

**ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра «Фізичне виховання і спорт»**

**Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко**

**МЕТОДИКА ПОБУДОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Конспект лекції*

**Харків 2011**

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Методика побудови самостійних

занять фізичними вправами: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 21 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції дають чітку методику побудови самостійних занять фізичними вправами, які допомагають ліквідувати недоліки рухової активності, сприяють активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. У конспекті лекцій наведені приблизні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення їх рухової активності.

Бібліогр.: 6 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри «Фізвиховання та спорт» 25 лютого 2009 року, протокол № 6.

Рецензент

доц. В.П. Шевченко

Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

*КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЇ*

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Решетилова В.В.

---

Підписано до друку 26.01.10 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,0. Тираж 200. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,  
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

**УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ  
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра «Фізичне виховання та спорт»**

**Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко**

**МЕТОДИКА ПОБУДОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

*Конспект лекції*

**Харків 2011**

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 21 с.

Даний конспект лекції підготовлений у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції дають чітку методику побудови самостійних занять фізичними вправами, які допомагають ліквідувати недоліки рухової активності, сприяють активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. У конспекті лекцій наведені приблизні комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.

Конспект лекції розроблений для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підвищення їх рухової активності.

Бібліогр.: 6 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри «Фізвиховання та спорт» 25 лютого 2009 року, протокол № 6.

Рецензент

доц. В.П. Шевченко

## ЗМІСТ

	ВСТУП .....	4
1	МЕТА ТА ЗАДАЧІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ .....	5
1.1	Мета самостійних занять фізичними вправами .....	5
1.2	Задачі самостійних занять фізичними вправами .....	6
2	ФОРМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ .....	7
2.1	Ранкова гігієнічна гімнастика .....	7
2.2	Самостійні тренувальні заняття .....	11
2.3	Оздоровчий біг .....	12
3	САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ..	14
4	СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ .....	15
5	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНТЕНСИВНІСТЮ ЗАНЯТЬ ТА ЧСС .....	18
6	ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОК .....	19
	ВИСНОВКИ .....	20
	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	21

## ВСТУП

Гармонійність розвитку особистості цінувалася в усі часи. З настанням цивілізації, коли роль розумової праці зросла, а дефіцит часу став відчуватися гостро, намітився певний дисбаланс між інтелектуальним та фізичним розвитком людей, що спричинило різке збільшення серцево-судинних захворювань, порушення психіки, рухового апарату, хвороб хребта та суглобів.

Важливу роль у профілактиці цих захворювань та взагалі в оздоровленні людей розумової праці має підвищення їх фізичної культури, розширення та поглиблення знань про людську природу, про сутність життя, про творчі та фізичні потенціали людини, про гармонійність розумового та фізичного розвитку, що робить життя людини змістовним та яскравішим. Особливо потрібна така «ліквідація безграмотності» для студентської молоді – того осередка, який, в основному, поповнює інтелектуальний потенціал нації. Погано, якщо молода людина не має розуміння фізичної культури при вступі до вищого навчального закладу, але зовсім не припустимо, якщо вона залишається некультурною й по його закінченні. Людина повинна чітко засвоїти: де закінчується рух, там починається гіподинамія. Життя – тільки у русі.

Всебічний розвиток фізичних здібностей людини за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) сприяє зосередженню усіх внутрішніх ресурсів організму на досягнення поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я.

М'язи складають 40-45 % маси тіла. За час еволюційного розвитку функція м'язового руху підпорядкувала собі будову, функції та всю життєдіяльність інших органів, систем організму, тому він чітко реагує як на зниження рухової активності, так і на важкі, непосильні навантаження.

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива складова частина у формуванні здорового способу життя. Разом з широким розвитком та подальшим удосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою самостійні заняття фізичними вправами мають вирішальне значення. Сучасні складні умови життя висувають більш високі вимоги до біологічних та соціальних можливостей людини.

# 1 МЕТА ТА ЗАДАЧІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Систематичне використання фізичних навантажень, що відповідає статі, віку та стану здоров'я – один з обов'язкових факторів здорового способу життя. Фізичні навантаження являють собою сполучення різноманітних рухових дій, які виконуються у повсякденному житті, а також організованих та самостійних занять фізичною культурою та спортом, що поєднані терміном «*рухова активність*». У багатьох людей, які займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності.

