

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
КАФЕДРА «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

**«Теоретико – методичні основи підготовки студентів  
до практичних занять зі спеціалізацій з видів спорту»**

Методичні рекомендації

для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей  
з дисципліни «Фізичне виховання»

Харків  
НТУ «ХПІ»  
2021

**Методичні рекомендації «Теоретико – методичні основи підготовки студентів до практичних занять зі спеціалізацій з видів спорту» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання» / Уклад.: Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю. - Харків: НТУ «ХПІ», 2021. – 30 с.**

Укладачі: Глядя С.О., доцент

Любієв А.Г., професор

Юшко О.В., професор, канд. пед. наук

Борейко Н.Ю., професор, канд. пед. наук

*Рецензент* Блещунова К.М., доцент, канд. пед. наук, НТУ «ХПІ»

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на засіданні кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХПІ».

Кафедра фізичного виховання

Протокол № 7 від « 24 лютого» 2021 р.

Методичні рекомендації підготовлено для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей НТУ «ХП» з метою оволодіння основами теоретичних знань з фізичного виховання, формування необхідних умінь та навичок для занять обраним видом спорту.

Надано основі поняття організації навчального процесу з фізичного виховання, спеціалізацій з видів спорту, термінологічна система.

## ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1	6
1.1. Загальні положення	6
1.2. Організаційна структура кафедри фізичного виховання НТУ «ХП»	6
РОЗДІЛ 2	8
2.1. Основні категорії навчального процесу з фізичного виховання	8
2.2. Поняття «метод», «методика», «методичний прийом»	9
2.3. Навчання руховим діям	10
2.4. Засоби фізичної культури і спорту у життєдіяльності студентів	12
РОЗДІЛ 3	16
3.1. Спеціалізації з видів спорту в НТУ «ХП»	16
3.2. Термінологія у фізичному вихованні	19
3.3. Техніка виконання фізичних вправ зі спеціалізацій з видів спорту	21
3.4. Структура практичного заняття (уроку) з фізичного виховання, характеристика його частин	23
3.5. Інструкція з охорони праці на заняттях з фізичного виховання для студентів	25
3.6. Інструкції з охорони праці при організації занять зі спеціалізацій з видів спорту	27
Література	28

## ВСТУП

Сьогодні в Україні у зв'язку з переходом до нових ринкових відносин підприємства та установи мають вільний вибір працівників. Сучасним роботодавцям потрібні фізично здорові, вдало підготовлені кадри, які не бояться труднощів і добре справляються з будь-якими навантаженнями.

Добре враження справляє і здоровий вигляд молодого працівника, який репрезентує виробництво. Запорукою цього є навчальні заняття з фізичного виховання, заняття спортом, активний відпочинок у студентські роки. Все це сприяє підвищенню і збереженню працездатності на тривалий час, зміцнює організм, підвищує його опір захворюванням і несприятливим явищам навколишнього середовища, виховує морально-вольові і професійно важливі якості, позитивно впливає на функції всіх органів і систем організму, що є добрим фундаментом успішної професійної діяльності фахівця.

Отже, фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь. Тому, саме фізичне виховання спрямоване на рішення специфічних завдань:

- формування у студентів моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання;
- всебічна фізична і спеціальна підготовка;
- професійно - прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи як громадських інструкторів, тренерів і суддів;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Таким чином, на нашу думку для студентів є дуже важливим за час навчання в університеті надбати необхідний комплекс спеціальних знань, умінь та практичних навичок з фізичного виховання засобами спеціалізацій зі видів спорту, які розвинені на кафедрі фізичного виховання, сформувані у них свідомого розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчати особливості власного організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, вести здоровий спосіб життя, прагнути до самовдосконалювання, бути зразком сучасного фахівця та гідно представляти НТУ «ХПІ» в Україні та за її межами.

Як навчальна дисципліна «Фізичне виховання», обов'язкова для студентів всіх спеціальностей і спеціалізацій.

## Розділ 1

### 1.1. Загальні положення.

З метою забезпечення викладання фізичного виховання на належному рівні в НТУ «ХП» діє одна з базових моделей з специфічною формою поєднання – традиційна модель за інноваційною педагогічною технологією – спеціалізація з виду спорту та вільного вибору студентами форми рухової активності. Такий підхід значно поширює у студентів інтерес до конкретного виду спорту, до розвитку своїх фізичних здібностей.

Навчальні заняття студентів за видами спорту можуть проходити у навчальних і поза навчальних формах з націленістю на підготовку та участь у спортивних змаганнях.

Цілком зрозуміло, що навчальний процес з фізичного виховання має свою специфіку і спрямований на поглиблене навчання окремих видів спорту та сучасних рухових систем, дозволяє отримувати позитивні результати від рухового виду діяльності в умовах тренувань та спортивних змагань, контрольних випробувань, можливість оцінювати здібності, формувати стійку потребу до регулярних занять.

Практичний досвід констатує високу спадкоємність у використанні і формує у студентів свідому мотивацію до занять обраним видом спорту; підвищує функціональні можливості організму та розвиток фізичних і спеціальних якостей; навчання теоретичним, методико-практичним знань основ фізичної культури; навчання умінням і навичкам техніки і тактики обраного виду спорту; організації занять обраним видом спорту для досягнення життєвих і професійних цілей.

Багаторічні педагогічні спостереження та наукові дослідження, які проводить кафедра фізичного виховання НТУ «ХП», підтверджують, що спортивна спеціалізація зі видів спорту також утворює у студентів стійкий інтерес до спортивних занять як протягом навчання в університеті, так й після закінчення вищі (вищого навчального закладу).

### 1.2. Організаційна структура кафедри фізичного виховання НТУ «ХП».

Матеріально-технічне забезпечення кафедри фізичного виховання НТУ «ХП» має високий рівень, це:

- ігрові майданчики;
- спортивні зали для занять з видів спеціалізацій;
- плавальний басейн;
- зал для занять зі студентами спеціальної медичної групи;
- спортивний і технічний інвентар з видів спеціалізацій;
- роздягальні, душові приміщення;
- технічні засоби демонстрації: комп'ютер, відео - проектор та проєкційний екран (або телевізор чи демонстраційний дисплей);

- навчально-наочні матеріали: плакати, таблиці, схеми.

З урахуванням матеріально-технічної бази університету, спортивного обладнання (інвентар, знаряддя) та якісного складу науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання створено відповідні навчальні підрозділи за спеціалізованими напрямками.

До складу кафедри фізичного виховання входять: навчальний підрозділ спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»; навчальні секції фізичного виховання - «Легка атлетика», «Спортивні ігри», «Плавання та аеробіка», «Силові єдиноборства»; фізичної реабілітації - «Спеціальна медична група» (СМГ); спортивне виховання - збірні команди з видів спорту. Перелічені навчальні секції фізичного виховання об'єднують відповідні спеціалізації з видів спорту, захворювань (СМГ) та навчальні групи.

