



Міністерство освіти і науки України

ХАРКІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРЧУВАННЯ ТА ТОРГІВЛІ

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ХДУХТ
ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ БОРОТЬБИ**

**Методичні рекомендації
для студентів та викладачів**

Харків
ХДУХТ
2019

Організація та методика проведення занять з фізичного виховання студентів ХДУХТ із використанням елементів боротьби [Електронний ресурс]: методичні рекомендації для студентів та викладачів / укладачі : І. О. Кудряшов, А. В. Артюгін. – Електрон. дані. – Х. : ХДУХТ, 2016 . – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

Укладачі: І. О. Кудряшов,
А. В. Артюгін

Рецензент: Н. М. Санжарова, канд. біол. наук, доц. кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено методичною комісією ХДУХТ за напрямом підготовки (спеціальністю): менеджмент

Протокол від «26» червня 2019 року № 9

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «15» липня 2019 р. № 16

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від «05» липня 2019 р. № 12

© Кудряшов І. О., Артюгін А. В.,
укладачі, 2019

© Харківський державний
університет харчування та торгівлі,
2019

ПЛАН

Вступ.....	4
1. Базові вправи із національних видів боротьби	5
2. Ігрова методика	14
3. Комплекси вправ з предметами.....	17
4. Лікарський контроль і самоконтроль.....	23
Список використаної літератури.....	28

Вступ

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично вдосконаленого та морально стійкого молодого покоління.

Фізичне виховання вирішує задачі укріплення здоров'я, всебічного розвитку фізичних та духовних сил, підвищення працездатності, подовження творчого довголіття та життя людей, зайнятих у всіх сферах діяльності.

В процесі фізичного виховання здійснюється вдосконалення організму людини, розвиток фізичних якостей, формування рухових вмінь, навичок та спеціальної системи знань. Різностороння фізична підготовка сприяє розвитку та активності м'язів, покращує функції внутрішніх органів та систем.

Однією із головних задач, що вирішуються в процесі фізичного виховання є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей властивих людині. Під фізичними якостями прийнято розуміти природні (генетично спадкові) морфо-функціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини.

Всі вправи для тренування м'язів, що забезпечують той чи інший рух, збільшують їх силу. Сила – це вільний рух людини за рахунок м'язових зусиль, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань. Без проявів м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили в повній мірі залежить прояв інших рухових якостей, зрештою і здоров'я людини.

Виховання сили може здійснюватися в процесі загальної фізичної підготовки (для укріплення та підтримки здоров'я, вдосконалення форми статури, розвиток сили всіх груп м'язів людини) та спеціальної фізичної підготовки (виховання різноманітних силових здібностей тих м'язових груп, які мають велике значення при виконанні основних змагальних вправ).

Через обмеженість у часі в процесі проведення академічних занять з фізичного виховання кожному студенту для вдосконалення свого фізичного стану необхідно включити в режим праці та відпочинку обов'язкові індивідуальні, самостійні заняття, які стануть частиною загального навчального процесу.

Мета методичних рекомендацій – надання методичної допомоги студентам та викладачам фізичного виховання в організації та проведенні самостійних занять фізичними вправами з елементами боротьби.

1. Базові вправи із національних видів боротьби

Розминка (підготовка організму до тренування)

Загальний час розминки 20–30 хвилин. Намагатися дотримуватись високої інтенсивності.

1. Біг (козацький) – нога приземляється на носок, потім на якусь мить на п'яту (для розвантаження носка), цим же носком відштовхнутися. Повинне бути присутнім почуття польоту в момент відштовхування від полу та невелике перевалювання ваги тіла з боку в бік у такт руху ніг. Коліна при такому бігу піднімаються трохи вище. Ініціатор руху – верхня частина грудей. При прискоренні «впасти» вперед швидше, ноги повинні працювати швидше. Навчання прискоренню починаємо з 3–5 кроків (по команді), далі збільшувати кількість кроків поступово. Час бігу – приблизно 15 хв. Подібний спосіб бігу обмежує ударне навантаження на скелет людини.

2. Дихальні вправи. Виконуються за необхідністю для відновлення нормального дихання:

– в. п. – руки внизу. На вдиху руки підняти догори (розширюємо грудну клітку), на видиху руки опустити донизу (стискаємо грудну клітку); робити вправу на кожен вдих і видих; руки рухаються по прямій не виходячи сильно за контури тіла. Тривалість по самопочуттю, поступово доводячи до трьох вдихів і видихів;

– в. п. – руки внизу. На вдиху руки підняти догори (розширюємо грудну клітку), зробити різкий видих, опустити різко руки донизу (різке стискання грудної клітки); робити вправу на кожен вдих і видих; кількість виконань три вдиху і три видиху;

– в. п. – руки вгорі. На вдиху руки опустити донизу (спокійно), на видиху різко підняти вгору (розсікаючи повітря); робити вправу на кожен вдих і видих; кількість виконань три вдиху і три видиху;

– в. п. – руки внизу. На вдиху руки підняти догори (розширюємо грудну клітку), видих розділити на три різких такти (в проміжках руки на мить завмирають); робити на кожен вдих і видих; кількість виконань три вдиху і три видиху;

– в. п. – руки вгорі. на вдиху руки опустити донизу (спокійно), видих розділити на три різких такти (в проміжках руки на мить

завмирають); робити на кожен вдих і видих; кількість виконань три вдиху і три видиху;

– в. п. – руки вниз. Вдих зробити без руху рук, видих поділити на три різких такти (руки йдуть догори), далі – на вдиху руки залишаються на місці, видих поділити на три різких такти (руки йдуть донизу); робити на кожен вдих і видих; кількість виконань три рази руки догори і три рази руки донизу.

