**Міністерство освіти і науки України**

**ХАРКІВСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНІЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

**«Основи методики самостійних занять фізичними вправами»**

Укладачі: Євдокимова І.С.

Відповідальний за випуск Курилко М.Ф.

Харків 2020 р.

**ВСТУП**

Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Проте обов’язкових занять фізичними вправами недостатньо для підвищення фізичного стану молоді. Тому гостро постає проблема розробки технології формування в студентів потреб до самостійних занять фізичними вправами. У науково-методичній літературі постійно звертається увага на необхідність самостійних занять фізичними вправами [1, 2, 4]. Розроблені окремі методики для самостійного виконання фізичних вправ [1, 5]. Водночас у них не здійснено технологію програмування самостійних занять фізичними вправами студентів, що обумовило актуальність дослідження.

На жаль, доросла людина відчуває значно меншу потребу в рухах, ніж дитина. Але рух необхідний, як їжа і сон. Недолік їжі та сну вловлюється організмом, викликаючи цілий комплекс тяжких відчуттів.

Рухова ж недостатність проходить зовсім непоміченою, а нерідко супроводжується навіть почуттям комфорту. При дефіциті рухової активності знижується стійкість організму до застуди й дії хвороботворних мікроорганізмів. Особи, що ведуть малорухомий спосіб життя, частіше страждають захворюваннями органів подиху й кровообігу.

Зниження рухової активності в сполученні з порушенням режиму харчування та неправильний спосіб життя приводить до появи надлишкової маси тіла, за рахунок відкладення жиру в тканинах.

Величезна кількість людей різного віку займаються фізичною культурою для того, щоб поліпшити самопочуття, зміцнити здоров'я, стать сильними, спритними, витривалими, мати струнку фігуру, добре розвинені м'язи.

**1. МЕТА ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ**

Мета роботи − розробка програми самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів.

**2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА СТРУКТУРА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

Існують три форми самостійних занять:

1. Щоденна ранкова гімнастика.

2. Щоденна фізкультпауза.

3. Самостійні заняття фізкультурою і спортом (не рідше, ніж 2-3 рази в тиждень).

Важливу роль грає також щоденне застосування різних процедур, що гартують (обтирання, обливання, купання).

Ранкова гімнастика (зарядка) прискорює приведення організму в працездатний стан, підсилює струм крові та лімфи у всіх частинах тіла і учащає подих, що активізує обмін речовин і швидко видаляє продукти розпаду, що утворилися за ніч. Систематичне виконання зарядки поліпшує кровообіг, зміцнює серцево-судинні, нервову й дихальну системи, поліпшує діяльність травних органів, сприяє більше продуктивній діяльності кори головного мозку. Регулярні ранкові заняття фізичними вправами зміцнюють руховий апарат, сприяють розвитку фізичних якостей, особливо таких, як сила, гнучкість, спритність. Крім того, під час ранкової гімнастики можна освоювати техніку багатьох спортивних вправ; зарядка дозволяє перебороти гіподинамію, властиву сучасній людині, зміцнити здоров'я, підвищити фізичну й розумову працездатність.

Тривалість зарядки залежить від ступеня фізичної підготовленості що займаються. У комплекси ранкової гімнастики варто включати вправи для усіх груп м'язів, вправи на гнучкість і рухливість, дихальні вправи.

При виконанні ранкової гімнастики рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: повільний біг, ходьба (2-3 хвилини), вправа типу "потягування" із глибоким подихом, вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг, силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба й ніг (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вправи з легкими гантелями - для жінок 1,5-2 кг, для чоловіків, 2-3 кг, з еспандерами й гумовими амортизаторами й ін.), різні нахили й випрямлення в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присідання на одній і двох ногах і ін.

Під час виконання комплексу вправ ранкової зарядки велике значення надається правильному виконанню подиху. Під час виконання вправ рекомендується сполучити вдих і видих з рухами.

І. Ходьба, легкий біг 30-40 с, ходьба 20 с.

2. В. п. - о. с.; руки зігнуті до плечей. На рахунок 1-2 - праву руку вгору; 3-4 - ліву руку вгору; 5-6 - праву руку до плеча, 7-8 - ліву руку до плеча. Виконувати з ходьбою на місці.

3. В. п. - о. с.; руки на поясі. На рахунок 1-2 - навприсядки, руки вниз, у сторони; 3-4 - в. п. (4-7 разів).

