

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЮРИДИЧНА
АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО»

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ:
СЕКЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
(методичні поради)**

Харків
«Право»
2012

ББК 75.4(4УКР)
Ф50

*Рекомендовано до видання редакційно-видавничою радою
академії (протокол № 6 від 02.11.2010 р.)*

У к л а д а ч і: О.В. Попрошаєв,
Л.С. Луценко,
Г.І. Приходько,
Д.О. Миргород,
Н.М. Баламутова,
М.П. Воронов,
В.В. Шадріна,
В.В. Бруснік,
О.М. Столяренко,
Л.В. Романенко,
І.О. Зінченко,
Ю.І. Луценко,
Р.М. Щербак

**Фізичне виховання: секційна форма організації
Ф50 навчального процесу (методичні поради) / Уклад.:
О.В. Попрошаєв, Л.С. Луценко, Г.І. Приходько та ін. –
Х. : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудро-
го», 2012. – 64 с.**

ББК 75.4(4УКР)

© Національний університет «Юридична
академія України імені Ярослава
Мудрого», 2012
© «Право», 2012

ПЕРЕДМОВА

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є важливим елементом освіти, провідним завданням якої є оволодіння студентами знаннями, уміннями і навичками управління власним фізичним розвитком, формування культури здоров'я і відповідального ставлення до нього, удосконалення фізичної і психічної підготовки для підтримки здорового, активного способу життя і професійної діяльності. Основним засобом реалізації цих завдань виступає навчальна дисципліна “Фізичне виховання”.

У процесі фізичного виховання вирішується комплекс наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я, розвитку людини, підготовці до професійної діяльності, вихованні потреби здорового способу життя, фізичного вдосконалення і регулярних занять фізичними вправами на підставі системи наукових знань;

- оволодіння системою необхідних практичних умінь та навичок, які забезпечують загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість і визначають готовність студента до майбутньої професії;

- зміцнення здоров'я студентів, забезпечення належно-го рівня розвитку показників морфофункціональних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;

- набуття студентами досвіду самостійного застосування здобутих знань, умінь, навичок у сфері фізичної культури в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і сім'ї.

У вищій школі України головною формою організації навчально-пізнавальної діяльності студентів з фізичного виховання є спортивно-оздоровчі секції. Секційна форма організації навчання студентів дає можливість реалізації у процесі фізичного виховання принципів особистісно-орієнтованої освіти, зокрема індивідуалізації та диференціації навчального процесу,

вільного вибору студентом змісту, методів і засобів навчання відповідно до його мотивів, інтересів і потреб тощо. Студенти мають можливість вільного і свідомого вибору напряму фізкультурно-спортивної підготовки на підставі певного виду спорту або фізкультурно-оздоровчого напряму, що є початком осмисленого вибору форм рухової активності, які відповідають індивідуальним фізичним і духовним потребам.

Відповідно до завдань фізичного виховання, фізкультурно-спортивних інтересів сучасної студентської молоді, умов і традицій вищого навчального закладу на кафедрах організовані різні за спеціалізацією секції. Їх кількість, наповнення, розклад занять визначають кафедри фізичного виховання відповідно до вимог наказу МОН України “Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента”, “Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах”, навчальної програми з фізичного виховання та її варіативних компонентів – навчальних програм спортивно-оздоровчих секцій.

Зарахування студентів до спортивних та оздоровчих секцій здійснюється на підставі:

1) обов'язкового медичного огляду з занесенням лікарем кафедри фізичного виховання до особистої медичної картки підсумкового висновку про медичну групу студента:

– до спортивних секцій зараховуються студенти, що віднесені тільки до основної медичної групи;

– до оздоровчих секцій – студенти, що віднесені до основної підготовчої і спеціальної медичної групи;

2) бажання займатися відповідним видом спорту або системами фізичних вправ на підставі особистої письмової заяви студента.

Комплектування спортивних та оздоровчих секцій здійснюється викладачами кафедр фізичного виховання академії на початку кожного навчального семестру. Відомості, отримані в ході комплектування, фіксуються викладачами кафедр, закріпленими за відповідними секціями, у журналі обліку навчальної

роботи секції, а також у журналах обліку роботи з фізичного виховання. Навчальні заняття у спортивно-оздоровчих секціях проводяться згідно з навчальними програмами, робочими планами з видів спорту (рухової активності) та розкладом роботи секцій, затвердженими проректором з навчальної роботи.

Перед початком практичних занять у секціях кожен студент проходить інструктаж з техніки безпеки і протягом семестру, обов'язково постійно відвідуючи секцію, оволодіває навчальним матеріалом, який передбачає вивчення теоретичних засад, техніки, тактики обраного виду спорту (рухової активності), проходить обов'язкове тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовки, бере участь у різного рівня змаганнях.

Наприкінці кожного семестру викладач певної спортивно-оздоровчої секції подає на кафедру фізичного виховання відомості про навчальні досягнення кожного студента в обраному виді спорту (руховій активності), на підставі яких приймається рішення про семестровий залік.

1. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ З БАСКЕТБОЛУ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ У БАСКЕТБОЛ

Баскетбол – це командна спортивна гра, мета якої кинути м'яч у кільце суперника. Попадання може принести команді від одного до трьох очок. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок. Гра проходить на прямокутному майданчику довжиною 28 м та шириною 15 м зі спеціальним м'ячем (650 г). Матч складається з чотирьох таймів по 10 хв “чистого” часу кожен, з 2-хвилинною перервою між першим і другим, третім і четвертим таймами, перерва в середині матчу – 15 хв. Якщо після закінчення основного часу матчу рахунок буде рівний, призначається додатковий 5-хвилинний тайм.

Матч починається з центра майданчика. Суддя підкидає м'яч строго вгору між двома гравцями команд-суперниць. У той момент, коли вони виборюють м'яч (брати його в руки не можна), починається відлік ігрового часу. Після кожного свистка судді секундомір зупиняється, а з відновленням гри включається знову. Гравець може володіти м'ячем тільки 30 с, після їх спливу команда втрачає м'яч. На атаку командам відводиться не більше 24 с.

У баскетбольних правилах є кілька обмежень, що стосуються техніки ведення м'яча. Після ведення м'яча гравець може зробити лише два кроки з м'ячем у руках, не б'ючи його об підлогу. Потім він повинен кинути м'яч у кільце, або віддати партнеру. У випадку третього кроку фіксується пробіжка, і м'яч переходить до іншої команди. Якщо ж баскетболіст зупинився з м'ячем у руках і замість кидка в корзину або паса партнеру знову починає дриблінг, фіксується подвійне ведення, і м'яч також переходить до суперника. Гравець, що володіє м'ячем, може зупинитися, а потім знову продовжувати рух за умови, що під час зупинки він продовжував постукувати м'ячем об підлогу. М'яч у баскетболі можна вести по черзі то однією, то другою рукою, але не двома руками відразу. Якщо гравець отримав м'яч, стоячи на місці, або зупинився після того, як його отри-

мав, йому не дозволяється відривати від підлоги опорну ногу раніше, ніж він випустить м'яч із рук.

Від кожної команди на майданчику виступають водночас п'ять гравців, ще п'ять-сім баскетболістів знаходяться під час гри на лаві запасних. Кількість замін у баскетболі не обмежена, але проводити їх можна тільки в той момент, коли зупинений секундомір. Розрізняють наступні ігрові ампула: 1) захисник, який розігрує; 2) атакуючий захисник; 3) легкий та важкий форварди; 4) центровий.

Основні компоненти гри у баскетбол:

- техніка гри у нападі;
- техніка гри у захисті;
- техніка володіння м'ячем;
- тактика гри.

Регулярні заняття баскетболом удосконалюють координацію рухів, тренують серцево-судинну та дихальну системи, розвивають мускулатуру, зміцнюють нервову систему тощо. Основними руховими якостями у баскетболі вважаються: спритність та координація рухів, стрибучість, силова та швидкісна витривалість.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ З БАСКЕТБОЛУ

1. Правила гри у баскетбол: техніка гри у нападі

Підготовчі вправи для ознайомлення з технічними діями та прийомами гри у баскетбол. Загальні відомості про тактику ігрових командних дій, взаємодія гравців команди.

Виконання баскетбольної стійки, стартів, поворотів, зупинок баскетболіста; виконання бросків м'яча у кільце: вправи для вивчення техніки кидків із середньої відстані, з 3-очкової зони; навчально-тренувальна гра.

2. Техніка володіння м'ячем

Вправи для вивчення техніки передачі м'яча правою, лівою, двома руками, прихована передача.

Ловля та передача м'яча на місці та під час руху, ведення м'яча різноманітними способами; кидки м'яча у кільце з місця та після його ведення; виконання фінтів та рухів під час кидків;

вивчення техніки комбінаційних дій у нападі; навчально-тренувальні ігри з завданням.

3. Техніка гри у захисті

Вправи для вивчення техніки персонального та зонного захисту, вправи для вивчення техніки блокування кидків у захисті.

Виконання захисних стійок; переміщення звичайними та приставними кроками, бігом у різноманітних напрямках; техніка володіння м'ячем під час відскоку від щита та кільця, при вибиванні м'яча; засоби протидії кидкам у кільце; навчально-тренувальні ігри із завданням.

4. Тактика гри у баскетбол

Індивідуальні тактичні дії гравців з м'ячем та без нього, варіанти тактичних систем у нападі, виконання заслонів, виконання швидких проривів.

Тактичні дії захисника проти гравців з м'ячем та без нього, зонний та змішаний захист, взаємодія гравців у захисті та нападі, гра з тактичним завданням.

5. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів (табл. 1)

Таблиця 1

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Штрафні кидки (з 10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2
Кидки з дальньої відстані (з 10 разів)	Ч	7	5	4	3	2
	Ж	5	4	3	2	1
Кидки з середньої відстані (з 10 разів)	Ч	8	6	5	4	3
	Ж	6	5	4	3	2
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	240	224	215	210
	Ж	210	190	184	172	160
Човниковий біг 4x9 м (с)	Ч	9,3	9,8	10,3	11,1	11,6
	Ж	10,7	11,2	11,7	12,2	12,8

6. Теми для самостійної роботи (табл. 2).

Таблиця 2

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Семестр	Форма контролю
1	Виникнення і розвиток баскетболу	2	I	Опитування
2	Правила змагань з баскетболу	4	I	Опитування
3	Організація і проведення змагань з баскетболу	4	II	Опитування
4	Суддівство змагань з баскетболу	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол відноситься до складнокоординаційних та контактних видів спорту. Практика свідчить, що баскетбол є одним із самих травматичних ігрових видів. Для баскетболістів характерні травми зв'язкового апарату, гомілковостопного суглобу, забиття, розтягування бокових та хрестоподібних зв'язок, а також ушкодження та розтягування зв'язок пальців та кистей рук. Для зниження ризику отримання зазначених травм слід користуватися захисними засобами: підколітниками та наколінниками.