3. Ходьба на різних точках ступні:

– ходьба на носках – 0,5–1 хв. спокійна, 0,5–1 хв. з пристукуванням об підлогу. Коліна в обох випадках не випрямляти;

– ходьба на п'ятах – 0,5–1 хв. спокійна, 0,5–1 хв. з пристукуванням об підлогу;

– ходьба на зовнішньому ребрі стопи – 0,5–1 хв. 0,5–1 хв. спокійна, 0,5–1 хв. з пристукуванням об підлогу.

4. Ходьба широким кроком із присідом на передню ногу та підйомом у момент кроку – 1–2 хв.

5. Інерційний рух у присіді з розвертанням на 180° по черзі вправо та вліво – 1–2 хв.

6. Інерційний рух у присіді з розворотом на 360°. Один прохід із обертанням у праву сторону та один прохід із обертанням у ліву сторону.

7. «Жабка» – вистрибування вперед із положення сидячі на присядках: «впасти» грудьми вперед, відштовхнутися носками від підлоги та винести ноги з під себе вперед, приземляючись на носки.

8. Вправи для ніг:

– в. п. – ноги на ширині плечей, руки лежать на колінах, рухи колінами в одну та іншу сторону (по прямій); потім «малювати» колінами коло та «вісімку», дожимаючи руками коліна в крайніх бокових точках; під час рухів ноги в колінах до кінця не випрямляються. Виконувати вправу до появи відчуття тепла в колінних суглобах (розігрів);

– в. п. – вага тіла на одній нозі на повній ступні (коліно трохи зігнути), друга вільна нога спирається на носок; виконувати скручування корпусом вправо та вліво до упору (голова так само повертається до упору вправо та вліво), вільною ногою допомагаємо докручувати в крайні положення, відштовхуючись від підлоги; має бути присутнім відчуття скручування гомілки в опорній нозі, колінного суглоба та тазостегнового суглоба; виконувати вправу до відчуття стиснення в колінному суглобі, виконувати вправу на обидві ноги по черзі. Подальший розвиток вправи – виконувати скручування вправо–вліво на одній нозі, потім перенесення

ваги тіла на іншу ногу, виконання скручування вправо вліво та знову перехід на першу ногу. Наступний крок ускладнення – виконувати вправу з закритими очима;

– присідання дробленням – при такому присіданні крайніми точками є: крайня верхня точка – коліна трохи підігнуті, кисті рук коло грудей (підборіддя), крайня нижня точка – присід, але не торкаючись стегнами литкових м'язів; весь процес присідаючи розбивається на кілька проміжних положень (кількість положень залежить від рівня підготовленості), в проміжних положеннях під час присідання зупинитися (статично) на кілька секунд; проміжні положення повинні бути рівномірно розподілені між крайніми точками. Процес підйому після присідання виконується за тією ж схемою. Зазвичай робиться один підхід на виконання даної вправи. Навантаження регулюється кількістю проміжних положень в процесі присідання та підйому, а також тривалістю перебування в проміжних положеннях;

– присідання з прискоренням – крайніми є ті ж точки, що і при присіданні дробленням, завданням є швидко змінювати напрямок руху під час присідання в крайніх точках; зазвичай робиться три підходи, кількість разів у підходах залежить від рівня підготовленості, починати можна з десяти присідань, час відпочинку між підходами не повинен перевищувати 30 секунд і, якщо можливо, скорочуватися.

9. Вправи для рук:

– стискання та розтискання пальців у кулак із зусиллям 0,5–1 хв.;

– згинання в кистьових суглобах всередину та назовні до упору 0,5–1 хв.;

– згинання в кистьових суглобах вправо та вліво до упору 0,5–1 хв.;

– скручування рук в кистьових, ліктьових і плечових суглобах всередину і назовні до упору (лікть злегка зігнуті) 0,5–1 хв.;

– згинання рук в упорі лежачі з дробленням – за аналогією з присіданнями на дроблення. Кількість: в два рази менше ніж присідань.

– згинання рук в упорі лежачі з прискоренням – три підходи за аналогією з присіданнями з прискоренням. Кількість в підході: в два рази менше ніж присідань.

10. Укріплення кулаків:

– топтання на кулаках;

– топтання з поворотами кистей до упору в одну та іншу сторону;

- згинання рук в упорі лежачі з дробленням і з прискоренням із різним положенням (поворотом) кистей;
- обертання гантелей в кистях.

11. Вправи для хребта:

- стійка Спаса – фронтальна. В. п. – ноги трохи ширше плечей, ступні паралельні, коліна підігнуті, руки зігнуті у ліктях, кисті на рівні грудей розкриті (для більш швидкого виконання удару та захоплення);
- скручування в стійці вправо–вліво;
- скручування в стійці вправо–вліво з нахилом вперед;
- скручування в стійці вправо–вліво з нахилом назад;
- скручування в стійці з нахилом вправо;
- скручування в стійці з нахилом вліво.

Повороти повинні бути виконаними до відмови, голова повертається разом із тулубом також до відмови, таз на місці. При достатньому рівні координації виконувати вправу із прискоренням (швидка зміна напрямків).

– в. п. – у стійці Спаса, нахили вперед–назад, вперед – руками дістати підлоги, назад – вигинання; згодом виконувати вправу з прискоренням.

12. Вправи для шийного відділу хребта:

- обертання головою по колу;
 - повороти головою в різні сторони;
 - після засвоєння перших двох вправ «малювати» головою вісімки;
- Вправи виконувати з зусиллям і не поспішати.
- зміцнення м'язів ший – обертання головою в положенні «міст» (з вигинанням назад і з вигинанням вперед).

