

Міністерство освіти і науки України

Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”

Інститут фізичного виховання і спорту

Ю. В. Драгнєв

**ОРГАНІЗАЦІЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**МАГІСТРАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 8.010201
„Фізичне виховання” З ДИСЦИПЛІН:
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ”,
„МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ”**

Методичні рекомендації

2-ге видання, доповнене

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2010

УДК 796.011.3(076.1)

ББК 75.1р3

Д72

Рецензенти:

- Ротерс Т. Т.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Чорноштан А. Г.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
- Кудряшов Є. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Драгнєв Ю. В.

- Д72 Організація самостійної роботи магістрантів спеціальності 8.010201 „Фізичне виховання” з дисциплін: „Фізичне виховання студентів ВНЗ”, „Методика фізичної підготовки учнівської молоді” : 2-ге вид, доповн. / Ю. В. Драгнєв ; Держ. заклад „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – 94 с.

Методичні рекомендації присвячено самостійній роботі магістрантів Інституту фізичного виховання і спорту спеціальності „Фізичне виховання” з дисциплін: „Фізичне виховання студентів ВНЗ”, „Методика фізичної підготовки учнівської молоді”. Подано теми й вимоги до підготовки рефератів, доповідей на практичні заняття, поради щодо конспектування нормативно-правових документів, фізичні вправи з трьох основних силових видів спорту (гирьовий спорт, армспорт, пауерліфтинг), які виконуються на практичних заняттях, вимоги до написання рецензій на статті, вимоги до контролю самостійної роботи.

Для магістрантів спеціальності „Фізичне виховання”, викладачів ВНЗ.

УДК 796.011.3(076.1)

ББК 75.1р3

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол 1 від 27 серпня 2010 року)*

© Драгнєв Ю.В., 2010

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010

ЗМІСТ

Вступ	6
РОЗДІЛ 1. САМОСТІЙНА РОБОТА ДО МОДУЛЯ 1 З ДИСЦИПЛІНИ „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ”	
1.1. Теми рефератів	10
1.2. Практичні заняття	10
1.2.1. <i>Заняття 1</i> Спорт. Індивідуальний вибір студентами видів спорту або систем фізичних вправ	10
1.2.2. <i>Заняття 2</i> Професійно-прикладна фізична культура студентів ВНЗ	15
1.2.3. <i>Заняття 3</i> Модульне фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.....	20
1.3. Алгоритм роботи з нормативно-правовими документами з фізичного виховання студентів ВНЗ	
1.3.1. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту	22
1.3.2. Положення про заліки з фізичного виховання	24
1.3.3. Про нормативні документи з фізичного виховання	25
1.3.4. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їхніх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах	26

1.3.5. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти	27
1.3.6. Положення про організацію фізичного виховання й масового спорту у вищих навчальних закладах	29

РОЗДІЛ 2. САМОСТІЙНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ „МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ”

Самостійна робота до модуля 1	
2.1.Теми рефератів	32
2.2.Практичні заняття	33
2.2.1. Фізична підготовка учнівської молоді в армспорті: розвиток фізичних якостей за базовими (тестовими) вправами.....	33
2.2.2. Фізична підготовка учнівської молоді в гирьовому спорті.....	35
2.2.3. Фізична підготовка учнівської молоді в пауерліфтингу.....	40

Самостійна робота до модуля 2	
2.3.Алгоритм роботи з нормативно-правовими документами з гирьового спорту, армспорту, пауерліфтингу	
2.3.1. Про Єдину спортивну класифікацію України	53
2.3.2. Розрядні нормативи гирьового спорту.....	55
2.3.3. Розрядні нормативи з армспорту.....	57
2.3.4. Розрядні нормативи з пауерліфтингу	59
2.3.5. Правила змагань з гирьового спорту	60
2.3.6. Правила змагань з армспорту	61
2.3.7. Правила змагань з пауерліфтингу	62

Карта оцінювання самостійної роботи магістрантів з дисциплін: „Фізичне виховання студентів ВНЗ”, „Методика фізичної підготовки учнівської молоді”	64
Висновки	73
Список використаної літератури	75
Список рекомендованої літератури	78
Додатки	92

Вступ

Перехід багатьох ВНЗ України на кредитно-модульну систему навчання вимагає не тільки інноваційних підходів, теоретико-методичним підґрунтям яких стає особистісно орієнтований підхід до магістрантів, а й оволодіння майбутніми викладачами фізичного виховання ефективними методами самостійної навчальної роботи відповідно до особливостей конкретного фаху під час навчання в магістратурі за напрямом підготовки: 0102 „Фізичне виховання і спорт” та спеціальності: 8.010201 „Фізичне виховання”.

Сучасні тенденції навчання в магістратурі спрямовані на збільшення обсягу годин на самостійну роботу з нормативних дисциплін циклу підготовки за фахом відповідно до навчального плану щодо опрацювання навчального матеріалу, і саме це ставить перед магістрантами конкретні вимоги до високої самоорганізації, оволодіння способами й методами самостійного здобуття теоретичних знань.

Важливою умовою ефективної організації самостійної роботи магістрантів є забезпечення необхідними навчально-методичними засобами: підручниками, навчальними або методичними посібниками, конспектами лекцій, доступом до роботи в мережі Internet тощо. Компетентнісний підхід до організації самостійної роботи магістрантів означає не тільки засвоєння орієнтованого обсягу теоретичних знань і практичних умінь, а й підготовку майбутніх викладачів фізичного виховання до успішної професійної діяльності. Тому необхідно, щоб під час самостійної роботи враховувалася пізнавальна активність магістрантів, проблемність, майбутня професійна спрямованість тощо.

Сьогодні навчання в магістратурі передбачає підвищення освітніх вимог до магістрантів через збільшення обсягу годин на самостійне опрацювання конкретного теоретичного матеріалу. На підставі цього майбутній викладач вищої школи має можливість придбати необхідні вміння та навички із самоорганізації щодо своєї професійної й наукової діяльності.

Під час навчання в магістратурі фахівець із фізичного виховання повинен оволодіти знаннями та навичками з окремих

силових видів спорту, які викладаються у вищих навчальних закладах України та за якими проводяться змагання різного рівня. Тому, перш за все, магістрантам необхідно ознайомитися з основними силовими видами спорту, такими як: гирьовий спорт, армспорт, пауерліфтинг. Магістрантам необхідно усвідомити, що сьогодні розвиток гирьового спорту визначається переважно розвитком загальної й спеціальної витривалості; успіх в армспорті визначається всебічним фізичним розвитком, тобто повинні бути комплексно і рівномірно розвинуті всі рухові якості; у пауерліфтингу спостерігається постійне зростання спортивних результатів, і цей процес неможливий без підвищення рівня як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості, спеціально-допоміжних вправ, що дозволяють вибірково впливати на різні м'язи і точно дозувати тренувальне навантаження в навчально-тренувальному процесі з пауерліфтингу.

Відповідно до навчального плану підготовки магістрів за напрямом підготовки: 0102 „Фізичне виховання і спорт” та спеціальності: 8.010201 „Фізичне виховання” на лекційні заняття з дисципліни „Фізичне виховання студентів ВНЗ” відводиться 14 годин, на практичні – 10 годин, на самостійну роботу – 84 години. Виходячи з цього, на модульні роботи відводиться 2 години та на їх перевірку – 4 години. Усього 2,0 кредити – 108 годин. Формою контролю є залік (2 год.).

