

ПОСІБНИК

Методичних рекомендацій для самостійних занять здобувачів освіти,
щодо формування здоров'я зберігальної компетентності

*Рекомендовано для використання педагогічною радою
(протокол № 2 від 16 жовтня 2023 року)*

Олексій Райман Методичні рекомендації для самостійних занять здобувачів освіти, щодо формування здоров'я зберігальної компетентності – Київ, 2023 – 12 с.

У посібнику представлено основний теоретичний матеріал, необхідний для самостійної роботи здобувачів освіти з курсу "Фізичне виховання". Для ефективного проведення самостійних занять фізичними вправами з метою покращення рухових якостей.

Для здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти .

Комунальний заклад професійної
(професійно-технічної) освіти «Київський
професійний коледж артдизайну»
© Райман О.Є., 2023

Сучасна педагогічна наука та теорія фізичної культури розглядають виховання, як процес цілеспрямованого формування особистості. Основу цього процесу складає проектування якостей особистості.

Рухові здібності (якості) – це сукупність морфо функціональних особливостей людини, які забезпечують їй успіх у певному виді рухової діяльності.

До найважливіших здібностей відносять максимальну силу м'язів, швидко-силові та координаційні здібності, гнучкість, різні прояви витривалості.

Для ефективного проведення самостійних занять фізичними вправами з метою покращення рухових якостей необхідно використовувати таку методику.

Швидкість

Біг на місці з високим підніманням стегон й активним рухом рук, як під час бігу.

Біг в упорі стоячи.

Виконувати спеціальні бігові вправи.

Ходьба широким кроком (15-20 кроків).

Виконувати біг стрибками (кенгуру), біг по позначках. Ці вправи виконувати два-три рази на тиждень.

Сила

Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.

Починати вправу з в. п. – упор стоячи, поступово знижуючи опір до упору лежачи. Кількість виконань збільшувати поступово в різних вихідних положеннях.

Підтягування у висі хватом зверху.

Починати виконання вправи у висі стоячи, потім перейти до виконання у висі лежачи; з вису на зігнутих руках перейти повільно у вис. Підтягуватися послідовно хватом знизу, різнайменним хватом і хватом зверху. Кількість виконань збільшувати поступово в різних вихідних положеннях. Виконувати вправу 2-3 рази на день.

Із положення лежачи на спині піднімання тулубу в слід за 1.

Лежачи на спині, руки за головою, зігнути ноги й підтягнути коліна до грудей. Потім, підняти зігнуті в колінах ноги, опісля – випрямлені. Кількість виконань збільшувати поступово. Із положення в упорі лежачи на зігнутих руках: - планка.

Витривалість

Повільний, але тривалий середній біг: при втомі – перейти на ходьбу. Починати з 1 хв. Щомісячно додавати по 30 сек. Під час бігу робити короткі вдихи через ніс і повні видихи.

Необхідно слідкувати за самопочуттям, не перенавантажувати організм.

- Перед виконанням вправ перевірити пульс (він не повинен бути підвищеним);
- Під час розминки довести його до 110-120 уд/хв., розігрівши всі групи м'язів;
- Під час виконання вправ слідкувати за диханням (воно не має бути важким);
- Якщо важко стало дихати – відпочити 1-2 хв., заспокоїти дихання та продовжити виконання вправи;
- Після завершення тренування заспокоїти дихання, довести пульс до початкового рівня (3-5 хв.).
- Бажано продовжити заняття рухливими або спортивними іграми.

Орієнтовний план щоденних занять фізичними вправами

1. Загально - розвиваючі вправи -10-12 хв;
2. Стрибки із скакалкою - 3х10-20 сек.
3. Вправи на гнучкість -12 хв;
4. Стрибки, багатоскоки – 7 хв;
5. Прискорення, біг на випередки – 8 хв;
6. Вправи на розвиток сили – 25 хв;
7. Біг – 20 хв;
8. Ходьба до відновлення дихання.