Основні фактори, що призводять до травмувань у баскетболі:

- незадовільний стан баскетбольного майданчика, спортивного обладнання та інвентарю, а також одягу спортсмена;
- непрофесійне комплектування команд під час проведення навчально-тренувальних ігор (різний рівень технічної та фізичної підготовки спортсменів);
- порушення спортсменом дисципліни та встановлених правил гри.

Для запобігання зазначеним причинам травматизму тренувальне навантаження повинно плануватися з урахуванням віку, статі та рівня загальнофізичної та спеціальної підготовки студентів. Під час тренувальної гри команди повинні складатися з гравців однакового рівня підготовленості. Значну увагу слід приділяти підготовчій частині заняття.

Правилами баскетболу забороняється бити суперника по руках, штовхати його, тримати руками, наступати на ноги, зустрічати ногою (прямою або зігнутою в коліні). Гравцеві, що допустив будь-яке з подібних порушень, оголошується персональне зауваження (фол). Якщо спортсмен отримав протягом матчу п'ять фолів, його видаляють із поля до кінця зустрічі й замінюють одним із запасних гравців.

Вимоги до спортивного майданчика, обладнання та інвентарю. Площа баскетбольного майданчика має складати 28 м у довжину та 15 м у ширину. Баскетбольний щит повинен бути виготовлений з прозорого матеріалу або викрашений у білий колір. Розмір щита – 1,8 м по горизонталі та 1,05 м по вертикалі. Нижня частина щита повинна бути гладкою. Щит жорстко кріпиться до стіни та виступає від лицьової лінії на 1,2 м. Кільце діаметром 45 см викрашене в оранжевий колір. Обладнання для кріплення сітки не повинно мати гострих країв та щілин.

Баскетбольний м'яч повинен мати сферичну форму вагою не менше 567 г та не більше 650 г. Відскок м'яча від підлоги з висоти 1,8 м має бути не менше 1,2 м та не більше 1,4 м.

2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ З БАДМІНТОНУ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ГРИ У БАДМІНТОН

Бадмінтон – цікава красива спортивна гра, що полягає в перекиданні через сітку за допомогою ракетки ігрового снаряда за назвою “волан”. У бадмінтон грають два чоловіки друг проти друга або дві команди із двох чоловік. Гра проходить на майданчику, розділеному сіткою. Супротивники розташовуються на

протилежних сторонах майданчика. Мета гри – перекинути во-лан через сітку так, щоб той торкнувся землі на половині су-противника в межах майданчика.

Перші згадки про цю гру дійшли до нас з глибини сто-літь, проте зародження сучасного бадмінтону припадає на кі-нець XIX ст. Англійські офіцери, які служили в Індії, захопили-ся стародавньою індійською грою пуна, яку можна вважати прототипом сучасного бадмінтону. Вони й привезли її з собою до батьківщини.

Сучасна традиційна гра у бадмінтон бере початок з Ан-глії, з стародавньої садиби бадмінтон-хаус, власником якої був відомий спортивний ентузіаст і видавець серій книг про види спорту герцог Бофорд, який у 1873 р. спорудив перший май-данчик для гри у бадмінтон. У 1893 р. асоціація бадмінтону Ан-глії опублікувала перший регламент офіційних правил гри.

Всесвітня асоціація бадмінтону (BWF – Badminton World Federation) була організована в 1934 р. З 1947 р. про-водиться найбільше командне змагання серед чоловіків – Кубок Томаса. Серед жінок головний командний старт – Кубок Убер проводиться з 1955 р. У 1992 р. бадмінтон включений до про-грами літніх Олімпійських ігор.

За сучасними правилами (введені у 2006 р. для підви-щення видовищності матчів) очки нараховуються в кожному розіграві незалежно від подачі одного чи іншого гравця, гра ведеться до 21 очка; при рахунку 20/20 гра триває до переваги однієї із сторін або до 30 (сторона, що першою набрала 30 очок, виграє). Подача виконується з правої або лівої зони подачі за-лежно від рахунку (парні з правої, непарні – з лівої зони пода-чі). Волан повинен летіти по діагоналі у зону подачі супротив-ника. Подача за правилами виконується знизу нагору. Волан в момент подачі повинен перебувати нижче рівня нижнього реб-ра, а вся “голова” ракетки бути помітна нижче кисті, якою три-мають ракетку.

Слід наголосити, що швидкість польоту волана після удару професійного спортсмена досягає 360 км на годину, що є абсолютним рекордом швидкості польоту ігрового снаряда. За матч гравці пробігають до 10 км і втрачають до 3кг ваги. Бад-мінтон є одним із самих навантажувальних видів спорту і од-

ним із самих складних із технічної точки зору. Для оволодіння усім технічним арсеналом професійні спортсмени витрачають до 10 років інтенсивних тренувань.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ З БАДМІНТОНУ

1. Загальна характеристика спортивної гри у бадмінтон, правила змагань, засвоєння студентами стійки та основних прийомів техніки пересувань

Ознайомлення студентів зі спортивною грою у бадмінтон та її правилами, засвоєння студентами правил із техніки безпеки при проведенні навчальних занять із бадмінтону.

Ознайомлення з хваткою ракетки, ігровими стійками та за допомогою спеціальних вправ – засвоєння техніки пересувань.

Жонглювання – підймання та опускання ракетки з воланом вгору-вниз; підкидання волана ракеткою вгору та ловля його нею знизу; підкидання волана на різну висоту правим та лівим боком ракетки. Пересування: уздовж сітки боком приставним кроком, від задньої лінії майданчика до сітки уперед та назад.

2. Техніка високо-далеких та нападаючих ударів

Вправи на вивчення та засвоєння високо-далеких та нападаючих ударів.

Виконання удару по підвішеному волану без замаху над головою, виконання удару по волану, що підкидає тренер без замаху над головою, високо-далекий удар без замаху після підбивання волана, високо-далекий удар без замаху після накидання волана партнером, нападаючий удар без замаху після підкидання волана своєю рукою чи партнером. Навчальна гра з використанням м'яких і високо-далеких ударів.

3. Техніка короткої та високо-далекої подачі

Вправи для вивчення короткої та високо-далекої подачі.

Виконання подачі з фіксацією перед ударним положенням, виконання ударного руху, виконання подачі та удару над головою, виконання короткої подачі без замаху та з замахом, навчальна гра з використанням коротких та високо-далеких подач.

4. Тактика гри у бадмінтон

Ознайомлення студентів з основами тактики гри у бадмінтон, коли потрібно більше атакувати, використовуючи при цьому передню та середню зони майданчика, змушуючи свого супротивника багато пересуватися, захищатися та робити помилки.

Ознайомлення студентів з основними тактичними вимогами: намагатися виконувати атакуючий удар у більш високій точці – це забезпечить більше часу для варіантів відповіді як за силою, так і за напрямком; при захисті зустрічати волан у передніх та середніх зонах майданчика якомога раніше, залишаючи супернику мало часу для відповіді; стримувати активність суперника, нав'язуючи свою гру і використовуючи при цьому слабкі сторони підготовки суперника та сильні моменти своєї підготовки.

5. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів (табл. 3)

Таблиця 3

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	240	225	210	195	180
	Ж	190	180	170	160	150
Спритність, човниковий біг 4х9 м, без кубиків (с)	Ч	9,3	9,8	10,3	11,1	11,6
	Ж	10,7	11,2	11,7	12,2	12,8
Підбивання волана ракеткою у парах (кількість підбивань)	Ч	50	40	30	25	20
	Ж	45	35	25	20	15
Виконання подачі з положення готовності (кількість влучень*)	Ч	9	7	5	4	3
	Ж	8	6	4	3	2
Стрибки зі скакалкою за 30 с (кількість разів)	Ч	75	70	65	60	55
	Ж	80	75	70	65	60

* - Удари виконуються по 10 раз у кожне поле подачі

6. Теми для самостійної роботи (табл. 4)

Таблиця 4

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Семестр	Форми контролю
1	Виникнення і розвиток бадмінтону	2	I	Опитування
2	Правила змагань з бадмінтону	4	I	Опитування
3	Організація і проведення змагань з бадмінтону	4	II	Опитування
4	Суддівство змагань з бадмінтону	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З БАДМІНТОНУ

Бадмінтон – швидкісна та динамічна гра, в процесі якої значне навантаження йде на суглобо-зв'язочний апарат спортсмена. Тому у спортивній практиці бадмінтоністів зустрічаються такі травми: ушкодження колінного суглоба (частіше права нога), плечового, ліктьового суглоба (права рука), розтягування, іноді і розрив ахіллесового сухожилля, ушкодження поверхні стопи і долоні.

У практичній діяльності можна виділити наступні причини, що викликають травматизм у бадмінтоні:

- помилки в навчанні методиці і тренуванні;
- поганий стан інвентарю та устаткування;
- недотримання гігієнічних вимог, пропонуванних до одягу та взуття;
- недостатній контакт із лікарем.

Для запобігання зазначеним причинам травматизму необхідна методично грамотна побудова навчально-тренувальних занять викладачем та ретельна підготовка студента до занять.

Студент повинен знати та дотримуватись елементарних правил особистої гігієни, а саме: спортивний одяг, носки, взуття повинні бути завжди чистими і зручними. Для профілактики травми стопи під час тренувань і змагань доцільно замінити носки, а якщо знадобиться, – і взуття. Своєчасна зміна обмоток ручки ракетки (бинт) позбавить спортсмена від травм долоні. Легкий, чистий, зручний спортивний одяг повинен стати звичайним для спортсмена.

Вимоги до спортивного майданчика, обладнання та інвентарю. Гра у бадмінтон проходить на прямокутному майданчику розміром 13,4 x 5,18 м. Для парної гри використовується майданчик розміром 13,4 (при подачі – 11,88) x 6,1 м. Висота сітки 1,55 м, в опор 1,524 м по центру (провисання); сітка обмежена зверху стрічкою шириною 7,5-8 см, складеною вдвічі, під якою пропускається шнур. Лінії шириною 4 см наносяться на поле яркою (білою або жовтою) фарбою і є невід'ємною частиною ігрового поля (але подавати, перебуваючи на лінії, заборонено). На відстані 1,98 м від сітки знаходиться лінія подачі. Між лінією подачі і задньою лінією знаходиться зона подачі. Центральна лінія розділяє зону подачі на праву та ліву зони.