З цієї дисципліни пропонуються такі теми практичних занять (з кількістю аудиторних годин / та годин на самостійну роботу), на які магістранти готують самостійно доповіді:

1. *Спорт. Індивідуальний вибір студентами видів спорту або систем фізичних вправ (4 год./6 год.).*
2. *Професійно-прикладна фізична культура студентів ВНЗ (4 год./6 год.).*
3. *Модульне фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів (2 год./4 год.).*

Самостійна робота:

1. *Особливості занять обраним видом спорту або системою фізичних вправ (4 год.).*
2. *Фізична культура в професійній діяльності бакалавра та спеціаліста (4 год.).*

3. *Нормативно-правові документи з фізичного виховання студентів ВНЗ (20 год.).*
4. *Фізична підготовка студентів через систему вправ з обтяженнями 20 год.).*
5. *Здоров'я студентів з позиції професіоналізму (10 год.).*
6. *Проблеми вивчення, збереження й розвитку здоров'я студентів (10 год.).*

Відповідно до навчального плану підготовки магістрів за напрямом підготовки: 0102 „Фізичне виховання і спорт” та спеціальності: 8.010201 „Фізичне виховання” на лекційні заняття з дисципліни „Методика фізичної підготовки учнівської молоді” відводиться 24 години, на практичні – 46 годин, на самостійну роботу – 38 годин. Виходячи з цього, на модульні роботи відводиться 4 години та на їх перевірку – 8 годин. Усього 2,0 кредити – 108 годин. Формою контролю є залік (2 год.).

Виходячи з особливостей силових видів спорту, пропонується такі теми на практичні заняття (з кількістю аудиторних годин):

1. *Фізична підготовка учнівської молоді в армспорті: розвиток фізичних якостей за базовими (тестовими) вправами (26 год.).*
2. *Фізична підготовка учнівської молоді в гирьовому спорті (10 год.).*
3. *Фізична підготовка учнівської молоді в пауерліфтингу (10 год.).*

Самостійна робота:

1. *Нормативно-правові документи із силових видів спорту (армспорту, гирьового спорту, пауерліфтингу) (18 год.).*
2. *Чинники, що визначають досягнення спортивного результату в гирьовому спорті (2 год.).*
3. *Адаптація спортсменів до виконання специфічних статичних навантажень (2 год.).*
4. *Основні показники зростання в пауерліфтингу (2 год.).*

Представлені методичні рекомендації спрямовано також і на те, щоб магістранти в майбутній викладацькій діяльності змогли за пропонуваним алгоритмом самостійної роботи опрацювати інші силові види спорту, а саме: бодібілдинг, стронгмен, важка атлетика тощо.

Під час підготовки методичних рекомендацій було використано матеріал таких авторів: Ю. Батигін, С. Глядя, М. Старов, Ю. Драгнев, О. Трещева, А. Муллер, Є. Штучна, Є. Мироненко та ін.

Доповнені методичні рекомендації до самостійної роботи магістрантів підготовлено відповідно до „Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 23.01.06 № 4)” п. 3.5.7. „Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов’язкових навчальних занять”; Положення про самостійну роботу в ЛНУ імені Тараса Шевченка; ухвали навчально-методичної ради ЛНУ імені Тараса Шевченка „Про науково-методичне забезпечення самостійної роботи студентів” від 3 грудня 2008 року; Положення про магістратуру в ЛНУ імені Тараса Шевченка від 28.07.2009 р. п.2.5.; Положення про організацію навчального процесу в ЛНУ імені Тараса Шевченка.

РОЗДІЛ 1
САМОСТІЙНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ”
ДО МОДУЛЯ 1

1.1. Теми рефератів

1. Особливості занять обраним видом спорту або системою фізичних вправ
2. Фізична культура в професійній діяльності бакалавра та спеціаліста

Література

1. *Верхошанский Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. Ф. Верхошанский. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.*
2. *Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М. : АО „Аспект Пресс”, 1995. – 183 с.*
3. *Решетников Г. С. Ваши мышцы / Г. С. Решетников. – М. : ФиС, 1977. – 164 с.*
4. *Физическая культура : учеб. пособие для подготовки к экзаменам / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. СПб. : Питер, 2004. – 224 с.*
5. *Физическая культура студента : учебник / под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – С. 333, 406.*
6. *Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 479 с.*

1.2. Практичні заняття

Подається три заняття за теоретичним матеріалом О. Трещевої, А. Муллер, Є. Штучної, Є. Мироненко з епізодичним використанням [9].

1.2.1. Заняття 1
СПОРТ. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИБІР СТУДЕНТАМИ
ВИДІВ СПОРТУ АБО СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

План

1. Спорт.
2. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.

3. Особливості занять вибраним видом спорту або системою фізичних вправ.

Під час підготовки доповіді на заняття слід звернути увагу на те, що спорт – унікальне соціальне явище. Спорт – ігрова, змагальна, творча діяльність, яка спрямована на розкриття рухових можливостей студентів в умовах змагального суперництва. Спорт від фізичної культури відрізняється тим, що в ньому змагання є обов'язковим компонентом. Спорт як змагання, а також тренувальна діяльність спрямований на досягнення максимально можливого результату, – це й органічна частина фізичної культури, й один з каналів передачі її цінностей, і дієвий чинник системи фізичного виховання, й одна з основних форм підготовки людини до життя, і один з важливих засобів етичного й естетичного виховання, і специфічні відносини, норми й досягнення, й особлива сфера виявлення, розвитку й порівняння людських можливостей (психофізичних здібностей і вміння раціонально користуватися ними). Разом зі спрямованістю до вищих досягнень істотними особливостями спорту є: а) постійна присутність складного комплексу міжлюдських взаємин співпраці, суперництва, боротьби, цілого світу емоцій; б) максимальні вимоги не тільки до фізичних, але й до духовних якостей спортсмена; в) творчий, пошуковий характер діяльності спортсмена в співдружності з тренером; г) універсальність „мови спорту”, зрозумілого практично будь-якій людині; ґ) видовище багатьох видів спорту; д) система прогресуючого заохочення (розряди, звання, нагороди, вшановування тощо).

Розглядаючи спорт у житті студента слід звернути увагу на вікові особливості студентської молоді, специфіку навчальної праці й побуту студентів, особливості їх можливостей і умов занять фізичною культурою й спортом, що дозволяють виділити в особливу категорію

студентський спорт. Організаційними особливостями студентського спорту є: а) доступність і можливість займатися спортом під час обов'язкових навчальних занять з дисципліни „Фізична культура” (елективний курс в основному навчальному відділенні, навчально-тренувальні заняття в спортивному відділенні); б) можливість займатися спортом у вільний від навчальних академічних занять час, у вузівських спортивних секціях і групах, а також самостійно; в) можливість систематично брати участь у студентських спортивних змаганнях доступного рівня.

Уся ця система дає можливість кожному практично здоровому студенту спочатку познайомитися, а потім обрати вид спорту для регулярних занять. Розкриваючи питання про індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ, треба сказати, що вибір студентами спортивного захоплення може бути зроблений з наступних видів спорту, що класифікуються за ознакою переважно розвитку тієї або іншої фізичної якості. До видів спорту, що в першу чергу розвивають витривалість, належать: легка атлетика (спортивна ходьба, біг на середні й довгі дистанції), плавання, крос на велосипеді, альпінізм, спортивне орієнтування тощо. Видами спорту, що переважно розвивають силу й швидкісно-силові якості, є, наприклад, важка атлетика, гирьовий спорт, атлетична гімнастика, армспорт тощо. Для розвитку швидкості слід використовувати, наприклад, легку атлетика (спринтерський гладкий і бар'єрний біг), велоспорт (спринт на треку), фехтування, бокс та інше єдиноборство, бейсбол тощо. Удосконаленню спритності й гнучкості сприяють акробатика, спортивна й художня гімнастика, стрибки у воду, на батуті, спортивні ігри, єдиноборство.

