

## ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ FUNDAMENTALS OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISE METHODS

У багатьох людей, залучених у сферу розумової діяльності, спостерігається обмеження рухової активності. З іншого боку, значна частина студентів захоплюється спортом, який став одним із видів громадської діяльності.

В активізації використання студентами засобів фізичної культури дуже важливою є раціональна сторона. Оздоровчі заходи приносять «функціональне» задоволення від їхнього виконання («м'язову радість»). Зміст та форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їхньою метою та завданнями.

Зниження рухової активності викликає стан гіпокінезії, що характеризується низкою істотних порушень у роботі різних фізіологічних систем організму, а й у соціальному поведінці людини.

Високий рівень досягнень у спорті вимагає виконання дуже великих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. Звідси виникає важливе завдання – визначення оптимальних, а також мінімальних та максимальних обсягів рухової активності.

Найбільш поширеними у закладах вищої освіти засобами організованих та самостійних самодіяльних занять є такі фізичні вправи та види спорту: ходьба та біг, крос та естафети, доріжки здоров'я, плавання, ходьба та біг на лижах, велосипедні прогулянки, ритмічна, атлетична гімнастика, спортивні та спортивне орієнтування, туристичні походи, заняття на тренажерах.

Найбільш доступними та корисними засобами фізичного тренування є ходьба та біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба – природний вид рухів, уякому беруть участь більшість м'язів, зв'язок, засобів.

Рухова активність, фізичні вправи або фізична праця завжди впливатиме на організм людини, виводячи його на підвищений рівень функціонування. Але фізична праця, чи пов'язана вона з професією або необхідна в побуті, не може повністю виключити заняття фізичними вправами, оскільки є суттєві відмінності між фізичними вправами та фізичною працею.

**Ключові слова:** рухова активність, здоровий спосіб життя, тренувальне наван-

таження, засоби фізичної культури, обсяг фізичної активності.

Many people involved in the field of mental activity have a limitation of motor activity. On the other hand, a significant part of students is fond of sports, which have become one of the types of social activities.

The rational side is very important in the activation of students' use of physical culture. Health measures bring "functional" satisfaction from their performance ("muscular joy"). The content and forms of independent exercises and sports are determined by their purpose and tasks.

A decrease in motor activity causes a state of hypokinesia, which is characterized by a number of significant disturbances in the work of various physiological systems of the body, as well as in the social behavior of a person.

A high level of achievements in sports requires the performance of very large volume and intensity of physical exertion. From here, an important task arises – determination of optimal, as well as minimum and maximum volumes of motor activity.

The most common means of organized and independent self-activity in higher education institutions are the following physical exercises and sports: walking and running, cross country and relay races, health paths, swimming, walking and cross-country skiing, cycling, rhythmic, athletic gymnastics, sports and sports orienteering, tourist hikes, exercise classes.

The most affordable and useful means of physical training are walking and running outdoors in the forest park. Walking is a natural type of movement in which most of the muscles, ligaments, and facilities are involved.

Motor activity, physical exercises or physical work will always affect the human body, bringing it to a higher level of functioning. But physical work, whether it is related to the profession or necessary in everyday life, cannot completely exclude physical exercises, since there are significant differences between physical exercises and physical work.

**Key words:** motor activity, healthy lifestyle, training load, means of physical culture, amount of physical activity.

УДК 796.011.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/58.2.10>

**Кучеренко Г.В.,**

канд. пед. наук,

ст. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін  
Державного закладу  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

**Воробйова С.В.,**

викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін  
Державного закладу  
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Перевага занять фізичною культурою, на відміну інших видів діяльності, у тому, що вона спрямована на гармонійний розвиток людини і здійснюється з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, оволодіння руховими діями, формування постави тощо. Очевидно, що фізична культура служить перетворенню людини, її власної природи та рухових здібностей.

Характерною особливістю фізичної культури є рухова діяльність людини, що лежить в її основі. Причому не будь-яка, а оптимальна, цілеспрямована діяльність, що пов'язана з виконанням фізичних вправ. Систематично виконуючи фізичні

вправи, людина не лише набуває рухові вміння і навички, розвиває фізичні якості, а й поліпшує свій фізичний розвиток, оскільки одночасно вдосконалюються статура і всі функціональні системи організму.