У спортивному залі має бути достатньо освітлення, температура повітря та вологість мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ З ВОЛЕЙБОЛУ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол – неконтактний комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має на майданчику свою спеціалізацію. Волейбол (англ. volley-ball від volley – “залп”, “удар з льоту” і ball – “м'яч”).

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу асоціації молодих

християн (YMCA) в м. Холіоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 р. у спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру "мінтонет". Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву – волейбол.

Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість, складна рухова реакція, координація, фізична сила. Для любителів волейбол – поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю.

Кожна з двох команд складається максимум із 12 гравців, а на полі водночас знаходяться 6. Мета гри – направити м'яч над сіткою таким чином, щоб він доторкнувся до ділянки суперника, та запобігти спробі гравців суперника зробити те саме. Для цього команда має торкнутися м'яча не більше трьох разів (або, можливо, ще один раз на блоці).

Гра починається введенням м'яча за допомогою подачі. Розіграш кожного м'яча триває до його приземлення на майданчик, виходу в "аут" або порушення правил. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. Завдання гравця, що подає, відправити м'яч на половину суперника. У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала, зараховується очко. Якщо гравець, який подавав, порушив правила або відправив м'яч в аут, то очко зараховується команді, що приймала. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, що подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той же гравець.

Прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди, що приймає, дозволяється зробити три торкання і максимум після третього перевести м'яч на половину суперника. Під час прийому не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла.

Частина майданчика, яка розміщена між лінією нападу (триметрова лінія) та середньою лінією, називається площею нападу.

Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною триметровою лінією. При ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в просторі між двома антенами.

Майданчик за кількістю гравців умовно розділений на шість зон. Команда, яка виграла розіграш, отримує очко (за системою “кожний розіграш – одне очко”). Коли команда, що приймає подачу, виграє розіграш, вона одержує очко і право подавати, її гравці переходять на одну позицію за годинниковою стрілкою.

Волейбольна партія не обмежена в часі і триває до 25 очок. При цьому, якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме до тих пір, поки не буде досягнута потрібна перевага і поки одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок.

Основні компоненти гри у волейбол:

- техніка гри у нападі,
- техніка гри у захисті,
- тактика гри.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

1. Правила гри у волейбол. Техніка гри в нападі

Передачі м'яча зверху та знизу над собою, від стіни, в парах, в колонах, передачі м'яча двома руками зверху та знизу в парах через сітку, передача м'яча двома руками зверху за спину в парах, трійках.

Нижня пряма та верхня пряма подачі з відстані 4–6 м від сітки, нижня пряма та верхня пряма подачі із-за лицьової лінії, подачі на точність в ціль, верхня пряма подача на партнера, верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.

Підводні вправи для нападаючого удару. Нападаючий удар з власного підкидання, нападаючий удар з накидання партнера, нападаючий удар з передачі партнера із зон № 2, 3, 4.

2. Техніка гри в захисті

Прийом м'яча знизу, над собою, від стіни, з подачі партнера; двома руками знизу після переміщення; двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах; прийом м'яча, що відскочив від сітки; прийом м'яча знизу після подачі в задану зону; блокування нападаючого удару; одиночне блокування нападаючого удару; групове блокування нападаючого удару; страхування гравців.

3. Тактика гри

Ознайомлення студентів з основами тактики гри у волейбол. Індивідуальні та групові тактичні дії гравців із м'ячем та без нього, біля сітки та на ігровому майданчику, варіанти тактичних систем (комбінацій) у нападі; взаємодія гравців передньої лінії на блоці, взаємодія гравців передньої та задньої лінії, страхування та самострахування.

4. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів (табл. 5)

Таблиця 5

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Передача м'яча двома руками зверху	Ч	15	12	10	8	5
	Ж	12	10	8	6	3
Передача м'яча двома руками знизу	Ч	12	10	8	6	3
	Ж	10	8	6	4	2
Подача м'яча на точність (6 спроб)	Ч	6	5	4	3	2
	Ж	5	4	3	2	1
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	240	224	215	210
	Ж	210	190	184	172	160
Човниковий біг 4x9 м (с)	Ч	9,3	9,8	10,3	11,1	11,6
	Ж	10,7	11,2	11,7	12,2	12,8

5. Теми для самостійної роботи (табл. 6)

Таблиця 6

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Семестр	Форма Контролю
1	Виникнення і розвиток волейболу	2	I	Опитування
2	Правила змагань з волейболу	4	I	Опитування
3	Організація і проведення змагань з волейболу	4	II	Опитування
4	Суддівство змагань з волейболу	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Волейбол – вид спорту з нестандартними рухами і роботою перемінної потужності.

Під час занять, тренування студенти мають виконувати вказівки викладача, тренера, дотримуватися послідовності проведення занять, поступово давати навантаження на м'язи для запобігання травматизму. Бути на заняттях у спортивній формі (кеди, кросівки, спортивні труси, футболка, спортивний костюм). Користуватися захисними пристосуваннями – наколінниками й налокітниками. Бути дисциплінованими та коректними до суперників, не допускати брутальності.

При порушенні встановлених правил під час навчально-тренувального процесу і змагань із волейболу можливі ушкодження: пальців кисті, розтягання зв'язкового апарату суглобів верхніх і нижніх кінцівок; вивихи та переломи фаланг пальців кисті (невдалий прийом м'яча), забиті місця і садни (при зіткненнях і падіннях).

У волейболістів можливі ушкодження зап'ястних кісток, забиті місця рук і тулуба, забиті місця і розтягання зв'язок

пальців кисті, розтягнення бічних, хрестоподібних зв'язок, ушкодження менісків колінного суглоба, нерідкий шоківий стан при ударі м'ячем у голову або сонячне сплетіння або ударі м'ячем нижче поясу при прийомі м'яча на живіт.

Для зменшення травматизму на заняттях з волейболу необхідно:

- стежити за станом і поверхнею спортивних майданчиків, не допускати слизької дерев'яної підлоги у спортивному залі;
- оволодіти правильною технікою ловлі м'яча;
- застосовувати індивідуальні засоби захисту: налокітники, наколінники, гомілковостопне та спеціальне взуття з гумовою підошвою і високим рантом;
- коротко стригти нігті;
- не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (ланцюжки, сережки, браслети, амулети тощо);
- не жувати гумку під час навчально-тренувального заняття;
- щоденно проводити виховну роботу по боротьбі з грубою грою;
- не допускати до навчально-тренувальних занять, змагань та ін. студентів у хворобливому стані, з неповним одужанням або у стані перевтоми.

Вимоги до спортивного майданчика, обладнання та інвентарю. Для гри у волейбол використовується рівний майданчик 18 м у довжину та 9 м у ширину, на якому можна установити стійки і сітку. Ігровий майданчик обмежується двома боковими і двома лицьовими лініями. На лицьовій наносяться середня, дві триметрові лінії і зона для подачі. Ширина ліній – 5см. Над середньою лінією між стійками натягують сітку шириною 1 м і довжиною 9,5м. Висота сітки в центрі майданчика установлюється на висоті: для хлопчиків 2м 43см, для дівчат 2м 24см. Збоку на рівні обмежувальних ліній майданчика поперек сітки навішують дві смуги з матерії і дві гнучкі антени діаметром 10мм і довжиною 1,8м.

Гра ведеться сферичним м'ячем діаметром 65-67см вагою 260-280г.

4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Настільний теніс є одним із найбільш популярних видів спорту серед студентської молоді, самою доступною спортивною грою у системі вищої освіти, засобом раціонального і здорового проведення дозвілля. Розмаїття рухових дій, різних за координаційною структурою і інтенсивністю, притаманних настільному тенісу, сприяють розвитку швидкості, спритності, загальної та спеціальної витривалості. Під час гри в активну роботу залучається велика група м'язів, посилюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що дозволяє використовувати настільний теніс у процесі фізичного виховання і лікувальної фізичної культури студентів, які мають найбільш поширені захворювання серцево-судинної системи. У процесі гри у настільний теніс гравці отримують значне і у той же час посилене фізичне навантаження.

Гра починається з подачі. Гравці жеребкуванням визначають, хто має право подавати першим. У процесі гри кожен з гравців ударом ракетки після відскоку м'яча від своєї половини столу намагається послати його через сітку у будь-яку частину столу суперника з таким розрахунком, щоб той не зміг повернути м'яч назад через сітку на іншу половину столу. З цією метою гравці використовують різні за характером і силою удари у сполученні з швидкими переміщеннями. Відбивання м'яча триває до його втрати одним із гравців. Неможна відбивати м'яч до його торкання зі столом. Кожна помилка оцінюється в 1 очко на користь суперника. Гравець заробляє очко, якщо його суперник допустив одну з помилок:

- не встиг відбити м'яч;
- неправильно виконав подачу (не можна подавати м'яч з руки, він повинен бути підкинутим на 16 см уверх, не можна подавати м'яч над столом і торкатися столу);

– м'яч, ударений гравцем двічі, або ударився двічі з його сторони столу;

– м'яч при подачі не попав у зону суперника (наприклад, ударився об ребро столу);

– гравець торкнувся поверхні столу або посунув стіл.

Партія триває, поки один із гравців не набере 11 очок.

При рівному рахунку 10/10 гра іде до переваги у 2 очки.

Гравець згідно з правилами має право подавати м'яч двічі, після чого робиться перехід подачі. Якщо м'яч при подачі торкнувся сітки і впав на сторону суперника, здійснюється переподача м'яча. Кількість переподач не обмежена. При рахунку 10/10 перехід подачі здійснюється після кожного розіграшу.

Порівняно невеликі розміри столу, велика швидкість переміщення м'яча, швидка зміна ігрових ситуацій вимагають від гравців миттєвих відповідних реакцій на дії суперника, доброї координації рухів, різнобічної фізичної і вольової підготовки, уміння швидко і вірно оцінювати ігрові ситуації і тому використовувати найбільш доцільні технічні прийоми і тактичні дії.

Основними компонентами гри у настільний теніс є:

- техніка переміщень;
- техніка ударів;
- тактика атакуючого;
- тактика захисника;
- тактика парних ігор.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

1. Загальнотеоретичні основи гри в настільний теніс

Сутність гри в настільний теніс. Розвиток настільного тенісу в Україні та за кордоном. Його популярність серед широких верств населення.

Обладнання й інвентар для настільного тенісу. Тренажери для відпрацювання техніки ударів.

Гігієна та лікарський контроль при грі в настільний теніс. Основні причини травм та їхня профілактика на заняттях із настільного тенісу. Способи надання першої долікарської допомоги тим, хто займається настільним тенісом.

Правила змагань із настільного тенісу.

2. Техніка гри в настільний теніс

Способи хватки ракетки (європейська хватка, азіатська хватка), техніка стійок (основна стійка, правобічна стійка, лівобічна стійка) і переміщень (випадів уперед і убик, перехресних і приставних кроків, стрибків).

