

**Фізичне виховання та здоров'я
(курс за вибором)**

***Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів III
курсу зі спеціальності 222 «Медицина»***

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Харківський національний медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДЛЯ
САМОСТІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ З ДИСЦИПЛІНИ

„Фізичне виховання та здоров'я”
для студентів III курсу
зі спеціальності 222 «Медицина»

Затверджено
Вченою радою ХНМУ.
Протокол № від

Харків
ХНМУ
2021

Методичні вказівки для самостійної підготовки з дисципліни «Фізичне виховання та здоров'я» для студентів III курсу зі спеціальності 222 «Медицина» укр. мовою Упор.: к.н. з фіз. вих. Шутєєв В.В. та ін – 23 стор.

Упорядники: Шутєєв В.В.
Стратій Н.В.
Якименко О.С.

Тема 1
Залежність сили від умов роботи. Характер силових зусиль.
Величина сили. Класифікація основних видів силових
здібностей.
(12 годин)

Актуальність. Підвищення інтенсивності життя, розумових навантажень, зменшення рухової активності призводить до погіршення здоров'я, особливо серед молоді. Боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в умовах постійного стресу, несприятливої екології, гіподинамії. Одними з найбільш ефективніших та економічних засобів зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення розумової працездатності, покращення рівня фізичної підготовленості, організації оптимального відпочинку, формування здорового способу життя студентів у сучасних умовах є фізична культура і спорт. Аби якісно прожити власне життя, бути готовим до праці, молоде покоління має рости здоровим. Важливе значення для зміцнення здоров'я студентів, особливо юнаків, має силова підготовка.

Мета. Наглядно доказати що у студентів із недостатньою фізичною підготовкою значно частіше виникають труднощі в адаптації до умов навчання, вони більш схильні до перевантажень.

Завдання для самостійної роботи
під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Поняття сили і силових здібностей. Види силових здібностей.
2. Фактори, що зумовлюють силові можливості.
3. Методи і засоби розвитку силових здібностей: - методика розвитку максимальної сили; - методика розвитку вибухової сили; - методика розвитку швидко-силових здібностей і силовій витривалості.
4. Засоби силовій підготовки плавців.
5. Профілактика травматизму і харчування в процесі силового тренування.
6. Планування. І контроль силових навантажень. Тестування силових здібностей.
7. Вікова динаміка природнього розвитку сили.

Тестові завдання

1. Що не відноситься до фізичних якостей людини?

- А. Витривалість*
- Б. Сила*
- В. Повільність*
- Г. Гнучкість*

2. Сила - це....

- А. Здатність людини здійснювати дії з певними м'язовими напруженнями*
- Б. Здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності*
- В. Здатність людини здійснювати рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу*
- Г. Здатність людини виконувати рухові дії з необхідною амплітудою рухів.*

3. Від чого залежить ступінь прояву силових здібностей людини...

- А. Від кількості м'язів, залучених до роботи*
- Б. Від максимального вдоху при великих навантаженнях*
- В. Від особливостей їх скорочувальних властивостей*
- Г. Від рухових дій в мінімальний для даних умов відрізок часу.*

4. Що розуміють під поняттям „сила людини”?

- А. Великі м'язи та міцне тіло;*
- Б. Здатність „постояти за себе”, захистити дівчину, проявити героїчний вчинок;*
- В. Здібність долати зовнішній опір або перешкоджати його дії за допомогою м'язових напружень;*
- Г. Здатність піднімати важку вагу.*

5. За яких умов проявляється сила м'язів?

- А. При скручуванні;*
- Б. Без зміни довжини;*
- В. При скороченні;*
- Г. При розтягуванні.*

6. Які силові зусилля розрізняють в залежності від зв'язку "сила-швидкість-маса"?

- А. Ізометричні;*
- Б. Статичні;*

- В. Власне-силові;*
Г. Швидкісно-силові.

7. Від чого залежить максимальна сила м'язу?

- А. Виду спорту, яким довелося займатися тривалий час;*
Б. Товщини та кількості м'язових волокон;
В. Площі поперечного січення;
Г. Ваги людини.

8. В яких одиницях вимірюється абсолютна сила?

- А. Кг/см²;*
Б. Амперами;
В. Ватами;
Г. Ньютонами /см².

9. Що таке „силовий дефіцит”?

- А. Це хвороба, яка супроводжується дистрофією м'язів;*
Б. Різниця між максимальною силою та максимально довольною силою;
В. Недоліки силової підготовки;
Г. Вроджена слабкість м'язів

10. Яка мета силової підготовки у процесі учбово-тренувальних занять?