Однак це відбувається лише тоді, коли дотримуються закономірності розвитку рухових якостей та формування рухів. Наприклад, для виховання загальної витривалості, а значить і для вдосконалення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, необхідно виконувати вправи з помірною чи великою інтенсивністю протягом тривалого часу.

Виконанню цього завдання найбільше відповідають циклічні вправи: біг, ходьба, плавання,

пересування на лижах, веслування, їзда велосипедом та інших. Займатися слід систематично щонайменше 2-3 рази на тиждень за оптимальної тривалості заняття від 15 до 120 хвилин із частотою серцевих скорочень 120-150 ударів на хвилину залежно від підготовленості.

Протягом багатовікової історії розвитку фізичної культури у суспільстві створювалися духовні та матеріальні цінності, призначенням яких було фізичне вдосконалення людини. Одним із обов'язкових факторів здорового способу життя є систематичне, що відповідає статі, віку та стану здоров'я використання фізичних навантажень. Вони є поєднанням різноманітних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, а також організованих чи самостійних занять фізичною культурою та спортом та об'єднаних терміном «рухова активність».

У багатьох людей, залучених у сферу розумової діяльності, спостерігається обмеження рухової активності. З іншого боку, значна частина студентів захоплюється спортом, який став одним із видів громадської діяльності.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Самостійні тренувальні заняття проводяться на всіх курсах навчання студентів. Там, де не передбачено навчальних занять з фізичного виховання з викладачем, студенти повністю переходять до самостійних тренувальних занять. Студентам усіх напрямів підготовки під час планування та проведення самостійних тренувальних занять треба враховувати, що в період екзаменаційної сесії обсяг та інтенсивність навантаження слід дещо знижувати.

Загальне тренувальне навантаження у період екзаменаційної сесії знижується (до 10%), у дні канікул підвищується (до 50-70%). У дні навчального процесу загальне тренувальне навантаження становить приблизно 60-70%. Розумове навчальне навантаження в період навчання та сесії становить приблизно 9-100%, у період канікул знижується до 30-30%.

В активізації використання студентами засобів фізичної культури дуже важливою є раціональна сторона. Оздоровчі заходи приносять «функціональне» задоволення від їхнього виконання («м'язову радість»). Зміст та форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їхньою метою та завданнями. Існують три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні заняття. Ранкова гігієнічна гімнастика прискорює приведення організму до працездатного стану. Регулярні ранкові фіззарядки зміцнюють руховий апарат, сприяють розвитку фізичних здібностей (сила, гнучкість, спритність). Крім того, вона дозволяє подолати гіподинамію, зміцнити здоров'я, підвищити фізичну та розумову

працездатність. Ефективність ранкової гімнастики ґрунтується на дотриманні гігієнічних правил її прояву, доборі спеціальних вправ та їх дозування [1].

При виконанні ранкової гімнастики рекомендується дотримуватись певної послідовності виконання вправ:

- ходьба, повільний біг, ходьба (2-3 хв);
- вправи типу «потягування» з глибоким диханням;
- вправи на гнучкість та рухливість для рук, шиї, тулуба та ніг;
- силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба та ніг (з гумовими амортизаторами, еспандерами та легкими гантелями);
- різні легкі стрибки чи підскоки (зі скакалкою) – 20-30 секунд; повільний біг та ходьба (2-3 хв);
- вправи на розслаблення із глибоким диханням.

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності, забезпечується:

- зміною вихідних положень та амплітуди рухів;
- прискоренням та уповільненням темпу та варіюванням кількості повторень;
- регулювання пауз відпочинку і т.д.

Вправи протягом навчального дня виконуються у перерві між навчальними чи самостійними заняттями. Зміст та методика виконання цих вправ подібні до вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

За наявності гімнастичного майданчика, вільного доступу до спортивних залів можна виконувати вправи на спортивних гімнастичних снарядах, використовувати гирі, штанги тощо. Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або у групі з 3-5 осіб та більше. Групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 3-4 рази на тиждень по 1-1,5 години, а менше 2 разів на тиждень недоцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Найкращим часом для тренування є друга половина дня – через 2-3 години після обіду.

Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну натще. Займатися обраним видом спорту можна тільки для кваліфікованих спортсменів.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з 3 частин:

1. Підготовча частина (розминка) ділиться на дві частини: загальнорозігрівальну та спеціальну. Перша частина складається з ходьби (2-3 хв), повільного бігу (жінки – 6-8 хв, чоловіки – 8-12 хв), загальнорозвиваючих вправ на всі групи м'язів. Друга частина розминки має на меті підготувати до основної частини занять, де виконуються окремі елементи основних вправ, імітація, спеціально підготовчі вправи, виконання основної вправи

частинами та в цілому. При цьому враховуються темп та ритм майбутньої роботи.

2. В основній частині вивчаються спортивна техніка та тактика, здійснюється тренування, розвиток вольових та фізичних якостей. При цьому треба дотримуватися наступних методичних рекомендацій: відразу після розминки виконуються вправи, спрямовані на вивчення та вдосконалення техніки рухів та на швидкість, потім вправи для розвитку сили та наприкінці основної частини – вправи на витривалість.

3. У заключній частині виконуються повільний біг (3-8 хв), що переходить у ходьбу (2-6 хв), та вправи на розслаблення у поєднанні з глибоким диханням, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження та приведення організму до порівняно спокійного стану.

При тренувальних заняттях тривалістю 60 або 90 хвилин можна орієнтуватись на наступний розподіл часу частинами занять: підготовча – 15-20 (25-30) хвилин; основна – 30-40 (45-55) хвилин; заключна – 5-10 (5-15) хвилин [2].

**Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.** Зниження рухової активності викликає стан гіпокінезії, що характеризується низкою істотних порушень у роботі різних фізіологічних систем організму, а й у соціальному поведінці людини. Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів, віднесених до спеціальної медичної групи – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань та усунення функціональних відхилень та недоліків фізичного розвитку.

Мінімальні межі фізичної активності повинні характеризувати той обсяг рухів, який необхідний людині для збереження нормального рівня функціонування організму. Оптимальна межа повинна визначати той обсяг рухової активності, у якому досягається найкращий функціональний стан організму. Максимальна межа повинна враховуватись від надмірно високого обсягу фізичного навантаження, що може призвести до перевтоми, різкого зниження рівня працездатності у навчанні, праці. Зазначені межі відносні та визначаються багатьма факторами: віком, рівнем тренуваності, характером діяльності (розумова, фізична), способом життя, темпераментом тощо.

**Мета статті.** Високий рівень досягнень у спорті вимагає виконання дуже великих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. Звідси виникає важливе завдання – визначення оптимальних, а також мінімальних та максимальних обсягів рухової активності.

**Виклад основного матеріалу.** У вищому навчальному закладі обов'язкова навчальна дисципліна «Фізична культура та спорт» гуманітарного освітнього циклу та найважливіша складова цілісного розвитку особистості спрямована на

досягнення психофізичної готовності фахівця, який здобуває освіту, до професійної діяльності.

Результатом навчання у галузі фізичної культури має бути досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості, створення мотивації до здорового способу життя, набуття знань та умінь здійснювати свою власну фізкультурно-спортивну діяльність.

Навчальні заняття складають основу фізичного виховання студентів та проводяться у формі:

- теоретичних, практичних, самостійних та контрольних. Теоретичний розділ програми реалізується на лекціях, практичний – на методико-практичних та навчально-тренувальних заняттях, самостійний – самостійне вивчення та закріплення пройденого матеріалу контрольний розділ – на контрольних та залікових заняттях;

- методико-практичних та навчально-тренувальних занять на вибір студентів;

- індивідуальних та індивідуально-групових додаткових занять чи консультацій;

- самостійних занять за завданням та під контролем викладача.

Позанавчальні заняття організуються у формі:

- фізичних вправ та рекреаційних заходів у режимі навчального дня;

- занять у спортивних секціях;

- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;

- масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів (спортивні змагання, фізкультурні свята та ін.).