Техніка основних ударів (різко ліворуч, різко праворуч, накат ліворуч, накат праворуч). Удари (підставка, свіча, топ-спін).

Способи подач (підкидання м'яча, прямий удар, маятник, віяло, човник, верхня, нижня, верхньобічна подача). Типові помилки при подачах і методи їхнього виправлення.

3. Тактика гри в настільний теніс

Тактичні дії в одиночних іграх: а) у нападі; б) у захисті. Типові помилки, методи їхнього виправлення.

Комбінаційні серії захисних та атакуючих прийомів техніки гри: а) гра захисника проти захисника, захисника проти атакуючого, гра атакуючого проти захисника, атакуючого проти атакуючого; б) тактичні дії у парних іграх:

– у нападі;

– у захисті. Типові помилки у парній грі, методи їхнього виправлення.

4. Загальна фізична підготовка гравця в настільний теніс

Вправи для м'язів рук і плечового пояса. Вправи для м'язів тулуба. Вправи для м'язів ніг. Вправи із предметами (скакалка, гімнастична палка, тенісний м'яч, гантелі), легкоатлетичні та гімнастичні вправи на розвиток швидкості, спритності, координації рухів, витривалості. Спортивні та рухливі ігри.

5. Спеціальна фізична підготовка гравця в настільний теніс

Імітаційні пересування, стрибки, кроки й випадки за сигналом. Присідання на одній та двох ногах зі стрибками із присідом за сигналом.

Вправи з ракеткою, з обтяженою ракеткою. Обертальні рухи кисті, малювання кіл і вісімок. Підбиття м'яча різними боками ракетки на місці й під час ходьби. Удари ліворуч і праворуч у тренувальній стінці. Вправи з ракеткою перед дзеркалом: імітація ударів ліворуч і праворуч у швидкому темпі. Різні види жонглювання тенісним м'ячем однією та двома руками. Гра з партнером двома м'ячами на столі. Гра двома ракетками по черзі. Гра одного проти двох і трьох гравців. Естафетний біг з веденням м'яча ударами ракеткою нагору. Спеціальні вправи для пальців. Естафети з елементами настільного тенісу.

6. Контрольні вправи для визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів (табл. 7)

Таблиця 7

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Човниковий біг 4x9м, без кубиків (с)	Ч	240	225	210	195	180
	Ж	190	180	170	160	150
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ч	9,3	9,8	10,3	11,1	11,6
	Ж	10,7	11,2	11,7	12,2	12,8
Стрибки зі скакалкою за 30 с (кількість разів)	Ч	80	75	70	65	60
	Ж	80	75	70	65	60
Набивання (жонглювання) м'яча ракеткою (кожним боком, поперемінно)	Ч	50	40	30	25	20
	Ж	45	35	25	20	15
Подача м'яча у задню зону столу, кількість попадань з 10 спроб	Ч	9	7	5	4	3
	Ж	8	6	4	3	2

7. Теми для самостійної роботи (табл. 8)

Таблиця 8

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Семестр	Форма контролю
1	Виникнення і розвиток настільного тенісу	2	I	Опитування
2	Правила змагань з настільного тенісу	4	I	Опитування
3	Організація і проведення змагань з настільного тенісу	4	II	Опитування
4	Суддівство змагань з настільного тенісу	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Настільний теніс не відноситься до переліку травмо-небезпечних видів спорту, але при порушенні певних правил ця гра може привести до травм і ушкоджень гравців.

Загальні травмонебезпечні фактори під час гри в настільний теніс:

- гострі кути тенісних столів;
- тенісні м'ячі;
- студенти, які грають за сусідніми столами.

Щоб уникнути травматизму під час занять настільним тенісом, необхідно дотримуватися таких правил:

- заняття з настільного тенісу повинно проводитися в спортивному залі довжиною 8м і шириною мінімум 5м;
- до занять допускаються студенти тільки при наявності спортивної форми (кеди або кросівки на резиновій підшві, шорти і футболка, спортивний костюм);
- заняття повинно обов'язково починатися з розминки, яка включає фізичні вправи загальної і спеціальної фізичної

підготовки;

- під час виконання гравцем ігрових завдань забороняється підходити до нього ближче ніж на 1,5м;

- переміщатися у спортивному залі під час гри можна тільки уздовж огорожувальних бортів або уздовж стін, забороняється бігати по майданчику, стрибати через огорожувальні борти;

- під час гри або виконання тренувальних завдань на столі забороняється сидіти, опиратися і лягати на нього, бити ракеткою по столу;

- при попаданні м'яча на сусідній ігровий майданчик студент повинен підняти руку вгору, сказати "стоп" і таким чином, за правилами, зупинити гру.

Вимоги до спортивного майданчика, обладнання та інвентарю. У настільний теніс грають на прямокутному столі розміром 274x152,5 см, висотою 76 см, який поділений поперек сіткою висотою 15,25 см. Для гри використовується маленький м'яч білого кольору діаметром 40 мм і вагою 2,7 г і спеціальні ракетки з дерева, покриті з обох боків резиновими накладками. Гра у настільний теніс може бути одиночною (грають два суперники) і парною (з кожної сторони столу грають двоє).

5. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ З ФУТБОЛУ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРИ У ФУТБОЛ

Футбол – один із самих доступних, популярних і масових видів спорту для фізичного розвитку й зміцнення здоров'я широких верств населення.

Футбол – командна гра, в якій беруть участь 2 команди з 11 чоловік, перед спортсменами стоїть задача забити якомога більше м'ячів у ворота суперника, в такий спосіб отримати перемогу. Гра проходить на відкритому спортивному майданчику (стадіоні), розміри якого можуть бути: ширина від 60 до 90м,

довжина від 90 до 120м. Матч складається з двох таймів по 45 хв та перервою в 15 хв.

У процесі гри необхідно опанувати складну техніку й тактику: розвивати фізичні якості; переборювати утому, біль; виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища; чітко дотримуватися побутового й спортивного режиму та ін. Все це сприяє вихованню вольових рис характеру: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності.

Ігрова й тренувальна діяльність впливають комплексно і різнобічно на організм осіб, що займаються, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички. Заняття футболом упродовж цілого року у будь-яких кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартуванню, підвищують опірність до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ

1. Засвоєння техніки оволодіння всіма основними прийомами і застосування їх у грі (технічна підготовка)

Проведення спеціального навчання на базі покращення фізичної підготовки. Використання вправ з гімнастики й акробатики та ігор, що сприяють розвитку швидкості й гнучкості, та вправ комплексного впливу (долання перешкод, бігові вправи тощо). Застосування вправ, спрямованих на розвиток динамічної сили, з дотриманням відповідних пропорцій у навантаженнях.

2. Техніка володіння м'ячем

Вправи для вивчення техніки передачі, зупинки м'яча, обведення та укидання м'яча із-за бокової лінії.

Зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою і зовнішньою частиною стопи та підошвою. Довільне ведення м'яча з частою зміною напрямку руху; виконання фінта з пасивно- і активно-діючим суперником. Удари по м'ячу з льоту після ведення від

землі (сам гравець подає собі м'яч) з місця і розгону. Удари по воротах на точність, вивчення техніки комбінаційних дій у захисті та нападі.

Тренувальні ігри з різноманітними завданнями.

3. Тактика гри у футбол

Індивідуальні тактичні дії гравців з м'ячем і без нього; оволодіння прийомами позиційної тактики; розіграш стандартних положень та фрагментів гри; оволодіння різними варіантами атаки і оборони; гра з тактичними завданнями.

4. Удосконалення точності сили удару, вільного ведення та фінтів

Удосконалення вміння виконувати завдання й обов'язки дій гравців окремих ліній та команди, навчати їх швидким переходам від оборони до атаки і навпаки.

5. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів (табл. 9)

Таблиця 9

Види випробувань	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Удари по м'ячу ногою на дальність (м)	64	60	56	52	48
Ведення м'яча з обведенням стійок та ударом по воротах (с)	7,1	7,4	7,7	8,1	8,6
Кидок м'яча руками на дальність (м)	22	20	18	16	14
Біг на 30 м з м'ячем (с)	5,5	5,7	5,9	6,2	6,6
Біг на 60 м (с)	8,7	8,9	9,1	9,3	9,6

6. Теми для самостійної роботи (табл. 10)

Таблиця 10

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Сес-мес-тр	Форма контролю
1	Виникнення і розвиток футболу	2	I	Опитування
2	Правила змагань з футболу	4	I	Опитування
3	Організація і проведення змагань з футболу	4	II	Опитування
4	Суддівство змагань з футболу	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

Футбол відноситься до складнокоординаційних та контактних видів спорту, тому його можна віднести до одного з самих травматичних видів.

Основні фактори, що призводять до травмувань у футболі:

- незадовільний стан стадіону та майданчика в спортивному залі, спортивного інвентарю та спортивної форми студента;
- непрофесійне комплектування команд для проведення тренувальної гри (різний рівень технічної та фізичної підготовленості);
- порушення студентами дисципліни та недотримання чинних правил гри у футбол.

Для запобігання зазначеним причинам травматизму не потрібно допускати до занять студентів без належної спортивної форми, тренувальне навантаження повинно плануватися з урахуванням віку, рівня загальнофізичної та спеціальної підготовленості студентів. Для проведення тренувальної гри команд формуються з урахуванням рівня підготовленості студентів. Значну увагу під час проведення заняття слід приділяти розподілу його частин, особливу увагу потрібно приділяти підготовчій частині.

6. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Легка атлетика по праву вважається королевою спорту, маючи у своєму активі більш ніж 40 видів програм. Проте, незважаючи на свою спортивну велич, легка атлетика є фавориткою оздоровчих систем світу, наприклад, всім відомий джогінг, хода.

До змісту фізичної підготовки студентів, які займаються в секції легкої атлетики, входить виховання загальних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, що необхідні для підвищення функціональних показників серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Основна мета занять – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавра, спеціаліста), а саме: здатності самостійно управляти фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби легкої атлетики для збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення працездатності, підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності тощо.

Біг є одним із найпопулярніших занять у світі. Заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання, займає одне з перших місць за своїм характером рухових дій.

За останні роки наука про спорт, у тому числі теорія та методика бігу, почали розвиватися швидкими темпами. Якщо раніше вона в основному виконувала пояснювальну функцію і мало допомагала практиці, то на сьогоднішній день її роль істотно змінилася. Спортивні змагання – це вже не просто індивідуальні поединки і не тільки змагання команд, це перш за все демонстрація сили і вмінь спортсмена, високого тактичного мислення тренера.