## 1.1 Мета самостійних занять фізичними вправами

Численні дані науки та практики свідчать про те, що реальне впровадження серед студентів самостійних занять фізичними вправами недостатнє. Існують об'єктивні та суб'єктивні фактори, що визначають потреби, інтереси та мотиви залучення студентів до активної фізкультурно-спортивної діяльності. До *об'єктивних факторів* відносяться: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу з фізичного виховання та склад занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, стан здоров'я тих, хто займається, кількість проведення занять на тиждень та їх емоційність.

У сучасних умовах важливою задачею у роботі зі зміцнення здоров'я студентів є прищеплювання їм стійкого інтересу до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання у ВНЗ, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості студентської молоді.

У цьому конспекті лекцій зроблена спроба розкрити питання побудови тренувального заняття, планування та дозування фізичного навантаження та самоконтролю за станом організму того, хто займається.

## 1.2 Задачі самостійних занять фізичними вправами

Основними задачами фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є:

- зміцнення здоров'я, корекція недоліків статури, підвищення функціональних можливостей організму;
- розвиток рухових якостей: швидкості, гнучкості, сили, витривалості, швидко-силових та координаційних;
- виховання ініціативності, самостійності, формування адекватної оцінки особистих фізичних можливостей;
- виховання звичок здорового образу життя, звичок до самостійних занять фізичними вправами та обраними видами спорту у вільний час, організація активного відпочинку та дозвілля;
- виховання психічних, морально-вольових якостей та властивостей особистості, самовдосконалювання та саморегуляція фізичних та психічних станів.

Теорія та практика фізичної культури та спорту визначає кілька положень, дотримання яких гарантує успіхи у самостійних заняттях фізичними вправами та захищає від перевтоми та небажаних наслідків.

Головне з них: свідомість, поступовість та послідовність, повторність, індивідуалізація, систематичність та регулярність. Принцип свідомості спрямований на виховання у тих, хто займається, глибокого розуміння ролі та значення самостійних занять, які проводяться, на зміцнення здоров'я, самовдосконалення свого організму (тіла та духу).

Тренувальний процес пропонує: відповідність фізичних навантажень віку, статі та індивідуальним можливостям (стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість) тих, хто займається; поступове збільшення інтенсивності, обсягу фізичних навантажень та часу тренувального заняття; правильне чергування навантажень з інтервалами відпочинку; повторення різноманітних за характером фізичних навантажень систематично та регулярно протягом тривалого часу.

Якщо займатися фізичною культурою самостійно, то необхідно виконувати такі правила:



- заняття повинні мати оздоровчу, розвиваючу та виховну спрямованість;

- у процесі занять необхідно здійснювати самоконтроль та контроль лікаря за станом свого організму, фізичної підготовленості та суворо виконувати правила безпеки під час занять фізичною культурою та спортом.

## **2 ФОРМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їх метою та задачами. Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи упродовж дня, самостійні тренувальні заняття.

### **2.1 Ранкова гігієнічна гімнастика**

Ранкова гігієнічна гімнастика включається до розпорядку дня у ранковий час після пробудження від сну.

До комплексів ранкової гігієнічної гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість та дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру зі значними навантаженнями, на витривалість (наприклад, тривалий біг до стомлення). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером та гумовим джгутом, з м'ячем (елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням).

При складанні комплексів та їх виконанні рекомендується підвищувати поступово фізичне навантаження на організм, з максимумом у середині та у другій половині комплексу. По закінченні виконання комплексу вправ навантаження знижується й організм повертається у порівняно спокійний стан.