13. Вправи для косих м'язів живота:

- в. п. – лежачи на спині «хрестом» (руки в сторони), підняти зігнуті в колінах ноги, опускати їх вправо–вліво, торкаючись підлоги тільки колінами. Зробити три підходи;
- в. п. – теж саме, підняти прямі ноги, опускати їх вправо–вліво, торкаючись підлоги тільки ступнями. Зробити три підходи;
- в. п. – вис на турніку або шведській стінці, робити півколо вправо–вліво зігнутими в колінах ногами. Зробити три підходи;
- в. п. – теж саме, але ноги прямі. Зробити три підходи.

14. Вправи з канатом (мотузкою):

- стрибки через канат (мотузку) – рухатись уздовж канату (мотузки) боком до нього, відштовхнутися на носках та опуститися на

носках двома ногами. Намагатися не робити проміжків між приземленням і відштовхуванням (як при вправах із прискоренням). Зробити три підходи, на кожному з них збільшувати висоту канату;

- прохід під канатом (мотузкою) із вигинанням тулуба назад;
- рухатися в стійці уздовж канату (мотузки), підсідати під нього то з одного боку, то з іншого. Інший рух: підсісти під мотузку з кроком по діагоналі, зробити розворот до мотузки, долоні над нею. Далі теж саме, але з іншої ноги. Під час присідання спочатку йти донизу, а вже потім у сторону.

Висота канату для стрибків повинна бути від поясу, або трохи нижче до грудей. Для проходу під канатом – від поясу та до колін (трохи вище).

Основна частина тренувань

1. Скручування верхньої частини тіла (робота на матах на косі м'язи живота та хребта). Робота у трійках, в. п. – лежачи на спині, ноги трохи розведені, носки повернені назовні, двоє помічників утримують ноги за ступні, руки – біля грудей, необхідно скручуватися по черзі вправо та вліво до торкання передпліччями підлоги. Спочатку виконувати скручування з поверненням у вихідне положення, потім – без повернення у вихідне положення. Якщо дозволяє фізична підготовленість – варіант виконання вправи з прискоренням (швидка зміна напрямку рухів).

2. Скручування нижньої частини тіла:

- в. п. – упор іззаду на руки та на ноги, таз не торкається підлоги. Скручувати таз вправо та вліво, переставляючи ноги стрибком, ініціатор руху – таз. На початковому етапі можна повертатися у вихідне положення;

- в. п. – стоячи, руки за головою, обертання тазом із підстрибуванням (корпус залишається на місці).

3. «Присядки» для укріплення ніг. В. п. – сидячи навприсядки, ступні на носках, руки перед собою – переміщуючись вперед, по черзі викидати ноги, носок тягнути вперед.

4. Укріплюючи вправи:

- для укріплення поперекового відділу хребта: скручування при висі на турніку – вправо–вліво, ноги трохи розвести, ініціатор руху ноги, тулуб на місці;

- розтягування хребта на фітболі (лежачі на спині, на животі). Обережно розслаблятися, в результаті чого відбувається розтягування;

- бокові випади на одну ногу як можна нижче;

- під час випаду робити обертання навколо опорної ноги з підняттям вільної ноги. Вісь обертання – опорна нога;
- під час присядок – викиди ніг по черзі вперед;
- різкий випад вперед із кидком вперед у сторону (по діагоналі), доторкнутися руками підлоги перед ногою;
- теж саме, але одна рука перед ногою, а інша – захищає голову;
- випадів вправо–вліво «вісімкою».

5. Стрибок на плечі. На початковому етапі виконується на м'якому покритті.

В. п. – сидячи навприсядки. Відштовхнувшись ногами від підлоги, стрибнути назад і прогнутись у хребті, кисті рук при цьому йдуть за голову центрами долонь назовні та пальцями вперед. Ноги після стрибка піднімаються вгору (тулуб наче складається), тіло згинається та приземляється на підлогу плечима. Підборіддя до моменту приземлення повинно бути притиснутим до грудей, потилицю страхують від удару кисті рук.

6. Підйом розгинанням. В. п. – кінцева фаза стрибка на плечі. Необхідно одночасно відштовхнутися від підлоги руками та, розгинаючись в поперековому відділі, кинути прямі ноги через голову в точку простору, яка знаходиться на висоті вашого росту з боку ніг (вектор діагональний). Як тільки спина відірвалася від підлоги, ноги згинаються в колінах (ще в повітрі), а руки кидаються вперед (згинаючись в попереку).

Повний цикл вправи – це стрибок на плечі – підйом розгинанням. Необхідно виконувати три підходи по десять циклів.

У проміжках між підходами виконуються скручування корпусом із гантелями – стоячи в стійці «Спаса», гантелі в руках на рівні грудей, руки розведені в сторони, лікті зігнуті приблизно до прямого кута, виконувати швидкі скручування корпусу та повороти голови у крайні бокові точки по черзі, таз при цьому не рухається. Виконувати 15–20 скручувань.

7. «Ожига». Це сильні поплескування долонями по всьому тілу (як в традиційних танцях). Її мета – викликати приплив адреналіну до крові. Похлопування необхідно проводити по ногам, рукам, тулубу, обличчю. «Ожига» повинна застосовуватися щоразу коли необхідне швидкісне або силове навантаження, якщо присутня втома, або знаходить сон, а необхідно пильнувати. Такий підхід з часом може привести до перебудови організму та збільшити межу витривалості, відкриється друге, третє, а може бути навіть четверте дихання. Але раніше 12 років «ожигу» застосовувати не можна.

8. Присідання на хлопок. Швидкісно–тестова вправа. Ступні від землі відривати неможна.