З метою контролю за самопочуттям під час занять фізичними вправами необхідно знати:

Стомлення	Колір шкіри	міміка	Спітніння	дихання	Рух
Допустиме	Почервоніння	Спокійна	Незначне	Рівне часте	Чіткий Бадьорий
Середньої важкості	Значне Почервоніння	Напружена	Добре Виражене	Різко прискорюється	Нечіткий Невпевнений
Перевтомлення	Сильне почервоніння	Викривлена	сильне	Прискорене рівне	В'ялий нечіткий

Правила

Самостійних занять фізичними вправами

Самостійні заняття найкраще розпочинати під час виконання домашніх завдань з фізкультури. Якщо у вас немає таких завдань, складіть самостійно комплекс спеціальних вправ і вправ для загального розвитку. Використовуйте для цього вправи, які вивчаєте в даний час у коледжі а також ті, що розвивають силу, швидкість, гнучкість, витривалість. Особливо звертайте увагу на рухові якості, у розвитку яких ви маєте низькі результати.

Самостійне заняття будуйте у формі уроку, що складається з трьох частин:

- Підготовча (розминка) – 5-10 хв;
- Основна -25-30 хв;
- Заключна -5-8 хв.

У процесі самостійних занять між вправами робіть невеликі паузи для відпочинку. Треба пам'ятати: відчуття помірної фізичної втоми, легкий піт, незначний біль – природні відчуття, і тому не повинні ставати на заваді у

продовжені занять. Зі зростанням тренуваності зазначені тимчасові відчуття поступово слабшають, а згодом і зовсім зникають.

Кожне заняття повинно проходити досить інтенсивно, інакше ви не досягнете бажаного результату. Проте і перенапруження шкідливе. Саме тому комплекси ускладнюють поступово, так само як і навантаження. Лише за таких умов вони дадуть бажаний ефект.

Самоконтроль За впливами фізичних навантажень

Найбільш інформативним та доступним засобом оцінки фізичного навантаження на організм є вимірювання частоти пульсу.

При легкому фізичному навантаженні частота пульсу коливається від 100 до 130 уд/хв; при середньому – досягає 130-160 уд/хв. Верхня допустима межа частоти пульсу під час короткочасного інтенсивного навантаження здобувачів освіти основної медичної групи, які не займаються спортом, 170-180 уд/хв. Частота пульсу понад 180 уд/хв після фізичного навантаження свідчить про надмірність навантаження на організм.

Фізичні навантаження, які підвищують частоту пульсу до 130-140 уд/хв є розвиваючими. Під час заняття зниження пульсу до 115-120 уд/хв вважається показником, що уможливило початок подальшого фізичного навантаження.

Для оцінки діяльності серця тих, хто регулярно займається фізичними вправами, застосовують різноманітні проби.

Однією з них є проба з присіданнями. Здобувачу освіти у стані необхідно підрахувати пульс за 15 сек. Далі у повільному темпі (приблизно за 20 сек.) зробити 20 присідань. Відразу після цього необхідно знову підрахувати пульс. Прискорення пульсу після навантаження на 25% (та менше) свідчить про відмінний стан, від 25% до 50% - про хороший, від 50% до 75% - задовільний і понад 75% - поганий рівень діяльності організму.

Показниками правильності систематичних тренувальних навантажень є швидкість відновлення частоти пульсу після фізичного напруження, зменшення різниці між показниками ЧСС у стані лежачи та стоячи, стабілізація частоти пульсу до тренувань та після них, а також тенденція до зниження ЧСС.

Фізичні вправи з удосконаленням загальної витривалості

Зміст	дозування	Організаційно-методичні вказівки
Вправи із снарядами		
Комплекс 1. Стрибки різними способами та із скакалкою	15 хв 2*6хв	Темп 20-205 стрибків за хвилину
Комплекс 2. Ходьба на гімнастичну лаву	15 хв 2*6-7 хв	Хлопці – темп 20 циклів/хв Дівчата – 15 циклів/хв
Комплекс 3. Швидка ходьба та повільний біг на сходинок	15 хв 1-2*6-15 хв	
Бігові вправи		
Комплекс 1. Рівномірний біг	До 30 хв	Або ходьба прискорена
Комплекс 2. Біг на максимальну швидкість.	До 30 хв	Мета – подолати найбільшу відстань за певний час
Комплекс 3. 1.Швидка ходьба в гору з нахилом 2.Біг з перешкодами на відстань 1000-2000 м.	До 30 хв До 15 хв До 15 хв	
Комбіновані		
Комплекс 1. 1.Стрибок у довжину поштовхом двох ніг з в. п. – низький старт. 2.Біг з підніманням стегна в упорі. 3.Потрійний стрибок з місця.	20 хв 5 хв 10-15 разів 7 хв 5-6*8-15 сек 8хв 15-25 разів	Партнер позаду утримує з кисть
Комплекс 2. 1.Стрибки поштовхом двох (однієї) ніг у гору на сходах. 2.Вистрибування у гору з упору присівши. 3.Присідання/вистрибування на одній нозі.	20 хв 5 хв 5-6*8-15 сек 7 хв 5-6*8-15 сек 8 хв 5-6*15 сек.	Триматися за стінку