- А. Збільшити об'єм м'язів;*
Б. Загартувати організм;
В. Упродовж багаторічного виховання сили, забезпечити її всебічний розвиток і можливості максимального прояву у різних видах рухової діяльності;
Г. Розвинути здатність протистояти стомленню.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
2. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М.: ФиС, 1976.
3. Зенов Б.Д., Косикин Й.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: ФиС, 1986. - 80 с.
4. Каунсилмен Д. Спортивное плавание. - М.: ФиС, 1983.
5. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. - М.: ФиС, 1985. ~ 239 с.
6. Платонов В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. - Киев: Здоров'я, 1983. - 168 с.

7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штаббар", 1997. - 208 с.

Тема 2

Швидкість, як комплексна рухова якість. Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями і технічними навичками. (12 години)

Актуальність. В процесі рухової діяльності сучасна людина постійно стикається з необхідністю адекватно реагувати на очікувані подразники або ті, які раптово виникли. Науково-технічний прогрес створює умови, за яких все більше зростають вимоги до швидкості, своєчасної адекватності реагувань і рухових дій. Швидкість реагування і рухових дій є однією з головних передумов успіху у змагальній діяльності у більшості видів спорту.

Мета. Сформувати поняття елементарних форм прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями та технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних можливостей у складних рухових діях, які характерні для тренувальної та змагальної діяльності.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Засоби розвитку швидкості.
2. Методика розвитку швидкості простих реакцій.
3. Методика розвитку швидкості складних реакцій.
4. Методика розвитку швидкості циклічних рухів.
5. Методика розвитку швидкості ациклічних рухів.
6. Методичні помилки під час розвитку швидкості.

Тестові завдання

1. Що розуміють в ТМФВ під поняттям „швидкість”?
- А. Збільшення об'єму швидкісних м'язових волокон;*
Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
В. Здатність людини до термінового реагування на подразники і до

високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору;

Г. Специфічну здібність людини до моторних дій.

2. Які фактори обумовлюють прояв швидкості як фізичної якості людини?

А. Динамічність нервових процесів, потужність і ємність креатин фосфатного джерела енергії та буферних систем організму;

Б. Рівень розвитку швидкісної і вибухової сили;

В. Степінь розвитку гнучкості, концентрація вольових зусиль;

Г. Мотивація до самоствердження.

3. Якими є найбільш сприятливий період для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів?

А. 3-6 років;

Б. 7-12 років;

В. 13-20 років;

Г. 21-23 роки.

4. Які основні фази розрізняють у більшості рухів, що виконуються з максимальною швидкістю?

А. Розгону;

Б. Попередньої розминки;

В. З різною концентрацією зусиль у просторі та часі (з прискореннями, сповільненнями, напруженнями, розслабленнями);

Г. Відносної стабілізації.

5. Якими є види швидкісних здібностей?

А. Латентний час моторної реакції;

Б. Швидкість одинарного руху, частота рухів;

В. Комплексні форми швидкісних здібностей;

Г. Використання опору на межі та біля межі.

6. Що таке „латентний час моторної реакції“?

А. Час проходження електричного імпульсу від рецептора до м'язу;

Б. Час, необхідний для швидкісної підготовки спортсмена;

В. Час, необхідний для виведення з м'язів молочної кислоти;

Г. Час, необхідний для початку скорочення м'язу після дії зовнішнього подразника.

7. В яких випадках перенесення швидкісних здібностей, набутих в одній швидкісній вправі на іншу проходить краще?

А. Рівень спортивної підготовки є низьким;

Б. Рівень спортивної підготовки є високим;

В. Не залежить від рівня спортивної підготовки;

Г. Залежність не стабільна.

8. Що розуміють під поняттям простої моторної реакції?

А. Реакцію організму людини;

Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;

В. Відповідь на заздалегідь відомий раптовий подразник заздалегідь відомим рухом;

Г. Специфічну здібність людини до моторних реакцій.

9. Якими є методи розвитку простої моторної реакції?

А. Багатократне виконання простих рухів;

Б. Повторних вправ, "сенсорна методика" - виконання вправ на заданий час;

В. Інтенсивний розвиток гнучкості та концентрації вольових зусиль;

Г. Аналітичного підходу, тобто послідовне виховання швидкості виконання окремих складових рухів, або в полегшених умовах.

10. Що розуміють під поняттям складної моторної реакції?