9. Вправи з м'ячем. Мета та задачі вправ з м'ячами – розвиток швидкості та координації рухів, вміння бачити предмети під час руху, розвиток кистей для захоплень та ударів. М'ячик необхідно ловити не пальцями, а всією кистю щільно захоплювати його:

– в. п. – стійка «Спас», м'ячик в руці, руки на рівні грудей; відпустити м'яч і зловити його тією ж рукою до торкання їм підлоги. «Кидок до м'ячика здійснюється за допомогою одночасної участі під час руху ніг (присідання) та корпусу (нахилом). Спочатку дочекатися, коли він долетить до рівня пояса, потім зловити його. Далі – коли долетить до середини стегна, довести очікування до рівня колін. Довести місце захоплення м'ячика на відстані 5 см від підлоги, не нижче і не вище;

– в. п. – стоячи в невеликому нахилі вперед, завдання – кидати м'ячик у підлогу та ловити його рукою після відскоку від підлоги і тут же знову посилати його в підлогу;

– в. п. – основна стійка «Спас». Такі ж самі рухи як у попередній вправі, але робота проводиться однією рукою;

– в. п. – основна стійка «Спас». Такі ж самі рухи як у попередній вправі, але робота проводиться по черзі правою та лівою руками;

– в. п. – боком до стіни, працює ближня до стіни рука. Робота з м'ячем в одній руці, в проміжку між кидком м'яча та його захопленням дістати робочою рукою до стіни. Коротка дистанція – рука зігнута в лікті, довга дистанція – рука пряма;

– в. п. – основна стійка «Спас». Робота з м'ячем в одній руці, друга рука за час між кидком м'яча та його захопленням, повинна зробити подвійний горизонтальний рух вправо–вліво (вліво–вправо) під рукою, що кидає, не зачепивши при цьому м'ячик;

– теж саме, але рука робить рух вправо–вліво–вправо (вліво–вправо–вліво);

– робота з м'ячем в одній руці, одноименної ногою доторкнутися носком до підлоги навпроти носка опорної ноги. Потрібно встигнути за час, поки м'яч летить до підлоги, не зачепивши при цьому м'яч ногою. Для ускладнення вправи можливе виконання з обертанням навколо своєї осі – нога ставиться вперед і корпус вирівнюється;

– теж саме, але нога повинна встигнути за час польоту м'яча зробити рух і повернутися назад.

Можливі варіанти виконання вправ, що зазначенні вище:

1. З одним м'ячем: робота однією рукою, робота двома руками по черзі;

2. З двома м'ячиками: робота двома руками по черзі, робота двома руками одночасно, робота двома руками з нерівномірним ритмом;

3. Спробувати, щоб м'ячик летів до області обличчя, при цьому необхідно або його ловити, або ухилитися. Намагатися виконати бокове захоплення м'ячика рукою;

4. Робити вправи під час руху. Переміщуватися та по чергово виконувати вправи з одним м'ячем або з двома м'ячами. Так само працювати однією рукою, руками по черзі, двома руками по черзі, двома руками одночасно, або двома руками з нерівномірним ритмом. При роботі з м'ячиками під час руху (з кроками) – працювати аритмічно. Необхідно робити вправи якомога швидше, але в розслабленому стані. Відпрацьовувати вправи необхідно не менше 15 хв (краще кожен день).

5. Вправи можна виконувати в групах, коли учасники стоять у колі. При цьому розсіяним поглядом необхідно слідкувати за учасниками, а самому відпрацьовувати вправу на збільшення швидкості та кидка й захоплення м'яча автоматично. Дистанція між учасниками повинна складати 4 кроки, починати можна з більш довгої дистанції, а потім поступово її скорочувати.

10. Робота з палками. Мета та задачі вправ – розвиток швидкості та координації рухів, придбання навичок роботи з предметами та зброєю, розвиток кисті для захоплення й ударів:

– в. п. – основна стійка «Спас», палиця утримується однією рукою за край горизонтально на рівні плечей. Перехоплення з одного кінця на інший. Перехоплення – утримуюча рука швидко перекидається на інший кінець палиці за рахунок руху руки, розвороту плечей і перенесення ваги тіла в сторону перекидання. Після цього змінити руки – утримуюча кисть руки відсмикується, а вільна лягає на її місце також за рахунок розвороту плечей. Далі все повторюється у дзеркальному варіанті. Завдання – добитися «зависання» палки в повітрі в моменти перехоплення без підкидання;

– в. п. – основна стійка «Спас», палиця утримується однією рукою за край вертикально, кисть руки знаходиться на рівні плечей великим пальцем вгору. Перехоплення з одного кінця на інший. Перехоплення – утримуюча рука швидко перекидається на інший кінець палиці, але повертається великим пальцем донизу. Перекидання здійснюється одночасним рухом руки, присідом на ногах і нахилом корпусу. Після

цього рука повертається на колишнє місце також за допомогою ніг і корпусу, а в верхній точці відбувається зміна рук. Завдання те ж саме, що і в попередній вправі;

– виконання першої та другої вправи на швидкість;

– утримання палиці двома руками за краї та дії: хлопок в долоні зверху та повернення, хлопок по стегнах і повернення, присід під палицю та повернення, стрибок під палицю та вихід з іншого боку (ідеальний навик). Підготовча вправа: палицю тримають двоє на висоті близько 2–х метрів;

– переступити через палицю, поступово перестрибуючи через неї.

11. Вправи з м'ячем на впевненість та інтуїцію.

