

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання

**Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів**

Суми 2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет агротехнологій та природокористування

Кафедра фізичного виховання

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**Розвиток рухових якостей студентів в умовах
дистанційного навчання**

**Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів**

для студентів 1 – 2 курсів

Суми 2021

УДК 396.03

Укладачі: Самохвалова І. Ю. старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського НАУ

Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 35ст.

Методичні рекомендації спрямовані на надання методичної допомоги студентам під час самостійної роботи та викладачам під час проведення практичних занять з фізичного виховання

Рецензенти:

Харченко С. М. – к.пед.н, доцент кафедри фізичного виховання Сумського НАУ

Євтушенко Є. Г. – к.пед.н., старший викладач кафедри фізичного виховання Сумського НАУ

Відповідальний за випуск: Харченко С. М., завідувач кафедри фізичного виховання Сумського НАУ

Рекомендовано до видання методичною радою факультету агротехнологій та природокористування Сумського національного аграрного університету. Протокол № 10 від 19. 04 2021 р.

© Сумський національний аграрний університет, 2021.

Зміст

Вступ.....	5
1. Засоби та методи розвитку фізичних якостей.....	6
1.1. Характеристика гнучкості, як фізичної якості.....	6
1.2. Загальна характеристика спритності як фізичної якості.....	7
1.3. Характеристика швидкості як фізичної якості.....	15
1.4. Характеристика сили як фізичної якості.....	17
1.5. Характеристика витривалості як фізичної якості.....	21
2. Комплекси вправ для розвитку рухових якостей.....	24
3. Вправи рекомендовані для контролю за розвитком рухових якостей студентів.....	33
Список використаної літератури.....	34

Вступ.

Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення. Важливий напрям діяльності вищих навчальних закладів – пошук нових форм зміцнення здоров'я студентів у процесі їх навчання та виховання, упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студентів заняттями фізичною культурою, формування в них умінь оздоровчої діяльності.

Формування рухових умінь та навичок дозволить студентам швидко пристосуватись до виробничих вимог, демонструвати гарну працездатність.

Дослідники вважають, що програми з фізичного виховання закладів вищої освіти повинні враховувати психофізіологічний стан особистості й мати культурно – освітнє і життєво – прикладне значення.

Справжнім викликом на перевірку ефективності традиційної системи навчання виявився карантин у зв'язку з пандемією коронавірусної інфекції. Раптовий перехід на дистанційну форму навчання всіх закладів освіти став вимушеним кроком, виявив чимало проблем у організації дистанційного навчання, разом з тим приніс чималий досвід, який можна проаналізувати та реалізувати у майбутньому.

Разом з тим, в умовах дистанційного навчання, збільшується час проведений студентами біля комп'ютера тому відбувається зниження рівня показників рухової активності здобувачів освіти. Це пов'язано зі тим, що студенти під час навчання довгий час перебувають у статичному положенні, ведуть малорухомий спосіб життя.

В даних рекомендаціях автори надають теоретичний та практичний матеріал, щодо розвитку рухових якостей студентів аграрного університету в умовах дистанційного навчання.

1.3 АСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

1.1. Характеристика гнучкості, як фізичної якості

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

Активна гнучкість – здатність досягати великого розмаху рухів в певних з'єднаннях тіла за рахунок скорочення м'язових груп, що проходять через дане з'єднання.

Пасивна гнучкість – це здатність досягати більшого розмаху рухів за рахунок власних додаткових зусиль або зусиль партнера.

Гнучкість негативно пов'язана з силою: односторонні заняття силовими вправами можуть привести до обмеження рухливості в суглобах. Цей негативний вплив можна подолати, якщо раціонально поєднувати вправи для розвитку гнучкості і сили одночасно. З віком амплітуда рухливості суглобів неухильно скорочується. Зниження рухливості суглобів - це реакція на малорухомий спосіб життя. Якщо тренувати суглоби, вони будуть рухомими в будь-якому віці.

Методи розвитку гнучкості: інтервальний, комбінований, метод багаторазових повторень, послідовний.

Засоби розвитку гнучкості: силові вправи, вправи на розслаблення м'язів, зв'язок, сухожилів, активні вправи, пасивні вправи.

Фізичні вправи, що використовуються для розвитку гнучкості

Вправи для розвитку гнучкості поділяються на три групи:

- *пасивні рухи*, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо);
- *вправи з використанням власної сили:* нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо.
- *статичні вправи:* утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості.

Загально-підготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, це рухи, що базуються на згинанні, розгинанні, нахилах і

поворотах. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухомості в усіх суглобах і використовуються незалежно від виду спорту.

Допоміжні вправи добирають з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах, для успішного удосконалення в даному виді діяльності і характерних для нього рухів, що вимагають максимальної рухомості, згинання-розгинання, відведення, приведення, обертання.

Спеціально-підготовчі вправи добирають відповідно до вимог основних рухових дій.

Рекомендації по виконанню вправ спрямованих для розвитку гнучкості:

- вправи виконуються щодня (можна 2-3 рази на день); для досягнення певного рівня розвитку гнучкості досить займатися 3-4 рази на тиждень;

- вправи виконуються після ретельної розминки;

- кількість повторень кожної фізичної вправи 8-10 разів з утриманням статичних положень 5-6 секунд;

- вправи виконуються до появи больових відчуттів в м'язах, що розтягуються та зв'язках;

- використовувати орієнтири, для одержання бажаного розмаху рухів;

- поєднувати вправи для розвитку гнучкості з вправами для розвитку сили і здібності до довільного розслаблення м'язів.