А. Реакція на об'єкт, що не рухається та реакція вибору;

Б. Реакція на об'єкт, що рухається та реакція вибору;

В. Реакція на об'єкт, що рухається та проста моторна реакція;

Г. Реакція на об'єкт.

Література

1. Воячеккий З. Развивая силу // Физическая культура в школе. 2000. - №2. - С. 46.

2. Гуревич Й.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Изд. 3-е, перераб. й доп. - Мн.: Высшая школа, 1985. - 256 с.
3. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність... ? Львів, 1993. - 131 с.
4. Определение физической подготовленности школьников / Под. ред. Б.В. Сермеева. - М.: Педагогика, 1973. - 104 с.
5. Остапенко Л. Скорость и сила // Физическая культура в школе. ? 1994. - №7. - С. 43-47.

Тема 3

Важливе значення фізичної витривалості в життєдіяльності людини. Загальна та спеціальна витривалість.

Рівень витривалості.

(12 години)

Актуальність. Роль фізичної культури у зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним з головних завдань нової України. Особливо важливе значення фізична культура має для дітей і учнівської молоді, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких - запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства. Проблема формування витривалості у студентів виходить за рамки рухової підготовленості, але пов'язана з такими найважливішими показниками, як рівень здоров'я, фізична працездатність, індивідуальний стиль життєдіяльності, співвідношення з іншими руховими якостями.

Мета. Роз'яснити студентам важливе значення фізичної витривалості в життєдіяльності людини.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Поширеність ожиріння
2. Класифікація ожиріння
3. Принципи профілактики ожиріння
4. Лікування ожиріння

Тестові завдання

1. Що розуміють під поняттям витривалості?

А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;
Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;
Г. Складова фізичних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, довільного розслаблення м'язів.

2. Що є показниками фізичної витривалості?

А. Тривалість роботи;
Б. Тривалість роботи з визначеною потужністю;
В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
Г. Кількісна характеристика рухів.

3. Від яких характеристик роботи залежить витривалість?

А. Потужності роботи;
Б. Сили і швидкості роботи;
В. Координаційної складності роботи;
Г. Умов роботи.

4. При якій потужності роботи проявляється абсолютна витривалість?

А. Максимально потужній роботі;
Б. Дуже помірній потужності роботи;
В. Роботі з тривалими інтервалами відпочинку;
Г. Роботі з визначеними параметрами рухів.

5. Що лежить в основі методики розвитку витривалості?

А. Тривалість роботи;
Б. Потужності роботи;
В. Спосіб регулювання фізичного навантаження;
Г. Кількісна характеристика параметрів рухів.

6. Що означає поняття „загальна витривалість людини”?

А. Здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
Б. Здатність виконувати короткий час роботу помірної інтенсивності з використанням більшості м'язів;
В. Здатність виконувати довгий час роботу надпотужної інтенсивності з використанням більшості м'язів;

Г. Здатність виконувати довгий час роботу помірної інтенсивності з використанням мінімальної кількості м'язів.

7. Що означає поняття „спеціальна витривалість людини”?

А. Витривалість, яка не належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації;

Б. Відносна витривалість;

В. Витривалість, яка належить до певної діяльності, вибраної як предмет спеціалізації;

Г. Спеціалізована загальна витривалість.

8. Якими є зони потужності виконання фізичної роботи?

А. Максимальна;

Б. Субмаксимальна;

В. Велика;

Г. Помірна

9. Якими є головні завдання у розвитку витривалості?

А. Виховання сили;

Б. Збільшення аеробних можливостей;

В. Виховання цілеспрямованості;

Г. Збільшення анаеробних можливостей.

10. Якими є допоміжні чинники у вихованні спеціальної витривалості?

А. Доляння раціональної м'язової напруженості;

Б. Розширення фізіологічних меж стійкості до стомлення;

В. Розширення психологічних меж опірності до стомлення;

Г. Виховання працелюбності.

Література

1. Васильєв Г. А. Бистрота и выносливость составные бега. - К.: Здоровье. -1994.-№7.-267 с.

2. Детская спортивная медицина. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. - М: Медицина, 1991. - 560 с.

3. Драев К. Двигательные тесты в зарубежных странах // Физическая культура в школе - №6. - 1991. - С. 3.

