОВКА ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТУ «НАХИЛ ТУЛУБА ВПЕРЕД З ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ»

Тест «НАХИЛ ТУЛУБА ВПЕРЕД З ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ» визначає рівень гнучкості студентів. Гнучкість - це здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою. Вона залежить від рухливості суглобів, еластичності зв'язок і сухожилля. Гнучкість визначає рухливість в суглобах яка необхідна для збереження правильної постави та здійснення різних рухових дій. В процесі життєдіяльності для збереження правильної постави, легкості та правильності рухів при виконанні трудових, побутових та спортивних дій найбільша ступень рухливості необхідна для хребта. Без широкої амплітуди рухів у суглобах неможливе сильне й швидке скорочення мускулатури. Гнучкість треба розвивати в оптимальних співвідношеннях з розвитком м'язових зусиль.

Для розвитку гнучкості рекомендовано використовувати дві основні групи вправ:

- а) на розтягування, до яких належать повільні махові й пружні рухи, а також примусове розтягування.
- б) силові динамічного і статичного характеру, що характеризуються підвищеним м'язовим напруженням.

Вправи на розтягування* Повільні рухи характеризуються амплітудою - відведення рук і ніг, нахили тулуба тощо. Такі вправи виконуються з відносно меншою амплітудою, ніж махові і пружні, а також при пасивному розтягуванні. Тому використовувати їх для швидкого збільшення, в тим паче

для максимального вияву гнучкості недоцільно. Проте вони сприяють розвитку гнучкості, зміцненню суглобів, зв'язок і м'язів, що їх оточують. Тому повільні рухи, виконувати з максимальною амплітудою - згинання і розгинання рук та ніг, нахили тулуба, колові рухи і повороти голови, тулуба та кінцівок особливо корисні для непідготовлених студентів.

Ефективність повільних рухів з максимальною амплітудою підвищується, якщо виконувати їх з незначними обтяженнями: набивними м'ячами та гантелями. Надто великі обтяження призводять до зменшення амплітуди рухів і сприяють розвитку сили, а не гнучкості.

Повільні рухи виконуються серіями. Кількість виконань в одній серії для дрібних суглобів 10-15, для великих 20 - 25 разів, До заняття включають 2-3 серії вправ. Важливо виконувати рухи з максимальним м'язовим напруженням з намаганням у кожному наступному збільшити амплітуду. Перевага повільних рухів перед маховими та пружними полягає в тому, що вони травмо небезпечні.

Махові вправи характеризуються виконанням рухів з великою амплітудою за рахунок напруження м'язів на початку руху і розслаблення їх наприкінці. Різновидом махових рухів є маятникоподібні вправи з чергуванням напруження (в початковій фазі) і розслаблення (в кінцевій фазі) працюючих м'язів. В процесі виконання махових вправ швидко підвищується температура працюючих м'язів. В зв'язку з травмо небезпечністю махових рухів їх виконують після підготовчих вправ. Махові вправи рекомендується виконувати серіями по 10 - 20 рухів у кожній.

Пружні рухи. Фізіологічний механізм пружних вправ, що стосуються розвитку гнучкості, ґрунтується на добре відомій здатності не тільки розтягуватися, а й завдяки еластичності повертатися до вихідної довжини, тобто скорочуватися. Наприклад, із стойки ноги нарізно виконують швидкі нахили

вперед, намагаючись торкнутися підлоги ліктями зігнутих рук, потім трохи зводять ноги й одразу м'якими пластичними рухами повторюють вправу, нахилиючись трохи нижче. Пружні рухи рекомендується виконувати під час загальної та спеціальної розминок, вони є цінним засобом підтримання вже досягнутого рівня гнучкості і збільшення рухомості в суглобах. Пружні рухи виконують невеликими серіями по 3 - 4 рухи в кожній з наступним поверненням у вихідне положення. Амплітуда має бути максимальною, але досягати її треба поступово. Робити це треба обережно, без ривків. Спеціальні вправи для розвитку гнучкості поділяють на активні й пасивні. Розрізняють кілька груп вправ:

1. Махи з поступовим збільшенням амплітуди, з обтяженням і без обтяження.
2. Пружні згинання й розгинання з поступовим збільшенням амплітуди.
3. Статична напруга із збереженням нерухомості тіла і кінцівок при максимальній амплітуді (наприклад виконання «гімнастичного моста»).
4. Пасивні вправи з партнером.
5. Тривале перебування в розтягнутому положенні.

Вправи на гнучкість виконують повторним методом тривалими серіями, їх включають у ранкову гімнастику, розминку, між підходами під час занять у заключній частині заняття. Завдання розвитку гнучкості полягає в тому, щоб підтримувати необхідну еластичність зв'язок і м'язів та нейтралізувати закріплюючий вплив силових вправ.

9. УМОВИ ВИКОНАННЯ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

«ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ»

Обладнання. Майданчик з рівною поверхнею.

Опис проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей, пальцями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою 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 опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконаю з помилками, не зараховуються.