Щоб збільшити гнучкість, після кожного силового заняття розтягуйтеся протягом 10-15 хвилин. Зосередьте зусилля в першу чергу на великих групах м'язів - таких, як м'язи стегон, спини і грудей, а потім переходьте до невеликих м'язів.

1.2. Загальна характеристика спритності як фізичної якості .

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка визначає її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати

свою діяльність в залежності від ситуації, що склалася. Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку і удосконаленню яких слід приділяти основну увагу.

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується здатністю людей керувати своїми рухами. Їх можна диференціювати на окремі групи :

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність об'єднувати рухи в рухові дії.
- координованість рухів (спритність).

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняття, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Рівновага – це здатність людини зберігати стійке положення у статичних і динамічних умовах, за наявності опори або без неї. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють соматосенсорна і вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Відчуття ритму - здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидко-силові і просторово-часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність різноманітних рухових дій.

Здатність до **орієнтування у просторі** визначається вмінням людини

оперативно оцінити ситуацію, що склалася відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту часу і простору. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних якостей.

Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей:

1. Рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якому базується засвоєння нових рухових дій.

2. Ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація (дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів).

Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату).

Засоби розвитку координаційних здатностей

Основа методики розвитку координаційних здатностей полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи

виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації.

Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або біг певної відстані з заплющеними очима; кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплющеними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; біг певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями та ін.

Таким чином, основними засобами розвитку координаційних здатностей є фізичні вправи. Вони повинні бути, по можливості, різноманітними і достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах.

Основи методики розвитку спритності

У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей змінюється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена методика їх розвитку. Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого фонду нових форм координації рухів. Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати і проводити вправи за складніших умов.

Вправи, що використовуються для розвитку спритності, при умові, що вони мають елементи новизни:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими жкінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних

умовах;

- зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- змін просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше

вивченими.

Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, різноманітних естафет, спортивних ігор та ін. Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги.

Основи методики розвитку рівноваги

Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку.

Параметри навантаження:

1. Складність рухових дій 40–70% від максимального рівня.
2. Інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків.
3. Тривалість окремої вправи 10–120 с, або до появи втоми.
4. Кількість вправ – 2–3. Кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 12 разів або 2–3 рази при триваліших завданнях.
5. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами

дорівнює 1– 2 хв.

Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.

В основі методики вдосконалення здатності до оцінки і регуляції рухів повинен бути такий підбір тренувальних дій, які б забезпечували підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів.

Важливим елементом у методиці покращання здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є зміна характеристик навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) і відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань.

Вправи, що застосовуються для удосконалення даної здібності:

- вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);
- вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;
- вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;
- вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйнятті м'яча, бар'єра, приладу, тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;
- зміна характеристик навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

Здатність до збереження рівноваги.

Слід розрізняти два механізми збереження рівноваги. Перший

проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. У цьому випадку підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією і будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер і є складовою частиною програми рухової дії. Додаткова інформація надходить від зорового і вестибулярного аналізаторів. Найдоступнішими у фізичному вихованні є зменшення площі опори та збільшення її висоти.

Для цього рекомендують виконувати такі завдання:

- рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами; різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;
- різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;
- різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);
- виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;
- різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;
- виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;
- варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місця чи умов проведення тощо);
- застосування обтяжень у вправах на рівновагу;
- виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

Основи методики розвитку відчуття ритму

Підбираючи вправи і методи їх виконання основну увагу звертаємо на

формування раціональної послідовності і взаємозв'язку різних елементів рухів в усій різноманітності їх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу тих, хто займається, акцентуємо як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності і величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших.

Для удосконалення відчуття ритму необхідно:

- звертати увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль; на чергування напруження і розслаблення м'язів;
- на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;
- вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);
- використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;
- активізувати психічні процеси шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтуватися на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;
- удосконалювати вміння орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації.

Основи методики розвитку здатності до орієнтування у просторі

Для вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому слід розвивати як здатність утримувати в полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з

одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги). Якщо завданням є зосередження на основних подразниках, слід пам'ятати, що існує два типи зосередження – напружений і розслаблений. Напружене зосередження пов'язане з концентрацією уваги при постійному психічному зусиллі. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням м'язів. Розслаблений тип, навпаки, пов'язаний зі спокійною манерою поведінки, певним абстрагуванням від сторонніх подразників, природним і спокійним виразом обличчя, м'якою і стійкою увагою. ,

Основи методики розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів.

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Для удосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

- які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;
- в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);
- при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);
- що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;
- у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);
- циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);

- ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль.

Основи методики розвитку координованості рухів

Для удосконалення координованості рухів слід:

- широко використовувати загально-підготовчі, допоміжні, спеціально
- підготовчі та основні вправи;
- навчати учнів великої кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;
- поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;
- удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

Методичні помилки під час розвитку координаційних здатностей. Оскільки координаційні здатності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі вищезгадані недоліки в організації або в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і під час розвитку координаційних здатностей. Недосконала міжм'язова координація є головною причиною розтягувань і розривів сухожилків та м'язових волокон під час розвитку координаційних якостей.