Кожен, хто починає займатися бігом, ставить перед собою мету: один хоче стати чемпіоном, другий – просто сильним і витривалим, третій намагається за допомогою ходи схуднути,

четвертий – загартувати волю. І все це можливо, треба лише регулярно та наполегливо тренуватися.

Біг включає до себе декілька самостійних видів спорту: спринт, стаєр, п'ятиборство та інші. З цих видів спорту є правила змагань і передбачено присвоєння розрядів і звань у відповідності з вимогами Єдиної спортивної класифікації. Це стимулює систематичні заняття і ріст спортивних досягнень бігунів. Названі види бігу включені до програм чемпіонатів і кубків світу, Олімпійських ігор.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

1. Загальна характеристика техніки бігу, засвоєння студентами техніки високого старту, техніки бігу по дистанції, техніки бігу на повороті

Техніку бігу можна описати як рухову дію, пов'язану з функціонуванням опорно-рухового апарату людини за участю центральної нервової системи. В техніці бігу прийнято виділяти опорну й махову ноги.

Махова нога після відриву від опори “складається”, виноситься вперед, розгинається для початку взаємодії з опорою. М'язи-згиначі тазостегнового суглоба визначають швидкість (тривалість) виносу махової ноги вперед.

2. Ознайомлення студентів з фазами бігу:

1) фаза виносу ноги у польоті: спочатку виносимо стегно ноги, закінчуємо відштовхування ноги, у тазостегновому суглобі ноги починають швидко згинатися у колінному суглобі. У результаті нога відстає від тазу і піднімається угору. З відривом від опори нога, завершуючи відштовхування, має меншу швидкість, ніж просування вперед інших частин тіла, швидкість відстаючої ноги нарощується за рахунок відповідної втрати швидкості інших частин тіла. Далі стегно прискорено рухається вниз і вперед угору, відбувається так званий вихрест гомілки вперед;

2) фаза, коли нога опускається до опори: одна нога розгоняється вниз, уперед, угору, а друга – вниз назад. Потім від-

бувається зведення стегон, з ним пов'язано зниження зльоту і зменшення наступної амортизації;

3) фаза підсідання (у колінному суглобі): у опорному виді бігу характерна амортизація виконується згинанням ноги в колінному суглобі, рух у гомілковостопному і у тазостегновому суглобах;

4) відштовхування: розгинання ноги у колінному і гомілковостопному суглобах. Коли спортсмен випрямляє ногу, просуваючи таз і інші частини тіла вперед і вгору від місця опори, а також починає розгинання стегна, виносячи його вперед розгинанням ноги у колінному суглобі.

Виконання повторного бігу на 60-80м (3-5 разів).

3. Ознайомлення студентів з технікою бігу по прямій дистанції

Виконання бігу з прискоренням на 50-80м в $\frac{3}{4}$ інтенсивності; бігу з швидким початком, виключенням і бігом по інерції (60-80м).

4. Ознайомлення студентів з технікою бігу на повороті

Виконання бігу з прискоренням на повороті доріжки з великим радіусом (6-8-а доріжки) по 50-80м в $\frac{3}{4}$ інтенсивності; бігу з прискоренням на повороті на першій доріжці (50-80м) в $\frac{3}{4}$ інтенсивності; бігу по колу з радіусом 10-20 м з різною швидкістю.

5. Техніка високого старту

Ознайомлення студентів з технікою високого старту і стартовим прискоренням. Виконання команди "На старт!", "Увага!", початку бігу без сигналу самостійно (5-6 разів).

6. Техніка бігу по дистанції

Ознайомлення студентів з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції. Виконання бігу по інерції після пробігання невеликого відрізка на повній швидкості (5-6 разів); нарощування швидкості після вільного бігу по інерції, поступове зменшення відрізків вільного бігу до 2-3 кроків (5-10 разів).

7. Техніка бігу при виході з повороту на пряму доріжку

Ознайомлення студентів з технікою бігу при виході з повороту на пряму частину доріжки. Виконання бігу з прискоренням в останній чверті повороту, чергуючи з бігом по інерції при виході на пряму до 50-80 м (4-8 разів); нарощування швидкості бігу після бігу по інерції, поступово скорочуючи його до 2-3 кроків до 80-100 м (3-6 разів).

8. Подальше удосконалення техніки бігу в цілому

Виконання всіх вправ, що застосовуються для вивчення, а також для бігу по нахилу доріжки з виходом на горизонталь, біг угору по нахилу доріжки; застосування тренажерів: тягових та гальмуючих пристроїв; пробігання всієї дистанції; участь у змаганнях та прикидках.

9. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів (табл.11)

Таблиця 11

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Біг 100м (хв, с)	Ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Біг 3000м (хв, с)	Ч	11.30.0	12.00.0	12.30.0	13.00.0	13.30.0
Біг 1500м (хв, с)	Ж	6.05.0	6.30.0	7.10.0	7.50.0	8.30.0
Біг 5 хв (м)	Ч	1550	1450	1350	1300	1250
	Ж	1500	1400	1300	1250	1200
Біг 30м зі старту (с)	Ч	4.2	4.7	5.2	5.6	6.0
	Ж	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5
Човниковий біг 4х9м (с)	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0

10. Теми для самостійної роботи (табл. 12)

Таблиця 12

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Се-мєстр	Форма контролю
1	Виникнення і розвиток легкої атлетики	2	I	Опитування
2	Правила змагань з легкої атлетики	4	I	Опитування
3	Організація і проведення змагань з легкої атлетики	4	II	Опитування
4	Суддівство змагань з легкої атлетики	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

До занять у секції легкої атлетики допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та прослухали інструктаж з техніки безпеки.

Під час тренувань навантаження на суглобозв'язочний апарат спортсмена значні. Найчастіші травми колінного суглоба, розтягування і розрив м'язів, ушкодження стопи тощо.

Для запобігання травматизму під час занять значну увагу слід приділяти підготовчій фазі оздоровчого тренування, основу якої складає біг на витривалість: коротка розминка – 10-15 хв, яка включає до себе вправи на розтягування для м'язів нижніх кінцівок та суглобів для профілактики травм опорно-рухового апарату. Під час другої фази основної (аеробної) виконується основне завдання тренування – третя фаза (заклучна) “заминка”, тобто від стану високої рухової активності перехід

до стану спокою. Треба повільно походити або трохи пробігти-ся трусцю, бо різка зупинка після швидкого бігу може привести до небезпечного порушення серцевого ритму внаслідок інтенсивного викиду в кров адреналіну.

Для запобігання причинам травматизму необхідні:

- обов'язкова перевірка стану інвентарю та тренажерів;
- дотримання гігієнічних вимог щодо одягу та взуття;
- методично грамотне проведення тренування і постійний контроль осіб, які займаються.

7. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ З ПЛАВАННЯ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ

Плавання в нашій країні представляє собою відносно самостійне, складно організоване, цілісне, суспільно-педагогічне утворення динамічного характеру.

Навчання плаванню передбачає оволодіння студентами теоретичними знаннями, руховими навичками спортивного плавання, методикою початкового навчання.

Навчальна програма занять з плавання складається із взаємозв'язаних розділів, вивчення яких забезпечує глибину отриманих ними спеціальних знань, необхідний ступінь формування в них рухових навичок і належний рівень здобуття професійних умінь з таких виявлених аспектів, що відбивають найважливіші елементи теорії і практики:

- організація роботи з плавання;
- вплив плавання на організм;
- стан найважливіших вегетативних функцій при плаванні;
- динаміка морфофункціональних і гідродинамічних показників;
- техніка спортивного і прикладного плавання;

- методика навчання плаванню;
- спортивний добір у плаванні;
- методика спортивного тренування у плаванні;
- працездатність у плаванні й ефективні засоби його відновлення;
- керування, контроль і оцінка роботи з плавання.

Ці аспекти істотно розширюють можливості скороченого навчання плаванню і значно поліпшують існуючу технологію викладання дисципліни з метою детального її вивчення, поглибленого оволодіння нею і постійного удосконалення знань студентів.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ З ПЛАВАННЯ

1. Загальні відомості про плавання

Освоєння водного середовища, оволодіння спеціальними вправами.

Види плавання.

2. Техніка плавання кролем на грудях, кролем на спині, батерфляєм, брасом

Вивчення й удосконалення плавання кролем на спині (рухи ніг та рук, дихання).

Вивчення й удосконалення плавання кролем на грудях (рухи ніг та рук, дихання).

Вивчення й удосконалення плавання батерфляєм (рухи ніг та рук, дихання).

Вивчення й удосконалення плавання брасом (рухи ніг та рук, дихання).

Узгодження рухів у різних стилях плавання (координація, старти, повороти).

3. Техніка комплексного плавання

Вивчення комплексного плавання (рухи ніг та рук, дихання).

Вивчення прикладного плавання (стрибки, пірнання).

4. Закріплення техніки плавання різними видами

Характеристика методів тренування з плавання і принципів навантаження.

5. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості (табл.13)

Таблиця 13

Спосіб плавання	Дистанція	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Вільний стиль	50	Ч	33.80	38.30	43.30		*
	100		1.15.30	1.24.80	1.35.80	*	
	50	Ж	38.60	44.30	50.30		*
	100		1.24.70	1.36.50	1.48.50	*	
Брас	50	Ч	42.50	48.00	54.50		*
	100		1.33.90	1.45.40	----	*	
	50	Ж	48.85	54.85	1.02.35		*
	100		1.45.60	1.58.60	----	*	
Батерфляй	50	Ч	37.10	42.10	48.50		*
	100		1.22.00	1.33.50	----	*	
	50	Ж	41.30	47.00	53.00		*
	100		1.32.50	1.45.00	----	*	
На спині	50	Ч	37.90	42.90	48.90		*
	100		1.22.40	1.32.20	----	*	
	50	Ж	43.60	49.30	55.80		*
	100		1.34.30	1.46.80	----	*	

*- без урахування часу

6. Теми для самостійної роботи (табл. 14)

Таблиця 14

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Се-местр	Форми контролю
1	Виникнення і розвиток плавання	2	I	Опитування
2	Правила змагань з плавання	2	I	Опитування
3	Організація і проведення змагань з плавання	2	II	Опитування
4	Суддівство змагань з плавання	2	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ

Основні фактори, що спричиняють травми під час занять у плавальному басейні:

- погане самопочуття або хвороба;
- недостатня фізична підготовка студента;
- перевантаження опорно-рухового апарату;
- низька температура води.

Вимоги безпеки життєдіяльності під час занять

Під час занять інструктор (тренер) підтримує дисципліну, контролює стрибки у воду, стартові стрибки, пірнання на дальність, на затримання дихання, не залишає плавального басейну під час занять, контролює якість спортивного обладнання та приладдя.