Різномічному комплексному розвитку якостей сприяють види спорту, пов'язані з традиційним

вітчизняним і східним єдиноборством (боротьба вільна й класична, самбо, дзю-до, джиу-джитсу, карате, тхеквондо, ушу, бокс, тайбокс, кікбоксинг), фехтування; спортивні ігри, види спорту, у яких є багатоборство (наприклад, легкоатлетичне десятиборство й семиборство, сучасне п'ятиборство тощо).

Вибір студентами рухової діяльності може бути зроблений і з числа різних сучасних систем розвивальних фізичних вправ, рекреативної (відновної) і коригувальної (що виправляє) спрямованості. Таких, наприклад, як бодібілдинг, армспорт або атлетична гімнастика, аеробіка, або ритмічна гімнастика, шейпінг (поєднання ритмічної й атлетичної гімнастики), стретчинг (вправи на розтягання м'язів і підвищення рухливості суглобів), систем Купера (контрольовані фізичні навантаження в циклічних вправах), Амосова (гімнастика для суглобів) тощо.

Під час підготовки питання про особливості занять студентами обраним видом спорту або системою фізичних вправ необхідно вказати на планування спортивної підготовки студента, а також на те, що перспективне планування спортивної підготовки студента полягає в тому, щоб забезпечити безперервність тренувального процесу, оскільки він входить в єдину багаторічну систему підготовки.

Перспективне планування в спортивному відділенні має свої особливості. З одного боку, воно передбачає поступове ускладнення навчально-тренувального процесу за роками навчання, з іншого – може охоплювати не тільки період навчання у ВНЗ, але й спортивну підготовку студентів після закінчення навчального закладу. Таке планування, що захоплює післявузівський період спортивної підготовки, найчіткіше виявляється в індивідуальних видах спорту.

Перелік і рівень залікових спортивно-технічних нормативів і вимог до студентів за роками навчання розробляються кафедрою фізичного виховання з урахуванням загальної фізичної й спортивної підготовленості навчальних груп по кожному з видів спорту. Іноді студентам ставляться завдання досягти або підтвердити певні спортивні розряди за роками навчання у ВНЗ.

На вибір варіантів річного планування тренувань впливають вид спорту, кваліфікація спортсменів, етап багаторічного тренування та інші чинники.

Перед студентським спортом завжди стояли певні складнощі при плануванні тренування. Особливості періодів найвищого навчального навантаження, різночасові різнохарактерні навчальні та виробничі практики в різних ВНЗ, факультетах і на різних курсах створюють додаткові труднощі, як для складання спортивного календаря, так і для планування тренувального процесу студентів-спортсменів.

Поточне планування пов'язане з оптимізацією навчально-тренувального процесу, підготовкою до окремих змагань або їх серії. Воно покликане представити різні чинники тренувального процесу (підбір відповідних засобів тренування, стартів змагань, методів направленою відновлення й стимуляції працездатності). У такому поєднанні, яке забезпечувало б умови для підготовки спортсмена до прояву найвищих можливостей на основних змаганнях. Поточне планування в основному та спортивному відділеннях істотно розрізняються, особливо у видах і формах поточного контролю. В основному відділенні частіше застосовуються тести, а в спортивному – вправи змагань (на допоміжних дистанціях і їх відрізках, у нестандартних вправах, не використовуваних в офіційних змаганнях).

Оперативне планування, або управління навчально-тренувальним процесом, визначає ступінь фізичної, технічної, тактичної підготовленості студента-спортмена. Оцінюються самі різні показники, що відображають можливості організму, реакції на окремі види фізичних вправ, тривалість пауз між ними.

1.2.2. Заняття 2 **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА** **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ВНЗ**

План

1. Загальна характеристика ППФП.
2. Призначення й завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки, основи методики й форми занять.
4. Застосування ППФП для конкретного виду діяльності.
5. Рекомендації до розробки комплексу вправ.
6. Можливості розвитку.

Під час підготовки доповіді на заняття й розкриття питання про загальну характеристику професійно-прикладної фізичної підготовки студентів необхідно вказати на особливості, які яскраво виражені в цілісно акцентованій дії на розвитку рухових і тісно пов'язаних з ними здібностей, що мають істотне значення для вдосконалення в професійній діяльності.

Відповідно конкретно орієнтоване спортивне вдосконалення може зробити позитивний вплив на майбутню професійну діяльність за умови, якщо спортивна спеціалізація має значну спільність з професійною діяльністю як за операційним складом дій, так і здібностей.

Саме це і є визначальним під час вибору професійно-прикладних видів спорту студентами тієї або іншої професії.

При організації занять з ППФП створюються уніфіковані програми, що розробляються, зазвичай, для груп споріднених професій або окремих професій. Основними формами занять є урочні форми, які мають звичайну у фізичному вихованні структуру (підготовча, основна й заключна частини). Ефективною формою занять з ППФП є змагання в професійно-прикладних вправах. Форми змагань занять найширше представлені в разі поглибленої спеціалізації в обраному професійно-прикладному виді спорту.

Визначаючи призначення й завдання професійно-прикладної фізичної підготовки, треба подати поняття професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), що є спеціалізованим видом фізичного виховання, яка спрямована на формування й удосконалення властивостей і якостей особистості, що має істотне значення для конкретної професійної діяльності.

За допомогою засобів ППФП формуються й удосконалюються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички, отримуються знання й уміння в галузі фізичної культури, забезпечується високий рівень функціонування й надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму.

Упровадження ППФП у практику фізичного виховання створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої працездатності й продуктивності праці; ППФП ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниження травматизму.

Готуючи питання про засоби професійно-прикладної фізичної підготовки та основи методики й форми занять треба наголосити на тому, що особливе значення при цілеспрямованому формуванні професійно необхідних властивостей і якостей майбутнього фахівця мають конкретні дії на організм студентів. Основними з цих засобів є фізичні вправи. Вони запозичуються з багатого арсеналу основних, підготовчих і спеціальних вправ різних видів спорту, загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури й трудової діяльності тощо.

При відборі засобів для вирішення завдань ППФП керуються такими принципами:

- максимальній реалізації завдань ППФП;
- адекватності й найбільшого перенесення якостей і навичок;
- забезпечення комплексності вирішення завдань фізичного виховання.

В основі методики професійно-прикладної фізичної підготовки лежить органічне поєднання ОФП і ППФП, причому, остання має як базовий визначений, оптимальний для кожної професії, рівень загальної фізичної підготовки й рухового досвіду.

Питання про застосування ППФП для конкретного виду діяльності слід розкривати починаючи з того, що сьогодні в Україні існує кілька тисяч професій, а спеціальностей – десятки тисяч. Основні їх відмінності визначаються особливостями предмета, технології й зовнішніх умов конкретної праці і виражаються в специфіці трудової діяльності, операцій, дій, що входять до неї. Усім цим зумовлено об'єктивно неоднакові вимоги до функціональних можливостей, фізичних та іншим якостей людей, які професійно займаються тим або іншим видом праці.

Небагато професій вимагають граничної або близької до неї мобілізації фізичних здібностей у процесі трудової діяльності (це головним чином професії, ускладнені екстремальними умовами діяльності, – випробувачі льотної і іншої транспортно-швидкісної техніки, професійні військовослужбовці, оперативні працівники слідчих органів, водолази тощо). У більшості ж видів професійної праці, навіть фізичної, вимоги до фізичних можливостей робочих далекі від максимального рівня. Це не виключає необхідності спеціалізованої фізичної підготовки в процесі професійної освіти.