4. Земляков В.Е. К вопросу определения работоспособности и специальной выносливости в циклических видах спорта. - Теория и практика ф.к.. - 1990. - №7. - 202 с.
5. Кабанов А.Н. Сила и выносливость наших мышц. // К.: Здоровье, 1991.. -134 с.
6. Карпенко В.Б. Организация учебного процесса направленная на развитие выносливости школьников 13-18 лет на уроках физической культуры. -Теория и практика. - 1990. - №10. - С. 13 - 18
7. Летунов С.П. Матеріалї к обоснованию теории развития выносливости. // Мотылянская Р.Е. Теория и практика. - 1991. - №1. - С. 28 - 34.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. - М., 1997. - 304 с.
9. Платонов В.Н. Булатова М.М. Силовая подготовка спортсмена (часть 1) Учебно-методическое пособие. - К.: КГИФК, 1992. -51 с.
10. Присяжнюк С. Витривалість: основи визначення та методика розвитку у школярів. // Фіз.вих. в школі. - 1999. - №4. - С. 32-34.
11. Пуні А.Ц. Очерки психології спорту. - М.: ФиС, 1991. - 125 с.
12. Сингаєвський С.М., Совтисік Д.Д. Фізичне виховання школярів: теоретична підготовка. Довідковий посібник для учнів. - Кам.-Под. -1999.- 172 с.

Тема 4

Суть і значення гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Етапи розвитку гнучкості. Статеві відмінності. (12 години)

Актуальність. Систематичне виконання вправ для розвитку і збереження гнучкості значно уповільнюють процеси старіння, покращує тонус м'язів, постачання їх киснем і поживними речовинами, сприяє виділенню шлаків з м'язової тканини. Ці вправи допомагають уникнути такого неприємного захворювання, як остеохондроз, який проявляється в головних болях, запаморочення, болях у спині та суглобах, підвищеної стомлюваності, а в деяких випадках - в порушенні роботи внутрішніх органів. Це обумовлює увагу, яка приділяється вправам на гнучкість в процесі занять самими різними видами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Мета. Роз'яснити студентам що достатня гнучкість і еластичність суглобів, м'язів і зв'язок зменшують ймовірність травм при вимушених різких рухах, наприклад, при спробі утримати рівновагу на льоду, випрямлення з глибокого нахилу, при несподіваному падінні і тощо.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості.
3. Етапи розвитку гнучкості
4. Основи методики розвитку гнучкості.
5. Статеві відмінності.

Тестові завдання

1. Що розуміють під поняттям гнучкості?

*А. Реакцію організму людини на фізичну роботу;
Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
В. Здібність протистояти стомленню у якій-небудь діяльності;
Г. Морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.*

2. Що є показником гнучкості?

*А. Тривалість роботи;
Б. Максимальна амплітуда рухів;
В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
Г. Кількісна характеристика рухів.*

3. Якими є види гнучкості?

*А. Активна;
Б. Повна;
В. Пасивна;
Г. Часткова.*

4. Від чого залежать показники гнучкості?

*А. Стомленості м'язів, сили м'язів, віку людини;
Б. Морального та матеріального стимулювання;
В. Збудженості нервової системи та м'язів, температура середовища;
Г. Еластичності м'язів та зв'язок, вроджених здібностей;*

5. Якими є основні правила методики виховання гнучкості?

*А. Досягнення оптимуму гнучкості, розвиток резерву гнучкості;
Б. Частота повторень, попереднє розігрівання;*

*В. Використання кращого вікового періоду для розвитку гнучкості;
Г. Ознайомлення зі спеціальною літературою*

6. Якими є засоби розвитку гнучкості?

- А. Загального розвитку та легкоатлетичні вправи;*
- Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;*
- В. Силові статичні та динамічні, вправи на тренажерах;*
- Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.*

7. За допомогою яких інструментів вимірюють гнучкість?

- А. Ростомір;*
- Б. Лінійка;*
- В. Кутомір;*
- Г. Вага.*

8. Що є причинами порушення постави?

- А. Неправильне харчування;*
- Б. Вроджені відхилення, патології внаслідок травм, загальна фізична слабкість;*
- В. Нерегулярність занять ЛФК;*
- Г. Порушення професійні та набуті в наслідок недоліків виховання.*

9. Що покладено в основу методики корекції постави?

- А. Формування правильної уяви про поставу та її ролі у житті;*
- Б. Активні та пасивні вправи, однофазні та пружні вправи;*
- В. Поетапне освоєння рухів кінцівок: постановка ступнів; повне розгинання колін; розгинання ніг в кульшових суглобах; вправи для верхніх ланок хребта;*
- Г. Махові та фіксовані рухи, вправи з обтяженнями та з вагою власного тіла.*

10. Які форми ожиріння розрізняють в медицині та фізичному вихованні?