Інструктор (тренер) контролює поступовість у підвищенні навантаження, послідовність в оволодінні руховими навичками, веде спостереження під час занять за увагою, руховою активністю, якістю виконання вправ, координацією рухів, виразом обличчя, зміною дихання у осіб, що займаються.

За висновками медичного огляду та на основі тестування вивчається рівень фізичного стану, плавальної підготовленості, на підставі чого планується обсяг, інтенсивність та моторна щільність занять.

Особи, які займаються, не мають права після закінчення заняття залишатися у воді без нагляду тренера, інструктора.

Вимоги до плавального басейну

Плавальний басейн повинен добре провітрюватися, мати достатній рівень освітлення, мінімальні розміри плавальної доріжки складають не менше 2 м ширини, на поверхні води не повинно бути перешкод, снарядів і різних предметів, що плавають, вода в басейні повинна відповідати вимогам очищення і хлорування та мати відповідну температуру.

Особи, які займаються у плавальному басейні, повинні дотримуватися гігієни до і після занять (змінне взуття, одяг, водні процедури з предметами особистої гігієни).

Особи, які займаються плаванням, повинні бути ознайомлені з інструкцією з охорони праці на заняттях, правилами внутрішнього розкладу роботи басейну та особисто розписатися у журналі з техніки безпеки про ознайомлення з цією інструкцією.

8. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ ГІМНАСТИКИ ТА ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГІМНАСТИКИ ТА ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Танцювальні види спорту як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-координативну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до

вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

Танцювальні види спорту – це виконання безперервного складного комплексу рухів з демонстрацією гнучкості, сили, швидкості, координації, використовуючи базові рухи в сполученні з гарним виконанням елементів складності відповідно до музики, стилю з обраною інтенсивністю для кожного виду діяльності.

Танцювальні види спорту офіційно визнані неолімпійськими видами спорту, для яких характерні нормативні вимоги за правилами змагань та присвоєння спортивних розрядів за обраним видом діяльності.

СУЧАСНІ НАПРЯМИ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

1. Аеробіка та її різновиди (спортивна аеробіка, оздоровча аеробіка, степ-аеробіка, фанк-аеробіка)

У широкому розумінні аеробіка – система вправ, спрямованих на розвиток аеробних здібностей; енергозабезпечення рухової активності. Як засоби дії застосовуються: ходьба, біг, плавання, танці, заняття на кардіотренажерах та ін.

Спортивна аеробіка – ациклічний складнокоординаційний вид спорту з вираженою атлетичною спрямованістю, що виник на основі оздоровчої аеробіки і включає до себе елементи зі спортивної, художньої гімнастики й акробатики.

Оздоровча аеробіка – статичні і динамічні різноспрямовані рухи, засновані на зміні темпових характеристик у постійному перерозподілі м'язових зусиль. Оздоровчу аеробіку відрізняють музичність, пластичність і танцювальність.

Степ-аеробіка – тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30см. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і формуванню пропорційної постави (особливо ніг і нижньої частини тулуба).

Фанк-аеробіка – сучасні танцювальні стилі сучасної хореографії, а також вправи спортивного характеру. Чергування кроків, стрибків, бігу в фанк-аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, який виражається музикою.

2. Черліденг та його різновиди (чер, данс, джаз, хіп-хоп)

Черліденг – як синтетичний вид спорту (в основі – гімнастика, танець, фітнес) здатний увібрати в себе рухи не тільки з аеробіки, акробатики, а й з балету, свінгу, пантоміми, бойових мистецтв, елементи мюзиклу.

Чер – номінація черліденгу з обов'язковим виконанням акробатичних елементів і кричалок.

Данс – номінація черліденгу з обов'язковим використанням помпонів, різною хореографією рухів та виконанням елементів складності.

Джаз – номінація черліденгу, яка відрізняється поліцентрикою та поліритмікою рухів.

Хіп-хоп – номінація черліденгу з використанням обов'язкових елементів і ритмом руху.

3. Гімнастика та її різновиди (спортивна, художня, естетична)

Гімнастика – система фізичних вправ, що служить цілям загального всестороннього фізичного розвитку і вдосконалення.

Спортивна гімнастика – вправи на снарядах, що є основою класифікаційної програми спортивної гімнастики. Вправи виконуються на таких снарядах: різновисокі та паралельні бруси, колода, перекладина.

Художня гімнастика – вправи з предметами є основою класифікаційної програми з художньої гімнастики. Використовуються предмети: обруч, булави, скакалка, м'яч, стрічка та ін.

Естетична гімнастика – вільне пересування по майданчику, що включає до себе елементи танцю, пластики, міміки, ритмічно узгоджені із музикою рухів без предметів, а також деякі елементи спрощено стилізованої акробатики (напівакробатики) у формах змагань, що допускаються правилами.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

1. Ознайомлення з танцювальними видами спорту (ТВС)

Загальні відомості про аеробіку, черліденг, різновиди гімнастики. Організація та методика проведення занять з ТВС.

2. Ознайомлення з базовими рухами аеробіки, гімнастики та черліденгу

Техніка виконання базових рухів аеробіки, робота на степ-платформах, ритмічність та узгодження рухів.

Формування правильної постави і гімнастичного стилю, виконання вправ засобами гімнастики та хореографії. Техніка виконання обертальних, стрибкових, махових та напівакробатичних вправ.

Ознайомлення, вивчення базових рухів та танцювальних стилів черліденгу, техніка роботи з помпонами.

3. Розвиток рухової підготовленості та формування музикальних навичок у ТВС

Ознайомлення та вивчення танцювальних комбінацій за обраним видом діяльності.

Поєднання танцювальних комбінацій, елементів складності, переходів, перестроювань та взаємодій.

Вивчення та музичне виконання танцювальних комбінацій.

4. Активна змагальна та показова діяльність

Контрольне виконання елементів та танцювальних комбінацій. Організація та проведення змагальної діяльності в групах та між групами.

5. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості (табл.15)

Таблиця 15

Види випробувань	Нормативи, бали				
	1	2	3	4	5
АЕРОБІКА					
Піднімання прямих ніг у вис, зігнувшись, ноги нарізно за головою (рази)	1	3	5	8	2
Тест для визначення рухової пам'яті (відобразити стилізовану танцювальну зв'язку степ-аеробіки)	1	2	3	4	5
Контроль координації рухів (зв'язка з базових рухів й елементів складності аеробіки)	1	2	3	4	5
Гарвардський степ-тест, %	< 20	20-30	35-40	50-60	70-100
ЧЕРЛІДЕНГ					
Шпагат правий, лівий, повздовжній (см)	> 40	35-40	20-30	8-15	0-5
Почергові махи ногами в різних площинах	1	2	3	4	5
Контроль почуття ритму (музично відобразити рухи рук і ніг танцювальною зв'язкою в стилі хіп-хоп)	1	2	3	4	5
Комбінація чер-данс-рухів з роботою помпонів	1	2	3	4	5
ГІМНАСТИКА					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	3	5	10	16	24
Міст (см)	50-45	40-35	30-25	20-15	0-10
Два перекиди вперед, один перекид назад	1	2	3	4	5
Переворот боком "колесо"	1	2	3	4	5

6. Теми для самостійної роботи (табл.16)

Таблиця 16

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Се-местр	Форми контролю
1	Виникнення і розвиток черліденгу, аеробіки, гімнастики, їх різновиди та особливості	2	I	Опитування
2	Правила змагань за обраним видом діяльності	4	I	Опитування
3	Організація і проведення показових виступів та змагань	4	II	Опитування
4	Суддівство змагань за обраним видом діяльності	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ТАНЦЮВАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Танцювальні види спорту відносяться до складно-координаційних, індивідуальних та командних видів спорту. Вимагають сформованості спортивних навичок та володіння уміннями.

Для спортсменів танцювальних видів спорту характерні травми зв'язкового апарату, гомілковостопного суглоба, а також ушкодження та розтягування зв'язок.

Основні фактори, що призводять до травмувань у танцювальних видах спорту:

– незадовільний стан спортивного залу, спортивного обладнання та інвентарю, а також одягу спортсмена;

– порушення спортсменом встановлених правил поведінки під час занять.

Для запобігання зазначеним причинам травматизму тренувальне навантаження повинно плануватися з урахуванням віку, статі та рівня загальнофізичної та спеціальної підготовленості студентів. Значну увагу слід приділяти підготовчій частині заняття.

Вимоги до тренувального залу, обладнання та інвентарю. Тренувальний зал для танцювальних видів спорту повинен бути добре освітлений, часто провітрюватися, відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Спортивне обладнання та інвентар повинні мати відповідні сертифікати якості та придатності для занять степ-аеробікою та спортивною гімнастикою.

9. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА СЕКЦІЯ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Атлетична гімнастика – це досягнення класичних канонів гармонічного розвитку тіла.

Культ фізичної досконалості, краси тіла народився в Древній Греції. У середині століття він був трохи забутий і почав відроджуватися на початку минулого століття. У 1901 р. в декількох країнах (США, Канада, Англія, Франція та ін.) стали організовуватися міжнародні конкурси для демонстрації силових можливостей, краси і грації фігури. У становленні і розвитку атлетичної гімнастики в Україні, наприкінці минулого століття брав активну участь Євген Салдов, який запропонував гіпотезу про можливості виправлення недоліків статури. У 1903 р. він видав першу книгу за назвою “Бодибілдинг”. А родоначальником вітчизняного атлетизму був доктор В.Ф. Краєвський, що створив у 1885 р. “Кружок аматорів атлетики”. Він займався

вивченням м'язового розвитку людини, досліджував вплив атлетичних вправ на фізичний стан людини.

Зараз в Україні існує федерація бодибілдингу і пауерліфтингу.

Атлетична гімнастика поділяється на кілька різновидів:

1. *Професійний* (бодибілдинг). Він ставить своєю метою виступ на змаганнях (професійних), де оцінюється м'язова маса, пропорційність і симетрія м'язів, артистизм.

2. *Аматорський*, мета якого – підвищення рівня здоров'я і естетичного самовдосконалення, корекції фігури, ваги тіла, підвищення рівня розвитку фізичних якостей і імунітету організму.

3. *Рекреаційний*, що застосовується для відновлення тіла після травм і усунення фізичних недоліків.

При цьому може відновлюватися після травм хребет і м'язово-зв'язковий апарат, центральна і периферична нервова системи, серцево-судинна система, обмін речовин.

4. *Прикладний*, що застосовується в різних видах спорту, у професійній діяльності та при підготовці магістрів.

При цьому вирішуються задачі розвитку основних і спеціальних якостей.

Для ефективних занять потрібно знати, які м'язові групи є у людини, які рухи вони забезпечують і якими вправами їх розвивати.