Готуючи питання про рекомендації до розробки комплексу вправ, слід указати на те, що як основні засоби ППФП використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, які склалися в базовій фізичній культурі і спорті, так і вправи, перетворені та спеціально конструйовані стосовно особливостей конкретної професійної діяльності.

Значна частина вправ, що використовуються як засоби ППФП, є загальноприкладними вправами. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові вміння і навички, що знаходять застосування у звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) або в екстремальних умовах.

Менш специфічні ті засоби ППФП, які використовуються переважно для виховання фізичних якостей, що впливають на ефективність професійної діяльності. Адже при здійсненні завдань з їх виховання потрібно керуватися закономірностями не тільки прямого, але й непрямого перенесення тренувального ефекту вправ, використовуючи й загальний ефект адаптації до різних видів м'язової діяльності.

Так, для виховання рухово-координаційних здібностей в процесі ППФП використовують широке коло різноманітних за формою вправ; для виховання загальної витривалості – вправи циклічного характеру; для підвищення рівня працездатності в діяльності, здійснюваної в умовах високої зовнішньої температури, – різні види вправ, у процесі виконання яких істотно зростає температура. ППФП в таких випадках практично зливається із загальною фізичною підготовкою, спеціалізованою якоюсь мірою в аспекті професійного профілю або спортивним тренуванням у відповідно вибраному виді спорту.

Визначаючи можливості розвитку ППФП необхідно вказати на причини й обставини, що необхідні для подальшого вдосконалення й упровадження ППФП в систему освіти і сферу професійної праці: а) час, необхідний на освоєння сучасних практичних професій, і досягнення професійної майстерності в них більшою мірою залежать від рівня функціональних можливостей організму, від ступеня розвитку фізичних здібностей людини, різноманітності й досконалості придбаних нею рухових умінь і навичок; б) не дивлячись на зниження частки м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, продуктивність достатньо багатьох видів професійної праці прямо або побічно залишається залежною від фізичної дієздатності виконавців трудових операцій, причому не тільки у сфері переважної фізичної праці, але й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру; в) усе ще залишається проблема негативного впливу певних видів професійної праці і його умов на фізичний стан трудящих; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту й умов праці, зокрема соціальними, науково-технічними й гігієнічними, важливу роль серед

них покликані відіграти чинники професійно-прикладної фізичної культури.

1.2.3. Заняття 3

МОДУЛЬНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

План

1. Рейтинг-система у фізичному вихованні студентів.
2. Модулі.
3. Контрольні нормативи.

Під час підготовки доповіді на заняття й розкриття питання про рейтинг-систему у фізичному вихованні студентів слід звернути увагу на те, що рейтинг-система надає можливість:

- об'єктивно діагностувати фізичний стан;
- більш чітко виявити рівень розвитку фізичних якостей і здібностей;
- розширити можливості викладача індивідуально та диференційовано оцінити здібності студента;
- сформувати в студентів потреби у фізичному самовдосконаленні, розвитку фізичних якостей і підвищенні особистого фізичного результату;
- визначити ефективні засоби й методи фізичного виховання та забезпечення фізичної підготовленості в студентів;
- здійснювати контроль за ефективністю фізичного виховання, упроваджуючи комп'ютерну техніку.

Розкриваючи питання про модулі у фізичному вихованні, слід звернути увагу на те, що кожний окремий вищий навчальний заклад може пропонувати різні модулі

(розділи) програми, опираючись на наявність матеріальної та спортивної бази, на викладачів – фахівців окремих спеціалізацій та специфічність вищого навчального закладу.

У кожний модуль може входити 2–3 контрольні нормативи та відвідування занять (від початку семестру до контролю першого модуля, від першого модуля – до кінця семестру тощо). Можливі варіанти. Кожен норматив, залежно від показаного результату, дає можливість набрати від 0 до 100 балів.

Визначення оцінки необхідно встановлювати за шкалою **ECTS**:

Таблиця 1

Шкала ECTS

Національна шкала	Відсоток	Шкала ECTS
відмінно	90 – 100%	A – відмінно – відмінне виконання роботи з незначною кількістю помилок
добре	83 – 89%	B – дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками
добре	75 – 82%	C – добре – загалом правильна робота з кількома грубими помилками
задовільно	63 – 74%	D задовільно – посередньо, зі значною кількістю недоліків
задовільно	50 – 62%	E достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії оцінки
незадовільно	21 – 49%	FX незадовільно – для одержання кредиту потрібне деяке доопрацювання
незадовільно	0 – 20%	F незадовільно – необхідне повторне вивчення дисципліни.

Під час підготовки питання про контрольні нормативи з фізичного виховання слід указати, що поточне тестування студентів з фізичного виховання проводиться за Державними тестами та нормами фізичної

підготовленості для студентів вищих навчальних закладів, на які орієнтуються кафедри фізичного виховання ВНЗ України, але розробляють свої, залежно від індивідуальних особливостей студентів. У кінці навчального року проводиться повторне тестування за основними видами випробувань (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність).

1.3. Алгоритм роботи з нормативно-правовими документами з фізичного виховання студентів ВНЗ

Вивчити та скласти короткий плановий конспект нормативно-правових документів

(Плановий конспект передбачає – конспект документів за їхнім змістом: розділами, частинами й параграфами).

1.3.1. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. – Режим доступу до доктрини : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004> або <http://osvita.ua/legislation/law/2766>

Під час конспектування Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту перш за все слід звернути увагу на II. розділ „Мета та завдання розвитку фізичної культури і спорту” та проаналізувати п. 4. Метою розвитку фізичної культури і спорту є:

- *створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації;*
- *залучення до дитячо-юнацького та резервного спорту обдарованих осіб, створення умов для максимальної реалізації їхніх здібностей у спорті вищих досягнень, задоволення видовищних запитів населення, формування у громадян*

почуття гордості за свою країну, підвищення авторитету держави у світовому спортивному русі.

Після аналізу п.4. Доктрини перейти до аналізу п.5. „Державна політика у сфері фізичної культури і спорту спрямовується на вирішення таких завдань”:

- *формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя;*
- *удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;*
- *удосконалення на науково обґрунтованих засадах системи дитячо-юнацького спорту;*
- *підвищення якості відбору обдарованих осіб до системи резервного спорту, створення умов для розвитку індивідуальних здібностей спортсменів на етапах багаторічної підготовки;*
- *удосконалення системи формування та підготовки національних збірних команд, передусім з олімпійських видів спорту;*
- *переорієнтування системи керівництва сферою фізичної культури і спорту на забезпечення поєднання зусиль організацій фізкультурно-спортивної спрямованості;*
- *сприяння поширенню клубної системи у сфері фізичної культури і спорту;*
- *будівництво за підтримки органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування сучасних спортивних споруд, належне їх обладнання та використання;*
- *удосконалення економічних засад у сфері фізичної культури і спорту, запровадження ефективних моделей її кадрового, фінансового, матеріально-технічного, наукового, медичного та інформаційного забезпечення.*

Ознайомившись та проаналізувавши мету й завдання Доктрини, слід зробити висновок і законспектувати. Висновок треба робити на підставі сучасних особливостей розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Далі слід ознайомитися та проаналізувати розділ VIII. „Очікувані результати” п. 31, де зазначено, що „Реалізація Доктрини надасть змогу забезпечити перехід до нової,

гуманістичної моделі розвитку фізичної культури і спорту, у центрі уваги якої – інтереси, потреби та мотиви конкретної людини, що сприятиме соціальній активності громадян. Підвищиться доступність, якість та різноманітність форм оздоровчих, рекреаційних, реабілітаційних та спортивних послуг для різних соціальних верств населення. Зросте конкурентоспроможність українського спорту, що сприятиме утвердженню патріотичних почуттів у громадян та підвищенню міжнародного авторитету держави”.