Спеціалізації з видів спорту, які розвинені на кафедрі фізичного виховання: легка атлетика, армспорт, вільна та греко - римська боротьба, важка атлетика, гирьовий спорт, плавання, водне поло, баскетбол, бадмінтон, підводне плавання, волейбол, футбол, настільний теніс, теніс, аеробіка, туризм, лижний спорт, боротьба самбо и дзюдо, скелелазіння, спортивна гімнастика, шахи.

Спеціалізації з видів рухової активності: спеціальна медична група, на навчальних заняттях застосовуються різновиди гімнастичних вправ, дихальні вправи, вправи з йоги, рухливі ігри, вправи з сучасних напрямів оздоровчої діяльності.

Комплектування у відповідні навчальні групи зі спеціалізацій з виду спорту здійснюється на першому курсі з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової підготовленості, спортивної кваліфікації. Необхідні данні для комплектування навчальних секцій отримуються шляхом проведення бесід зі студентами та анкетування (картки першокурсника) на перших чотирьох навчальних заняттях з фізичного виховання у приміщенні навчально-спортивного комплексу.

Навчальні заняття зі студентами навчальної секції фізичного виховання проводяться в навчальний час за розкладом занять зазначеної секції.

## Розділ 2

### 2.1. Основні категорії навчального процесу з фізичного виховання.

**Викладання** - впорядкована діяльність викладача щодо реалізації мети навчання (освітніх завдань), забезпечення інформацією, виховання, усвідомлення і практичного застосування знань.

**Вчення** - процес, в ході якого на основі пізнання, виконання вправ і набутого досвіду у студентів виникають нові форми поведінки і діяльності, змінюються раніше придбані звички та потреби.

**Навчання** - впорядкована взаємодія викладача зі студентами, яка спрямована на досягнення поставленої мети. Це двосторонній процес їх спільної діяльності.

Основними структурними елементами навчання як системи являються:

- 1) мета;
- 2) зміст;
- 3) методи;
- 4) організаційні форми;
- 5) результати.

**Освіта** - система отриманих в процесі навчання знань, умінь, навичок, способів мислення.

**Знання** - сукупність ідей, що утілюють теоретичне оволодіння предметом. Відображення у свідомості студента дійсності, що оточує його, у вигляді понять, схем, конкретних образів.

**Уміння** - оволодіння способами (прийомами, діями) застосування засвоєних знань на практиці.

**Навички** - уміння, доведені до автоматизму, високої міри досконалості.

**Мета** (навчальна, освітня) - те, до чого прагне навчання, майбутнє, на яке спрямовані його зусилля.

**Зміст** - (навчання, утворення) - система наукових знань, практичних умінь, навичок, способів діяльності і мислення, які учні опановують в процесі навчання.

**Організація** - впорядкування дидактичного процесу за певними критеріями, надання йому необхідної форми для найкращої реалізації поставленої мети.

**Форма** - спосіб існування навчального процесу, оболонка для його внутрішньої суті, логіки і змісту. Форма навчання пов'язана з чисельним складом студентів в групі, часом і місцем навчання, порядком його здійснення і тому подібне.

**Метод** - шлях досягнення (реалізації) мети і завдань навчання.

**Засіб** - предметна підтримка навчального процесу. Засобами є голос (мова) викладача, його майстерність, навчальні посібники, спортивне устаткування тощо.



**Результати** - те, до чого приходять навчання, наслідок навчального процесу, міра реалізації наміченої мети. Результатом фізичного виховання є загальна фізична культура студента.

Процес оволодіння технікою будь яких фізичних вправ включає послідовно:

- навчання;
- повторення;
- закріплення;
- вдосконалення рухових дій.

## **2.2. Поняття «метод», «методика», «методичний прийом».**

Реалізація основних принципів фізичного виховання здійснюється шляхом застосування у навчально-виховному процесі різноманітних методів та методичних прийомів.

**Методи** – це способи взаємної діяльності студента і викладача, які спрямовані на вирішення навчально-виховних завдань.

**Методи (вправи)** – це організаційно-методична форма виконання тренувального завдання.

**Методи** – це способи виконання конкретної вправи або застосування інших засобів (слово, показ), які забезпечують досягнення поставленої мети (розвиток якостей, навчання, контроль).

**Методичний прийом** – способи реалізації того чи іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

**Прийом** – це складова частина методу, що визначає одиничні, одноразові дії викладача. В середині кожного методу можуть використовуватись різноманітні методичні прийоми.

**Методичні прийоми** – шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює **методику**.

Поняття методика використовується як правило у двох значеннях:

- у вузькому – як сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);
- у широкому – як сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять.

Термін **«методика»** означає сукупність способів доцільного проведення будь-якої роботи. У процесі фізичного виховання формуються методики навчання конкретним руховим діям (методика навчання стрибку в довжину з розбігу); методики навчання певних видів рухових дій (методика навчання гімнастичних вправ), для підтримки або покращення стану здоров'я тощо.

**Методичний підхід** – це сукупність способів дії викладача на студентів, вибір яких обумовлений логікою організації і проведення процесу навчання, виховання і розвитку.

**Методичні напрямки** – це один з шляхів в методиці навчання рухам або розвитку рухових якостей, які орієнтовані на використання однотипних завдань, методів, методичних прийомів, які дозволяють вирішити поставлене завдання за допомогою дії якогось одного домінуючого фактора.

### 2.3. Навчання руховим діям.

Навчання рухових дій є складним динамічним керованим процесом. Його ефективність багато в чому визначається відповідністю засобів і методів навчання, які застосовуються та індивідуальним особливостям організму людини.

**Рух** як моторна функція організму є зміною положення тіла або його частин. Елементарний рух є складовою рухової дії. Таким чином **руховою дією** називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання.

Основними засобами розвитку рухових якостей та навчання руховим діям є різноманітні фізичні вправи. **Фізичною вправою** називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Навчання руховим діям є системним освоєнням людиною раціональних способів управління своїми рухами, придбання таким шляхом необхідного в житті об'єму рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

**Рухове вміння** – це здатність виконати рухову дію (вирішити рухове завдання) за умови концентрованої уваги учня (студента) на кожному русі, яке входить в досліджуване рухове дію. Збільшення числа повторень і корекції помилок призводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного і економного виконання вправи. Характерні ознаки:

1. Контроль рухів, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматично.

2. Шлях вирішення рухової проблеми нестабільний, тобто ведеться пошук шляхів її найкращого вирішення.

3. Рухове вміння, як перший рівень володіння руховою дією, не може минути жоден учень (студент).

Вправа поступово автоматизується – відбувається плавна трансформація вміння в навик.

**Руховий навик** – це здатність виконати рухову дію, яка дозволяє акцентувати увагу на умовах і внаслідок дії, а не на окремих рухах, що входять в нього. Характерні ознаки:

1. Виконання окремих рухів, які входять до рухової дії, без зосередження на них уваги учня (студента) досягається за рахунок приходу автоматизації процесу виконання рухів.