4. В. п. - стійка, ноги нарізно, руки за голову. На рахунок 1-2 -навприсядки, з поворотом вправо, руки в сторони; 3-4 - в. п.; 5-6 - навприсядки, з поворотом вліво, руки в сторони; 7-8 -в. п. (4-6 разів).

5. В. п. - о. с.. На рахунок 1-2 - два нахили вправо; ліву руку вгору, праву - вниз, взовж тулуба; 3-4 - два нахили вліво, праву руку вгору, ліву вниз, уздовж тулуба (4-6 разів).

6. В. п. - сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги разом, носки відтягнуті. На рахунок 1-2 зігнути ноги, 3-4 - в.п. (5-7 разів).

7. В. п.- лежачи на спині, руки вгору. На рахунок 1-4 - підтяг­нути зігнуті в колінах ноги до грудей, руками взятися за гомілку; 5-8 - в. п. - розслабитися (4-6 разів).

8. В. п. - лежачи на спині - "їзда на велосипеді" (по 8 разів).

9. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. На рахунок 1-2 -сісти, руки на пояс; 3-4 - в. п. (6-8 разів).

10. В. п. - присівши на всій стопі, руками взятися за гомілку. На рахунок 1 - випрямити ноги, торкнутися чолом колін; 2 -в. п. (6-8 разів).

11. В. п. - о. с. На рахунок 1 — стрибок на правій нозі, ліва нога вперед - вгору, оплеск руками під лівою ногою,; 2 - в. п.; З - стрибок на лівій нозі, права — вперед, угору, оплеск під правою ногою; 4 - в. п. (6-8 разів).

12. Легкий біг і ходьба 20 с. Руки дугами вперед-угору, в сторо­ни, вдих; руки через сторони у в. п., видих (4-6 разів).

Вправи протягом навчального дня (фізкультпауза) виконуються в перервах між навчальними заняттями. Зміст і методика виконання цих вправ подібні із вправами ранкової гімнастики. Крім звичайних вправ, що входять у комплекс ранкової гімнастики (таких, як нахили й повороти тулуба, руху руками, обертання таза й ін.) у фізкультпаузу доцільно включати дихальні вправи й вправи для очей. Вони сприяють активізації нервової системи й підвищенню тонусу. З метою поліпшення мозкового кровообігу застосовуються вправи, що складаються з нахилів і поворотів голови.

Фізкультпауза містить у собі 4-6 вправ для тих м'язових груп, навантаження яких підлягали найбільшому статичному І напруженню (м'язи рук, шиї, плечового пояса, тулуба, таза). Ці вправи потрібно виконувати у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Послідовність і методика виконання вправ, що входять до фізкультпаузи та ж сама, що й при виконанні ранкової гігієнічної гімнастики.

**3. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

М’язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м’язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин – діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Недостатня корсетна функція може проявитися, передусім, через хвороби хребта – порушенням постави, плоскостопість, порушення функцій органів черевної порожнини тощо.

Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров’я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя в людей зі слабкою фізичною силою виникають у п’ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м’язовою системою. Систематичні силові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором попередження цих захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму. Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових і швидкісно-силових вправ зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять, ніж навіть міркування щодо міцного здоров’я. Отже, велике оздоровче значення силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та диспропорція розвитку м’язів студентів – з іншого, і зумовили вибір силових вправ. Застосування комплексів спеціальних силових вправ з обтяженою вагою 30–50 % від максимальної сприяє значному підвищенню швидкісних можливостей (до 18 %), Використання обтяжень вагою 70–90 % від максимальної призводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей. До того ж застосування цієї програми забезпечує постійне збереження досягнутого рівня швидкісно-силової підготовки, Потрібно також констатувати, що, зважаючи на особливості фізичного стану студентів, ми розробили дозування силових навантажень. Для збільшення м’язової сили студентів із низьким рівнем фізичного стану рекомендується виконувати атлетичні вправи за 5–6 підходів. Кожна вправа повторюється 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями – 1,5–3,0 хв. Вправи виконуються в повільному й середньому темпах (режим збільшення м’язової маси). Студентам із середнім рівнем фізичного стану рекомендується для самостійного виконання вправи за 4–5 підходів із величиною обтяжень 10–15 разів і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв. Темп виконання – середній. Методика розвитку сили для представників із високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3–4 разів, а кількість повторень збільшується до 15–25 разів. Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30–60 с. Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами – це великі можливості для вдосконалення рухового й вестибулярного апарату. Зі свого боку, комплекси силових вправ доцільно чергували з оптимальними циклічними та швидкісними вправами, що обумовлюють хороший ефект розвитку витривалості

Комплекс вправ складається таким чином, щоб брали участь по можливості всі м'язові групи. На додаток до вправ з обтяженнями в заняття доцільно включати стрибки зі скакалкою, повільний біг, спортивні ігри.