Треба зробити висновок щодо очікуваних результатів і законспектувати його. Далі законспектувати всі розділи та проаналізувати їх щодо виконання цієї Доктрини в сучасному суспільстві.

1.3.2. Положення про заліки з фізичного виховання. –

Режим доступу до положення :

http://www.mon.gov.ua/laws/MON_polog_188.doc

Під час конспектування Положення про заліки з фізичного виховання слід звернути увагу на розділ „Загальні положення” та п. 1.1. „Диференційований залік з фізичного виховання є обов’язковою формою підсумкового контролю у вищих закладах освіти I, II та III, IV рівнів акредитації. Його метою є перевірка і оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання відповідного року навчання за такими розділами: теоретична підготовка; методична підготовка; фізична підготовка”.

Далі, аналізуючи Положення про заліки з фізичного виховання, необхідно визначити, чим заліки передбачаються і регламентуються. Вивчити методику проведення заліків з фізичного виховання, нарахування балів за різні види підготовок та стисло законспектувати.

Ознайомившись та проаналізувавши Положення про заліки з фізичного виховання, слід вивчити досвід з організації фізичного виховання в ЛНУ імені Тараса Шевченка на сайті <http://www.luguniv.edu.ua/?z1=b.165>

1.3.3. Про нормативні документи з фізичного виховання. – Режим доступу до документів : http://www.mon.gov.ua/laws/MON_188.doc

Під час конспектування Нормативних документів з фізичного виховання слід звернути увагу, перш за все, на Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді.

Вивчаючи „Основні складові вимог”, увагу треба приділити теоретичним засадам фізичного виховання. Далі необхідно проаналізувати види забезпечення:

- нормативне;
- наукове;
- методичне;
- медичне;
- кадрове;
- матеріально-технічне;
- фінансове.

Ознайомившись та проаналізувавши попередні пункти нормативних документи з фізичного виховання, треба зосередити увагу на п.2.10 „Управління системою фізичного виховання” та п.2.11 „Міжнародні зв’язки”, у яких наголошується, що управління системою фізичного виховання дітей, учнів і студентів здійснюється державними органами управління освітою та фізичною культурою і спортом, спортивними товариствами, а також розвиток фізичного виховання дітей і молоді здійснюється в контексті широкої інтеграції в міжнародну систему та використання передового зарубіжного досвіду.

Після повного ознайомлення з нормативними документами з фізичного виховання треба зробити висновок і законспектувати його.

1.3.4. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах. – Режим доступу : http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id=112117 або <http://www2.znz.edu.ua.net/doc.php?id=290>

Під час конспектування наказу „Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах” виховання, перш за все, слід звернути увагу на Типовий статут фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу, який складається з 8 пунктів.

Вивчаючи мету діяльності фізкультурно-спортивних клубів, яка виражається у створенні сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою й видами спорту як учнів, так і учителів або викладачів навчальних закладів, треба приділити належну увагу головним завданням клубів, до яких належить:

- залучення дітей, учнівської молоді до регулярних занять фізичною культурою, спортом і туризмом;
- організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, змагань;
- сприяння здійсненню заходів щодо створення та зміцнення спортивної бази, ефективного використання природних умов;
- забезпечення виконання комплексних та цільових програм з питань фізкультурно-реабілітаційної й спортивної роботи в навчально-виховній сфері;
- формування в учнівської молоді потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури й спорту;

- *пропаганда здорового способу життя, упровадження засобів фізичної культури і спорту в навчанні, роботі, побуті, відпочинку учнів, учителів, викладачів.*

Ознайомившись та проаналізувавши мету й завдання клубів, слід зробити висновок і законспектувати. Висновок треба робити з урахуванням сучасних тенденцій розвитку фізкультурно-спортивних клубів в Україні.

Далі слід ознайомитися та проаналізувати „Загальні положення” Типового статуту фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього та професійно-технічного навчального закладу, визначивши, хто є засновником, юридичним та фінансово-матеріальним гарантом клубів; яким формуванням є клуб; на чому будується діяльність та відносини між закладами та установами освіти і науки та клубами, а також те, що клуби можуть мати свою назву, печатку, штамп, спортивний знак, емблему, форму, прапор та іншу атрибутику.

Ознайомившись та проаналізувавши „Загальні положення”, треба переходити до розділів 3,4,5,6,7,8, де розглядаються:

- структура та органи управління фізкультурно-спортивного клубу;
- права клубу;
- члени спортивного клубу, їхні права та обов’язки;
- фінансова діяльність;
- ліквідація клубу.

Після повного ознайомлення з Типовим статутом фізкультурно-спортивного клубу спортивної спілки учнівської молоді загальноосвітнього й професійно-технічного навчального закладу та аналізу треба зробити висновок і законспектувати його.

1.3.5. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. – Режим доступу до вимог :

http://education.gov.ua/pls/edu/educ.doc_info.show?p_id=2339&p_lang=ukr&p_part_num=1 або <http://ua.textreferat.com/referat-562.html>

Під час конспектування Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти слід починати зі структури програмного забезпечення, де вказується, що „навчальні програми з фізичного виховання (фізичної культури) є основою державного стандарту фізичного виховання в системі освіти, розробляються на основі затверджених Державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та Нормативних документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу в закладах освіти і затверджуються Міністерством освіти України як базові”. Відповідно до п.4. „Програма з фізичної культури розробляється на підставі державного компонента загальної середньої освіти і є загальнообов’язковою складовою мінімального (базового) змісту фізкультурної освіти для учнів середньої загальноосвітньої школи”.

Після ознайомлення зі структурою програмного забезпечення та п.1.1.–1.6. необхідно зробити висновок та законспектувати його з урахуванням аналізу програм з фізичного виховання, які вивчалися на дисципліні „Теорія і методика фізичного виховання”.

Далі слід переходити до вивчення розділу 2. „Зміст і умови реалізації програм”, у якому розглядаються 13 пунктів, і де в п.2.4. вказується на те, що „Кожна програма повинна містити теоретичний, методичний, практичний і контрольний розділи, що включають два взаємопов’язані компоненти: обов’язковий (базовий) і варіативний (регіональний та шкільний)”. На це обов’язково треба звернути увагу та проаналізувати програми, які було

вивчено раніше на інших дисциплінах. Проаналізувавши, треба зробити висновок і законспектувати його.

Ознайомившись та проаналізувавши розділ 2. „Зміст і умови реалізації програм”, треба вивчити розділ 3. „Розгляд і затвердження програми” в якому згідно з п.3.1. зазначено, що „Базова навчальна програма з фізичного виховання (фізичної культури) проходить експертизу у відповідних комісіях з фізичного виховання Науково-методичної ради Міносвіти й затверджується Міністерством освіти України”.

Після повного ознайомлення з Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти та ретельного аналізу попередньо вивчених програм треба зробити висновок і законспектувати його.