2. Автоматизоване виконання рухів стає придбаним в результаті навчання.  
3. Автоматизація не знімає провідної ролі свідомості при виконанні рухової дії.

4. Свідомість студента направлено на основні компоненти дії, на облік змін в обстановці і творче рішення рухової завдання (наприклад, при втраті рівноваги в стійці на голові і руках студент групується і робить переكات вперед).

5. Руховий навик має високу стійкість, тобто рухова дія може виконуватися з меншою можливістю порушень в інших умовах (в іншому спортивному залі, на інших снарядах) або при дії незвичних подразників (сильного шуму, підвищеної температури).

6. Для рухового навичку властива певна системність в рухах: об'єднання окремих рухів в цілісну рухову дію з усуненням зайвих рухів, затримок. Підвищується точність рухів, удосконалюється їх ритм, коротшає час дії в цілому.

7. Формування рухової навички супроводжується перерозподілом функцій аналізаторів: підвищується роль рухового аналізатора, м'язове почуття набуває провідне значення в контролі за рухами і частково заміщає функції зорового аналізатора. Зоровий аналізатор перемикається на контроль обстановки і результативності діяльності.

З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність – **вміння вищого порядку.**

**Навчання руховим діям** включає три етапи:

**1 етап** - ознайомлення, первинне розучування руху.

Мета - навчити основам техніки рухової дії, добитися виконання його хоч би в наближеній формі.

**Завдання першого етапу:**

- створити загальне уявлення про рухову дію;
- навчити частинам (елементам) техніки цієї дії;
- сформувати загальний ритм рухового акту;
- попередити (усунути) неправильні рухи або грубі спотворення техніки дії.

Первинне пояснення техніки розучуваного руху здійснюється тільки в найголовніших моментах. Загальне представлення створюється шляхом демонстрації цього руху (натуральний показ, демонстрація наочних посібників, фото- та кінограм). Виконуючи рухове завдання уперше, слід розучувати рухи по частинам, а також за допомогою спеціальних вправ.

**2 етап** - поглиблене деталізоване розучування, формування рухового вміння.

**Мета** - деталізоване освоєння техніки на основі розучуваної рухової дії, сформованої на першому етапі навчання.

**Завдання другого етапу:**

- поглиблено зрозуміти закономірності рухів дії;
- уточнити техніку дії (за її просторовими, тимчасовими і динамічними характеристиками) відповідно до індивідуальних особливостей;

- удосконалити ритм виконання руху;
- створити передумови для варіативного виконання цієї дії.

Техніка кожного руху уточнюється в процесі багатократних повторень. У міру її засвоєння збільшується кількість рухів, які виконуються автоматично.

Другий етап навчання закінчується тоді, коли студент навчився правильно виконувати основну схему руху та деталі техніки в цілісному русі при спеціальній фіксації уваги. Саме в цей час слід переходити до наступного етапу навчання.

**3 етап** - формування рухової навички, досягнення рухової майстерності. На основі рухового уміння формується рухова навичка.

**Мета** - добитися досконалого володіння руховою дією в різноманітних умовах його застосування. Для цього необхідно застосовувати методи, як для закріплення розучуваної вправи, так і для його можливого варіювання.

Третій етап може тривати довго в процесі навчально-тренувального заняття, оскільки зміна рівня розвитку фізичних якостей студентів вимагає корекції змісту самого руху не лише за формою, але і за тимчасовими параметрами.

#### **Завдання третього етапу:**

- закріпити навичку і удосконалювати техніку руху, щоб поліпшити результат;
- вибірково удосконалювати ті фізичні якості (чи функціональні системи), від яких залежить високий результат в руховій дії;
- удосконалювати техніку рухової дії в нестандартних умовах, тобто збільшувати його варіативність;
- полегшити техніку руху.

Зрештою, ефективність оволодіння технікою залежить від свідомого відношення студентів до формування рухових навичок і умінь, прояви індивідуальних здібностей при освоєнні рухів.

#### **Формування рухових навичок** відбувається також в три етапи:

**1 етап** - ознайомлення, первинне розучування руху.

Коротка характеристика першого етапу: уповільнене виконання; нестабільний підсумок; невисока стійкість, неміцне запам'ятовування; усвідомлений контроль дій.

**2 етап** - формування рухового уміння; поглиблене деталізоване розучування.

Коротка характеристика другого етапу: невисока швидкість, нестабільний підсумок; невисока стійкість; неміцне запам'ятовування; усвідомлений контроль дій.

**3 етап** - формування рухової навички; досягнення рухової майстерності.

Коротка характеристика етапу: висока швидкість, стабільний підсумок, висока стійкість, міцне запам'ятовування, автоматизм рухової дії.

## 2.4. Види фізичної культури у життєдіяльності студентів.

Фізичне виховання є невід'ємним від інших видів виховання: морального, розумового, естетичного і трудового. В основі цієї єдності лежить єдність фізичного та духовного розвитку людини.

Фізична культура як частина загальної культури може суттєво впливати на формування особистості. Мова йде не тільки про фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня сили, швидкості, витривалості, координації рухів, а також про осягнення смислу фізичного виховання, естетики фізичних вправ, спортивної етики, основ спортивної гігієни, вироблення стійких звичок до регулярних занять фізичними вправами.

Високий емоційний фон виконання різних фізичних вправ, особливо у формі емоційно забарвлених змагань, сприяє розвитку схильності до співпереживань, взаємодопомоги та виконання дружних колективних дій, взаємної відповідальності за досягнення загальних цілей. Регулярність занять фізичною культурою визначається добровільним бажанням, особистим ставленням до цих занять, які змінюючись у свідомості і звичках, також стають особистісними рисами.

Протягом життя рівень фізичної культури особистості повинен постійно підвищуватись, так як людина здобуває нові знання, життєвий досвід, прилучається до загальнолюдських духовних цінностей. Все це відбувається в процесі життєдіяльності людини. Такий процес у сфері фізичної культури має два напрямки - фізкультурна освіта і фізичне виховання.

**Фізична культура (як вид діяльності)** – це форми доцільної м'язової діяльності, які дозволяють найкраще сформуванати життєво необхідні вміння та навички, а також розвинути важливі фізичні здібності.

**Фізична культура (як результат діяльності)** – це сукупність корисних результатів діяльності людини, пов'язаної з її фізичним вдосконаленням, а також використання цих результатів (хороша фізична підготовленість, висока працездатність, міцне здоров'я тощо).

**Фізична культура (як сукупність духовних та матеріальних цінностей)** – це сукупність всіх духовних та матеріальних цінностей, що були створені у процесі фізкультурної діяльності (книги про спорт, кінофільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди тощо).

**Метою фізкультурної освіти** є засвоєння теоретичних основ дисципліни, формування стійкої мотивації до здорового і продуктивного стилю життя, а також потреби у фізичному самовдосконаленні.