Найбільш поширеними у закладах вищої освіти засобами організованих та самостійних самодіяльних занять є такі фізичні вправи та види спорту: ходьба та біг, крос та естафети, доріжки здоров'я, плавання, ходьба та біг на лижах, велосипедні прогулянки, ритмічна, атлетична гімнастика, спортивні та спортивне орієнтування, туристичні походи, заняття на тренажерах.

Найбільш доступними та корисними засобами фізичного тренування є ходьба та біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку. Ходьба – природний вид рухів, у якому беруть участь більшість м'язів, зв'язок, засобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі та активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості та тренуваності організму.

Чергування ходьби з бігом. При хорошому самопочутті та вільному виконанні тренувальних навантажень по ходьбі можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове збільшення навантаження та дає можливість контролювати його відповідно до своїх індивідуальних можливостей та рекомендацій лікаря.

Тренувальні заняття рекомендується проводити на стадіоні або в лісопарку, для чого необхідно у першому періоді тренування коло на 400 м із розбивкою на 100-метрові відрізки.

Після виконання бігу в чергуванні з ходьбою та за наявності хорошого самопочуття рекомендується переходити до безперервного бігу.

Біг є найефективнішим засобом зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної тренуваності. При занятті бігом відбуваються глибші ніж за ходьби, корисні зміни у всіх внутрішніх системах організму людини. Збільшувати тривалість бігу слід поступово.

Обов'язковою умовою є цілорічний заняття бігом. Тренувальні заняття взимку сприяють загартовуванню організму, підвищенню його опірності застудним та деяким інфекційним захворюванням. Починаючи заняття, треба дотримуватися найголовніша умова – темп бігу повинен бути невисоким і рівномірним, біг повинен приносити задоволення, «особисту радість». Якщо навантаження є занадто високим, швидко настає втома, слід знижувати темп бігу або дещо скорочувати його тривалість. Темп і тривалість бігу можна збільшувати, коли фізичне навантаження легко переноситься і з'являється бажання і можливість бігати швидше і довше за часом.

**Висновки.** Рухова активність, фізичні вправи або фізична праця завжди впливатиме на організм людини, виводячи його на підвищений рівень функціонування. Але фізична праця, чи пов'язана вона з професією або необхідна в побуті, не може повністю виключити заняття фізичними вправами, оскільки є суттєві відмінності між фізичними вправами та фізичною працею:

- фізична вправа виступає спеціально організованим засобом зміцнення та вдосконалення організму людини. Вплив фізичної праці на фізичну природу людини, навіть за умови, що він сприятливий, є наслідком (побічним ефектом), а не його цільовою установкою;

- кожен, хто займається фізичними вправами, може підібрати безліч вправ для розвитку будь-якої фізичної якості, частини тіла, м'язової групи або окремо взятого м'яза. Навпаки, фізична праця в багатьох випадках має односторонній вплив на людину, отже, може призвести до відповідного одностороннього розвитку;

- при виконанні фізичних вправ легко дозувати навантаження за обсягом, інтенсивністю, інтервалами відпочинку, характером відпочинку. Фізичну працю важко організувати таким чином, щоб вона була повністю сприятливою для організму за величиною фізичного навантаження (це можливе лише вдома, на дачі, у своїй майстерні, в умовах відпустки);

- заняття фізичними вправами здійснюються переважно у сприятливих умовах. Необхідно дотримуватись чистоти місць занять, повітря у залах, нормальна температура води у басейнах. Багато занять проводяться на свіжому повітрі, на березі водоймища, у лісі, у парку. У трудовий практиці дотримання таких умов у часто нереально.

Таким чином, фізичну працю можна використовувати лише як допоміжний, додатковий засіб зміцнення організму людини. Студенту, працівнику, як розумової, так і фізичної праці, фізкультура необхідна. Тільки вона має видозмінюватися залежно від особливостей професії.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Вржесневський І.І. Методичні рекомендації до самостійних занять з фізичного виховання для студентів спеціального відділення: фізичне виховання/уклад.: І.І. Вржесневський, Н.А. Орленко, С.В. Орєєва. Київ: Вид-во нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2014. – 28 с.

2. Ковальчук М.М., Гоншовський В.М. Форми і зміст самостійних занять фізичними вправами студентів у вузах. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2008. № 7. С. 35–39.