1.3. Характеристика швидкості як фізичної якості

Швидкість – це комплекс властивостей, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики руху, а також час рухової реакції. Швидкість як фізична якість . характеризує одну із сторін моторики людини. Під швидкістю розуміється здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Спеціальна швидкість - це здатність виконувати з потрібною, звичайно дуже великою швидкістю технічні прийоми, способи і окремі дії.

Швидкісні здібності – це комплекс функціональних можливостей людини, що забезпечує виконання рухових дій в мінімальній для даних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

До елементарних форм швидкості відносяться: швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів, проста реакція.

Складні рухові реакції зустрічаються у видах спорту, що характеризуються постійною і раптовою зміною ситуації дій (спортивні ігри, єдиноборства, гірськолижний спорт і т.д.).

Методи виховання швидкості та швидкісних здібностей:

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близькою до граничної інтенсивністю (у серії виконується 3-6 повторів, за одне заняття виконуються 2 серії);

- ігровий метод (дає можливість комплексного розвитку швидкісних якостей, оскільки має місце дія на швидкість рухової реакції, на швидкість рухів і інші дії, пов'язані з оперативним мисленням. Ігровий метод передбачає виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих і спортивних ігор);

- змагальний метод (виконання вправ або технічних прийомів з максимальною швидкістю в умовах змагань, естафети, гандикапи - зрівняльні змагання);

- методи суворо регламентованих вправ: методи повторного виконання дій з установкою на максимальну швидкість руху; методи варіативних (змінних) вправ з варіюванням швидкості і прискорень за заданою програмою в спеціально створених умовах (вправи чергують з високою інтенсивністю (протягом 4-5 с) і з меншою інтенсивністю - спочатку нарощують швидкість, потім підтримують її і уповільнюють швидкість. Це повторюють кілька разів поспіль).

Засоби виховання швидкості та швидкісних здібностей :

легкоатлетичні вправи, рухливі ігри, спортивні ігри, естафети.

Засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з граничною, або швидкістю, що є біля граничної (тобто швидкісні вправи). Їх можна розділити на три основні групи .

1. Вправи, що спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей: швидкість реакції, швидкість виконання окремих рухів, збільшення частоти рухів, збільшення стартової швидкості, швидкісну витривалість, швидкість виконання послідовних рухових дій у цілому (наприклад, біг, плавання, ведення м'яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства і т.д.).

3. Вправи поєднаного впливу: на швидкісні і всі інші здібності (швидкісні і силові, швидкісні і координаційні, швидкісні і вправи на витривалість), на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (у бігу, плаванні, спортивних іграх та ін.).

1.4. Характеристика сили як фізичної якості

Сила - це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Основними, якісно специфічними видами прояву сили є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість. У чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Найчастіше вони є компонентами більшості рухових дій людини.

Абсолютна сила людини - це її здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м'язовою напругою.

Відносна сила - це кількість абсолютної сили людини, яке припадає на один кілограм маси його тіла. Чим більше сили припадає на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщати його в просторі або утримувати певну позу.

Швидкісна сила людини - це здатність з якомога більшою швидкістю

долати помірний опір. Вона є домінуючою в забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях в циклічних вправах і подібних до них рухових діях.

Вибухова сила людини - це її здатність проявити зусилля за максимально короткий час. Вона має вирішальне значення в рухових діях, що вимагають великої напруги м'язів.

Силова витривалість як фізична якість людини - це здатність якомога більш ефективно, для конкретних умов рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір. При цьому мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів, підтримання необхідної пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності і т.п.

У залежності від режиму роботи м'язів розрізняють **статичну і динамічну** силу. Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина, відсутні. Якщо ж подолання опору супроводжується переміщенням тіла або окремих його ланок у просторі – це прояв динамічної сили.

Засоби розвитку силових якостей

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими.

При виборі силових вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силових якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат.

Вправи з обтяженням маси власного тіла широко застосовуються в практиці фізичного виховання і спортивного тренування. Вони найбільш ефективні при розвитку сили на початкових етапах силових підготовки.

До недоліків цієї групи вправ можна віднести: обмежені можливості точного дозування, швидка адаптація до них, так як маса тіла, а отже, і

величина обтяження залишається відносно стабільною протягом тривалого часу.

Вправи з обтяженням масою предметів. Їх цінність полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей людини. Силові вправи з предметами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей в балістичних рухах (стрибки, метання тощо). Недоліком цієї групи вправ є нерівномірність величини опору для конкретної рухової дії.

Вправи у подоланні опору еластичних предметів. Їх позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді виконуваного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору (біг вгору, боротьба з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола і т.п.).

Вправи на силових тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу (на більшість м'язових груп одночасно). З їх допомогою можна вибірково впливати на розвиток певного силового якості. Можливість вибірково зосередитись на розвитку сили певних м'язових груп і певного виду силових якостей дозволяє значно підвищити ефективність силової підготовки. Але необхідно враховувати, що тривале застосування одних і тих же вправ не сприяє ефективному розвитку силових можливостей. Тому періодичне застосування навіть менш ефективних засобів, але нових, буде сприяти ефективному розвитку сили.

Методи розвитку швидкісної сили

Найбільш ефективними засобами є вправи з обтяженням маси предметів та масою власного тіла, з комбінованим обтяженням, в

подоланні опору навколишнього середовища та вправи на спеціальних тренажерах. Величина обтяжень повинна становити 20-80% максимальної сили в конкретній вправі, а швидкість і частота рухів - від 70% до максимальної у тій ж вправі.