**Фізичне виховання** – процес вирішення освітньо - виховних завдань, що характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (специфічними засобами, методами, формами, організацією тощо); або – це процес направлено формування рухових навичок та розвитку фізичних якостей, сукупність яких визначає фізичну працездатність.

**Мета фізичного виховання** - зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети. В основі фізичного виховання повинно бути

покладено доцільна рухова діяльність у формі фізичних вправ, які дозволяють ефективно формувати необхідні уміння і навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я, підвищувати працездатність.

Обидва напрями дуже важливі для формування фізичної культури людини, і відсутність будь-якого з них негативно впливає на гармонійний розвиток особистості студента.

Таким чином, фізична культура відіграє значну роль у професійній діяльності студентів. Заняття фізичною культурою мають бути різноспрямованими. Існують наступні види фізичної культури, які використовують у різних напрямках життєдіяльності студентів:

**Базова (освітня) фізична культура** - фундаментальна частина фізичної культури, яка включена в систему освіти і виховання, спрямована на придбання основного фонду життєво важливих рухових умінь і навичок («школа рухів») і фізичних якостей.

**Спорт** - це вид фізичної культури, змагальна діяльність і підготовка до неї, засновані на використанні фізичних вправ з метою досягнення найвищих спортивних результатів.

**Масовий спорт** - входить в склад базової фізичної культури. Це регулярні заняття й участь у змаганнях представників різних вікових груп з метою зміцнення здоров'я, корекції фізичного розвитку і статури, підвищення працездатності, оволодіння життєво необхідними уміннями і навичками, активного відпочинку, досягнення фізичної досконалості.

**Спорт вищих досягнень** – особлива сфера фізичної культури. Це систематична, планова багаторічна підготовка й участь у змаганнях у вибраному виді спорту з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, перемоги на найбільших спортивних змаганнях. Він включає спорт професійний (приносить прибуток) та спорт Олімпійський (перемога на Олімпійських іграх).

**Аматорський спорт** – задоволення природних потреб людини у рухах. Ґрунтується на потребі і мотивації.

**Спорт інвалідів** – напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з видів спорту інвалідів та підготовкою спортсменів до цих змагань.

**Спортивне тренування** – форма занять спортом, спрямованих на оволодіння технікою і тактикою обраного виду, на досягнення максимального рівня розвитку рухових здібностей, розвиток деяких сторін техніки з метою підготовки до участі в змаганнях.

**Професійно-прикладна фізична культура (ППФК)** - планомірно організований процес спеціально спрямованого використання фізичної культури для формування рухових умінь і навичок, що сприяють освоєнню професії. У свою чергу, основу ППФК складає професійно-прикладна фізична підготовка. В цей же вид фізичної культури входить і фізична культура на виробництві (ввідна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультхвилинки, після робочі реабілітаційні вправи тощо).

**Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура** - процес спеціально спрямованого використання фізичних вправ в якості засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювань, травм та інших причин. Поширені її форми - лікувальна фізична культура (ЛФК), адаптивна фізична культура (АФК). ЛФК використовує широкий комплекс засобів і методів (лікувальна гімнастика, дозована ходьба, біг та інші вправи), спеціалізованих залежно від характеру захворювань. АФК спрямована на максимально можливий розвиток життєздатності людини, що має стійкі відхилення в стані здоров'я.

**Спортивно-реабілітаційна фізична культура** - спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після тривалих періодів напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо при перетренуванні та ліквідації наслідків спортивних травм.

До **фонових видів фізичної культури** відносяться гігієнічна і рекреативна.

**Гігієнічна фізична культура** - це різні форми фізичної культури, включені в рамки повсякденного побуту (ранкова гімнастика, прогулянки, інші фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями).

**Рекреативна фізична культура** - активний туризм, походи вихідного дня, фізкультурно-спортивні розваги. Фонова фізична культура надає оперативне вплив на поточний функціональний стан організму, нормалізуючи його і сприяючи створенню сприятливого функціонального фону життєдіяльності.

Становлення фізичної культури особистості студентів має три етапи.

**Початковим етапом** становлення фізичної культури особистості є формування ціннісно-сміслового ставлення людини до своєї фізичної форми. Це знання студентом свого фізичного розвитку і здоров'я, уміння оцінювати свої фізичні здібності та позитивний настрій на фізкультурно-оздоровчу діяльність.

**Перетворювальний етап** - це власне пізнавальна та фізкультурно-спортивна діяльність. Студент повинен мати можливість оцінити свій фізичний розвиток, порівняти його з одногрупниками (або даними літературних джерел) і контролювати свою діяльність у сфері фізичної культури у відповідності з вимогами навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання».

Особистий освітній рівень і позитивний досвід перетворення фізичного потенціалу створить фундамент для переходу до **творчого етапу** - самореалізації студентів і випускників університету у сфері фізичної культури.

За час навчання у НТУ «ХП» студент проходить усі етапи становлення фізичної культури особистості. Безумовно, вступаючи до університету, абітурієнт вже має певний рівень особистої фізичної культури, який характеризується загальним фізичним станом, фізичною підготовленістю, фізичною досконалістю, основ знань з фізичної культури. Але, контингент вступників до вищі неоднорідний за віком, соціальним статусом, досвіду фізкультурно-спортивної діяльності тощо.

Таким чином, роль навчальної дисципліни «Фізичне виховання» має велике значення - вона викладається високому професійному рівні провідними викладачами з вимогами сьогодення і сприймається студентом усвідомлено, з розумінням значення результатів фізичного виховання і фізкультурної освіти протягом життя.



## Розділ 3

### 3.1. Спеціалізації з видів спорту в НТУ «ХП».

Спортивна спеціалізація полягає в тому, що з багатьох видів спорту людина (спортсмен) обирає один, на якому зосереджуються всі зусилля з метою досягнення найбільшого прогресу і найвищого результату. Для студентів НТУ «ХП» є можливість за власним бажанням, інтересом або наявною схильністю обрати один з виду спорту та протягом всього навчання в університеті відвідувати навчальні заняття, виступати на спортивних змаганнях.

Надаємо коротку характеристику видів спорту, які розвинені в НТУ «ХП»:

**Армспорт** - вид боротьби на руках між двома учасниками (вид спортивних єдиноборств). Під час матчу однойменні руки спортсменів ставляться на тверду, рівну поверхню (як правило, стіл), і долоні зчіплюються в замок. Завданням кожного спортсмена є притиснення руки противника до поверхні.

**Аеробіка** - комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.) які виконують під музику, тому вона зветься ритмічна гімнастика. Класифікація аеробіки: оздоровча; прикладна; спортивна.

**Оздоровча аеробіка** – один з напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням (наявність аеробної частини заняття, впродовж якої підтримується на певному рівні робота серця - респіраторної системи).

**Спортивна аеробіка** – вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів з складною координацією, а також різні по складності елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп).