- А. Часткове;*
- Б. Повне;*
- В. Екзогенне;*
- Г. Ендогенне.*

Література

1. Еркомашвілі І.В. Основи теорії фізичної культури. Курс лекцій / І.В. Еркомашвілі. - Єкатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. - 191 с

2. Захаров Е.Н. Енциклопедія фізичної підготовки (Методичні засади розвитку фізичних якостей) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов; Під загальною ред. А.В. Карасьова. - М.: Лептос, 1994. -368 с.
3. Кудрявцев М.Д. Методика розвитку гнучкості у студентів вузів: учеб.-практ. посібник / М.Д.Кудрявцев, Т.А. Мартиросова, Л.Н. Яцковська. - Красноярськ: КГТЕІ, 2010.
4. Холодов Ж.К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- М.: Академія, 2004
5. Бірюк Є. В., Овчиннікова Н. А. Педагогічні перспективи досягнення надійності виконання програм в художній гімнастиці. Київ. КДІФК, 1989
6. Ашмарин Г.А. - Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні: Навчальний посібник - М.: Просвещение, 1995.- 287с.
7. Бердінков Г.І., - Массовая фізична культура у ВНЗ: Навчальний посібник. - М.: Вища школа, 1991.-240с.
8. Воробйов В.І. - Визначення фізичної працездатності спортсменів: Навчальний посібник. - М., 1998.-154с.
9. Галеева М.Р. - Методичні рекомендації з розвитку гнучкості спортсмена: Навчальний посібник. - Київ, 1980.-156с.
10. Єрмолаєв Ю.А. Вікова фізіологія: Підручник. - М., Вікова фізіологія, 1985.- 334с.

Тема 5

Рівновага. Відчуття ритму. Орієнтування у просторі. Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей (10 години)

Актуальність. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і соматосенсорної систем. Рухова функція виявляється в управлінні людиною своєю моторикою. Вона забезпечує рухову діяльність, без якої неможливе повноцінне життя дітей та їх нормальний розвиток.

Мета. Сформулювати основні теоретичні основи розвитку координаційних здібностей студентів у фізичному вихованні та спорту, значення координаційних здібностей в руховій діяльності, види координацій, а також аналіз науково-літературних джерел

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Загальна характеристика координаційних здатностей.
2. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.
3. Здатність до збереження рівноваги.
4. Відчуття ритму.
5. Здатність до орієнтування у просторі.
6. Здатність до довільного розслаблення м'язів.
7. Координованість рухів.
8. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здатностей.
9. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здатностей.

Тестові завдання

1. Рівновага ...
А. Здатність до збереження стійкої пози;
Б. Можливість ходити рівно з закритими очима;
В. Правильна постава;
Г. Вправи з введенням нестандартних вихідних положень.
2. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється можливостями:
А. Зоровими;
Б. Слуховими;
В. Вестибулярними;
Г. Соматосенсорними.
3. Координація це....
А. Це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань;
Б. Направлене вдосконалення бази рухів, сукупність яких не визначає фізичну працездатність;
В. Виконання вправи у відповідності до заданого ритму;
Г. Найбільш раціональні умови виконання фізичної вправи.
4. Як перекладається корінь грецького слова „техн”?

- А. Збалансованість;*
- Б. Філігранність;*
- В. Майстерність;*
- Г. Гармонійність.*

5. Яка з представлених здібностей не відноситься до групи координаційних?

- А. Здатність точно дозувати величину м'язових зусиль;*
- Б. Здатність швидко реагувати на стартовий сигнал;*
- В. Здатність зберігати рівновагу;*
- Г. Здатність точно відтворювати руху в просторі.*

6. Вправи для визначення рівня координаційних здібностей:

- А. Кидки м'яча в кішок (баскетбол);*
- Б. Біг 100 м.;*
- В. Штовхання ядра;*
- Г. Човниковий біг 4 x 9 м.*

7. Відзначте з перерахованого координаційні здібності

- А. Здатність до силових і часових параметрів рухів;*
- Б. Здатність до просторової орієнтації;*
- В. Здатність до диференціювання;*
- Г. Здатність до відтворення.*

8. Фізичні Вправи підвищеної складності и містять елементи новизни ...

- А. Засоби розвитку вісібкулярного апарату;*
- Б. Засоби розвитку рівновагі;*
- В. Засоби розвитку відчуття ритму;*
- Г. Засоби виховання координаційних здібностей.*

9. Показники, что дозволяють візначіті координаційні здібності.