Слід зауважити, що приступати до виконання швидкісно-силових вправ з додатковим обтяженням можна лише після доброго засвоєння техніки виконання вправи.

Методика розвитку вибухової сили

Для її розвитку застосовуються вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі тощо), вправи балістичного характеру (метання різних предметів, стрибки тощо), вправи в швидкісних (вибухових) ізометричних напруженнях м'язів, вправи з комбінованим обтяженням (маса власного тіла плюс спеціальний пояс масою кілька кілограмів і т.п.). Величина зовнішнього обтяження - від 20-30% до 70-80% від максимального в конкретній вправі. Кількість повторень в одному підході - від 3-4 до 8-10разів, тривалість від 5 до 10 с. Темп рухів від 70 до 100% з конкретним обтяженням. Установка робиться не на якомога більшу частоту рухів, а на швидке виконання робочої фази руху. Кількість підходів - від 2-3 до 5-6.

Для розширення адаптаційних можливостей організму слід варіативно змінювати вправи і режими їх виконання як в одному занятті, так і в системі суміжних занять.

Методи розвитку силової витривалості

Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації.

Методичні рекомендації щодо застосування вправ з обтяженням масою предметів, опоромеластичних предметів і т.п.

Величина зовнішнього опору повинна бути в межах 20-70% індивідуального максимуму в конкретній вправі. При більшій величині

обтяження тренувальний ефект проявляється в розвитку максимальної сили, а при меншій - у переважній розвитку загальної витривалості.

При плануванні кількості повторень в одному підході слід орієнтуватися на показник повторного максимуму (ПМ) у відповідній вправі при заданій величині обтяження. Оптимальний тренувальний ефект в розвитку силової витривалості спостерігається при кількості повторень в межах від 60 до 100% від максимуму. Наприклад, людина може повторити вправу із заданим обтяженням максимум 20 разів (ПМ = 20), звідси - тренувальна норма в одному підході буде від 12 до 20 разів. Оптимальна тривалість вправи в одному підході за часом становить 15-120с.

1.5. Характеристика витривалості як фізичної якості

Під *витривалістю* розуміють здатність людини виконувати ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом тривалого часу. Вона характеризує загальний рівень працездатності людини. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти втомі й відновлювати працездатність після перенесених навантажень.

Витривалість - багатофункціональна властивість людського організму, що інтегрує в собі велике число процесів, які відбуваються на різних рівнях : від клітини до цілісного організму. На практиці розрізняють витривалість *загальну і спеціальну*.

Під *загальною витривалістю* розуміють сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності. *Загальна витривалість* - це здатність тривалий час виконувати різні за характером види фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності, залучаючи до дії багато м'язових груп. Рівень розвитку і прояву загальної витривалості визначається аеробними можливостями організму

(фізіологічна основа загальної витривалості); мірою економізації техніки рухів; рівнем розвитку вольових якостей.

Залежно від інтенсивності роботи і виконуваних вправ витривалість розрізняють як силову, швидкісну, швидкісно-силову, координаційну і витривалість до статичних зусиль. Під силовою витривалістю розуміють здатність долати задану силову напругу впродовж певного часу. Залежно від режиму роботи м'язів можна виділити статичну і динамічну силову витривалість.

Під **швидкісною витривалістю** розуміють здатність до підтримки граничної інтенсивності рухів (70-90%) впродовж тривалого часу без зниження ефективності дій. Тому методика вдосконалення швидкісної витривалості має схожі риси при професійній і спортивній підготовці.

Координаційна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалий час складні по координаційній структурі вправи.

Спеціальна витривалість - це здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження за час, обумовлений вимогами його спеціалізації. Іншими словами - це витривалість до певного виду спортивної діяльності.

Методи розвитку загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості застосовуються різноманітні методи тренування, які можна розділити на декілька груп : безперервні й інтервальні, а також контрольний або змагальний.

Засоби розвитку загальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості можуть бути застосовані найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають ряду вимог:

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв

витривалості;

- можливість дозування та регулювання тренувального навантаження;
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин).

Для розвитку загальної витривалості фізичні навантаження слід ретельно й чітко дозувати, регулюючи їх інтенсивність, тривалість, кількість повторень, характер і тривалість відпочинку.

Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем і утримання високого рівня споживання кисню тривалий час. М'язова робота забезпечується за рахунок переважного аеробного джерела; інтенсивність роботи може бути помірною; сумарна тривалість виконання вправ складає від кількох до десятків хвилин та годин.

Основні вправи для розвитку витривалості

У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру. Одним з найефективніших і доступніших засобів виховання загальної витривалості є біг. Наприклад: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи. Вправи, що виконуються за методом колового тренування (включаючи до кола 7-8 і більше вправ, які виконуються в середньому темпі) та ін. Основні вимоги, запропоновані до них: вправи повинні виконуватися в зонах помірної і великої потужності робіт; їх тривалість від декількох хвилин до 60-90 хв; робота здійснюється коли задіяні більше 2 / 3 всіх м'язів.

На противагу монотонним видам бігу, рівномірного і повторного, одним із засобів розвитку витривалості, можна рекомендувати один з видів перемінного бігу — фартлек («гра швидкостей»). Він менше діє на психіку людей і доступний для всіх. Його можна застосувати на стадіоні,

на майданчику, в парку, в спортивному залі.