**Прикладна аеробіка** – набула певного поширення як додатковий засіб в підготовці спортсменів інших видів спорту (аеробоксінг), а також у виробничій гімнастики, в лікувальній фізкультурі (кардіофанк) і в різних рекреаційних заходах (шоу програми, групи підтримки спортсменів, черлідінг).

**Бадмінтон** - вид спорту, спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан(пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.

**Баскетбол** - вид спорту, спортивна командна гра з м'ячом, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик), закріпленою на щиті на висоті 3 метри 5 сантиметрів (10 футів) над майданчиком. Грають дві команди по 5 осіб на майданчику 28 x 15 м. На коротких сторонах майданчика укріплені щити з «кошиками» — металеві кільця діаметром 45 см з мотузяною сіткою без дну. Переможцем визнається команда, якій вдалось більше число разів закинути м'яч у «кошик» супротивників. Тривалість гри — чотири періоди по 10 хвилин, з

півтора хвилинними перервами між першою та другою і третьою й четвертою чвертями, та великою перервою у 15 хвилин між другим та третім періодом.

**Боротьба самбо** - (аббревіатура, утворена від словосполучення «самооборона без зброї», російською мовою «самооборона без оружия») - один з найпопулярніших видів спортивних єдиноборств, що виник в СРСР і в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені.

Самбо, його ще називають «невидимою зброєю», поєднує в собі фізичну культуру і видовище, спорт і самозахист.

**Важка атлетика-силовий** вид спорту, в основі якого лежить виконання вправ зі штангою - піднімання ваги. Змагання з важкої атлетики включають в себе дві вправи - ривок штанги та поштовх штаги.

**Вільна боротьба** – спортивне єдиноборство, вид боротьби, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів (захоплень, кидків, переворотів, підніжок, підсічок тощо) намагається покласти суперника на лопатки, чи набрати більшу кількість очок в процесі боротьби.

**Водне поло** - вид спорту, командна спортивна гра в воді, в процесі якої спортсмени двох команд прагнуть закинути м'яч у ворота суперника і не пропустити у свої.

**Волейбол** - вид спорту вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеною сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або щоб гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди вирішується не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

**Гирьовий спорт** - циклічний вид спорту, в основі якого лежить підйом гир максимально можливе число раз за відведений проміжок часу в положенні стоячи.

**Греко - римська боротьба** - (класична боротьба, французька боротьба, спортивна боротьба греко - римського стилю) - європейський вид боротьби, мета якого - покласти супротивника на лопатки. В даному стилі боротьби суворо заборонено захоплення нижче поясу, підніжки або активне користування ногами для виконання якої-небудь дії.

**Дзюдо** - японське бойове мистецтво і вид спорту, що виникло на основі дзюдзюцу. Основні правила, принципи тренувань і проведення змагань були сформульовані Кано Дзігоро.

**Легка атлетика** - вид спорту, який включає: біг, ходьбу, стрибки і метання. Об'єднує такі дисципліни: бігові види, спортивну ходьбу, технічні види (стрибки і метання), багатоборства, пробіги (біг по шосе) і кроси (біг по пересіченій місцевості).

**Лижний спорт** - загальний термін для по значення видів спорту, в яких використовуються лижі або сноуборд. До лижних видів спорту належать лижні перегони, гірськолижний спорт, стрибки з трампліна, лижне двоборство,

фрістайл, скікрос, сноубординг, а також інші види спорту - лижний туризм, лижний альпінізм, лижний екстрим.

**Настільний теніс** - один із найпопулярніших видів спорту у світі. Гра полягає в перекиданні м'яча ракетками так, щоб він ударявся певним чином об ігровий стіл на стороні суперника.

**Плавання** - вид спорту, в якому метою є якнайшвидше проплисти зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується.

**Підводне плавання** — багатозначний термін, що вживається в таких значеннях:

**Підводне плавання** - спосіб пересування під водою. Розрізняють:

**Фридайвінг** - занурення і плавання на затримці дихання.

**Дайвінг-занурення** за допомогою спеціального спорядження (занурення і плавання з аквалангом).

**Плавання в ластах** - вид підводного спорту. Розрізняють плавання в ластах на різні дистанції (наприклад 100 метрів, 400 метрів і 800 метрів). Метою є якнайшвидше проплисти зазначену відстань, з використанням певного обладнання (трубки, моноласти, би-ласт та акваланга.)

**Скелелазіння** – вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженню) по природному (скелі) або штучному (скелідром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який вийшов з альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним.

**Спортивна гімнастика** - вид спорту, який включає в себе вправи на спритність, різновид гімнастики.

Програма сучасної чоловічої спортивної гімнастики складається з: вільних вправ, вправ на перекладині, паралельних брусах, кільцях, гімнастичному коні та опорного стрибка.

Програма сучасної жіночої спортивної гімнастики складається з: вільних вправ, вправ на різновисоких брусах, на колоді та опорного стрибка.

**Теніс** – вид спорту, у якому грає двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику — корті, поділеному навпіл поперечною сіткою. Мета гри — перекинути ракеткою м'яч через сітку на бік партнера так, щоб м'яч упав у межах майданчика суперника і той не зміг його відбити назад.

**Туризм** - тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування.

**Футбол** – це командний вид спорту, який грається між двома командами по одинадцяти гравців зі сферичним м'ячем. У футбол грають на прямокутному полі з воротами на кожному кінці. Мета гри полягає в тому, щоб забити м'яч в ворота протилежної команди. Гравцям не дозволяється торкатися м'яча своїми руками, поки він знаходиться в грі, якщо вони не є воротарі (і тільки тоді, коли в їхньому штрафному майданчику), або при вкиданні м'яча. Інші гравці в

основному використовують свої ноги, щоб нанести удар або передати м'яч, але можуть також використовувати голову і тулуб.

**Шахи** - гра на спеціальній дошці, що має назву шахівниці й поділена на 64 світлі та темні клітини (поля), між 16 світлими (білими) і 16 темними (чорними) фігурами за встановленими для них правилами пересування; старовинна індійська настільна розважальна гра, що має давню історію. Як одна з найпоширеніших спортивних ігор сучасності, поєднує в собі елементи мистецтва (уяви), науки (логічно-точний розрахунок) і спорту.

### 3.2. Термінологія у фізичному вихованні.

У фізичному вихованні існує специфічна термінологія, яка відіграє дуже важливу роль - полегшує спілкування між викладачем та студентами у час проведення занять, допомагає спростити пояснення і опис виконання фізичних вправ.

Навчальний процес з фізичного виховання має притаманні короткі слова-терміни, які надають істотний вплив у формування рухового навичку, сприяють кращому налаштуванню на виконання вправи, роблять навчальний процес більш компактним та цілеспрямованим.

#### ***До основних термінів можна віднести:***

«Поза» це положення тіла і кінцівок: стійка, нахил, присід, лежачи тощо.

Елемент - це найкоротша гімнастична вправа, яка характеризується закінченістю та не змогою розчленування на більш дрібні.

Поєднання - сукупність послідовно з'єднаних елементів, при цьому виконання у поєднанні якісно відрізняється від його ізольованого виконання.