– в. п. – стоячи, м'яч в одній руці, руки на рівні сонячного сплетіння, очі закриті. Перекидати м'яч з руки в руку, намагаючись спіймати м'яча. Ускладнення вправи – розширення відстані між руками, зміна рівнів рук у процесі перекидання м'ячика (одна рука поступово піднімається вгору, потім повертається, потім інша йде вгору та повертається). Ця вправа тренує впевненість, чи буду спійманий м'яч чи ні;

– в. п. – стоячи, м'яч в одній руці, руки на рівні сонячного сплетіння, очі закриті. Виконувати кидки м'ячем у підлогу, а при його поверненні намагатися визначити та зловити тією ж рукою. Працювати по три рази правою і лівою рукою;

– в. п. – стоячи, м'яч в одній руці, руки на рівні сонячного сплетіння, очі закриті. Виконувати підкидання м'ячем вгору, а при його поверненні намагатися визначити та зловити його тією ж рукою. Працювати по три рази правою і лівою рукою. Ця та попередня вправи на розвиток інтуїції. Потрібно не вгадувати, де може пролетіти м'яч, а відчувати його та спіймати;

– кидання м'ячика в потилицю. В. п. – стоячи спиною до того, хто кидає м'ячик. Відстань між тим, хто кидає та випробуванним 4–6 кроків. Той, хто кидає, емоційно забарвлює погляд у місце кидка, замах і кидок, випробовуваний повинен відчувати і ухилитися (присісти) від м'ячика.

12. Координаційні вправи. Координаційні вправи спрямовані на те, щоб підключити до роботи обидві півкулі мозку (інтуїтивну та логічну). Їх суть полягає у виконанні двох або більше різних між собою рухів. Наведені вправи необхідно відпрацювати у три підходи. Кожну вправу виконувати 1–3 хв.:

– правою кистю руки виконувати рух вперед–назад, лівою – вправо–вліво, потім навпаки. Після можна однією рукою виконувати рух з більшою швидкістю, іншою – з меншою, або різні за амплітудою рухи;

– правою рукою (великим і вказівним пальцями) схопитися за мочку лівого вуха, лівою рукою (великим і вказівним пальцями) схопитися за ніс, потім розвести руки в сторони та звести назад, але вже правою рукою – за ніс, а лівою – за мочку правого вуха. Захвати повинні бути чіткими і одночасними;

– в. п. – сидячи, ліва ступня рухається вперед–назад, права – вправо–вліво. Подальші варіації такі ж, як і при вправі з кистями;

– в. п. – сидячи, ліва ступня та кисть рухається вперед–назад, права ступня та кисть – вправо–вліво. Варіації такі ж самі;

– в. п. – сидячи, права ступня та ліва кисть рухаються вперед–назад, а ліва ступня та права кисть – вправо–вліво. Варіації загальні.

2. Ігрова методика

“Довгі лози”, або розніжка з опорою руками на спину партнера. В. п.: один партнер стоїть попереду іншого, виставивши праву ногу вперед, ліва нога, трохи зігнута в коліні, відставлена назад, руками спирається в коліно правої ноги. Другий партнер стоїть позаду першого. Упершись долоньями рук у спину партнера, він виконує стрибок високо вгору і вперед, якомога ширше розставивши ноги. Опустившись зі стрибка на носки обох ніг, він стає в позицію першого на крок попереду. Перший виконує аналогічні рухи, і таким чином утворюється своєрідний безконечник рухів.

Ця вправа технічно відносно найпростіша, але натомість має найбільшу кількість можливих варіантів. Зокрема, існує змагальний варіанту з більшою ніж двоє кількістю учасників. Він полягає у тому, що всі учасники вишиковуються в одноряд з інтервалом в один крок і всі, крім останнього, приймають положення, аналогічне положенню першого партнера у вищеописаному парному варіанті, але опершись на коліно спочатку ліктями. Останній почергово, не зупиняючись, перестрибує через усіх вищеописаним способом і приймає положення першого на чолі одноряду. За ним аналогічно стартує той, хто лишився останнім. І так продовжується, поки не пройде повне коло, тобто поки кожен з учасників не перестрибне по разі через усіх інших партнерів. Хто «стратив» (не зумів перестрибнути, впав, зробив зайві кроки) – вибуває з гри. На друге

коло всі учасники (крім останнього) підіймають спина вище, опершись на коліно вже долонями. У наступному колі учасники повністю випрямляються, зберігаючи бокову стійку, і схилиють лише голову. У кінці підіймається навіть голова, яку для страхування від можливого удару під час стрибка партнера охоплюють замком рук за шию. Гра триває доти, доки на полі не залишається один або принаймні двоє учасників. Можливий також командний варіант забави: яка команда швидше пройде коло, або яка швидше відстрибає певну відстань.

Вправа є підвідною для вивчення стрибкового удару обома ногами у сторони – розніжки. Також виробляє стійкість бойової постави. Характерно, що у цій вправі циклічно чергуються статичне навантаження на м'язи ніг з вибуховим, що є важливим власне для інтегральної ударно-борцівської техніки рукопашу. Окрім спеціальної спритності, «Довгі лози» розвивають такі важливі якості, як сміливість і впевненість спортсмена у власних силах, окомір, відчуття рівноваги та інерції руху тіла, між'язову координацію та стрибучість.

Перекидання партнера. Двоє партнерів стають пліч-о-пліч, схрестивши руки «замком». Партнер, що стоїть праворуч, робить великий крок лівою ногою вперед, праву рвучко і різко заводить уперед–угору одночасно спираючись на руки партнера, і приймає горизонтальне положення. Партнер під час руху підіймає з'єднані руки трохи вгору, допомагаючи виконавцеві зробити перекидання на 180°. Переходячи у повітрі вліво від свого партнера, виконавець, що робив перекидання, опускається на всю ступню правої ноги, потому переходить на ліву, закінчуючи повертання на 360°.