Вправи
з диференціюванням м'язових зусиль

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<p>Комплекс 1.</p> <p>1.Метання набивних м'язів двома руками від грудей.</p> <p>2.Метання набивних м'ячів з-за голови.</p> <p>3.Те саме, але метання знизу.</p> <p>4.Те саме, але однією рукою від плеча.</p>	<p>15хв</p> <p>4хв</p> <p>8-12 разів</p> <p>4хв</p> <p>8-12 разів</p> <p>3хв</p> <p>8-10 разів</p> <p>4хв</p> <p>8-12 разів</p>	<p>З набивними м'ячами</p> <p>На відстані 75,50,25% від максимального індивідуального результату до вказаної позначки.</p>
<p>Комплекс 2.</p> <p>1.Розгинання рук в упорі на підлозі.</p> <p>2.Згинання рук у висі.</p> <p>3.Присідання на двох (одній) ногах (нозі).</p> <p>4.Згинання тулуба.</p>	<p>15хв</p> <p>4хв</p> <p>8-10 разів</p> <p>5хв</p> <p>5-8 разів</p> <p>3хв</p> <p>10-12 разів</p> <p>3хв</p> <p>10-12 разів</p>	<p>У вправах 1-4 до вказаного кута</p> <p>У положенні стоячи.</p>
<p>Комплекс 3.</p> <p>1.Стрибки у довжину з місця поштовхом двох (однієї) ноги у зазначене місце.</p> <p>2.Ведення баскетбольного, волейбольного м'яча на місці та просування вперед.</p>	<p>15хв</p> <p>10хв</p> <p>20-30 разів</p> <p>5хв</p> <p>5-8*15-30 сек</p>	<p>На відстані 70,50,25% від індивідуального результату або вказаної позначки.</p>
<p>Комплекс 4.</p>	<p>15хв</p>	<p>З баскетбольними та</p>

1.В.п.- стоячи руки вперед, кисті в «замок». Стиснути кисті з максимальним зусиллям, у на пів та чверть сили. 2.Те саме, але з тенісними м'ячами. 3.Те саме, але фалангами пальців стискати баскетбольний м'яч.	5хв 5*5-10 сек 5хв 5*5-10 сек 5хв 5*5-10сек	тенісними м'ячами. Обома кистями.
Комплекс 5. 1.Ведення почергово м'ячів на місці та з просуванням уперед. 2.Кидки у баскетбольний кошик тих самих м'ячів з різних дистанцій.	15хв 8хв(10-12*25 сек) 7хв(6*15-20 сек)	З різними м'ячами серіями з кожної дистанції.
Комплекс 6. 1.Жонглювання м'ячами різної ваги. 2.Стрибки на підвищення різної висоти.	15хв 5хв 6-8*15-30 сек	

Вправи

З просторової орієнтації

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Комплекс 1. 1.Ходьба по лінії вперед-назад, приставляючи п'ятку однієї ноги до носка іншої і навпаки. 2.Те саме, але на носках. 3.Те саме, але із заплющеними очима.	На 15хв 3-4 сек,15-30 сек 5хв 5хв	З різними положеннями рук.
Комплекс 2. 1.З в.п. – лежачи на спині, м'яч біля грудей. Виконати передачу упору над собою. Повернутися на груди, потім у в.п. і упіймати м'яч. 2.Підкинути м'яч високо угору, сісти на підлогу, підвестися, упіймати м'(після) удару в підлогу.	На 20хв 8хв (8-12 разів) 12хв 10-20 разів	Використання баскетбольного м'яча, гімнастичного коврика, мату.