Оздоровчий біг є однієї з найкращих і доступних форм занять фізичною культурою. Завдяки природності й простоті рухів, можливостям проводити тренування практично в будь-яких умовах і в процесі занять домагатися значного розширення функціональних можливостей, біг в останні роки став масовим захопленням у багатьох країнах миру. Щоб підвищити ефективність занять, необхідно освоїти раціональну техніку, навчитися правильно дозувати тривалість і швидкість. Тулуб при бігу тримається прямо або має незначний нахил уперед, плечі опущені й розслаблені, руки без напруги рухаються вперед - назад, нога ставиться на ґрунт м'яким, що загрібає рухом на зовнішній звід стопи. Уникайте "натикання" на ногу або "ударної" постановки ноги. Досвід показує, що, тренуючись 3-4 рази на тиждень навіть із мінімальним обсягом навантажень можна домогтися істотного поліпшення функціонального стану серцево-судинної й дихальної систем.

Біг - найбільш доступний вид занять фізичною культурою, тому що не вимагає спеціально обладнаних залів, і займатися може людина практично будь-якого віку.

**КОМПЛЕКС ВПРАВ НА ВСІ ГРУПИ М’ЯЗІВ**

В цей універсальний комплекс включені вправи на всі групи м'язів. Він підійде як новачкам, так і тренованим особам. Об'єднайте цю зарядку з розтяжкою для різних м'язів і виконуйте щодня. Вже через кілька тижнів ви помітите різницю, а через два-три місяці м'язи стануть набагато сильніше і рельєфніше. Бажано доповнити комплекс аеробними тренуваннями, Які корисні для серцево-судинної системи і підвищують тонус м'язів. Виберіть заняття до душі: плавання, аеробіку або гімнастику, біг, заняття на тренажерах і т.п. Дана зарядка допоможе підвищити тонус всіх груп м'язів. Вона не займе багато часу: крім двохвилинній розминки один цикл вправ (підхід) відніме 8 хвилин, відповідно 2 підходи - 16 хвилин, а 3 підходи - 24 хвилини. Завершіть вправи простий п'ятихвилинної розтяжкою всіх груп м'язів.

Рекомендації по виконанню вправ:

* Не займайтеся на повний шлунок.
* для занять виберіть рівну тверду горизонтальну поверхню. Слідкуйте, щоб поверхня не була холодною або слизькій.
* Перед початком вправ обов'язково розігрійте м'язи за допомогою невеликої розминки   на 3-5 хвилин. Можна позайматися на кардиотренажере на найнижчій швидкості (слабкому рівні). Це допоможе підготувати мускулатуру до роботи, уникнути розтягнень і травм.
* Зберігайте правильну поставу   - це підвищить ефективність вправ. Кожна вправа виконуйте розмірено і старанно. Повторюйте кожну вправу 8-10 разів. Якщо з незвички буде важко, зменшите кількість повторень. Почніть з одного підходу - одного циклу вправ з 8-10 повтореннями.   Згодом збільшуйте кількість підходів до 2, а потім і до 3, у міру підвищення сили і витривалості м'язів. Перерва між підходами повинен бути невеликим (не більше 30 секунд).
* Після тренування виконайте розтяжку всіх м'язів,   яка допоможе уникнути болю і підвищити гнучкість.

**ПРИСІДАННЯ**

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей.

Виконання: згинайте коліна до тих пір, поки стегна не утворюють кут близько 45 градусів до підлоги. Для рівноваги витягніть руки вперед. Повільно поверніться у вихідне положення.

 Ускладнений варіант: через кілька тижнів, коли м'язи стануть сильнішими, спробуйте присідати глибше (це складніше), але не до кінця - так, щоб стегна були паралельні підлозі.

**МАХИ НОГАМИ** (вправа для стегон і сідниць).

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, права рука на стегні. При бажанні зіпріться лівою рукою на стіл або спинку стільця.

Виконання: відведіть праву ногу вперед, торкаючись витягнутим носком підлоги. Виконуйте широкі кругові рухи правою ногою: вперед / в сторону / назад / в початкове положення. Носок злегка торкається підлоги. Зробіть 8-10 повторень правою ногою, після чого виконайте махи лівою ногою.