Підвищення чи зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати у повільному темпі, з невеликою амплітудою рухів та поступово збільшувати її до середніх величин. Між серіями з 2-3 вправ (при силових – після кожної) виконується вправа на розслаблення та повільний біг (20-30 с.). Дозування фізичних вправ (збільшення чи зменшення їх

інтенсивності та обсягу) забезпечується: зміненням вихідних положень; зміненням амплітуди рухів; прискоренням чи уповільненням темпу; збільшенням чи зменшенням кількості повторень вправ; включенням у роботу більшої або меншої кількості м'язових груп; збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна сполучатися з самомасажем та загартовуванням організму. Відразу після виконання комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулубу і рук (5-7 хв) та виконати водні процедури з урахуванням правил та принципів загартовування.

Вправи виконуються протягом дня у перервах між навчальними або самостійними заняттями. Такі вправи попереджають настання стомлення, сприяють підтримці високої працездатності упродовж тривалого часу без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв через кожні 1-1,5 год праці надає ефект, який більш стимулює підвищення працездатності, ніж відпочинок у два рази більшої тривалості.

Фізичні вправи треба виконувати у добре провітреному приміщенні. Дуже корисно виконувати вправи на відкритому повітрі.

## ***Приблизні комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики***

### ***Комплекс 1***

- 1 Ходьба або повільний біг на місці – 2-3 хв.
- 2 **В.п.** (вихідне положення) – основна стійка. Руки – угору (вдих), руки – вниз (видих); 5-8 разів.
- 3 **В.п.** – стоячи, руки на поясі. Нахили тулубу вліво та вправо; 5-10 разів у кожен бік.
- 4 **В.п.** – стоячи, руки за голову. Повороти тулубу ліворуч та праворуч; 5-10 разів у кожен бік.
- 5 **В.п.** – стоячи, руки на поясі. Оберти тулубу ліворуч та праворуч; 6-8 разів у кожен бік.
- 6 **В.п.** – стоячи, ноги нарізно, руки на поясі. **1** – присід, руки уперед; **2** – в.п.; 10-15 разів.

- 7 **В.п.** – лежачи на спині. **1** - ноги угору (носки натягнуті); **2** – в.п.; 5-15 разів.
- 8 **В.п.** – основна стійка. **1** - крок правою уперед, руки угору; **2** - в.п.; Те саме з лівої ноги; 10-15 разів.
- 9 **В.п.** – стоячи, руки уперед-в боки. **1** – мах лівою ногою, торкнутися правої долоні; **2** - те саме іншою ногою; 5-10 разів кожною ногою.
- 10 **В.п.** – випад правою ногою уперед, руки на поясі. Зміна ніг стрибком; 5-15 разів.

Закінчують зарядку повільною ходьбою, дихальними вправами та самомасажем. Потім корисно прийняти контрастний душ та розтерти жорстким рушником тіло.

Якщо організм адаптувався до навантажень, то чоловікам можна включати до комплексу вправи з гантелями та іншим спортивним знаряддям.

## *Комплекс 2*

- 1 Ходьба, біг підтюпцем (якщо зарядка проводиться у кімнаті, то біг на місці). Дихальні вправи під час ходьби: **1** – В.п. - руки угору – вдих; **2** - руки вниз – видих; **3** - руки на поясі, відвести плечі назад – вдих; **4** - в.п. – видих; 2-3 хв.
- 2 **В.п.** – стоячи, руки до плечей. 1-4 – колові рухи у плечовому суглобі уперед; 3-4 - назад; 3-4 рази.
- 3 **В.п.** – стоячи, руки на поясі. **1** - нахил тулуба уліво – права рука угору; **2** - в.п.; **3** - нахил тулуба управо – ліва рука угору; **4** - в.п.; 6-8 разів у кожен бік.
- 4 **В.п.** – стоячи, руки на поясі. Присідання на двох ногах; 10-15 разів.
- 5 **В.п.** – о.с. **1** - руки угору – ліву ногу відвести назад; **2** - в.п.; **3** - руки угору – праву ногу відвести назад; **4** - в.п.; 5-10 разів кожною ногою.
- 6 **В.п.** – стоячи, руки на поясі. Ходьба у напівприсіді; 20-30 с.
- 7 **В.п.** – стоячи, руки на поясі. **1** - мах правою ногою праворуч, руки вгору; **2** - в.п.; **3** - мах лівою ногою ліворуч, руки в гору; **4** - в.п. 5-8 разів.