Комбінація - сукупність елементів і з'єднання з чітко вираженим початком і кінцевим елементами.

#### ***Характеристика рухів.***

Одночасні - рухи, які виконуються кінцівками в один і той самий час, можуть бути як симетричні, так і асиметричні.

Одноїменні - рухи, які співпадають по направленню і стороною кінцівки - правою вправо, або лівою вліво; з однойменним обертанням – це рухи вправо, з обертанням праворуч; рухи вліво з обертанням ліворуч.

Послідовні - рухи, які виконуються один за другим з запізненням другої кінцівки: на частину (частіше половину) амплітуди.

Різноїменні - рухи, протилежні і по направленню сторони кінцівок - правою вліво або лівою вправо; різноманітним обертанням - це рух вліво з обертанням направо, або вправо з обертанням наліво.

Рухи по черзі - це рухи, які виконуються з початку однією кінцівкою (рукою або ногою), потім іншою.

#### ***Групи елементів.***

Упори прості - виконуються: опорою лише руками.

Упори змішані - виконуються: з додатковою опорою, крім рук ( частіше ногами), з захватом лише однієї частини тіла-руками (рукою), зігнутими ногами, носками.

Стрибки прості - виконуються польотом після відштовхування ногами (ногою).

Стрибки опорні - виконуються з додатковою опорою (відштовхуванням) руками або рукою при польоті над снарядом.

### **Конкретні терміни.**

Біг - пересування кроками, в кожному з яких є фаза польоту.

Крок - переміщення шляхом виставлення ноги і перенесення ваги на неї.

«Нахил» - положення тулубу, або голови відносно вертикалі.

Оберт - коловий обертальний рух навколо власної осі.

Великий оберт - виконується з відведеними від тулуба руками вгору або назад і максимальним віддаленням центру мас від точок захвату.

Перекаат - рух, вперед або назад з послідовним доторканням частинами тіла до опори без перевертання через голову.

Переворот - рух обертання тіла з повним перевертанням через голову і опорою руками (рукою об підлогу).

Перекид - рухи обертання тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

«Переліт» - це переміщення з одного боку снаряду або з одної жердини на другу, з опусканням рук і фазою польоту.

Перескок а) стрибок через скакалку; б) невеличкий стрибок з однієї ноги на іншу.

Перехід - переміщення вправо або вліво з переставленням рук на опору і виконанням перемаху або іншого елемента.

Півоберт - оберт на  $45^\circ$  в стройових вправах; в стойці на руках виконується оберт плечем вперед або назад.

Підскок - підстрибування на місці або з просуванням у даному напрямі.

Підйом - перехід в упор з вису або більш низького упору.

Спад - перехід з упору у вис або у нижчий упор.

Опускання - спад, який виконується повільно, силою.

«Хвиля» - це цілісний рух з послідовним виведенням вперед і назад ланок тіла знизу вгору; може виконуватись рукою (руками).

Наскок - стрибок на снаряд з вказаним положенням, в яке він виконується.

«Вхід» - з упору (також стоячи) перехід з поворотом кругом в упор на ручках коня.

«Вихід» - з упору на ручках перехід з обертанням кругом в упор на тілі і ручці.

«Викрут» - швидкий перехід з вису ззаду у вис і, навпаки, внаслідок обертального руху в плечових суглобах.

Групування - положення, з захватом зігнутих ніг. Різновиди групування: сидячи, лежачи, у присіді, широке.

Коло: а) рухи руками (рукою) по обертанню на 360°; б) рухи ногами (ногою) по обертанню на 360° шляхом перемахів над снарядом чи підлогою.

Мах - рух коливального характеру тілом чи кінцівками в одному напрямі.

Присід - положення стоячи на зігнутих ногах.

Напівприсід - положення на неповністю зігнутих ногах;

Упор присівши - присід з опорою або торканням підлоги руками.

Рівновага - збереження пози, часто в умовах обмеженої опори.

Сід - положення сидячи без додаткової опори; упор сидячи - змішаний упор, поєднуючи положення сидячи і суттєву опору руками.

Схрещування - два одночасних зустрічні перемахи ногами.

Зіскок - це запланований стрибок з приладу.

Стійка - а) звичайне положення стоячи, о.с. – основна стійка; б) вертикальне положення ногами в гору - з вказаною опорою (на руках – одній руці, на лопатках, плечах, на голові, на руках).

Упор - вертикальне положення тіла з упором прямими, направленими вниз руками, плечі вище або на рівні з точками упору.

Вис- положення, при якому плечі знаходяться нижче точок хвату.

Хват - спосіб тримання за снаряд (зверху, знизу, звичайний, різний, зхресний, зворотній).

Перехват - змінення хвата.

«Шпагат» - сід з максимально розведеними ногами.

Стрибок – політ-зліт після відштовхування від опори.

Термінологічну назву мають вправи з предметами і іншим обладнанням (наприклад: вправи із скакалкою, з м'ячем, гімнастичною палкою тощо).

Наведений перелік основних термінів доповнюють специфічні терміни зі спеціалізацій з видів спорту. Цілком зрозуміло, що кількість таких термінів досить велика. На навчальних заняттях за обраними видами спорту викладачі ознайомлюють студентів з новими термінами, пояснюють їх зміст.

### **3.3. Техніка виконання фізичних вправ зі спеціалізацій з видів спорту.**

Основним видом навчальних занять з фізичного виховання (загальна дисципліна) є практичні заняття зі спеціалізацій з видів спорту, фізичної реабілітації (СМГ).

Практичні заняття проводяться в спортивних залах, на спортивних майданчиках, стадіоні, плавальному басейні, лижній базі і включають основні види підготовки у обраних видах спорту, вправ загально фізичної і спеціальної фізичної підготовки та підвищують рівень функціонального стану і рухових здібностей студентів.

Практичні заняття із студентами проводяться у виді:

- навчальні заняття - навчання спеціалізованим спортивним руховим діям, навичкам; виправлення помилок, закріплення знайомих рухових дій, ознайомлення з новими вправами;

- тренувальні заняття - розвиток основних фізичних якостей, силових здібностей, відробіток техніки спеціалізованих вправ;
- навчально-тренувальні заняття - об'єднання навчального і тренувального заняття; освоюється новий навчальний матеріал, і закріплюється старий навчальний матеріал;
- контрольні заняття - перевірка поточного рівня підготовленості за видами підготовки, рішення поставлених завдань, здача контрольних випробувань.

Виконання будь-яких фізичних вправ на наведених заняттях визначає рухове завдання (наприклад, підняти штангу певної ваги, подолати у стрибку визначену довжину або висоту, пробігти 100 м, виконати кидок супротивника у боротьбі тощо). В багатьох випадках одне і те саме завдання може бути вирішене кількома способами, тобто, за рахунок техніки руху.

Різні способи вирішення рухового завдання прийнято називати **технікою фізичних вправ**.