<p>Комплекс 3.</p> <p>1.В.п. – ноги разом, руки вниз. Напівприсіди з одночасним підніманням плечей у гору.</p> <p>2.В.п. – ноги разом, руки на поясі. Колові рухи плечима вперед-назад з одночасними напівприсіданнями.</p> <p>3.В.п. –ноги на ширині плеч, руки в сторони, пальці стиснуті в кулак. Присідання з одночасними коловими рухами рук вперед-назад.</p> <p>4.В.п. – ноги разом, руки вгору. Нахили тулуба в сторони.</p> <p>5.В.п.- ноги на ширині плеч, руки в сторони. Нахили голови вліво-вправо з одночасними напівприсіданнями.</p>	<p>15хв</p> <p>1хв 2*15-30 сек</p> <p>2хв 2*15-30 сек</p> <p>4хв 4*15-30 сек</p> <p>4хв 4*15-30 сек</p> <p>4хв 5-6*15-30 сек</p>	<p>Ноги не згинати.</p>
<p>Комплекс 4.</p> <p>1.Жонглювання двома (трьома) м'ячами однією (двома) руками.</p> <p>2.Підкинути м'яч позаду спини однією рукою, упіймати спереду іншою рукою.</p> <p>3.В.п. – руки з м'ячами попереду. Одночасно відпустити м'ячі та упіймати хватом зверху.</p>	<p>12хв</p> <p>5хв</p> <p>3хв 10-15 разів</p> <p>4хв 7-10 разів</p>	<p>З технічними м'ячами.</p>
<p>Комплекс 5.</p> <p>1.Ловіння та передача м'яча у стрибку.</p> <p>2. Передача м'яча з одночасними поворотами, присіданнями, упорами лежачи, стрибками у випадах.</p>	<p>15хв</p> <p>4хв</p> <p>10хв</p>	<p>У парах з баскетбольними м'ячами.</p>

Фізичні вправи на гнучкість.
без предметів

1.Пружні натискання на пальці:

- а) Пальці разом;
- б) Пальці розведені.

2.повороти кистей всередину і назовні. Рухи виконуються без напруження.

3.Пружні рухи:

- a) Притягувати з'єднані кисті до грудей не роз'єднуючи долоні (пальці спрямовані вперед);
- b) Повертати з'єднані долоні пальцями до грудей;
- c) Згинати руки, повертаючи кисті пальцями до грудей, і випрямляти, не роз'єднуючи долоні.

4.В упорі стоячи на колінах пружні погойдування вперед-назад. Долоні від підлоги не відривати.

5.Те саме, але в упорі лежачи позаду (ноги зігнуті).

6.Колові рухи зігнутими руками.

7.Піднімання, опускання лопаток:

- a) Почергове;
- b) Одночасне;
- c) Одночасне піднімання однієї; опускання другої лопатки.

8.Зведення і розведення лопаток:

- a) Відводячи плечі назад (груди вперед);
- b) Згибаючи спину.

9.В.п. ноги на ширині плечей, руки на поясі: - нахили тулуба до горизонтального положення, коліна не згибати (під час нахилу дивитись вперед).

10.В.п. – упор сидячи, руки позаду; розгинання та згинання тулуба з відведенням голови назад.

11.В.п. стійка на ширині плечей, руки на поясі; нахили назад за рахунок згинання ніг у колінах, руками торкатись п'яток.

Вправи для м'язів ніг

- 1.В.П. Стоячи на підвищенні 30-40 см. Зіскочивши з підвищення у положення присівши і відразу стрибнути у довжину.
- 2.В.П. О.С. – стрибає у довжину з місця поштовхом однієї ноги.
- 3.В.П. Те саме, що у вправі 2. – стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг.
- 4.В.П. О.С. Стрибок у довжину з місця поштовхом однієї ноги із приземленням на іншу ногу.
- 5.В.П. Ноги на ширині плечей, руки довільно. Темпові стрибки вгору.
6. Стрибки з ноги на ногу через відмітки.
7. Стрибки вгору, ноги згинати у колінах та виносити вперед.
8. З упору присівши на колінах, руки позаду. У швидкому темпі стрибком переходити з упору на колінах в положення присівши і навпаки.