Перекидання через голову. Руки, закинуті через плечі за спину, захоплюють руки партнера, який стоїть позаду, притиснувшись спиною до спина. Перший партнер різко нагинається вперед, виважуючи на спині другого партнера, який, відштовхнувшись ногами, допомагає йому в цьому. Виконавши перекид, виконавець опиняється лицем до лица з напарником, відтак обидва роблять синхронний крок–розворот і повторюють вправу, міняючись місцями.

Вправа є підвідною до сальта та перекидів назад. Забава характерна тим, що в ній безупинно чергуються обертові рухи в обох площинах – вертикальній і горизонтальній, що значно ускладнює рухове завдання. Розвиваються ті ж якості, що і в попередніх вправах, але значно більшою мірою. Особливо тренується орієнтація в просторі та вольові якості.

Перетяги. Двоє учасників беруться обома руками за палицю з різних кінців і, тягнучи її на себе намагаються:

- перетягнути напарника на свою територію;
- змусити його зрушити з місця;
- змусити суперника відірвати від підлоги одну ногу.

Чий батько дужчий. Сидячи на підлозі обличчям один до одного і впираючись випрямленими та розведеними у боки ногами (стопа у стопу), два учасники беруться обома руками за палицю посередині (палиця паралельно до грудей). Завдання – перетягнути напарника та змусити його зігнути ноги або відірвати від підлоги сідниці. У разі відсутності палиці напарники можуть взятися за зап'ястя (як варіант вправи).

Бій півнів. Стоячи один перед одним на одній нозі, захопити однією рукою голілку своєї однойменної ноги, а іншу руку закласти за спину. У такому положенні, штовхаючи суперника плечем або грудьми і вдаючись до обманних рухів, заставити суперника торкнутися опори іншою ногою. Як варіант можна стрибати на одній нозі з вільними руками.

Дві нари. Один партнер садить собі на плечі іншого партнера і обхоплює його ноги руками. Завдання – стягнути або змусити втратити рівновагу (торкнутися підлоги) «вершника» іншої пари.

Ведмежа. Стоячи один навпроти одного. Вільно пересуваючись і використовуючи обманні рухи, торкнутися стопою стопи суперника.

Варіанти:

- поклавши руки один одному на плечі;
- обхопивши спину суперника і з'єднавши руки у замок;
- з'єднавши однойменні і руки тощо.

Плесканні. Стати обличчям один до одного на відстані півкроку, стопи паралельні на одній лінії, руки обернуті долонями вперед перед грудьми. Поштовхами у долоні у поєднанні з обманними рухами змусити суперника зійти з місця.

Зняти шапку. Стоячи один навпроти одного, кожен з учасників намагається зняти з голови суперника «шапку» (або дозволеними діями торкнутись маківки суперника пальцями або долонею з дозованим дотиком), при цьому активно захищає свою «шапку» руками.

Перегони на руках. Дві пари. Один учасник стає на долоні (або кулаки), інший тримає руками його ноги попід пахвами. Перший перебирає руками, і таким чином обоє рухаються вперед.

Варіант:

- пара рухається завдяки стрибкам першого на обох руках;
- рух забезпечується опусканням першого грудьми до підлоги і виплигуванням на обох руках уперед.

Перегони наприсядкі. Обоє учасників займають вихідне положення з опорою на долоні та стопи (таке положення ще називають «павучок»). Таким чином рухаються обличчям уперед, спиною вперед, у боки.

Квач у присядці. Приймавши положення «павучок», один учасник намагається якнайшвидше віддати квача іншому ногою. Зона, куди можна торкнутися суперника – вище від пояса (тулуб).

Дзвін. Групова забава. Усі стають у коло щільно плече в плече. Один з учасників стає у середину кола. Поштовхами у плечі руками учасники кола починають рухати його у межах кола. Завданням учасника у колі є втягнути у коло або виштовхати поза його межі іншого учасника, після чого вони міняються місцями.

Ухиляння. Гра на дворі. Один учасник стає на віддалі 5–7 м від інших учасників. Усі по черзі кидають у нього та намагаються влучити сніжками або шишками. Він ухиляється, рухаючись праворуч, ліворуч, присідаючи, відбиваючи сніжки або шишки руками та ногами тощо.

Дужання стоячи. Обоє учасників стоять однойменним боком один до одного на одній лінії. Стопи дотикаються. Учасники беруться у захват ближчою до суперника рукою і намагаються:

- вивести його з рівноваги – змусити суперника зробити крок уперед або назад;
- силою потягнувши на себе, примусити його відірвати одну ногу від підлоги.

3. Комплекси вправ з предметами

Вправи з палицею

Комплекси вправ хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координацію рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою та легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування хортингістів, роблять їх більш привабливими.

Тренуванні з хортингу, як звичайно, потрібно починати з дихальної розминки. Під час повільної ходьби на 2–4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2–4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2–3 хв.

1. В. п. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконувати обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15–20 разів.

2. В. п. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починати з 1–2 пружинистих нахилів вліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6–10 разів.

3. В. п. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1–2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2–3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у вихідне положення – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6–8 разів.

4. В. п. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс. Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видохи. Те саме – в інший бік. Повторити 4–6 разів.

5. В. п. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напівприсідання й активно видихнути через рот. Повертаючись у вихідне положення, вдих – через ніс. Повторити 20–30 разів.

6. В. п. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1–2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3–4 – випрямити ноги над палицею й опустити їх, неповний видих. На рахунок 5–6 підняти тулуб (вдих), на 7–8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9–10 підняти ноги та пронести їх над палицею. Вдих через ніс, на 11–12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2–4 рази.