Основна ідея фартлеку — чергування довжини відрізків, які долаються в різному темпі і з різною швидкістю. Застосування кожного варіанту залежить від віку, індивідуальних можливостей і підготовленості. Варіанти можна також розрізняти за ступенем придатності до місцевості, завдань заняття і т. п. (фартлек за свистком; фартлек один за одним; фартлек на місцевості)

2. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Комплекс вправ для розвитку сили без предметів

1. В.п. - сід упор руками ззаду - підіймання ніг у кут із подальшим в. п.
2. В. п. – упор лежачи на підлозі віджимання, згинаючи й розгинаючи руки.
3. В. п. – о.с. - присідання з винесенням рук із гантелями вперед і вставати на носки, відвівши руки назад.
4. Стрибки вгору з вихідного положення упор присівши.
5. В. п. - лежачи на животі, руки за головою - підіймання й опускання тулуба, прогинаючи спину.
6. В. п. - лежачи на спині, згинання та розгинання ніг і тулуба із захватом руками гомілки.
7. Стрибки через скакалку з обертанням уперед.

Вправи для розвитку сили з обтяженням

1. Заняття з обтяженнями слід розпочинати з вправ для навантаження м'язів тазу і нижніх кінцівок. Найпоширеніші вправи для навантаження м'язів тазу і нижніх кінцівок:

- Випади
- Відведення ноги назад, стоячи навколішки
- Присідання з гантелями
- Тяга штанги з прямими ногами

2. Підвищену увагу важливо приділити м'язовим групам, які вимагають значних енергетичних витрат: у жінок це м'язи грудей, живота і стегон.

Найпоширеніші вправи для навантаження м'язів грудей, живота, стегон:

- Для м'язів грудей: жим лежачи; розведення рук, лежачи на похилій лаві.
- Для м'язів живота: піднімання тулуба в сід з поворотом у кінці руху праворуч та ліворуч. 4 піднімання тулуба в сід.
- Для м'язів стегон: розгинання і згинання ніг у колінних суглобах.

3. Фізично підготовлені жінки в одному тренувальному занятті можуть виконувати 3-4 серії на кожную вправу. При виконанні 8-10 вправ загальна кількість серій може становити 35-40.

4. Після системних тренувань протягом 2-3 років вправи можна поєднувати у суперсеті, в якому кожна вправа, що до нього входить, повторюється 8-10 разів.

5. Кількість повторень у кожному сеті залежить від мети тренування(заняття). Для зростання силових можливостей і об'єму м'язової маси кількість повторень в одній серії становить 6-10 разів – для верхньої частини тулуба і верхніх кінцівок та 8-12 разів – для нижньої частини тулуба і нижніх кінцівок. Для досягнення фактурного рельєфу м'язів кількість повторень в одній серії становить 12-18 і 20-30 відповідно.

6. Темп виконання вправ змінюється разом зі зростанням тренуваності жінок і відповідно до завдань тренування(тренувального заняття). Для розвитку швидкісної сили темп виконання швидкий (середньої тривалості), для розвитку сили – середній (з невеликою кількістю повторень), для силовій витривалості – середній (з великою кількістю повторень). Відпочинок між вправами повинен становити 1-2 хвилини.

7. Для уникнення адаптації м'язів до запланованого навантаження кожні 2-3 місяці змінюються тренувальні комплекси. Зміни відбуваються у кількості і характері вправ, інтенсивності і темпі рухів, вазі обтяжень, тривалості інтервалів відпочинку та інше.

Комплекс вправ для розвитку сили №1 (гантелі, які використовуються в комплексі можна замінити пляшкою з водою)

▪ Розведення рук з гантелями в сторони, лежачи на горизонтальній лаві. Навантаження: 4-5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: руки тримати трохи зігнутими в ліктьових суглобах, при опусканні гантелей робити глибокий вдих, при поверненні у вихідне положення – видих.

- Підйом рук з гантелями через сторони. Навантаження: 1-1,5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: руки тримати трохи зігнутими в ліктьових і в кистьових суглобах.
- Присідання з гантелями на плечах. Навантаження: 15-16 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: спину тримати прогнутою, не нахилити тулуб вперед. За умови недостатньої рухливості в гомілковому суглобі під п'ятку підкладають дошку висотою до 5см.
- Вправи для м'язів шиї у всіх напрямках. Навантаження: зусилля власних рук, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: попередньо необхідно розігріти м'язи шиї через погладжу вальні рухи, виконати нахили голови в різні напрямки(праворуч-ліворуч, вперед-назад).
- Тяга гантелей до живота в нахилі. Навантаження: 11-12 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: спину тримати прогнутою, при більш широкому хваті відбувається більш сильний на м'язи, що навантажуються.
- Згинання рук з гантелями, сидячи. Навантаження: 4-5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: при згинанні рук можна повертати кисті великими пальцями всередину, це посилить тренувальний вплив.
- Підйом тулуба по скороченій амплітуді із положення лежачи. Навантаження: 12 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: для більш ефективного впливу під час виконання вправи потрібно нижню частину спини притиснути до підлоги.
- Підйом ніг з положення лежачи. Навантаження: 12 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: під час виконання вправи необхідно слідкувати аби спина була притиснута до лави.
- Підйом на носки з обтяженням 15-16 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: слідкувати за рівновагою.