- 8 **В.п.** – стоячи. **1** - випад правою ногою уперед, руки угору; **2** - в.п.; **3** - випад лівою ногою, руки угору. **4** - в.п.; 5-10 разів на кожну ногу.
- 9 Ходьба, дихальні вправи – 1 хв.

Деякі вправи можна виконувати з гімнастичною палкою, невеликими гантелями та ін.

Цей комплекс виконується протягом 2-3 місяців, потім його ускладнюють (наприклад, виконують вправи з предметами). Крім темпу, можна збільшувати й кількість повторень деяких вправ. Але пам'ятайте, що після зарядки повинно бути відчуття бадьорості, а не втоми, відсутність бажання продовжувати виконувати комплекс.

Самомасаж незамінний як оздоровчий метод, оскільки не завжди є можливість скористатися послугами масажиста. Він особливо ефективний після ранкової гімнастики. Самомасаж можна проводити у виробничих умовах, при різноманітних дискомфорتنних станах (чихання, нежить та ін.), у залежності від самопочуття можна змінювати його характер та дозування.

Необхідно відмітити, що самомасаж треба проводити після консультації з лікарем, так як неправильно застосований масаж може завдати шкоди. Тому необхідно індивідуально підходити до його призначення, будувати методику за клініко-фізіологічним, а не за анатоμο-топографічним принципом, не проводити прийоми глибоко та сильно, навіть коли фізичні дані у пацієнта хороші.

Самомасаж має й негативні сторони. Виникає значна затрата м'язової енергії, що є додатковим навантаженням на серце, тому при деяких захворюваннях не дозволяється проводити самомасаж (III стадія гіпертонічного захворювання, серцево-судинна недостатність, печінкова та ниркова недостатність, органічні захворювання та ін.). Значно звужено рефлекторне поле за неможливості проводити маніпуляції на окремих недоступних областях тіла, таких як міжлопаточна, масаж якої показаний при захворюваннях серця, шлунку. Негативно впливає неуміле використання основних прийомів масажу, неправильна спрямованість рухів та інші порушення техніки прийомів.

До переваг самомасажу слід віднести можливість використання його у будь-яких умовах та у будь-якій позі того, хто масується, – дома у кріслі, у поході – сидячи, лежачи, стоячи, у машині, на

роботі; можливість вибору зручної пози та найбільш ефективних маніпуляцій у даній області, а головне – можливість дозувати силу впливу; можливість проводити масаж у зручний час, якщо сполучати його з процедурами - бальнеологічними, фізіотерапевтичними, з використанням іплікаторів та з природними факторами.

## 2.2 Самостійні тренувальні заняття

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або у групі з 3-5 людей чи більше. Групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується від 2 до 7 разів на тиждень тривалістю 1-1,5 год.

Займатися менш ніж 2 рази на тиждень не доцільно, так як це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. ліпший час для тренування – друга половина дня, через 2-3 год після обіду. Можна тренуватися й в інший час, але не раніше ніж через 2 год після прийому їжі та не пізніше ніж за годину до прийому їжі й відходу до сну. Не рекомендують тренуватися вранці після сну натщесерце (у цей час необхідно виконувати гігієнічну гімнастику).

Тренувальні заняття повинні мати комплексний характер, що сприяє розвитку усієї кількості фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я та підвищувати загальну працездатність організму. Спеціалізований характер занять (заняття за обраним видом спорту) дозволяється тільки для кваліфікованих спеціалістів.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовча частина (розминка) поділяється на дві частини – загально розвиваючу та спеціальну; основну частину та заключну частину.

*Загальнорозвиваюча частина* складається з ходьби та загальнорозвиваючих гімнастичних вправ на всі групи м'язів. *Спеціальна частина* розминки має мету підготувати до основної частини занять ті або інші м'язові групи і кістково-зв'язочний апарат та забезпечити нервово-координаційне та психологічне настроювання організму на майбутнє виконання вправ в основній частині. В *основній частині* вивчається спортивна техніка та тактика, здійснюється тренування, розвиток фізичних та вольових якостей (швидкість, сила, витривалість). У *заклучній частині* виконуються

вправи на розслаблення у сполученні з глибоким диханням, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження та приведення організму у спокійний стан.