«ВИС НА ЗІГНУТИХ РУКАХ»

Обладнання, Горизонтальний брус або поперечина діаметром 2 -3 сантиметри, встановлені на такій висоті, щоб найвищий учасник тестування міг виконати вис, не торкаючись ногами землі, лава.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за поперечину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над поперечиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда «Можна», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над поперечиною).

Результатом тестування є час у секундах, протягом якого учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Загальні вказівки і зауваження. Учасник не повинен торкатись поперечини. У разі торкання підборіддя до поперечини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами тестування припиняється.

«ЧОВНИКОВИЙ БІГ 4 по 9»

Обладнання. Секундомір, що фіксує десяти частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, 2 кубики (5х5 сантиметрів).

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої, бере один з двох кубиків, що лежать на полу, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

«ПІДНІМАННЯ В СІД ЗА ОДНУ ХВИЛИНУ»

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями — 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

«НАХИЛИ ТУЛУБА ВПЕРЕД З ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ»

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами - 20-30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення

максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд» фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

САМОКОНТРОЛЬ ЗА СТАНОМ ОРГАНІЗМУ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Основною вимогою під час самостійних занять фізичними вправами є постійний контроль за станом організму.

Контроль за станом організму під час фізичних навантажень головна умова повноцінної життєдіяльності людини. Необхідно вміти самостійно контролювати як функціональний так і фізичний стан. З цією метою потрібно вести самоконтроль за станом організму під час самостійних занять фізичними вправами. А тому, необхідно щоденно вести щоденник самоконтролю в якому треба враховувати суб'єктивні, об'єктивні медико - біологічні та педагогічні показники.

Суб'єктивні показники

Людина сама може оцінити своє самопочуття. Відмінне, добре, задовільне, погане - це суб'єктивні показники. При цьому людина може відчувати головний біль, втому, біль у серці та інше. Усі ці показники необхідно відмічати в щоденнику вранці.

Наприклад:

1) Сон. Обов'язково необхідно відмітити його тривалість, характер (стійкий, неспокійний), як людина засипає (повільно, швидко). Необхідно відмітити достатність сну.

2) Апетит. Добрий, поганий. Відношення до продуктів і вплив їх на загальний стан організму. Ці дані необхідно занести в щоденник.

Об'єктивні показники

До основних об'єктивних показників відносяться: зріст, вага, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, об'єм грудної клітки, постава та інші.

Визначати фізичний розвиток та функціональний стан систем організму за об'єктивними показниками необхідно у лікарів - спеціалістів один раз на рік і дані записувати у щоденник самоконтролю.

Педагогічні показники контролю

До педагогічних показників відносяться: тривалість заняття в хвиликах, інтенсивність (максимальний пульс), відновлення, ступень втоми.

Метеорологічні дані

Зміна факторів зовнішнього середовища може негативно впливати на самопочуття.

Тому якщо ви зранку відчуваєте себе погано, а саме відчуваєте недомагання, запаморочення, головну біль, неприємні відчуття в області серця, ознаки погіршення стану організму, то необхідно в щоденник самоконтролю, а саме в цей день внести дані про температуру повітря, вологості, атмосферний тиск. Це можна зробити за даними прогнозу погоди.

Визначення та оцінка фізичної підготовленості організму

Фізична підготовленість - це готовність людини до виконання фізичних навантажень. Визначається фізична підготовленість за п'ятьма рівнями, що є основою щодо складання програм самостійних занять фізичними вправами. Пропонуємо систему визначення фізичної підготовленості за індексом Руфф'є.

Визначення та оцінка фізичної працездатності за індексом Руфф'є

Методика проведення наступна: після 5-ти хвилин відпочинку в положенні сидячи необхідно визначити пульс за 15 секунд (Й). Виконати 30 присідань за 30 секунд, після чого відразу в положенні стоячи визначити пульс за 15 секунд (£2). Потім необхідно в положенні сидячи через 1 хвилину після закінчення присідань визначити пульс за 15 секунд (O).

Величина індексу Руфф'є визначається за формулою:
 $I = 200 - (П+Й+В)$

Якщо I менше 0, то рівень фізичної підготовленості відмінний, 0 - 5 - добрий, 5 - 10 - задовільний, 10 - 15 - поганий, більше 15 - дуже поганий.

Список літератури

1. Зайцев ВЛ. Валеология: формирование и укрепление здоровья / В.П. Зайцев - М, 1998 - С. 83.
2. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /В.В. Ющпчук, Г.В. Дзяк, І.В. Муравов та ін. // За ред., В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. - К., Здоров'я, 1995. - С. 128 -134.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін - «Олімпійська література», 2000. - С 22 - 27.
4. Присяжнюк С. Критерії оцінювання успішності студентів з предмету «фізичне виховання» / Фізичне виховання в школі // Науково методичний журнал. - 2003. № 2 - С. 35 - 38.
5. Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт - Коршинська М.І. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації. Видавництво УжНУ «Говерла», 2009. - 183 с.
6. ХвисякН.И.Профилактикаостеохондроза. -К.: Здоров'я, 1987.- 33 с.
7. Цимбал Н.М. Практиіум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я, Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2003. - 167 с.

Вихідні дані