1.3.6. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. –

Режим доступу до положення :
http://www.mon.gov.ua/laws/4_2006.doc
або <http://zakon.nau.ua/doc/?uid=1097.247.1&nobreak=1>

Під час конспектування Положення про організацію фізичного виховання й масового спорту у вищих навчальних закладах слід звернути увагу, що у Положенні 12 розділів. Особливістю Положення є те, що в „Загальних положеннях” подаються терміни, які необхідно **обов’язково вивчити.**

Вивчаючи мету фізичного виховання та масового спорту у сфері вищої освіти, яка виражається в забезпеченні виховання в студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців, слід звернути увагу

на завдання фізичного виховання та масового спорту у вищих навчальних закладах, до яких належить:

- *формування в студентської молоді засад теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;*
- *набуття студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей упродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності в побуті і в сім'ї;*
- *забезпечення в студентської молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;*
- *сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;*
- *підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.*

Ознайомившись та проаналізувавши мету й завдання фізичного виховання та масового спорту у сфері вищої освіти, слід зробити висновок і законспектувати його. Висновок треба робити з урахуванням сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання та масового спорту в сфері вищої освіти в Україні.

Далі слід переходити до вивчення розділів 2–12, перелік яких такий:

- *розділ 2. „Нормативно-правова база організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту”;*
- *розділ 3. „Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту” (Особливу увагу треба звернути на розділ 3 та п.3.5.7., де наголошено, що „Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять...Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою з фізичного виховання, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача”);*
- *розділ 4. „Зміст діяльності кафедри фізичного виховання (предметної комісії)”;*

- розділ 5. „Планування навчальних занять з фізичного виховання та спортивних заходів”;
- розділ 6. „Координація та регулювання навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту”;
- розділ 7. „Мотивація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту”;
- розділ 8. „Контрольні заходи з фізичного виховання”;
- розділ 9. „Оцінювання навчально-виховного процесу з фізичного виховання”;
- розділ 10. „Облік діяльності з фізичного виховання та масового спорту”;
- розділ 11. „Кадрове забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту”;
- розділ 12. „Регламентация діяльності учасників навчально-виховного процесу з фізичного виховання”.

Після повного ознайомлення з Положенням про організацію фізичного виховання й масового спорту у вищих навчальних закладах та ретельного його аналізу треба зробити висновок і законспектувати його.

Окремо треба вивчити навчальну програму „Фізичне виховання” для вищих закладів України III – IV рівнів акредитації, яка затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 року №757. Ознайомлення з програмою відбуватиметься на практичному занятті № 3 на тему „Модульне фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів”.

РОЗДІЛ 2
САМОСТІЙНА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ
„МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ”

Самостійна робота до модуля 1

2.1. Теми рефератів

1. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте. – Режим доступа : <http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/70-sila>
2. Упражнения с гирями в физическом воспитании студентов. – Режим доступа : www.fgsrstov.aanet.ru/10_stati.htm
3. Спортивное и оздоровительное воздействие армрестлинга. – Режим доступа : <http://armwrestler.narod.ru/businessi.html>
4. Виды сопротивлений и отягощений, используемых в армспорте. – Режим доступа : <http://www.armsport-rus.ru/NewVer/newsbd.asp?rub=23&id=610#10>
5. Классификация и терминология упражнений, применяемых в пауэрлифтинге. – Режим доступа : http://www.ironman.ru/class_term.html
6. Структура подготовительного периода в пауэрлифтинге. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2003n1/p40-46.htm>

Теми й джерела для написання рефератів подано з метою орієнтування магістрантів щодо фізичної підготовки, яка розглядається в окремих силових видах спорту. Для написання реферату необхідно самостійно знайти додаткові джерела та дати назву реферату (спираючись на орієнтовні теми) з урахуванням конкретного виду спорту (гирьовий спорт, армспорт, пауэрліфтинг). Реферат повинен мати план не менше 3 та не більше 6 пунктів, а також не менше 5 та не більше 10 використаних джерел.

2.2. Практичні заняття

2.2.1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В АРМСПОРТІ: Розвиток фізичних якостей за базовими (тестовими) вправами

Ознайомитися, використовуючи навчальний посібник Ю. Драгнева „Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина 1. Армспорт” [6] з представленими нижче вправами.

1. Базові (тестові) вправи:

- вправа для ліктьового суглоба (убік);
- вправа для ліктьового суглоба з поворотом тулуба на 45° ;
- вправа для м'язів плеча (французький жим);
- вправа для м'язів плеча (трицепс) – згинання й розгинання рук в упорі на брусах;
- вправа для м'язів плеча (біцепса) – опускання й піднімання гантелі від 110° до 90° ;
- вправа для м'язів плеча – опускання й піднімання гантелі від 90° до 45° ;
- вправа для плечепроменевого м'яза й круглого пронатора передпліччя – опускання і піднімання гантелі від 110° до 90° ;
- вправа для плечепроменевого м'яза й круглого пронатора передпліччя – опускання й піднімання гантелі від 90° до 45° ;
- вправа для грудних м'язів (жим лежачи);
- вправа для грудних м'язів розведення і зведення рук лежачи;

- вправа для найширшого м'яза спини – (підтягування на одній руці);
 - вправа для м'язів передпліччя – опускання й піднімання гантелі в напівпронованому положенні передпліччя;
 - вправа для м'язів передпліччя – опускання й піднімання гантелі в супінованому положенні передпліччя;
 - вправа для м'язів пальців рук – опускання й піднімання штанги, руки позаду;
 - вправа для м'язів черевного преса (верхній прес).
2. **Вправи для активної гнучкості.**
3. **Вправи для пасивної гнучкості.**

Визначити роль, яка приділяється в армспорті:

- *розвитку сили за тестовими вправами* (ізометричний режим (статичний), міометричний режим (долаючий), пліометричний режим (поступовий), вибухова сила, відносна сила, абсолютна сила);
- *розвитку швидкості* (швидкість рухів, швидкість рухової реакції), *розвитку спритності* (координація рухів, перебудова рухів, відчуття простору, відчуття часу, відчуття ритму);
- *розвитку гнучкості* (активна гнучкість, пасивна гнучкість);
- методу повторних зусиль;
- методу максимальних зусиль;
- методу динамічних зусиль;
- методу ізометричних зусиль;
- комбінованому методу.

Усе, з чим було ознайомлено, необхідно проаналізувати та записати в конспект у вигляді стислого повідомлення.

2.2.2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ

Ознайомитися, використовуючи посібник А. Шикунова „О методах тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте” [28] з представленими нижче вправами.

Вправи для розвитку м'язів кисті й передпліччя

Вправи з гирями

1. Ривок гирі (у класичному виконанні). Різновиди вправи: а) теж саме, але із заздалегідь намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавиці).
2. Ривок двох гирь (У кожній руці – по гирі; у нижньому положенні обидві гирі знаходяться між ніг; упродовж всієї вправи – руки паралельні одна одній). Різновиди вправи: а) те саме, але із заздалегідь намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавички, рукавиці).
3. Махи з гирею, тримаючи її двома руками (У нижньому положенні гиря знаходиться між ніг). Різновиди вправи: а) те саме, але із заздалегідь намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавиці); в) те саме, але після кожного маху (коли гиря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) спортсмен переміщається на один крок уперед (назад).
4. Махи з гирею, тримаючи її однією рукою (У нижньому положенні гиря знаходиться між ніг).

Різновиди вправи: а) те саме, але із заздалегідь намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавиці); в) те саме, але після кожного маху (коли ги́ря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) спортсмен переміщається на один крок уперед (назад); г) те саме, але після кожного маху (коли ги́ря знаходиться у верхній точці своєї траєкторії) проводиться зміна рук; ґ) те саме, але ги́ря після кожного маху підкидається високо вгору (дужкою – до спортсмена), з подальшим її ловом.