Ускладнений варіант: збільште навантаження, обмотавши щиколотки обважнювачем.

**НАХИЛИ В СТОРОНИ** (вправа для косих мишц спини і живота).

Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, ліва рука на потилиці, в правій - гантель або вантаж вагою 1 кг.

Виконання: нахиліться в бік, після чого повільно поверніться у вихідне положення. Зробіть 8-10 нахилів вправо, після чого повторіть нахили з гантелями в лівій руці.

Ускладнений варіант: потроху збільшуйте вагу гантелі.

**ПРЯМЕ СКРУЧУВАННЯ** (вправа для прямого м'яза живота).

 Вихідне положення: лежачи на спині, коліна зігнуті, ступні стоять на підлозі, долоні на потилиці.

Виконання: на видиху відірвіть голову і шию від підлоги, піднявши їх на кілька сантиметрів. На вдиху поволі опустіться на підлогу. Проявіть обережність при болях в шиї.

**БІЧНЕ СКРУЧУВАННЯ** (вправа для косих мишц живота і талії).

 Вихідне положення: лежачи на спині, коліна зігнуті, ноги підняті паралельно підлозі, щиколотки схрещені, долоні на потилиці.

 Виконання: на видиху відірвіть від підлоги праве плече і підтягніть лікоть до лівого коліна. Слідкуйте, щоб сідниці стикалися з підлогою. Повільно поверніться у вихідне положення. Зробивши 8-10 повторів з підйомом правого плеча, виконайте повтори для лівого.

Ускладнений варіант: поступово підтягуйте лікті все ближче до колін.

**«КОШИК»** (вправа для нижньої частини спини).

Вихідне положення: лежачи на підлозі обличчям вниз, руки вздовж тіла, кисті лежать на сідницях тильною стороною.

Виконання: видихнувши, повільно підніміть голову і шию. Дивіться в підлогу. Долоні повинні зрушити трохи вниз. Повільно поверніться у вихідне положення.

Ускладнений варіант: змініть вихідне положення: права рука витягнута вперед, ліва зігнута, кисть під головою. Одночасно з підйомом голови і шиї піднімайте витягнуту руку. Виконайте по 8-10 повторів на кожну руку.

**ВІДЖИМАННЯ** (вправа для мишц грудей і плечей)

Вихідне положення: стоячи на четвереньках, спина пряма, стегна складають з підлогою прямий кут, руки на ширині плечей, пальці спрямовані вперед.

Виконання:повільно опустіть груди якнайнижче до підлоги, потім повільно поверніться у вихідне положення.

Ускладнений варіант: виконуйте вправу, посунувши руки і плечі вперед, схрестивши щиколотки і випрямивши ноги. Проявіть обережність при хворих суглобах.

**«ВИПАДИ».**

Вихідне положення: пряма стійка, руки на поясі.

Виконання: зробити крок назад (вперед) і зі збереженням рівноваги, рівною спини і прямого погляду зробити випад (задня нога повинна стати максимально рівною, а передня зігнута під прямим кутом), піднятися і повернутися у вихідну позицію. Важливо не завалюватися всією вагою на опорну ногу і не підвертати коліно. 2 підходи по 10 разів на кожну ногу.

Ускладнений варіант: також можна виконувати з гантелями в руках.

**СІДНИЧНИЙ МІСТОК** (вправа для розаитку сідниць).

Вихіне положення: лежачи на підлозі підтягнути коліна і стиснути сідниці, підняти таз вгору.

Виконання: опускати і піднімати таз із збереженням відчуття печіння в м'язах. При виконанні прагнути піднятися якомога вище і спиратися на п'яти. 3 підходи по 20 разів.

**КОМПЛЕКС ВПРАВ З ФІТНЕС РЕЗИНКОЮ**

Фітнес резинки - це простий і зручний спортивний інвентар для занять в залі або в домашніх умовах, який забезпечує додаткове навантаження для м'язів. Резинки для фітнесу використовуються в тренуваннях досить давно, але саме в останні роки цей інвентар переживає справжній бум популярності.

Вправа №1

Помістіть одну з резинок на стегна, трохи вище рівня колін, а іншу - на руки. Почніть вправу, випрямивши руки і витягнувши їх над головою. З цієї позиції виконуйте присідання, не забуваючи, щоб резинові міні-стрічки були напружені протягом усієї вправи. При виконанні вправи постійно дивіться вперед і тримайте тулуб по прямій лінії.