Комплекс вправ для розвитку сили №2 (гантелі, які використовуються в комплексі можна замінити пляшкою з водою)

- Тяга гантелі в нахилі однією рукою. Навантаження: 4-5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: при підтягуванні гантелі до плеча трохи розвертати тулуб.
- Підйом рук через сторони в нахилі. Навантаження: 2-2,5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: руки тримати трохи зігнутими в ліктьових і кистьових суглобах.
- Згинання руки з гантеллю з упором ліктем в стегно. Навантаження: 2-2,5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: рухи виконуються з повною амплітудою, не згинаючи руку в зап'ясті при підйомі обтяження.
- Випрямлення руки в лікті назад в нахилі. Навантаження: 2-2,5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: для підвищення тренувального впливу необхідно затримати на 3 секунди руку у випрямленому положенні.
- Піднімання тулуба по скороченій амплітуді із положення лежачи. Навантаження: 12 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: для більш ефективного впливу вправи важливо притиснути нижню частину спини до підлоги.
- Випади вперед однією ногою з гантелями. Навантаження: 5-7 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: слідкувати за збереженням рівноваги, виконувати рух не до повного випрямлення ноги, яка стоїть попереду.
- Піднімання гантелей вперед прямими руками. Навантаження: 4-5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: слідкувати аби руки не згинались, великі пальці направлені вгору.
- Випрямлення руки в лікті вгору сидячи («французький жим»). Навантаження: 2-2,5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: можна переміщувати обтяження не лише за голову, але й суворо назад.

- Почергове згинання рук з гантелями сидячи. Навантаження: 4-5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: при підніманні гантелі можна розвертати кистю долонями вгору.

- Піднімання рук через сторони в нахилі. Навантаження: 2-2,5 кг, 8 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: руки тримати трохи зігнутими в ліктьових і кистьових суглобах.

- Піднімання тулуба по скороченій амплітуді із положення лежачи. Навантаження: 12 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: під час виконання вправи спина повинна бути притиснута до підлоги.

- Піднімання ніг лежачи на лаві. Навантаження: 12 повторень, 1 підхід. Методичні рекомендації: під час виконання вправи спина повинна бути притиснута до підлоги.

Комплекс вправи для розвитку швидкості

1. В. п. – стіка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед, руки на поясі - обертання прямих рук у вертикальній площині з фіксацією прямої голови.

2. В. п. – упор о стіну – біг з високим підійманням стегна

3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті – швидкі рухи руками вперед – назад (як під час бігу).

4. Швидкі стрибки на двох ногах зі сторони в сторону за 30 секунд

5. В. п. - упор присівши - у швидкому темпі стрибки вгору з помахом рук.

Комплекс вправи для розвитку спритності

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі – колові рухи руками, правою вперед, лівою назад.

2. Підкидання та ловіння будь – якого дрібного предмета (м'яча для тенісу, коробки сірників, ключі) з різних положень

3. Стійка на одній нозі із заплющеними очима

Комплекс вправ для розвитку гнучкості з рушником

1. В.п.: Рушник накинути на голову, обличчя відкрите, ноги нарізно ширше плечей.

1-2 - нахил голови вперед-назад;

3-4 - нахил голови ліворуч-праворуч. Рушник тримати в обох руках. Поступово збільшувати амплітуду виконання. Темп виконання повільний.

2. В.п.: Стоячи, рушник в руках, руки прямі, рушник вниз широким хватом.

1-2 - руки підняти угору;

3-4 - руки опустити вниз.

Поступово змінювати хват рушника від широкого до вузького, коли кисті торкаються одна одної. Чергувати хват – зверху, знизу. Темп виконання повільний.

3. В.п.: Стоячи, рушник в руках, руки прямі, рушник назад – донизу широким хватом.

1-2 - підняти руки угору;

3-4 - опустити руки вниз.

Поступово змінювати хват рушника від широкого до вузького. Чергувати хват – зверху, знизу. Темп виконання повільний.

4. В.п.: Стоячи, рушник широким хватом зверху, руки перед собою.

1-2 - руки зігнути в ліктьових суглобах, рушник перед грудьми;

3-4 - в.п.

Поступово змінювати хват рушника від широкого до вузького, коли кисті торкаються одна одної. Рушник в натягнутому стані. Темп виконання повільний.

5. В.п.: Стоячи, рушник широким хватом зверху, руки перед собою.

1-2 - повороти тулуба ліворуч, в.п.;

3-4 - повороти тулуба праворуч, в.п.

Поступово змінювати хват рушника від широкого до вузького, коли кисті торкаються одна одної. Поступово збільшувати амплітуду поворотів. Чергувати хват – зверху, знизу. Рушник в натягнутому стані. Темп виконання повільний.

6. В.п.: Стоячи, рушник широким хватом зверху, руки вгору.

1-2 - нахил тулуба ліворуч, в.п.;

3-4 - нахил тулуба праворуч, в.п.

Поступово змінювати хват рушника від широкого до вузького, коли кисті торкаються одна одної. Поступово збільшувати амплітуду нахилів. Чергувати хват – зверху, знизу. Рушник в натягнутому стані. Темп виконання повільний.

7. В.п.: Стоячи, рушник за голову широким хватом зверху, нахилити тулуб вперед.

1-2 - поворот ліворуч, в.п.;

3-4 – поворот праворуч, в.п.