**Техніка фізичної вправи** – є найбільш раціональна форма її виконання. В основі кожного способу виконання фізичної вправи лежить сукупність взаємопов'язаних рухів. Ці рухи, об'єднанні між собою загальною змістовною (цільовою) спрямованістю фізичної вправи, мають назву **операції**. Якщо рухове завдання складне і його виконання включає кількість дрібних рухових завдань, то і спосіб його вирішення має складну структуру, містить відповідну кількість операцій, кожна з яких повинна стати об'єктом вивчення у процесі оволодіння технікою фізичних вправ.

Визначення операціонального складу фізичної вправи є однією з важливих умов вивчення його техніки. Для цього потрібно:

- виділення суті рухового завдання та операцій, що складають даний спосіб виконання дії;
- опис просторових, часових, швидкісних, ритмічних параметрів рухів, які характеризують виконання операцій.

Рухові дії складаються з окремих рухів, при цьому не всі рухи однаково важливі. Тому розрізняють основу техніку рухів, основну (ведучу) ланку і деталі техніки.

**Основа техніки** – це сукупність відносно незмінних і достатніх для вирішення рухового завдання рухів.

**Основна (ведуча) ланка техніки** – це найбільш важлива і вирішальна частина в техніці даного способу виконання рухового завдання. Виконання ведучої ланки техніки у руках зазвичай відбувається у порівняно короткий проміжок часу і потребує більших м'язових зусиль.

**Деталі техніки** – це другорядні особливості руху, що не порушують його основного механізму (основи техніки). Деталі техніки у різних осіб можуть бути різними і залежать від їхніх особливостей.

Правильне використання індивідуальних особливостей кожного студента і буде характеризувати його індивідуальну техніку. Розучування будь-якої дії

починається з вивчення її основи, де велика увага приділяється основній (ведучій) ланці техніки, а потім уже її деталям.

Техніка фізичних вправ постійно вдосконалюється і поновлюється, що обумовлено:

- зростаючими вимогами до рівня фізичної підготовленості;
- пошуком більш досконалих способів виконання рухів;
- підвищенням ролі науки у фізичному вихованні і спорті;
- удосконаленням методики навчання;
- появою нового спортивного інвентарю, обладнання тощо.

Для кращого засвоєння техніки вправу ділять на фази: підготовчу, основну, заключну.

**Підготовча фаза** – слугує для створення умов кращого виконання вправи.

**Основна фаза** – направлена безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. **Заключна фаза** – слугує для пасивного сповільнення або для активного гальмування з метою урівноваження тіла.

Крім фаз прийнято виділяти **елементи рухів** - рухи окремих частин тіла. Елементи рухів однієї вправи пов'язані між собою. Вони у свою чергу складаються із деталей, які пов'язані у **єдину структуру**.

**Структура рухів** – це закономірний стабільний зв'язок всіх складових рухового акту як єдиного цілого. Розрізняють кінематичну, динамічну та ритмічну структуру рухів.

**Кінематична структура** – це просторово-часові характеристики руху.

**Динамічна структура** – це взаємодія внутрішніх та зовнішніх сил.

**Ритмічна структура** – це комплексна взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил у просторі і часі.

Основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи є принцип повноцінного і доцільного використання активних та пасивних сил при одночасному зменшенні гальмівних сил.

### **3.4. Структура практичного заняття (уроку) з фізичного виховання, характеристика його частин.**

Кожне практичне заняття (урок) з фізичного виховання складається з трьох функціонально пов'язаних складових частин: підготовчої, основної, заключної.

**Підготовча частина.** Основна мета - підготувати студентів до виконання вправ і майбутніх навантажень, формування осанки, розвиток координаційних здібностей в основній частині заняття. Тому, в підготовчій частині вирішуються такі загальні завдання:

- забезпечення початкової організації студентів, їх психічного настрою на заняття;
- активування уваги і підвищення емоційного стану;
- забезпечення загальної функціональної готовності організму активної м'язової діяльності (виконання нескладних вправ);



- забезпечення спеціальної готовності до першого виду вправ основної частини уроку (виконання підвідних і підготовчих вправ).

Як правило, застосовується такий порядок виконання загально розвиваючих вправ: ходьба, біг, вправи для рук і плечей, вправи для тулуба, вправи для ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Загальна тривалість підготовчої частини складає 15 - 20 хвилин від загального часу уроку і залежить від тривалості заняття, виду навчального матеріалу, температури навколишнього середовища.

Розминка складається з двох частин: - загальна розминка; - спеціальна розминка.

Загальна розминка включає комплекс загально розвиваючих вправ і спрямована на:

- підготовку організму студентів до фізичних навантажень;
- застереження і профілактику травматизму;
- підготовка опорно-рухового апарату, суглобів і зв'язок;
- поліпшення координаційних здібностей;
- поступове втягування організму до навантаження;
- психологічний настрій на рішення завдань основної частини заняття.

Комплекс вправ ЗРВ класифікується за анатомічними ознаками, групуючи вправи для різних частин тіла:

1. Вправи для рук і плечового пояса: згинання, розгинання, відведення, приведення, повороти, крутневі рух, кругові рухи в плечових, ліктьових і променево - зап'ястних суглобах тощо.

2. Вправи для шії: нахили голови вперед, назад, в боки; повороти голови наліво, направо; кругові рухи головою тощо.

3. Вправи для ніг та тазового поясу: в положенні стоячи різні рухи прямою і зігнутою ногою; різноманітні присідання, крутневі рухи, випади, підняття на шкарпетки, різні стрибки, просування стрибками на одній і двох ногах; перестрибування через перешкоду тощо.

4. Вправи для тулуба: вправи для передньої та задньої поверхні тулуба; вправи для бокової поверхні тулуба: нахили вперед, назад, в сторони звичайні і пружинячі з різних початкових положень, кругові рухи тулубом, прогинання; різні комбінації: підняття ніг і рук по черзі і одночасно тощо.

5. Вправи для всього тіла: в різних початкових положеннях крутневі рухи з великою амплітудою, відштовхування, нахили і повороти, вправи для розвитку гнучкості і на розслаблення тощо.

Вправи для формування правильної осанки: відведення плечей назад, руки ззаду, пальці в замок; вправи на розслаблення: махи руками, ногами; дихальні вправи.

У кожній з наведених груп вправ можна виділити ряд вправ більш локального характеру.

Після проведення загальної розминки виконується спеціальна розминка. У спеціальній розминці використовуються імітаційні вправи, а так само спеціальні рухові дії відповідно до завдань основної частини практичного заняття.

**Основна частина.** Мета основної частини - вирішення найбільш значущих оздоровчих, освітніх і виховних завдань, передбачених навчальною програмою і робочим планом даного уроку.

В основній частині спочатку розучуються нові рухові дії або їх елементи. Закріплення і вдосконалення засвоєних раніше навичок проводиться в середині або кінці основної частини уроку.