5. Махи з ги́рями (У кожній руці – по ги́рі; у нижньому положенні обидві ги́рі знаходяться між ніг; упродовж усієї вправи – руки паралельні одна одній). Різновиди вправи: а) те саме, але із заздалегідь намиленими долонями; б) те саме, але на руках надіті рукавички (рукавиці); г) те саме, але після кожного маху (коли ги́рі знаходяться у верхній точці своїх траєкторій) спортсмен переміщається на один крок уперед (назад); ґ) те саме, але ги́рі після кожного маху підкидаються високо вгору (дужкою – до спортсмена), з подальшою їх ловлею.
6. Жонглювання ги́рею (ги́рями). Для зміцнення м'язів кистей і передпліч можна використовувати практично всі вправи з арсеналу ги́р'ювиків-жонглерів. Для прикладу приведемо деякі з них: а) високі підкидання ги́рі (гир) (дужкою – до спортсмена); б) обертання ги́рі перед собою в площині, паралельній підлозі (дужка ги́рі також паралельна підлозі); в) обертання ги́рі перед собою щодо осі, паралельній дужці ги́рі (ги́ря здійснює обороти „на спортсмена” або „від спортсмена”);

- г) жонгливання двома гирями; г) жонгливання в парах, трійках, четвірках.
7. Жим (або просте утримання) гирі (гир), поставленої „на попа”. Вправу можна робити стоячи, сидячи, лежачи. Різновид вправи: те саме, але зверху на днищі гирі ставиться ще одна гиря.
 8. Утримання гирі (гир) за дужку на розкритій прямій долоні, спершись передпліччям об жорстку поверхню (лавка, власне стегно).
 9. Підйом гирі (гир) за дужку вгору за рахунок згинання кисті в променевоzap'ястному суглобі.
 10. Обертання (усередину і назовні) гир в опущених руках зі швидкою зміною напрямку обертання, яка супроводжується максимальним зусиллям м'язів кистей і передпліччя, сприяючим цій зміні.
 11. Стояння з гирями в опущених руках. Різновиди вправи: а) переміщення (біг, ходьба, стрибки) по різного роду поверхні (рівна поверхня, сходи, перетнута місцевість) з гирями в опущених руках; б) те саме, але із заздалегідь намиленими долонями; в) стояння з гирями з упором передпліччями в стегна в невеликому присіді.
 12. Перекладання встановленою „на попа” на жорсткій поверхні гирі з боку на бік, тримаючись за дужку гирі збоку.

Вправи зі штангою й гантелями

1. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кистей в променевоzap'ястних суглобах, тримаючи штангу в опущених прямих руках за спиною. Долоні повернені лицьовою стороною назад.
2. Утримання штанги на розкритих прямих долонях, спершись передпліччями об жорстку поверхню (лавка, власне стегно). Передпліччя й долоні,

- повернені лицьовою стороною вгору, – паралельні підлозі.
3. Підйом штанги вгору за рахунок згинання кистей у променевоzap'ястних суглобах на спеціальній конструкції з поперечними вставками усередині грифа).
 4. Обертання кульовою гантеллю (гантелями) у різних напрямках, узявшись за її кінець (Передпліччя – паралельно підлозі).

Вправи з кистьовим еспандером

1. Стискання-розтиснення кистьового еспандера „гумове кільце”.
2. Скручування кистьового еспандера „гумове кільце”. (У скрученому стані еспандер повинен виглядати як цифра „8”).
3. Стискання тенісного м'ячика.

Вправи на тренажерних пристроях

Накручування троса на п'ястозакрепителі.

Вправи на гімнастичних приладах

1. Вис на турніку (горизонтальній щабліні). Різновиди вправи: а) вис на кількох пальцях; б) вис на одній руці; в) вис з тим, що обтяжило (гиря, гантеля тощо), закріпленим на поясі або на ногах спортсмена; г) вис із заздалегідь намиленими долонями; г) вис з розгойдуваннями тулубом.
2. Лазіння по канату (по вертикально встановленій трубі) або по рукоходу.

Вправи із самоопіром

1. Стискання в кулак пальців обох рук, долаючи опір протилежної руки, зчепивши руки крайніми фалангами пальців.
2. Почергове згинання пальців обох рук у п'ястно-фалангових суглобах, долаючи адекватний опір протилежної руки.

Вправи з опором партнера

1. Максимально можливий потиск руки партнера, з адекватним опором з його боку.
2. Перетягування каната або палиці в різних модифікаціях.

Вправи з використанням підручних засобів і ваги власного тіла

1. Вольова напруга м'язів кистей і передпліччя шляхом максимально можливого стиснення свідомо нестискуваного предмета (дужка гіри, жердина гімнастичних брусів, будь-який відповідний предмет) і затримки в такому положенні на деякий час. Різновиди вправи: а) теж саме, але з додатковими рухами рук, що скручують, у протилежні боки; б) стиснення проводиться не всіма пальцями, а лише кількома.
2. Утримання стільця на витягнутій руці, тримаючись за його ніжки, спинку, сидіння (Рука під час виконання вправи повинна бути паралельна підлозі).
3. Віджимання на пальцях в положенні „упор лежачи”. Різновиди вправи: а) те саме, але віджимання робляться на одній руці; б) віджимання з використанням 2–4 пальців на кожній руці.

2.2.3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ПАУЕРЛІФТИНГУ

Ознайомитися, використовуючи методичний посібник колективу авторів: Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. книга I, II, III „Стань сильним!” [2 – 4] з представленими нижче вправами.

Вправи

для підвищення результатів в тязі

1. **Тяга, стоячи на підставці, або тяга „з колодязя”.**

Ця тяга майже не відрізняється від класичного варіанта. Лише необхідно підкласти під ноги підставку заввишки 5–10 см. Це вправа, як повітря, необхідна для того, щоб відпрацювати могутній, упевнений зрив штанги з помосту, оскільки тут саме 1-а фаза тяги значно ускладнена. Для простоти можна підкладати під ноги 1 або 2 диски, покритих гумою. Рекомендується періодично міняти висоту підставки.

2. **Тяга з плінтов (з підставки).**

Техніка виконання та ж, що й класична тяга, але тепер штанга стоїть на підставці 5–15 см. Ця вправа відпрацьовується 2-у фазу руху тяги, тобто фіксацію. Крім того, ця вправа важлива ще і тим, що тут, зазвичай, можна підняти вагу більше 100% (Чим вище плінти, тим більшу вагу можна підняти). Особливо це стосується тяги сумо. Таким чином виробляється звикання до ваги, а це дуже важливо в тязі.

3. **Утримання.**

Техніка цієї вправи проста. Вам подають штангу у верхнє положення, і Ви утримуєте її в зафіксованому положенні близько 10 сек. Вага тут повинна бути великою – 120–140% від максимальної тяги. У цій вправі необхідні лямки,

оскільки інакше зірвете шкіру на долонях. Але навіть з ляшками це буде серйозним випробуванням для кистей. Крім того, ця вправа здорово зміцнить трапеції й допоможе відпрацювати фіксацію штанги у верхньому положенні.

4. Тяга повільна.

Це звичайна класична тяга (відповідного стилю), яку необхідно виконувати в повільному темпі. Можливі кілька варіантів:

- a. 3 сек. рух угору + 3 сек. униз;
- b. 5 сек. угору + 5 сек. униз;
- c. 10 сек. угору + 10 сек. униз.