Комплекс дихальних вправ:

- 1.Ритмічне носове дихання із закритим ротом у звичному ритмі 30,60 сек.
- 2.Те саме з лігбою подумки кількості вдихів і видихів (дихання носове, починати і закінчувати за командою (15,30,60 сек).
- 3.Ритмічне дихання через одну ніздрю (друга затиснута рукою 30,60 сек. наперемінно 3-4 рази через кожну).
- 4.Черевне (діафрагмальне) дихання. Намагаючись залишити грудну клітку нерухомою, під час вдиху максимально випинають передню стінку живота, особливо її нижню частину. Під час видиху передню стінку живота енергійно втягують (4-6 разів).
- 5.Грудне дихання. Намагаючись залишити передню стінку живота нерухомою, під час вдиху максимально розширюють грудну клітку. Під час видиху її енергійно стискають (4-6 разів).
- 6.Повне дихання. Під час вдиху розширюють грудну клітку з одночасним випинанням живота. Видих починається з енергійного втягування живота і наступного стискання грудної клітки (4-6 разів). Дихати через ніс.
- 7.Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою (на місці і просуваючись уперед). Вправу можна виконувати як імітацію ходьби з вихідних положень лежачи або сидячи. Вдих дещо довший за видих. Вдих і видих виконувати на певну кількість кроків (тривалість вправи 60,120 сек.).

Фізичні вправи для здобувачів освіти,

Які відносяться до спеціальної медичної групи:

1. В.П. О.С. 1.- руки вперед; 2.- руки вгору; 3.-руки в сторони; 4. В.п. (8-10 разів).

2. В.П. О.С. 1.-ліву назад на носок, руки вгору; прогнутись, подивитись на руки.

2. в.п.

3. Те саме, але праву назад. (8 разів).

3. В.П. О.С. руки перед грудьми.

1. Поворот наліво, руки в сторони;

2. –в.п.

3. –4 Те саме направо (8 разів).

4. В.П. О.С. руки вгору. «Млин»- почергові кругові рухи руками вперед (8-10 разів).

5. В.П. лежачи на спині. «Велосипед» почергові згинання і розгинання ніг (8 разів). 1-2 глибокий видих, натискаючи долонями на живіт, вдих. Повторити вправу «Велосипед» 3-4 рази.

6. В.П. Те саме.

1. –зігнути ноги в колінах, обійняти їх руками і підтиснутись лобом до колін, видих;

2. –В.П. вдих (6 разів).

7. Дихальні вправи (2-3 рази).

8. В.П. –руки в сторони.

1. зігнувши ноги в колінах, обійняти їх руками і підтягнути до грудей, видих;

2. –В.П. (5-7 разів).

9. В.П. О.С. м'яч у лівій руці.

1-2 Дугами назовні руки вгору, потягнутись, передати м'яч у праву, вдих;

3-4 Дугами назовні руки вниз, за спиною передати м'яч у ліву, видих (6-8 разів)

10. В.П. – стійка ноги нарізно, тримати м'яч обома руками.

1-2 підкинути м'яч у гору, присісти і упіймати його обома руками, видих.

3-4 підкинути м'яч і встаючи, упіймати його, видих (10-12 разів).

11.В.П. руки на пояс, м'яч на підлозі зліва. Стрибки через м'яч з правої на ліву і навпаки з подвійними притопами.

12. Ходьба на місці, вдаряючи м'ячем у підлогу почергово лівою і вправою рукою і ловіння обома руками (1 хв).

13. Дихальні вправи і на розслаблення.

Література

1. Питомець О. П. – Основи і теорії та методики викладання легкої атлетики. К. 2014 р.
2. Вихров К. – Навчально-методичний посібник. Київ. 2004.
3. Журнал здоров'я та фізична культура. 2011 рік.
4. Фізична культура для спеціальної медичної групи. Київ. ВМК. 1998 р.
5. Цільова комплексна програма. Фізичне виховання – здоров'я нації. Київ. 1998 р.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г. – Теорія фізичного виховання. Тернопіль. Збруг. 2000 р.
7. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. – Фізична культура в школі. Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 2001р.