Вправа №2

Ляжте на живіт і помістіть фітнес резинку на руки. Випряміть руки так, щоб вони були продовженням вашого тіла. Протягом усієї вправи тримайте голову обличчям вниз. З цього положення контрольованим рухом потягніть руки до стегон, потягнувши лопатки. Зупиніть рух на 1-2 секунди в той момент, коли ви відчуєте опір. Роблячи рух, не забувайте тримати лікті, передпліччя і руки високо, щоб вони весь час знаходилися над лінією стегон.

Вправа №3

Ляжте на спину, витягнувши руки до стелі, а коліна зігнуті під кутом 90°. Плечі повинні бути прямими, ікри паралельні підлозі і пальці ніг спрямовані вгору. Помістіть міні-резинку на ноги і руки. З цього положення опустіть одну з ніг на підлогу і поверніться у вихідне положення, не забуваючи, щоб резинки були напружені протягом усієї вправи. Переключіть сторони і повторіть вправу на певну кількість повторень.

Вправа №4

Покладіть одну з резинок на підлогу. Помістіть іншу на стегна, трохи вище рівня колін. Встаньте на одну зі сторін резинки, розташованої на землі, обережно зігніть ноги в колінах і злегка нахиліться вперед, зберігаючи спину прямо. З цього положення стрибайте в сторону, приземляючись на зовнішню ногу. Динамічно відскакуйте від цієї ноги, щоб опинитися на іншій стороні резинки і приземлитися на іншу ногу. Стрибайте якнайдалі, пам'ятаючи про те, що при посадці у вас не повинно бути проблем з балансом.

Якщо ви хочете збільшити інтенсивність вправ, виконуйте стрибки в максимальному темпі, тобто відразу після приземлення відскакуйте від зовнішньої ноги, уникаючи більш тривалого контакту з землею. Якщо ви зацікавлені в нарощуванні сили або динаміки, Ви можете утримувати рух протягом 1-2 секунд після посадки.

Вправа №5

Помістіть одну з резинок на щиколотки, а іншу на стегна, трохи вище рівня колін. Зігніть ноги в колінах і злегка нахиліться вперед, зберігаючи спину прямо. Резинові міні-стрічки повинні бути весь час напруженими. З цього положення однією з ніг зробіть крок під кутом 45°, щоб стегна і тулуб залишалися нерухомими. Приєднайте іншу ногу, щоб повернутися в початкове положення. Повторіть на іншу сторону і виконайте вправу певну кількість повторень.

Вправа №6

Помістіть резинку на руки. Одну руку покладіть на протилежне плече, а іншу руку зігніть в лікті так, щоб передпліччя виявилося паралельно землі. З цієї позиції випряміть руку, напружуючи трицепс в останній фазі руху. Обов'язково тримайте лікоть близько до тулуба протягом усієї вправи.

Вправа №7

Встаньте на коліна на одній нозі, витягнувши руки над головою, і помістіть міні-стрічку на долоні. З цього положення зробіть поворот тулуба до ноги, розташованої спереду. Пам'ятайте, що при виконанні вправи стегна залишаються нерухомими (обличчям вперед), а резинка весь час напружена. Виконайте певну кількість повторень а потім змініть сторони.

Якщо ви хочете підвищити ступінь складності-виконуйте вправу в позі проступку, утримуючи заднє коліно в повітрі. Ви також можете змінювати сторони з кожним повторенням, роблячи проступки. У будь-якому випадку виконуйте руху в контрольованому темпі.

Вправа №8

Встаньте прямо, витягнувши руки над головою. Помістіть міні-резинку на ноги і руки. З цього положення підтягніть одну з ніг до грудей, щоб не відривати іншу ногу від землі. Пам'ятайте, що резинка, яка знаходиться на ваших руках, весь час напружена. Роблячи рух стопи, підтягніть живіт для додаткової стабілізації. З кожним повторенням міняйте бік.

Вправа №9

Ляжте на спину і помістіть міні-стрічку на руки. Зігніть руки в ліктях під кутом 90°, весь час утримуючи лікті близько до тулуба. З цього положення зробіть одну з долонь назовні, не забуваючи про те, щоб лікоть залишався нерухомим. Поверніться у вихідне положення і виконайте певну кількість повторень для однієї зі сторін. Потім змініть сторону.