Для того, щоб тренування були більш ефективними, необхідно обов'язково виконувати такі правила: збільшувати навантаження та тривалість заняття поступово; обов'язково проводити розминку для тих груп м'язів, які приймають найбільше навантаження у обраному виді спорту; виконувати правила техніки безпеки, які вимагають звертати увагу на відповідність взуття, інвентарю, рівність покриття майданчика та т.п.

### **2.3 Оздоровчий біг**

Однією з найбільш важливих фізичних вправ є біг. Біг – чудовий засіб тренування, за допомогою якого можна суттєво підвищити діяльність серцево-судинної та дихальної систем, зміцнити здоров'я.

Перед тим, як почати самостійно займатися оздоровчим бігом, необхідно пройти медичний огляд та отримати індивідуальні рекомендації у лікаря, тренера-викладача.

Для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, програма оздоровчого бігу індивідуальна. Бігати можна у будь-який час за годину до прийняття їжі або через дві години після прийняття їжі. Одягатися слід у відповідності до погоди на вулиці. Навесні або восени у холодну, вітряну, вологу погоду зверху надягати вітрозахисний костюм, влітку або у спекотну погоду – тренувальний костюм або майку та спортивні труси; на ноги – кросівки або кеди. Взимку одяг подібний до одягу лижника: светр, тренувальний костюм або брюки, спортивна куртка, яка не продувається, в'язана шапка, яка прикриває вуха, та рукавички; на ногах кросівки з бавовняними шкарпетками.

Бігові тренування повинні бути регулярними, особливо при значному змінненні температури повітря. Регулярні тренування допомагають пристосовуватися до зниження температури повітря, захиститися від застудних захворювань.

Кількість бігових тренувань на тиждень повинна коливатися від 4 до 6. Загальна тривалість занять (біг, ходьба, загальнорозвиваючі вправи) від 35 до 60 хв. Бігати краще невеликими групами з 3-5 людей приблизно одного віку, однакових здібностей та фізичної підготовленості. Дистанція бігу прокладається у гаю, тротуарами, а краще за все у парку або на стадіоні. У перші дні тренувань не треба підвищувати темп бігу тому, що для розвитку витривалості велике значення має поступове збільшення загальної тривалості бігу.

На перших етапах занять (2-3 місяці) довжина дистанції бігу - 1-4 км при ЧСС (частота серцевих скорочень) 120-135 уд./хв; інші (2-3 місяці) довжина дистанції - 3-5 км при ЧСС 140-150 уд./хв; наступні (2-3 місяці) довжина дистанції складає 5-7 км при ЧСС 150-180 уд./хв.

Швидкість та тривалість бігу визначається самостійно за станом здоров'я. Якщо бігати неважко – значить, швидкість оптимальна й бігти можна продовжувати. Бігати треба підтюпцем, а йти з частотою 100-110 кроків за хвилину.

Фізичне навантаження необхідно контролювати за ЧСС. Відразу після бігу протягом 10 с підраховують частоту пульсу. Якщо пульс після бігу 25-28 ударів за 10 с – швидкість та тривалість бігу обрані правильно. Якщо пульс складає 24 удари за 10 с, то це говорить про недостатнє навантаження. Другий підрахунок пульсу виконується через 3 хв після закінчення бігу. Пульс 12-20 ударів за 10 с говорить про добре відновлення і відповідність тривалості та швидкості бігу стану здоров'я.

У процесі тренувань може з'явитися біль у м'язах, суглобах, з правого боку під ребрами. Це не страшно, з часом він зникне. Якщо виникає біль у ділянці серця, важкість у всьому тілі, запаморочення та погане самопочуття протягом усього дня, то необхідно припинити тренування та звернутися до лікаря.

Виходити на бігове тренування може тільки здорова людина. Навіть при невеликому нездужанні слід зачекати 1-2 дні для встановлення причини. Якщо ви захворіли, то після видужання слід взяти дозвіл лікаря, щоб продовжувати тренування.

З перших днів занять оздоровчим бігом необхідно завести спортивні щоденники та щоденники самоконтролю. До них треба записувати короткий зміст та обсяг тренувального навантаження і дані про своє самопочуття.