Поступово збільшувати амплітуду поворотів. Рушник в натягнутому стані. Темп виконання повільний.

8. В.п.: Стоячи, рушник в руках, руки прямі, рушник вниз широким хватом.

1-2 - руки догори нахил тулуба назад, в.п.;

3-4 - руки вниз нахил тулуба вниз, в.п.

Поступово змінювати хват рушника від широкого до вузького, коли кисті торкаються одна одної. Поступово збільшувати амплітуду нахилів. Чергувати хват – зверху, знизу. Рушник в натягнутому стані. Темп виконання повільний.

9. В.п.: Сидячи на підлозі, одна нога пряма піднята вгору, друга нога зігнута в коліні, рушник навколо стопи прямої ноги.

1-2 - зігнути в коліні ногу, підняту догори;

3-4 – розігнути в коліні ногу, підняту догори.

Поступово змінювати хват рушника від широкого до вузького. Поступово збільшувати амплітуду руху. Чергувати хват – зверху, знизу. Рушник в натягнутому стані. Темп виконання повільний. Виконати на кожну ногу.

10. В.п.: Стоячи, рушник вниз.

1-2 - нахил тулубу вперед, переступити через рушник вперед;

3-4 - нахил тулубу вперед, переступити через рушник назад. Чергувати хват – зверху, знизу. Рушник в натягнутому стані. Темп виконання повільний

Комплекс вправ для розвитку силової витривалості

Розминка.

1. В.п. – основна стійка. Вдих- видих. На вдих руки підняти вгору, на видих опустити вниз.
2. В.п. – стійка ноги нарізно. Права рука вгору, ліва на стегно, нахил тулуба вліво; ліва рука вгору, права на стегно, нахил тулуба вправо. - По 4 повтори в кожен бік.
3. В.п. – стійка ноги нарізно. Скручування вперед-донизу, розкручування знизу-догори. - 4 повтори.
4. В.п. – випад вперед. Зміна положення ніг вперед-назад стрибком (пружні рухи). - По 10 повторів на кожну ногу.

Основна частина.

1. Бурпі. (3 положення стоячи зробити упор присівши, стрибком упор лежачи на зігнуті руки, потім в зворотному напрямку упор присівши та стрибок в гору). 10 повторів.
2. Планка. 60 секунд.
3. Стрибки на скакалці. 100 повторів.
4. Присідання в положенні ноги нарізно. 25 повторів.
5. Віджимання від підлоги. Хлопці - на прямих ногах, -25 та більше повторів. Дівчата - з колін, -15 та більше повторів.
6. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах: скручування 25 повторів

Повторити ці 6 вправ 3-4 раунди. Інтервал відпочинку між вправами - 15 секунд, між раундами - одна хвилина.

Заключна частина.

1. Сидячи ноги нарізно. Нахил тулуба вперед, до лівої та до правої ноги - по 10 повторів.
2. Сидячи ноги разом. Нахил тулуба вперед -10 разів

3. Лежачи на спині. Підняти одну ногу та повільно підтягнути до тулуба, тримати 10 секунд. Теж саме іншою ногою.

4. Лежачи на спині, переكاتи -10 повторів.

Таблиця 1.

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів

№ п/п	Вправи	Обсяг (за тиждень)
чоловіки		
1.	Оздоровчий біг , км.	15-17
2.	Підтягування на перекладині, разів.	70-85
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	120 - 140
4.	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині, разів.	140 - 160
5.	З основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами, разів.	100 - 120
6.	Прискорена ходьба ,км.	30 - 35
жінки		
1.	Оздоровчий біг, км.	12 - 14
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см, разів.	210 - 220
3.	Підтягування з вису на низькій перекладині 110-120 см., разів.	85 - 95
4.	Стрибки на місці зі скакалкою, разів.	350 - 600
5.	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені, разів.	100 - 120
6.	Прискорена ходьба, км.	21 - 31

3. ВПРАВИ РЕКОМЕНДОВАНІ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗА РОЗВИТКОМ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Осінній семестр

Модуль 1.

1. Присідання на одній нозі з опорою.
2. Згинання рук від підлоги в упорі лежачи за 30 секунд
3. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості

Модуль 2.

1. З положення стоячи, торкання колінами підлоги, почергово (студент виконує випади з кроком назад)
2. «Стільчик» (утримання положення присід з опорою об стіну), сек
3. Підіймання тулуба в сід з положення лежачи за 30 секунд, раз

Весняний семестр

Модуль 1.

1. Вправа вправи «Бурпі».
2. Комплексна вправа для сідниць, стегон і преса (із положення лежачи на спині – підняти тулуб та таз – опустити, перейти в положення сидячи, руки вперед)
3. Скласти комплекс вправ для розвитку спритності.

Модуль 2.

1. Вправа «Планка»
2. Нахил вперед з положення стоячи (пальці рук торкаються підлоги; кулаки торкаються підлоги; долоні торкаються підлоги).
3. Скласти комплекс вправ для розвитку сили (по 2 вправи для різних груп м'язів).

Список використаної літератури

1. Бобровицька С. Ф. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до використання електронних освітніх ресурсів у професійній діяльності автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. 2020. 20 с.
2. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
3. Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І., Рибалко П.Ф. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). С. 340-347.
4. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання. К., 2011. 16 с.
5. Куртова Г., Рибалко П., Красілов А. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № С. 100-111.
6. Куртова Г., Пономаренко О., Рибалко П., Жуков В. Проблеми та перспективи професійної підготовки майбутніх бакалаврів з фізичної терапії та ерготерапії. *Фізико-математична освіта*, 2019. Випуск 2(20). Ч.2. С. 23-28.
7. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індиферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 149. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 46 - 50.

8. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4. С. 280 - 289.
9. Магльований А. В., Дуліба О. Б., Стрельбицький Л. В. Методика застосування фізичних вправ в здоровому способі життя студентів: метод. Рекомендація. Львів, 2003. 19с.
10. Магльований А. В., Мартин В. Д., Ревін П. П. Силова підготовка студентів та школярів : навч.-метод. посіб. М-во України у справах молоді та спорту, Львів. держ. ін-т фізичної культури. Львів : Ліга-Прес, 2005. 108 с.
11. Присяжнюк С.І. , Краснов В. П., Федоріна Н. Б. Проблеми здоров'я та фізичної підготовленості студенської молоді аграрних вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: збір. наук. праць*, 2003. №17. С.52-56.
12. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома, 2017. 211 с.
13. Прокопова Л. І. Гученко А.Б., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф. Формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко*. Вип. 135. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 213-216.
14. Ремньова А. Г. До проблеми оцінювання успішності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Current trend and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: conference proceeding, September 25 – 26,2020*. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing»,2020. P 254 – 258.

15. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collectivemonograph* - Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. 428 p. С.333-352.
16. Рибалко П.Ф., Матлаш В.А., Андрєєва І.А. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 140. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Чернігів:ЧНПУ, 2016. С. 124 – 127.
17. Рибалко П.Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 181-184.
18. Рибалко П.Ф., Козерук Ю. В., Лисюк С. М., Гончар В. В. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 213-216.
19. Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю. *Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. с 217-221
20. Рибалко П.Ф., Хоменко С. В.Козерук К.В.. Ващенко О.І Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 63 - 67.

21. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.

22. Рибалко П. Ф. Керівні підходи і принципи у підготовці вчителів фізичної культури до оздоровчо-спортивної діяльності. *Гуманізація навчально – виховного процесу*. Збірник наукових праць. Державний вищий навчальний заклад “Донбаський державний педагогічний університет” (ДДПУ) № 4 (96) 2019. С. 66 – 77.

23. Рибалко П.Ф. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища у закладах середньої освіти : монографія. Суми, 2019. 378 с.

24. Рибалко П., Рашевська Ю., Кас'ян В. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 8 (92). С. 123 - 133.

25. Рибалко П.Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 10 (94).С. 176 – 186

26. Рибалко П.Ф. Особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до подальшої фахової діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. № 9 (93). С. 235 - 245.

27. Рибалко П.Ф., Харченко С. М., Матлаш В. А. Професійно - прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 212 – 215.

28. Рибалко П. Ф. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу

середньої освіти. *Science and education a new dimension : Pedagogy and Psychology*. 2020. (Будапешт, Угорщина) С. 38 - 42 (*Index Copernicus*)

29. Рибалко П. Ф., Самохвалова І.Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collective monograph. Riga : Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. 428p. С 333-352*

30. Самохвалова І. Ю. Неформальна освіта в умовах дистанційного навчання. *Традиції та новації у сфері педагогіки та психології: матеріали міжнародної науково – практичної конференції*, м Київ, 5 – 6 лютого 2021р Київ:Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського,2021. С143 – 146.

31. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Оптимізація показників фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 136. С. – 198 – 202.

32. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Рибалко П. Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(1). С. 133-136.

33. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Рибалко П. Ф. Рівень групової згуртованості спортивно – ігрових студентських команд аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 98 – 103.*

34. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім.. Василя Стефаника*, 2019. С.113 – 116.

35. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В., Коломієць А. Я. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 102 с.
36. Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: 2019. № 5 (89). С. 183 - 195.
37. Харченко С. М., Рибалко П.Ф., Ліфінцев І. Д. Фізкультурно-оздоровча робота у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів як засіб зміцнення здоров'я студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; /гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. 605с.
38. Харченко С. М., Ліфінцев І.Д., Рибалко П. Ф. Визначення і зміст атлетизму як складової системи фізичного виховання студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.–Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 227 - 230
39. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми: 2019. № 6 (90). С. 174 - 185.
40. Future Physical Education Teachers' Preparation to Use the Innovative Types of Motor Activity: Ukrainian Experience / Dmytro Balashov, Diana Bermudes, Petro Rybalko, Oksana Shukatka, Yuliia Kozeluk, Alla Kolyshkina // *TEM Journal*, 2019; 8(4), Pp. 1508-1516.
41. Redchuk, R., Doroshenko, T., Havryliuk, N., Medynskii, S., Soichuk, R., Petrenko, O., Pavelkiv, R., Rybalko, P., Maliar, N., Maliar, E., Chornodon, M.,

Boretskyi, V. (2020). Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 289-309.

42. Bobrovytska S.F. Preparation of future primary school teachers for the use of electronic educational resources in professional activities. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2019. Volume 3, Issue3. P. 15-19.

Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання

Методичні рекомендації для проведення практичних занять

Суми, РВВ, Сумський національний аграрний університет, вул. Кондратьєва, 160

Підписано до друку: 2021р. Формат А5: Гарнітура Times New Roman

Тираж: примірників Замовлення _____ Ум. друк. Арк. 1,2