7. Нахили за косими напрямками. В. п. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги,

зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у вихідне положення. – видих. Повторити 6–8 разів.

8. Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

Вправи зі стільцем

1. В. п. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на поясі. На рахунок 1–2 – випрямити руки вгору через сторони та прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню частину спинки стільця та подивившись на руки, зробити вдих – через ніс. На рахунок 3–4 – повернутися у вихідне положення, видих – через рот. Повторити 8–10 разів.

2. В. п. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки розведені в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у вихідне положення, зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у вихідне положення – вдих носом. Повторити 8–10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

3. В. п. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1–2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у вихідне положення – видих. Повторити 6–8 разів.

4. В. п. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги та з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2–3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4–5 – пронести ноги над стільцем та опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6–7 – повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 5–7 разів.

5. Розслаблення. В. п. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено опустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати та опускати ноги.

6. В. п. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1–3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4–6 разів.

7. В. п. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки догори. На рахунок 1–3 зробити нахил вліво, вдих носом. На наступні рахунки 1–3 – не дихати. Повертаючись у вихідне положення – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4–6 разів.

Вправи на великому гімнастичному м'ячі

1. В. п. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі. Відштовхуючись ногами, перекотитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

2. В. п. – стоячи в упорі навколішки, руки на м'ячі. Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у вихідне положення.

3. В. п. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружете м'язи живота, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок. Відвести руки за голову та випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігнути коліна, повертаючи м'яч у вихідне положення. Одночасно розвести руки в сторони і знову торкнутись ними ніг. Голова та плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

4. В. п. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти литки на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

5. В. п. – те саме. Підняти ліву ногу та зігнути її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Те саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожну ногу.

Комплекс вправ з амортизатором

1. В. п. – стійка – ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору, дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у вихідне положення – видих.

2. В. п. – ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В. п. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В. п. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і розміщена біля плеча. Амортизатор розміщено за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В. п. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В. п. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В. п. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В. п. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В. п. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у вихідне положення – вдих.

10. В. п. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у вихідне положення, повторити нахил ліво.

11. В. п. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прями руки вгору – вдих, повернутися у вихідне положення – видих.

12. В. П. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у вихідне положення. Те ж правою ногою.

Комплекс вправ із еспандером

1. В. п. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В. п. – ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб почергово наліво та направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В. п. – стійка – ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В. п. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те ж саме лівою.

5. В. п. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В. п. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те ж саме лівою.

7. В. п. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те саме лівою.

8. В. п. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений іззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В. п. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший в руках біля потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В. п. – лежачи на спині, еспандер в руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у вихідне положення.

11. В. п. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба догори, повернутися у вихідне положення.

12. В. п. – стоячи, тримати еспандер іззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у вихідне положення.

Комплекс вправ із гантелями

1. В. п. – стоячи, гантелі біля плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В. п. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо та вліво з максимальною амплітудою.

3. В. п. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Поперемінне торкання правою рукою лівої ноги та навпаки.

4. В. п. – ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В. п. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В. п. – лежачи на спині, руки з гантелями розведені в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В. п. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у вихідне положення.

8. В. п. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями біля плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у вихідне положення.

9. В. п. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у вихідне положення – видих.

10. В. п. – як у попередній вправі. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у вихідне положення. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В. п. – стоячи, гантелі в руках іззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В. п. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвишеному стані. Піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.

4. Лікарський контроль і самоконтроль

Правильна побудова навчально-тренувального процесу та збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень студента за власним станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму та вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невеликий ступінь втоми, що характеризується збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш точного та диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен студент має володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають певною мірою стан організму загалом.

Необхідно розуміти, що безконтрольне та безсистемне використання засобів фізичного виховання неефективне, а в деяких

випадках може нанести невіправну шкоду здоров'ю. Виключити всі умови, при яких може мати місце негативний вплив занять спортом, повинні заходи лікарського контролю та самоконтролю над тими, хто тренується.

Лікарський контроль – це комплексне медичне обстеження фізичного розвитку та функціональної підготовленості особи, що займається фізичною культурою та спортом. Він спрямований на вивчення стану здоров'я та впливу на організм регулярних фізичних навантажень.

Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Студент має проводити спостереження щодня, в одні і ті самі години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться в щоденник самоконтролю. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До суб'єктивних методів відноситься самоспостереження з характеристикою стану самопочуття (бажання або небажання займатися, сон, апетит, бажання підтримувати рухову активність).

Посилена витрата енергії, викликана фізичними навантаженнями, збільшує потребу організму в їжі. Зростання апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід врахувати, що не рекомендовано приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв., а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Важливим є також облік характеру й умов тренування. Здійснюючи самоконтроль, визначають тривалість робочого тренування та дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена. Якщо спортсмен не хоче тренуватися, а іноді відчуває відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися позначають такими словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До об'єктивних методів відносяться: реєстрація ваги, зросту, спірометрії, динамометрії кисті, ЧСС у спокої, ортостатичної проби (та інших найпростіших показників загальної працездатності організму).

Об'єктивні показники дають змогу здійснювати глибший самоконтроль за станом організму в процесі занять національними одноборствами. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращий або гірший бік, а тому є основними показниками самоконтролю.

Наведемо приклади оцінювання деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття.

Оцінювання реакції серцево-судинної системи.

Загальновідомо, що достовірним показником тренуваності є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударів на хвилину, у жінки – 75–80. У фізично тренуваних людей частота пульсу 60 і менше ударів за хвилину.