### 3 САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Самоконтроль - це необхідна вимога під час занять фізичними вправами. Самоконтроль – це систематичний самостійний нагляд того, хто займається фізичними вправами та спортом, за зміненнями свого стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості. При самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправами з навантаженням, атлетичною гімнастикою необхідний обов'язковий самоконтроль. Як показники самоконтролю використовуються суб'єктивні та об'єктивні ознаки функціонального стану організму під впливом навантаження. Такі показники самоконтролю як самопочуття, настрої, неприємні відчуття, апетит, відносяться до суб'єктивних. ЧСС, вага тіла, довжина тіла, функція шлункового та кишкового тракту, потовиділення, ЖЄЛ (життєва ємність легень), сила м'язів, динаміка розвитку рухових якостей, спортивні результати – до суб'єктивних. Контролювати стан свого організму можна за зовнішніми та внутрішніми ознаками.

До зовнішніх ознак відносяться потовиділення, зміна кольору шкіри, порушення координації та ритму дихання. Якщо навантаження дуже велике, то спостерігається сильне потовиділення, надмірне почервоніння тіла, посиніння шкіри навколо губ, з'являється задишка, порушується координація рухів. При появі таких ознак слід припинити виконання вправ та відпочити.

До внутрішніх ознак стомлення відносяться поява больових відчуттів у м'язах, нудота, запаморочення. У таких випадках необхідно зупинити виконання вправ, відпочити за закінчити тренування. Якщо після занять фізичними вправами самопочуття, настрої, апетит, сон хороші та є бажання займатися далі, то це свідчить, що ваш організм долає навантаження. У процесі самостійних занять фізичною культурою необхідно реєструвати у щоденнику самоконтролю появу ознак нездужання під час тренування. Додатково можна рекомендувати проведення пульсометрії (вимірювання ЧСС) до занять, під час тренування; тестів та фізкультурних проб для визначення стану серцево-судинної, дихальної систем та динаміки фізичної підготовленості тих, хто займається, за певний період. Крім самоконтролю передбачається й контроль з боку викладача, мета якого активізувати



спосіб життя студентів, зробити його більш динамічним за допомогою щоденних самостійних занять фізичними вправами. Викладачі повинні слідкувати за тим, щоб щоденно виконувалися домашні завдання з фізичного виховання, у потрібному обсязі та з достатньою інтенсивністю.

Для оцінки стану тренованості серцево-судинної системи можна використовувати функціональну пробу. Для цього необхідно вимірювати пульс у стані спокою, а потім виконати 20 присідань за 30 сек. Час відновлення пульсу до вихідного рівню є показником стану серцево-судинної системи та тренованості того, хто займається.

Відновлення пульсу за часом:

- а) менш 3 хв – хороший результат;
- б) від 3 до 4 хв – середній результат;
- в) більш 4 хв – нижче середнього.

Для оцінки стану дихальної системи можна використовувати функціональні проби Тенчі-Штанге.

Проба Тенчі – той, хто досліджується, затримує дихання на видиху, затиснувши ніс пальцями. У здорових людей час затримання дихання дорівнює 12-15 с.

Проба Штанге – той, хто досліджується, затримує дихання на вдиху, затиснувши ніс пальцями. У здорових людей час затримання дихання дорівнює 30-40 с.

Ваго-зростовий індекс (Кетле) – це співвідношення ваги тіла у грамах до його довжини у сантиметрах. У нормі на один сантиметр довжини тіла 200-300 грам ваги тіла.

#### **4 СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Рівень розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей можна визначити проведенням тестів навчальної програми з фізичного виховання та Державних тестів та норм фізичної підготовленості населення.

Перед тим, як почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуйте стан свого здоров'я, фізичного розвитку та визначте рівень фізичної підготовленості. Тренування обов'язково починайте з розминки, а по завершенні використовуйте процедури, які відновлюють (масаж, теплий душ, ванна, сауна). Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найбільш високою, якщо ви використовували фізичні вправи разом з процедурами, які загартовують, також треба виконувати гігієнічні вимоги дотримуватися режиму раціонального харчування.