Вправи, які вимагають прояви швидкісних, швидкісно-силових якостей, тонкої координації рухів виконують на початку основної частини уроку, а вправи, пов'язані з силою і витривалістю, - в кінці. Виховання спеціальної витривалості здійснюється раніше, ніж виховання загальної витривалості. Склад всіх вправ в основній частині уроку повинен бути таким, щоб вони надавали різнобічний вплив.

Тривалість основної частини уроку складає в середньому 50 - 60 хвилин і залежить від обсягу і інтенсивності навантаження, статі, станом здоров'я тощо.

**Заклучна частина.** Мета заключної частини - поступове зниження функціональної активності організму студентів і приведення його у відносно спокійний стан. Для цього вирішується ряд завдань:

- зниження фізіологічного збудження і зайвої напруги окремих груп м'язів (повільний біг, спокійна ходьба, вправи в глибокому диханні і на розслаблення, самомасаж);

- регулювання емоційного стану (заспокійливі рухливі ігри, ігрові завдання, вправи на увагу);

- підведення підсумків практичного заняття з оцінкою викладачем результатів діяльності студентів;

- повідомлення домашнього завдання для самостійних занять фізичними вправами.

Тривалість заключної частини уроку 5-10 хвилин.

### **3.5. Інструкція з охорони праці на заняттях з фізичного виховання для студентів.**

ЗАТВЕРДЖЕНА  
Наказом Ректора  
НТУ «ХП»  
№ 249-Т від 03.09.1999

#### **ІНСТРУКЦІЯ**

з охорони праці № 21-109 на заняттях з фізичного виховання для студентів Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

#### **Загальні положення:**

1.1. Застосування інструкції обов'язково для студентів НТУ «ХП», відвідуючих заняття з фізичного виховання (денна форма навчання) основної, підготовчої та спеціальної медичної груп.

1.2. Метою занять з фізичного виховання в університеті є надбання практичних знань та умінь самостійно утримувати високий рівень психофізичного стану організму, навиків здорового образу життя через застосування науково обґрунтованих навантажень спортивними вправами.

1.3. Студенти по медичним показникам, результатам тестування фізичної підготовленості та особистого бажання розподіляються на чотири рівня: основний, підготовчий, спеціальний медичний та лікувальна фізична культура.

1.4. Студенти спеціального медичного та лікувального рівня направляються для занять з фізичного виховання 20 студентським медоб'єднанням. Направлення необхідно пред'являти кожен семестр.

1.5. Студенти основного та підготовчого рівня розподіляються по спортивним спеціалізаціям кафедри фізичного виховання.

1.6. Студенти, які бажають удосконалюватись в спорті, що потребує занять в обсязі більше 8 годин на тиждень, повинні подати заяву на ім'я завідуючого кафедрою фізичного виховання. (Форма заяви прикладається).

1.7. Заняття з фізичного виховання проводяться під керівництвом викладача кафедри фізичного виховання.

## **2. Вимоги безпеки до початку занять.**

2.1. Студент повинен проходити щорічне медичне обслідування згідно з графіком 20 медичного об'єднання.

2.2. Студент повинен мати змінний спортивний одяг та взуття, особисте спортивне знаряддя, якщо цього вимагає рід занять (настільний теніс, бадмінтон, тощо), набір предметів особистої гігієни.

2.3. Студент повинен ознайомитися з інструкцією з охорони праці на заняттях з фізичного виховання, особисто поставити дату проходження інструктажу та підпис у контрольному листі, або у графі навчального журналу.

2.4. Студент не має права присутності на заняттях у стані алкогольного сп'яніння, та його наслідків.

2.5. Студент не має права присутності на заняттях в стані хвороби.

2.6. Студент зобов'язаний після пропущених занять представити викладачу довідку про причину пропусків. Якщо причиною пропуску є хвороба, довідка повинна бути з 20 студентського медичного об'єднання.

2.7. Студент зобов'язаний представити довідку не пізніше 10 діб дня виписки у лікаря. Довідка представляється в кабінет лікарського контролю кафедри фізичного виховання (кабінет 114).

## **3. Вимоги безпеки на занятті.**

3.1. Студент повинен виконувати всі вказівки викладача.

3.2. Студент не має права залишати заняття без узгодження з викладачем.

3.3. Студент не має права після закінчення заняття залишатись на спортивній споруді без нагляду викладача.

3.4. Студент не має права відвідувати більш одного заняття на день.

3.5. Студент, в разі погіршення самопочуття, повинен сповістити про це викладача.

## **4. Вимоги безпеки по закінченню занять.**

4.1. Студент зобов'язаний по закінченню занять виконати гігієнічні заходи (водні процедури, зміна одягу та взуття, відпочинок).

### **5. Вимоги безпеки у аварійних ситуаціях.**

5.1. До аварійних ситуацій при проведенні занять з фізичного виховання відносяться:

- а) екстремальні погодні умови;
- б) технологічні аварії (пожежа, вибух, тощо);
- в) пошкодження спортивного обладнання;
- г) загроза життю та здоров'ю при виконанні спортивних вправ.

5.2. Студент повинен негайно сповістити викладача про аварійну ситуацію та повністю підпорядкувати свої дії керівництву викладача.

За порушення цієї інструкції настає відповідальність згідно діючого законодавства.

### **3.6. Інструкції з охорони праці при організації занять зі спеціалізацій з видів спорту.**

Інструкції з охорони праці при організації занять зі спеціалізацій з видів спорту мають специфічні відмінності. Ці інструкції розроблені до кожної спеціалізації з урахуванням вимог окремих видів спорту, вимог до техніки безпеки при виконанні фізичних вправ, санітарно-гігієнічних правил та норм, спортивного одягу та взуття тощо.

Дані інструкції мають також схожу структуру:

- загальні положення;
- вимоги безпеки до початку занять;
- вимоги безпеки на занятті;
- вимоги безпеки після закінчення заняття.

Кожний пункт має обґрунтований зміст, який регламентує перебування студентів на заняттях зі спеціалізацій з видів спорту.

Дотримання вимог **Інструкції з охорони праці при організації занять зі спеціалізації з виду спорту** є обов'язковим для студентів.

Кожен викладач кафедри фізичного виховання на початку навчального семестру проводить інструктаж з питань охорони праці для студентів. Після проведення інструктажу кожний студент особисто виконує запис у «Журналі реєстрації інструктажів з питань охорони праці для студентів».

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студентов факультетов физ. культуры пед. институтов. - М: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. – Т: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
6. Шлемин А.М., Украин М.Л. Гимнастика. - М: Государственное издательство «Физическая культура и спорт», 1977. – 422 с.
7. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» / Вик. Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Колісниченко А.О. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 30 с.
8. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Глядя С.О., Блошенко О.І., - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. - 34 с.

**«Теоретико – методичні основи підготовки студентів  
до практичних занять зі спеціалізацій з видів спорту»**

Методичні рекомендації

(для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей  
з дисципліни «Фізичне виховання»)

У авторській редакції

Кафедра фізичного виховання

НТУ «ХП»

2021