- А. Рандат;*
- Б. Вправи з асиметричним узгодженням рухів руками, ногами, головою, тулубом;*
- В. Час, что вітрачається на освоєння нового руху або якість комбінації;*
- Г. Фляк (елемент акробатики);*

Д. Тест Ерісмана.

10. За допомогою яких методів вдосконалюють координованість?

А. За допомогою методів навчання;

В. За допомогою методу контрастних завдань;

С. а допомогою методів виховання фізичних якостей;

Д. За допомогою навіювання.

Література:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В. М., Булатова М. М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с

Тема 6

Фактори, що визначають спритність Фізіологічні основи спритності. Методичні прийоми розвитку спритності. Параметри навантаження, які застосовуються при розвитку спритності (12 години)

Актуальність. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність, залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що вона є спритною. Якщо координаційні якості людини розвинені недостатньо, управління рухами ланок тіла вона намагається здійснити шляхом фіксації значної кількості суглобів.

Мета. Роз'яснити студентам що спритність має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу.

Завдання для самостійної роботи під час підготовки до заняття

Теоретичні питання

1. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.
3. Основи методики розвитку спритності.
4. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.
5. Контроль за розвитком спритності.

Тестові завдання

1. Яка контрольна вправа для визначення спритності?

*А. Човниковий біг 4 x 9м
Б. Біг на 30м
В. Біг на 60м*

2. Що розуміють під поняттям спритності?

*А. Реакцію організму людини;
Б. Фізичну якість людини, що об'єднує комплекс її функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час;
В. Здібність людини швидко навчатися новим руховим діям та швидко перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються.;
Г. Складова координаційних здатностей людини, яка охоплює також здатності до рівноваги, орієнтування у просторі, відчуття ритму, достатнього розслаблення м'язів.*

3. Що є мірилом спритності?

*А. Координованість рухів;
Б. Точність рухів;
В. Швидкість освоєння та виконання рухів за заданими параметрами;
Г. Кількісна характеристика рухів.*

4. Яким є віковий період найкращого розвитку спритності?

- А. 2-5 років;*
- Б. 6-18 років;*
- В. 19-21 рік;*
- Г. 22- 31 рік.*

5. На які типи поділяються рухові дії (вправи на спритність)?

- А. Недостатньо стереотипні;*
- Б. Відносно стереотипні;*
- В. Нестереотипні;*
- Г. Багатоструктурні.*

6. Від яких інших фізичних якостей залежить максимальна швидкість?

- А. Ізометричної сили;*
- Б. Динамічної сили;*
- В. Гнучкості;*
- Г. Спритності*

7. Якими є методичні прийоми виховання спритності?

- А. Застосування незвичних вихідних положень, “дзеркальне” виконання вправ;*
- Б. Зміна швидкості і темпу рухів, зміна просторових меж, в яких виконується вправа;*
- В. Зміна способів виконання вправ, зміна протидії у групових чи парних вправах;*
- Г. Ускладнення вправ допоміжними рухами, виконання знайомих рухів у нових сполуках.*

9. Який елемент в методиці виховання спритності є найважливішим?

- А. Багатократного повторення;*
- Б. Новизни;*
- В. Стресу;*
- Г. Стомленості.*

10. Які супутні здібності людини впливають на її спритність?

- А. Долання нерациональної м'язової напруженості, здібності підтримувати рівновагу, вдосконалення відчуття простору;*
Б. Динамічної та статичної сили;
В. Активної та пасивної гнучкості;
Г. Спритності.

Література:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.

Навчальне видання

**Фізичне виховання та здоров'я
(Курс за вибором)**

***Методичні вказівки для самостійної підготовки студентів III курсу
зі спеціальності 222 «Медицина»***

Упорядник: Шутєєв Вячеслав Вадимович
 Стратій Наталія Володимирівна
 Якименко Олександр Сергійович

Відповідальний за випуск Н.В. Стратій

Редактор Е.Є. Депрінда
Коректор Є.В. Рубцова
Комп'ютерна верстка О.Ю. Лавриненко

Формат А5. Ум. друк. арк. 0,8. Зам. № 21-34108.

**Редакційно-видавничий відділ ХНМУ, пр. Науки, 4, м. Харків, 61022
izdatknmurio@gmail.com**

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного
реєстру видавництв, виготівників і розповсюджувачів видавничої
продукції серії ДК № 3242 від 18.07.2008 р