Намагайтеся дотримуватися фізіологічних принципів тренування: поступове збільшення важкості вправ, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантаження та відпочинку між вправами з урахуванням вашої тренуваності та перенесення навантаження. Пам'ятайте, що результати тренування залежать від його регулярності, так як великі перерви (4-5 днів та більш) між заняттями знижують ефект попередніх занять.

Не намагайтеся досягти високих результатів за короткий термін. Поспіх може привести до перенавантаження організму та перевтоми. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їх складність підвищуйте поступово, контролюйте реакцію організму на них.

Якщо складати план тренування, то треба вносити до нього вправи для розвитку усіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидко-силових та координаційних якостей). Це дозволить вам досягти успіхів в обраному виді спорту. Якщо відчули утому, то на майбутніх тренуваннях треба знизити навантаження. Якщо відчули нездужання або якісь відхилення у стані здоров'я, перевтому, то припиніть тренування та ідіть за порадою до тренера-викладача або лікаря.

Намагайтеся проводити тренування на свіжому повітрі, залучайте до тренувань своїх товаришів, родичів.

Тренування складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. *Основна частина* тренування складає 70-80 % усього часу заняття. Решта 20-30 % діяльності поділяються між розминкою та заключною частиною, під час яких інтенсивність виконання фізичних вправ послідовно знижується.

Кожне заняття починається з розминки та підготовки організму до майбутньої роботи. Збільшувати навантаження слід поступово, вправи повинні впливати на основні групи м'язів рук, ніг, тулубу. Починають заняття з вправ, які потребують точності рухів, підвищеної швидкості, спритності та лише потім приступають до вправ, які потребують максимальної сили та витривалості. По закінченню заняття потрібний поступовий перехід до відносно спокійного стану організму. Фізичні вправи не повинні викликати значного стомлення.

До самостійних занять необхідно включати: загальнорозвиваючі вправи з предметами (скакалка, обруч, гирі, гантелі, гумовий еспандер); різноманітні упори, виси, акробатичні вправи; біг, стрибки, кидання м'яча; різноманітні рухові та спортивні ігри; вправи на тренажерах; катання на ковзанах, велосипеді.

Для правильного дозування фізичного навантаження на початку занять кожному, хто займається, необхідно виконати ту або іншу вправу зі змагальною інтенсивністю, щоб визначити максимальний результат. Потім, якщо виходити з максимального тесту (МТ), у відсотках визначають кількість тренувального навантаження. Ці режими розраховані у відсотках від максимального результату: помірний – 30 %; середній – 50 %; великий – 70 %; високий – 90 %. Після кількох тижнів тренувальної роботи наново проводиться МТ, і, якщо він дає результат вище попереднього, то розрахунок тренувального навантаження робиться удруге.

Для виховання силових здібностей використовуються вправи, які навантажені вагою тіла (віджимання, присідання, підтягування); вправи з зовнішнім навантаженням (гирі, гантелі, гумові амортизатори, вправи на тренажерах) та т.п.

Перші 2-3 місяці робота виконується з навантаженням 30-40 % від МТ. Це дозволяє зміцнити м'язово-зв'язочний апарат. У наступні 2-3 місяці можна перейти до роботи з навантаженням 50-60 % від максимального і тільки після цього, через 5-6 місяців занять переходити до роботи з навантаженням у 75-80 % від максимального. Це у межах 8-12 повторень у серію.

## 5 ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ІНТЕНСИВНІСТЮ ЗАНЯТЬ ТА ЧСС

До керування процесом самостійних занять відноситься дозування фізичного навантаження, його інтенсивності на заняттях фізичними вправами.