У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний та без перебоїв. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятися більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий саме період часу. Виявлені коливання числа серцевих скорочень за 10 секунд (наприклад, пульс за перші 10 секунд був 12, за другі – 10, а за треті 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати за допомогою звичайного годинника із секундною стрілкою, але зручніше користуватися тонометром.

Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хвилин, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск. На початку фізичних навантажень максимальний (систолический) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 секунд) знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм рт. ст. Слід зазначити, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиску є пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

Антропометричні показники. Важливе значення в підвищенні працездатності загалом і при фізичному навантаженні зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

Відомо, що маса тіла прямо залежить від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях українськими національними бойовими мистецтвами так само необхідно, як і за станом пульсу й артеріального тиску. Показники маси тіла є однією з ознак тренуваності. Для визначення нормальної маси використовують різні способи, так звані вагозростові індекси. Масу рекомендовано перевіряти раз на тиждень, краще до їжі, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. **Функціональний стан нервово-м'язової системи** можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (Теплінг-тест). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутники розміром 6x10 см. Сидячи за столом, за командою починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 секунд. Після паузи в 20 секунд руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «стоп» робота припиняється. Підраховуючи крапки, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 секунд та її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренуваних бійців дорівнює приблизно 70 точкам за 10 секунд, що свідчить про хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Частота руху кисті, що постійно знижується, вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м'язового апарату.

Необхідно так само систематично перевіряти **гнучкість хребта**. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) завдяки активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища та часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед – вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділкі в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний студент, стоячи на лаві, згинається вперед –

вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку за можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком мінус (-), якщо планка залишається над рівнем нуля, і знаком плюс (+) – якщо нижче нуля. Від’ємні показники свідчать про недостатню гнучкість.

Важливо акцентувати, що регулярні самостійні заняття українськими народними видами спорту і взагалі фізичною культурою не тільки поліпшують здоров’я та функціональний стан, а підвищують працездатність і емоційний тонус організму, суттєво покращують спортивні показники.

В процесі самостійних занять фізичними вправами повинні прийматися заходи щодо попередження тілесних ушкоджень, тобто профілактика травматизму.

Оздоровчий вплив занять спортивними тренуваннями не досягається автоматично – він потребує певної системи занять і суворого контролю за формуванням змін, що відбуваються в організмі. Намагаючись одержати найефективніший та швидкий оздоровчий результат, можна досягти протилежного стану, адже заняття фізичними вправами не є панацеєю.

Список використаної літератури

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура. Учебник. М.: Флинта, 2009. - 424 с.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности. Учебное пособие. М.: Флинта, 2011. - 108 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник. Под редакцией: Маргазин В. А. Семенова О. Н. СПб: СпецЛит, 2010. - 192 с.
4. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. - Луцьк: 2004.-284с.
5. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 2007. - 160 с.
6. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. - Львів: 2010.
7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 2000. - 270.
8. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие. М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 144 с.
9. Купчинов Р. И. Физическое воспитание. Учебное пособие. Минск: ТетраСистемс, 2012. - 350 с.
10. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця: 2011, част. I. - 123 с.
11. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. - М.: Профиздат, 2008.-256с.
12. Масова фізична культура у вузі: Навчальний посібник. И.Г. Бердников, А.В. Спецвидання. К.: Спорт, 2009.
13. Муравов Й.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К.: Здоровье, 2001. - 272 с.
14. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. - К.: Вища школа, 2007. - 192 с.
15. Онучин Н.А. Закаливание. Массаж. Гимнастика/ Н.А. Онучин. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. — 158 с.
16. Правила здорового питания. Г. С. Выдревич. Под издательство: Эксмо, 2007.
17. Руководство по спортивной медицине Под редакцией: Маргазин В. А. СПб: СпецЛит, 2012. - 488с.

18. Рнбксвский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие. - Донецк: 2003. - 160 с.
19. Сальников А. Н. Физическая культура. Конспект лекций. Учебное пособи. М.: Приор-издат, 2009. - 124 с.
20. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов .Под редакцией: Козлова С. А. М.: ВЛАДОС, 2008. - 272 с.
21. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. I. - Луцьк,2010 - 178 с.
22. Физическая культура. Учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей).М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с.
23. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник Бочкарева С. И. Кокоулина О. П. Копылова Н. Е. Митина Н. Ф. Ростеванов А. Г.
24. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. Учебник. М.: Советский спорт, 2010. - 196с.
25. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. — К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник для студ.виш.навч.закладів-М.: Академія, 2001.
27. Чермен К.Д. Теорія і методика фізичної культури: опорні схеми: навчальний посібник. -М.: Радянський спорт, 2005.
28. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 2008. - 220 с.
29. Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекцій. М.: Российский университет дружбы народов, 2009. - 280 с.
30. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і спортивна підготовка студентів вузів: Навч.посібник.Профвідання, 2007.
31. Яковлев Б.В. Основы спортивной психологии. Учебное пособиею М.: Советский спорт, 2010. - 208с.

Навчальне електронне видання
комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимах

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ХДУХТ
ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ БОРОТЬБИ**

Методичні рекомендації
для викладачів і студентів

Укладачі:
КУДРЯШОВ Ігор Олександрович
АРТЮГІН Арнольд Валерійович

Відповідальний за випуск зав. кафедри фіз. виховання та спорту,
доц. А. М.Пляшешник

План 2019 р., поз. 133

Підп. до друку 28.12.2019 р. Один електронний оптичний диск
(CD-ROM); супровідна документація. Об'єм даних 246 Кб.

Видавець і виготівник

Харківський державний університет харчування та торгівлі
вул. Клочківська, 333, Харків, 61051
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4417 від 10.10.2012 р.