Вправа №10

Прийміть положення для віджимання і помістіть резинку на ноги. Контрольованим рухом потягніть одну з ніг якомога ближче до руки. Потім поверніться у вихідне положення і повторіть вправу на іншу сторону. Протягом усієї вправи стежте за тим, щоб тулуб знаходився в прямій лінії, а стегна не опускалися вниз. Зосередьтеся більше на контролі, ніж на швидкості виконання рухів.

Вправа №11

Помістіть 3 резинки на підлогу на відстані близько 30-40 см один від одного. Встаньте на зовнішню ногу з одного боку, потім виконайте стрибок на іншу сторону, щоб приземлитися на іншу ногу. Потім якомога швидше виконайте "зворотний стрибок" у вихідне положення.

Якщо відстань стрибка занадто велика для вас, виконайте так зване "чергування", перестрибуючи через кожну резинку, приземляючись кожен раз на іншу ногу. У будь-якому випадку намагайтеся, щоб контакт із землею був якомога коротше.

Вправа №12

Зробіть опори на колінах і долонях так, щоб коліна знаходилися під лінією стегон, а долоні-під лінією плечей. Помістіть резинку на ноги, потім випряміть одну з ніг, тримаючи ногу вниз протягом усієї вправи. Пам'ятайте, що при виконанні руху стегна залишаються нерухомими. Поверніться у вихідне положення і повторіть вправу певну кількість повторень. Потім змініть сторону.

Вправа №13

Прийміть положення віджимання і помістіть резинку на зап'ястя. З цього положення контрольованим рухом посуньте одну з долонь вперед так, щоб долоня опинилася перед лінією плечей. Потім тією ж рукою проведіть назад так, щоб вона опинилася під животом. Поверніться у вихідне положення. Тримайте іншу руку протягом усієї вправи нерухомо. Після виконання руху в обидві сторони поміняйте руки і повторіть вправу на певну кількість повторень.

Вправа №14

Ляжте на бік, спираючись на передпліччя, ноги випрямлені в колінах. Покладіть іншу руку на стегно. Потім підніміть стегна вгору так, щоб тіло було по прямій лінії, а ноги були з'єднані один з одним. Помістіть резинку на коліна. Тримайте живіт щільним і з цього положення, в контрольованому темпі, відводьте зовнішню ногу так, щоб її нога була вище рівня стегон. Опустіть ногу і повторіть вправу певну кількість повторень. Потім змініть сторону.

Вправа №15

Зробіть опори на колінах і долонях так, щоб коліна знаходилися під лінією стегон, а долоні-під лінією плечей. Помістіть резинку на стегна, трохи вище колін, обережно підніміть одне з колін від підлоги, потім підніміть коліно до стелі, намалювавши коліно півколом. Зупиніть рух на секунду в той момент, коли коліно знаходиться на рівні стегон. Потім поверніться у вихідне положення і виконайте вправу певну кількість повторень. Пам'ятайте, що при виконанні вправи стегна залишаються нерухомими.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підручник / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с.

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 335 с.

3. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. В. Віндюк. – Львів, 2002. –18 с. Педагогічні технології навчання фізичної культури 43

4. Власюк О. О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Власюк. – Львів, 2006. – 21 с.

5. Овчаренко Т. Г. Самостійна робота як складова частина професійно-педагогічної підготовки вчителя / Т. Г. Овчаренко // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2006. – С. 82–86.

6. Пантік В. В. Формування мотивації до занять фізичними вправами дівчат 11–15 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пантік ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.

7.Котова Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ Є. О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.

8.Кравчук Я. І. Методика диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів початкової школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)» / Я. І. Кравчук. – Луцьк, 2010. – 20 с.

9.Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. Я. Кібальник ; ЛДІФК. – Львів, 2008. – 20 с.

10. Навроцький Е. М. Програмування засобів і методів фізичного виховання юнаків 16–17 років, які проживають на території радіаційного забруднення : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Е. М. Навроцький. – Луцьк, 2000. – 21 с.

Міністерство освіти і науки України

ХАРКІВСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АВТОМОБІЛЬНО-ДОРОЖНІЙ УНИВЕРСИТЕТ

До друку і в світ дозволяю:

Проректор Гладкий І.П.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

«Основи методики самостійних занять фізичними вправами»

Усі цитати, цифровий, Затверджено методичною

фактичний матеріал, радою університету,

бібліографічні протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

відомості перевірені, від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_р.

напис одиниць

відповідає стандартам.

Укладачі: Євдокимова І.С.

Відповідальний за випуск Курилко М.Ф.