Фізичні вправи не принесуть бажаного ефекту, якщо фізичне навантаження недостатнє. Надмірне за інтенсивністю навантаження може привести організм до перенапруги. При дозуванні фізичного навантаження, регулюванні інтенсивності його впливу на організм необхідно враховувати такі фактори:

- кількість повторень вправи; чим більш повторювати вправу, тим більш навантаження та навпаки; зі збільшенням амплітуди рухів збільшується навантаження на організм;

- вихідне положення, з якого виконується вправа, суттєво впливає на ступінь фізичного навантаження. До нього відносяться: зміна форми та розмірів опорної поверхні при виконанні вправи (стоячи, сидячи, лежачи), використання вихідних положень, які ізолюють роботу допоміжних груп м'язів (за допомогою гімнастичного знаряддя та предметів), які зміцнюють навантаження на основну м'язову групу та на весь організм, змінення центру тяжіння тіла відносно до опори;

- розмір та кількість м'язових груп, які беруть участь у вправі. Чим більше м'язів бере участь у виконанні вправи, тим вони більше за масою, тим значніше фізичне навантаження; темп виконання вправ може бути повільним, середнім та швидким. У циклічних вправах, наприклад, більше навантаження дає швидкий темп, у силових – повільний темп;

- ступінь складності вправи залежить від кількості м'язових груп, які беруть участь у вправі, та від координації їх діяльності. Складні вправи потребують посиленої уваги, що створює значне емоційне навантаження та призводить до більш швидкого стомлення;

- ступінь та характер м'язового напруження. При максимальних напруженнях м'язи недостатньо постачаються киснем та поживними речовинами, швидко зростає стомлення;

- потужність м'язової роботи (кількість роботи за одиницю часу) залежить від часу її виконання, швидкості, яка розвинута, та сили під час руху. Чим більше потужність, тим вище фізичне навантаження;

- тривалість та характер пауз відпочинку між вправами. Більш тривалий відпочинок сприяє повнішому відновленню організму. За характером паузи відпочинку можуть бути пасивними та активними.

Тренувальні навантаження характеризуються рядом фізичних та фізіологічних показників. До *фізичних показників навантаження* відносяться кількісні ознаки роботи, яка виконується (інтенсивність та обсяг, швидкість та темп рухів, зусилля, тривалість, кількість повторень). *Фізіологічні параметри* характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (збільшення ЧСС, ударного об'єму крові, хвилинного об'єму).

## **6 ОСОБЛИВОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОК**

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивного тренування. На відміну від чоловічого у жіночого організму менш міцна будова кісток, менший загальний розвиток мускулатури тіла, більш широкий тазовий пояс. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини та тазу. Ряд характерних для організму жінки особливостей є й у серцево-судинній, дихальній, нервовій та інших системах. Все це позначається на більш тривалому періоді відновлення організму після фізичного навантаження, а також швидшій утраті стану тренуваності, якщо зупинити тренування.

Особливості жіночого організму треба враховувати в організації, складі, методиці проведення самостійних занять. Рекомендується остерігатися різких струшувань, миттєвих напруг та зусиль, наприклад, при заняттях стрибками та вправами з навантаженням. Дуже корисні вправи у положенні сидячи, лежачи на спині з підніманням, відведенням, приведенням та коловими

рухами ніг, з підніманням ніг та тазу у положення «берізка», різноманітні присідання.

При виконанні вправ на силу та швидкість рухів слід поступово збільшувати тренувальне навантаження, більш повільно доводити його до оптимальної межі, ніж при заняттях у чоловіків.

Функціональні можливості апарату кровообігу та дихання у дівчат та жінок повинні бути менше за об'ємом та підвищуватися за більш тривалий відрізок часу.

Жінкам при заняттях фізичними вправами та спортом слід уважніше здійснювати самоконтроль.

## **ВИСНОВКИ**

Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми.

Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки їх рухової активності, сприяють активному засвоєнню навчальної програми та виконанню контрольних нормативів.

Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Організація самостійних занять студентів передбачає підвищення теоретичних знань з фізичної культури та спорту, підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях.

Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються моральні якості (дисциплінованість, працьовитість).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРИ

- 1 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001.
- 2 Масляков В.А. Массовая физическая культура в вузе / Под ред. В.С. Матяжкова. – М., 1999.
- 3 Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М., 2001.
- 4 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 2004.
- 5 Гришин Н.Ф., Ширяев А.Г., Бакулев С.Е. Организация и содержание самостоятельных занятий физической культурой. – Л.: ЛИИЖТ, 1996.
- 6 Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова. – Минск: Полымя, 1988.