Усі рухи людини відбуваються завдяки скороченню м'язів її кістяка. Усього у людини нараховується близько 600 м'язів. Систематичні заняття силовими вправами сприяють виробленню правильної постави, пропорційному розвитку частин тіла і його красивих форм. Нормальна постава не тільки додає тілу краси, але й створює сприятливі умови для діяльності внутрішніх органів. Розвинута м'язова система свідчить про гарний фізичний розвиток і, як правило, про гарний стан здоров'я.

Кістякові м'язи підрозділяються на м'язи тулуба (шиї, спини, грудей, живота), верхніх кінцівок (плечового пояса, пле-

чей, передпліччя, кисті), нижніх кінцівок (таза, стегон, гомілки, стопи).

М'язи ший і рухи, які вони виконують

1. Грудинно-ключично-сосцеподібний м'яз. Обертає і нагинає голову, бере участь у підйомі грудної клітини нагору.

2. Трапецієподібний м'яз нахиляє голову назад, розгинає шийну частину хребта, піднімає й обертає лопатки.

3. Сходові м'язи беруть участь у русі хребта, піднімають грудну клітину при подиху.

Для розвитку м'язів ший застосовуються нахили, повороти й обертання голови з обтяженням і без нього.

М'язи плечового пояса і рук та рухи, які вони виконують

1. Дельтоподібний м'яз. Він складається з трьох пучків і кожний рухає руку у свою сторону.

2. Біцепс згинає руку в ліктьовому суглобі.

3. Трицепс розгинає руку в ліктьовому суглобі.

4. Згинання і розгинання пальців: на внутрішній стороні передпліччя згинають пальці і кисть, на зовнішній – розгинають.

Розвивають ці м'язи зазначені вище рухи, виконуючи їх з обтяженням.

М'язи грудей і рухи, які вони виконують

1. Великий грудний м'яз приводить руку до тулуба й обертає її усередину.

2. Передній зубцюватий м'яз обертає лопатку і відводить її від хребетного стовпа.

3. Міжреберні беруть участь в русі.

Для розвитку м'язів грудей застосовують жим штанги лежачи і розведення гантелей.

М'язи живота і рухи, які вони виконують

1. Прямий м'яз згинає тулуб уперед.

2. Зовнішня коса згинає тулуб і обертає його при однобічному скороченні, при двосторонньому – нахиляє вперед.

Для розвитку м'язів живота (преса) застосовується піднімання тулуба і ніг у положенні лежачи на спині.

М'язи спини, м'язи ніг і рухи, які вони виконують

1. Трапецієподібні м'язи (див. м'язи шиї).
2. Найширша приводить плече до тулуба, обертає руку усередину, тягне її назад.
3. Найдовша розгинає, обертає і нахиляє тулуб у сторони.
Для розвитку м'язів спини застосовуються вправи:
 - підтягування за голову широким хватом;
 - піднімання тулуба з положення лежачи на животі;
 - нахили вперед зі штангою за головою;
 - підтягування штанги до грудей у нахилі й ін.

М'язи ніг

1. Сідничні м'язи відводять, розгинають, обертають стегно усередину і назовні; випрямляють зігнутий вперед тулуб.
2. Чотириглава (квадрицепс) розгинає ногу в коліні, згинає стегно й обертає його.
3. Двоглава (біцепс) згинає ногу в коліні і розгинає в тазостегновому суглобі.
4. Ікроніжна згинає стопу, бере участь у згинанні ноги в коліні.
5. Камбалоподібна згинає стопу.

М'язи ніг розвивають присідання, стрибки з обтяженням і без, жим ногами лежачі на спині, піднімання на носки з обтяженням і без нього.

Враховуючи всі викладені вище зведення, студенти основної медичної групи зможуть більш ефективно використовувати аматорський різновид атлетичної гімнастики. Студенти, які в зв'язку зі станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, зможуть використовувати рекреаційний різновид атлетичної гімнастики. Таким чином, атлетична гімнастика має велике значення в підвищенні професійної діяльності, а також в відновленні після травм і виправленні фізичних недоліків студентів.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

1. Загальні відомості про атлетичну гімнастику

Характеристика різновидів атлетичної гімнастики. Мета та завдання кожного різновиду.

Характеристика основних м'язових груп.

Характеристика м'язів і рухів, які вони виконують.

2. Техніка виконання вправ для основних м'язових груп

Ознайомлення і засвоєння техніки виконання вправ для м'язів шиї, плечового пояса і рук, грудей, живота, спини і ніг.

Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на зростання м'язів. Засвоєння техніки виконання вправ, спрямованих на силову витривалість.

3. Техніка виконання базових вправ для м'язів всього тіла

Характеристика базових вправ. Засвоєння техніки виконання базових вправ.

Складання комплексу базових вправ для м'язів всього тіла. Умови виконання комплексу базових вправ. Уяви про підходи та повторення у кожному підході, відпочинок після кожного підходу.

4. Закріплення техніки виконання атлетичних вправ у різних умовах

Характеристика методів тренування з атлетичної гімнастики і принципів навантаження. Ознайомлення з принципами варіативності, пріоритету, зокрема особистих м'язів, протибічного опору, великого підходу. Засвоєння вищезведених принципів.

Складання комплексів вправ, спрямованих на окремі м'язові групи. Засвоєння комплексів вправ, спрямованих на окремі м'язові групи.

5. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості (табл.17)

Таблиця 17

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Стрибок в довжину з місця, см	Ч	260	241	224	207	190
	Ж	220	196	184	172	160
Гнучкість, нахил тулуба вперед з положення сидіння, см	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7
Оздоровчий біг 1000, 2000м	Ч	7,50	8,20	8,50	9,20	9,50
	Ж	4,10	4,30	4,50	5,10	5,30
Жим штанги лежачи (% від ваги тіла)	Ч	100	80	60	40	20
	Ж	60	50	40	30	20
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	16	11	7

6. Теми для самостійної роботи (табл. 18)

Таблиця 18

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Семестр	Форми контролю
1	Характеристика різновидів атлетичної гімнастики	2	I	Опитування
2	Основи техніки вправ для основних м'язових груп	4	II	Опитування
3	Складання комплексів	4	II	Опитування
4	Методи тренування	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Атлетична гімнастика відноситься до таких видів спорту, де вправи виконуються або на тренажерах, або з обтяженням. Практика свідчить про те, що під час занять атлетичною гімнастикою характерні такі травми, як розтягування м'язів, бокових і хрестоподібних зв'язок, пошкодження хребта і випадання міжреберних дисків.

Для зниження ризику отримання травм слід користуватися важкоатлетичним ременем та іншими захисними засобами.

Основні фактори, що призводять до травмувань у тренажерному залі:

- незадовільний стан тренажерів, а також незадовільний стан одягу спортсмена;
- низький рівень технічної та фізичної підготовленості спортсменів;
- порушення спортсменом дисципліни та завдань тренера-викладача.

Для запобігання травматизму тренувальне навантаження повинне плануватися з урахуванням віку, статі та рівня загальнофізичної та технічної підготовленості студентів. Під час тренування тренер-викладач повинен давати ідентичні завдання студентам однакового рівня підготовленості. Значну увагу слід приділяти підготовчій частині заняття: розігріти м'язи і тільки потім починати виконувати вправи на тренажерах. Навантаження повинно збільшуватися повільно.

Вимоги до тренажерного залу, обладнання та інвентарю

Тренажерний зал повинен бути добре освітлений, часто провітрюватися, відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Тренажери повинні бути справними. Для кожного тренажера повинні бути правила виконання вправ, враховуючи їх конструктивні особливості.

10. СЕКЦІЯ З ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

Оздоровча гімнастика – загальнодоступний засіб фізичного виховання. Проводиться з метою підвищення життєздатності організму, відновлення працездатності, профілактики та лікування професійних й інших захворювань.

До засобів оздоровчої гімнастики відносяться будь-які фізичні вправи, що за тих чи інших умов здатні ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики. Традиційними засобами є такі групи вправ: стройові (повороти на місці й в русі, шиккування); прикладні (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, вправи на рівновагу); вправи у висах і упорах; загальноорозвиваючі (без предметів, з предметами, у парах, вільні вправи); найпростіші акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки, перевороти убік); елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом біля опори і без опори).

Оздоровча гімнастика – ефективний засіб збагачення рухового досвіду. Доведено, що чим більшою кількістю різноманітних рухових навичок володіє людина, чим багатший її руховий досвід, тим легше і швидше можна навчити її новим руховим діям.

До оздоровчих видів гімнастики відносяться: гігієнічна, професійна, ритмічна і лікувальна.

Гігієнічна гімнастика – засіб оздоровлення й фізичного виховання, прискорює одужання, попереджує захворювання, надає бадьорості і енергії, зберігає людині здоров'я, продовжує її життя.

За даними лікарського контролю встановлено, що винятково важливе значення для організму людини має гігієнічна гімнастика. Завдяки щоденним заняттям у людей підсилюється кровообіг у тканинах, знижується артеріальний тиск, поліпшується діяльність серцево-судинної системи, покращується дія-

льність легень, установлюється правильний обмін речовин, підвищується діяльність центральної нервової системи, нервово-м'язового апарату. Гігієнічна гімнастика позитивно впливає на психіку людини, підтримує бадьорість, підвищує впевненість у своїх силах, формує гарний настрій.

Професійна гімнастика спрямована перш за все на використання фізичних вправ у режимі робочого дня з метою підвищення професійної працездатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань.

Ритмічна гімнастика – різновид оздоровчої спрямованості, головним змістом якої є загально-розвиваючі вправи, біг, стрибки і танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику.

Ефективність ритмічної гімнастики зв'язана з тим, що цілеспрямований вплив гімнастичних вправ на опорно-руховий апарат, на окремі групи м'язів, суглобів, зв'язок сполучається зі значним впливом на серцево-судинну і дихальну системи. Завдяки швидкому темпу виконання багатьох рухів комплексу, включенню серій вправ з невеликими паузами між ними, значній загальній тривалості заняття стимулюється діяльність систем енергозабезпечення м'язової роботи, потреба організму в кисні і його споживання істотно зростає. Звідси назва – “аеробіка”.

Лікувальна гімнастика – різновид оздоровчої гімнастики, лікувальний метод використання фізичних вправ для більш швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, загальної працездатності, а також розвитку рухових здібностей: швидкості, сили, витривалості, координації рухів, необхідних в умовах трудової діяльності.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СЕКЦІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

1. Гігієнічна гімнастика

Винятково важливе значення для людини має ранкова гігієнічна гімнастика, завдяки якій організм переходить від пасивного стану (сну) до активного, необхідного для трудової діяльності.

При складанні комплексів вправ ранкової гімнастики передусім потрібно керуватися такими правилами:

1. Вправи мають відповідати віку і фізичній підготовленості людини і бути доступними.

2. Комплекс повинен включати до себе вправи на формування правильної постави, вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість, дихальні вправи.

3. Кількість вправ у комплексі може бути 8-15. Ранкова гігієнічна гімнастика, що виконується в денний час, – 10-15 вправ. Початківці, що займаються гігієнічною гімнастикою, повинні обмежуватися мінімальною кількістю вправ. Підібрані вправи необхідно розташовувати в комплексі в наступному порядку:

- першими й останніми в комплексі доцільно виконувати вправи на формування правильної постави;

- далі в комплексі мають бути вправи, що впливають на поліпшення діяльності всіх органів і систем людини (включають у роботу великі групи м'язів усього тіла);

- комплексом мають бути передбачені серії вправ для різних груп м'язів (рук, плечового поясу, спини, черевного пресу, ніг);

- далі рекомендується 2-3 складні вправи для всіх частин тіла. Як правило, вправи силового характеру повинні передувати вправам на гнучкість, тому що попереднє розігрівання м'язів має передувати їхньому розтягуванню. Після активних м'язових зусиль доцільно виконати 1-2 вправи на розслаблення

м'язів;

– після складних вправ доречні спеціальні вправи на подих;

– наприкінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності. Завершується комплекс вправою на формування правильної постави.

Кожна вправа в комплексі повинна повторюватися 4-8 разів; вправи на розвиток сили – до відчуття легкої втоми, а вправи на гнучкість – до появи легких болісних відчуттів.

Після завершення комплексу гігієнічної гімнастики обов'язковими є водні процедури.

2. Професійна гімнастика

Головні форми занять професійною гімнастикою:

- вступна гімнастика;
- фізкультурна пауза;
- фізкультхвилинка;
- мікропауза.

Вступна гімнастика. Її мета – прискорити протікання фізіологічних процесів в організмі і підвищити готовність до роботи. Гімнастика перед роботою дозволяє значно скоротити період “впрацьовування”. Тривалість вступної гімнастики 7-10 хв. Схема комплексу вправ вступної гімнастики:

- ходьба;
- потягування (із глибоким вдихом);
- вправи для плечового пояса, рук і кистей;
- вправи для м'язів тулуба;
- підскоки, біг на місці або швидкі присідання;
- спеціальні вправи, що імітують робочі рухи (за напругою м'язів, характером і темпом рухів).

Фізкультурна пауза. Величезне значення для життєдіяльності організму має відпочинок нервової системи.

Час проведення фізкультурних пауз визначається першими ознаками стомлення; з'являється втома, розсіюється ува-

га, погіршується координація рухів і починає знижуватися працездатність.

На заняття приділяється 5-7 хв.

Схема комплексу вправ фізкультурної паузи:

- потягування;
- вправи для тулуба, рук і ніг;
- вправи на координацію рухів;
- заключна вправа.

3. Ритмічна гімнастика

У залежності від розв'язуваних завдань можуть складатися комплекси ритмічної гімнастики різної спрямованості і проводитися у формі зарядки, фізкультпаузи, спортивної розминки (10-15 хв) чи уроків (25-30, 45-60 хв).

При проведенні занять викладач особливо уважно повинен контролювати функціональний стан тих, хто займається, насамперед, за самопочуттям і пульсом, орієнтуючись на зовнішні ознаки (колір шкіри, потовиділення, настрої, міміка).

4. Лікувальна гімнастика

Засоби лікувальної гімнастики – стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків, загальнорозвиваючі вправи без предметів і з різними предметами (палки, гантелі, скакалки, м'ячі та ін.), вправи на гімнастичній стінці, лаві, з лавою і прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння, перелазіння).

Основною формою занять є процедури або урок лікувальної гімнастики.

Вправи підбираються з урахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються як із спеціальних вправ (по відношенню до захворювання), так і з вправ, які впливають на організм в цілому. Загальний час заняття 30-60 хв.

5. Контрольні вправи щодо визначення рівня технічної та фізичної підготовленості студентів (табл.19)

Таблиця 19

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
12-хвилинний тест Купера (км)	Ч	2,2-2,4	2,0-2,1	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
	Ж	1,8-2,0	1,6-1,7	1,3-1,5	1,2-1,3	1,2
Гнучкість (нахили тулуба вперед з положення сидячи), см	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7
Стрибок вгору, см	Ч	56	52	45	39	35
	Ж	46	44	40	36	30
Підтягування на низькій перекладині	Ч	16	14	10	8	6
	Ж	9	7	5	3	2

6. Теми для самостійної роботи (табл. 20)

Таблиця 20

№ п/п	Назва теми	Кількість годин	Се-местр	Форма контролю
1.	Ранкова гігієнічна гімнастика	2	I	Опитування
2.	Професійна гімнастика	4	I	Опитування
3.	Ритмічна гімнастика	4	II	Опитування
4.	Лікувальна гімнастика	4	II	Опитування

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ

Оздоровча гімнастика – загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів оздоровчої гімнастики дозволяє вибрати вправи, доступні студентам різного віку та стану фізичної підготовки. Практика свідчить, що під час занять оздоровчою гімнастикою, характерні такі травми, як розтягування м'язів, ушкодження хребта і випадіння міжреберних дисків.

Для зниження ризику отримання травми слід виконувати спочатку прості вправи “розігрівачого” характеру, які попереджують ушкодження та розтягування м'язів.

Основні фактори, що призводять до травм у занять з оздоровчої гімнастики:

- незадовільний стан гімнастичного залу, неналежний спортивний одяг;
- низький рівень технічної та фізичної підготовки студентів;
- порушення студентами дисципліни та вимог техніки безпеки.

Для запобігання зазначеним причинам травматизму тренувальне навантаження повинне плануватися з урахуванням віку, статі та рівня загальнофізичної і технічної підготовленості студентів. Під час занять викладач повинен давати відповідні посилені завдання студентам однакового рівня підготовленості. У підготовчій частині заняття значну увагу слід приділяти спеціальним вправам, які готують основні групи м'язів та суглобів до складнокоординаційних рухів обраного виду спортивної діяльності. Навантаження повинно збільшуватися повільно і чередуватися з вправами на розслаблення та відновлення.

Вимоги до гімнастичного залу, обладнання та інвентарю

Спортивний зал повинен бути добре освітлений, часто провітрюватися, відповідати санітарно-гігієнічним вимогам. Спортивне обладнання та інвентар повинні мати відповідні сертифікати якості та придатності для занять оздоровчою гімнастикою.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Азбука спорта: настольный теннис /А.Н. Хмелин, В.А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999. – 192 с.

Бадмінтон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: Респуб. наук. метод. каб., 2000. – 95 с.

Теория и методика настольного тенниса: Учеб. для вузов / Г.В. Барчукова, О.В. Матыцин, В.М. Богущас. – М.: Академия, 2006. – 526 с.

Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2001. – 448с.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2009. – 200с.

Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимп. лит., 1999. – 232с.

Лісенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. – К.: Олімп. літ., 2003. – 268с.

Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. лит., 2000. – 495с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808с.

Приходько Г.І., Луценко Л.С. Програма навчальної дисципліни “Фізичне виховання”. – Х.: Нац. юрид. акад. України, 2008. – 7 с.

Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навч. посіб. – Миколаїв: УДМУ, 2001. – 360с.

Спортивні ігри: Навч. посіб.: У 2-х Т. / Ж.П. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В.О. Воробійова; Під. ред. Ж.П. Козіної. – Т. 2: Основи окремих видів спортивних ігор: баскетбол, волейбол. – Х.: Точка, 2010. – 228 с.

Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т.1. – К.: Олимп. лит., 2003. – 423с.

Навчально-методичний посібник для самостійної роботи та практичних занять з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” для студентів I-III курсів / Уклад.: Г.І. Приходько, Л.С. Луценко, Н.М. Баламутов та ін. – Х.: Нац. юрид. акад. України, 2007. – 63 с.

HTTP: // Lib. sportedu. ru /press/ basket

htt: // pingpong. su /publication/

ЗМІСТ

Передмова.....	3
1. Спортивно-оздоровча секція з баскетболу.....	6
2. Спортивно-оздоровча секція з бадмінтону.....	10
3. Спортивно-оздоровча секція з волейболу.....	15
4. Спортивно-оздоровча секція з настільного тенісу.....	21
5. Спортивно-оздоровча секція з футболу.....	26
6. Спортивно-оздоровча секція з легкої атлетики.....	30
7. Спортивно-оздоровча секція з плавання.....	35
8. Спортивно-оздоровча секція гімнастики та танцювальних видів спорту.....	39
9. Спортивно-оздоровча секція з атлетичної гімнастики.....	45
10. Секція з оздоровчої гімнастики.....	52
Список літератури.....	59

Навчальне видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ:
СЕКЦІЙНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

(методичні поради)

Укладачі: ПОПРОШАЄВ Олександр Володимирович,
ЛУЦЕНКО Лариса Сергіївна,
ПРИХОДЬКО Ганна Іванівна,
МИРГОРОД Діана Олексіївна,
БАЛАМУТОВА Наталія Михайлівна,
ВОРОНОВ Микола Петрович,
ШАДРИНА Валерія Володимирівна,
БРУСНІК Володимир Володимирович,
СТОЛЯРЕНКО Олег Михайлович,
РОМАНЕНКО Людмила Віталіївна,
ЗІНЧЕНКО Інна Олексіївна,
ЛУЦЕНКО Юрій Іванович,
ЩЕРБАК Руслан Михайлович

Відповідальні за випуск *О.В. Попрошаєв,*
Л.С. Луценко

Редактор *Н.І. Верховська*
Коректор *Л.М. Рибалко*
Комп'ютерна верстка *Л.П. Лавриненко*

Підписано до друку з оригінал-макета 10.07.2012 р.
Формат 60x84 ¹/₁₆. Папір офсетний. Гарнітура Times.
Обл.-вид. арк. 2,1. Ум. друк. арк. 3,8. Вид. № 671.
Тираж 500 прим.

Видавництво «Право» Національної академії правових наук України
та Національного університету «Юридична академія України
імені Ярослава Мудрого»
Україна, 61002, Харків, вул. Чернишевська, 80а
Тел./факс (057) 716-45-53
Сайт: www.pravo-izdat.com.ua
E-mail для авторів: proizvodstvo@pravo-izdat.com.ua
E-mail для замовлень: sales@pravo-izdat.com.ua
Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції — серія ДК № 4219 від 01.12.2011 р.

Виготовлено в друкарні «Контраст»
(057) 719-49-13