Залежно від варіанта тяги підбирається відповідне навантаження й кількість повторень.

Ця тяга допоможе краще відпрацювати техніку руху.

5. Тяга із зупинками.

Звичайна тяга, але виконується вона не в поступальному рівномірному темпі, а з кількома зупинками. Зазвичай робиться 3–4 зупинки.

- 1–а – 2–5 см від помосту (момент відриву);
- 2–а – трохи нижче за коліна;
- 3–а – трохи вище за коліна;
- 4–а – фіксація.

Зупинка виконується на 2–5 сек. Зупинки можна робити при русі вгору або вниз або вгору і вниз. Кількість повторень не більше 3-х (оскільки час підходу, отже, буде достатньо великим). Ця вправа допоможе відпрацювати техніку, але, окрім цього, можна навчитися проходити „мертву точку” й навчитися терпіти навантаження, якщо раптом штанга „застрягла” в русі.

6. Тяга по коліна.

Ця тяга є доповненням до тяги з плінтів. Вона допомагає напрацювати підйом штанги з помосту і проходження першої частини руху тяги. Зазвичай у верхній точці (на рівні колін) робиться затримка на 3–5 сек. (ізометричне

навантаження). Крім того, можна скомбінувати цю тягу з тягою на підставці. Тобто виконувати, стоячи на підставці. Це допомагає тим, у кого проблеми при зніманні штанги з помосту – замість двох тяг можна зробити одну, але інтенсивнішу.

7. Ізометрична (статична) тяга.

Це ізометричне навантаження, яке напрацьовує проходження „мертвої точки” в тязі. Необхідно виставити штангу на тому рівні, де „мертва точка” в тязі. Ставити вагу штанги необхідно свідомо більше, ніж можна підняти, і виконувати ізометрію в цьому положенні, намагаючись підняти штангу. Час підходу може бути різним:

- a. 5 разів по 3 сек.;
- b. 3 рази по 5 сек.;
- c. 1 рази на 10 сек.

Можливі і інші варіанти, але вищеперелічені є найбільш поширеними. Рекомендується виконувати цю вправу наступним після класичної тяги. Можна використовувати пояс, але не використовувати лямки.

8. Негатив – негативний рух тяги.

Використовується досить рідко. Служить для напрацювання руху з великими вагами (біля або більше 100%).

*Тепер кілька вправ, які служать для зміцнення м'язів
спини не залежно від стилю тяги.*

9. Тяга станова.

Мається на увазі варіант тяги, коли ноги трохи зігнуті, спина пряма, паралельна підлозі, і треба просто випрямлятися зі штангою. Тоді не доводиться брати дуже великі ваги, а разом прокачується трапеція. У цій тязі можливі варіанти: щоб опускатися чим глибше, краще прокачувавши розгиначі спини, можна встати на підставку або узяти штангу ширшим хватом.

Треба акцентувати увагу на тому, що станова тяга – це зовсім не те, що тяга з прямих ніг, яку роблять культуристи. Там і цілі, і техніка виконання відмінні від того, що потрібне нам.

10. Тяга „горбом”.

Це різновид станової тяги, проте виконується вона дещо оригінально. Тут спина спеціально закруглена, а підборіддя притиснуте до грудей. При цьому найбільше навантаження доводиться саме на поперековий відділ, який у звичайній становій тязі працює лише в ізометричному режимі. Щоб збільшити амплітуду, можна встати на підставку. Найголовніше – вага на штанзі повинна бути невеликою, щоб Ви легко контролювали її, оскільки тут дуже велике навантаження доводиться на міжхребетні диски й можна легко отримати травму. Ця вправа прокачує невеликі м'язи і зв'язки, і виконувати її потрібно з невеликою вагою.

11. Тяга диска (нахил з диском).

Це модернізований варіант попередньої тяги. Необхідно узяти диск, просунути через отвори мотузок або лямку, узяти його двома руками і встати двома ногами на дві лави, що стоять паралельно. Спину потрібно трохи округляти, підборіддя притиснути до грудей. Нахилитися необхідно максимально низько, а вгорі трохи відвалюватися назад. Після 20–30 повторень навіть з невеликим диском поперековий відділ чудово навантажиться. Це хороша вправа для „закачування” поперекового відділу спини.

12. Нахил зі штангою на плечах.

Цю вправу було взято з важкої атлетики. Техніка не дуже складна: штанга кладеться на плечі (як у присіданнях) або на трапецію (або трохи нижче – на дельту), ноги на ширині плечей, і виконуються нахили вперед. Спина, звичайно ж, рівна. Глибина нахилу може бути різна. Зазвичай чим

глибше нахил, тим менше вага на штанзі. Головне, щоб при глибоких нахилах не зігнулася в попереку спина. Узагалі, це травмонебезпечна вправа, і виконувати її потрібно в поясі. А якщо відчуваєте незручність в цих нахилах, то або перегляньте техніку виконання, або не робіть її зовсім.

13. Гіперекстензія.

Ця вправа повинна стати „рідною”, тобто робити його потрібно регулярно 2–3 рази на тиждень. Це дозволить звести до мінімуму вірогідність травми поперека, адже це найслабкіше місце в тязі. Не потрібно намагатися збільшувати вагу в цій вправі. Ідея полягає в тому, щоб накачати кров у попереку, а це можна зробити й з невеликою вагою.

14. Розгинання лежачи.

Це спрощений варіант гіперекстензії. Потрібно лягти на живіт на дошку, закріпити ноги й відхилитися назад до максимуму (але щоб таз не відривався). Можна також узяти на плечі невелику вагу. Все ж таки, якщо є можливість, краще робити гіперекстензію.

На цьому можна закінчити опис спеціальних вправ для тяги і, на закінчення, перерахувати кілька вправ з арсеналу культуристів, які рекомендуються для періодичного підключення до свого тренування тяги:

Тяга штанги в нахилі до живота:

- вузьким хватом;
- широким хватом;
- зворотним хватом.

Тяга Т–штанги:

- вузьким хватом;
- широким хватом;
- зворотним хватом.

Тяга вертикального блоку:

а) до грудей:

- вузьким хватом;
 - широким хватом;
 - зворотним хватом;
- б) за голову.

Тяга горизонтального блоку:

- вузьким хватом;
- широким хватом.

Підтягання на щабліні

- а) за голову;
- б) до грудей;
- широким хватом;
 - вузьким хватом;
 - зворотним хватом.

Вправи

для підвищення результатів у жимі лежачи

1. **Власне виконання жиму лежачи.** Ця вправа детально розглядалася раніше. Жим лежачи слід виконувати завжди з використанням усіх технічних нюансів, властивих офіційним змаганням. Треба пам'ятати, що на тренуванні не тільки тренується сила, але і напрацьовується стереотип руху, який повинен бути доведений до автоматизму.
2. **Утримання штанги або перевантаження.** Мета вправи – виробити звичку до великої ваги й зміцнити зв'язки. Початкове положення як у жимі лежачи. Два асистенти допомагають зняти вагу із стійок на витягнуті руки атлета. Йому необхідно утримати штангу в цьому положенні протягом 10 сек., а потім поставити її на стійки за допомогою

асистентів. Вага штанги повинна бути 110–140% від максимального.

3. **Жим лежачи негатив.** Початкове положення те ж, що й раніше. Необхідно зняти штангу зі стійок і дуже поволі опустити її на груди. Підняти штангу вгору допомагають асистенти. Вага штанги повинна бути 100–110% від максимуму. У цій вправі виробляється траєкторія опускання великої ваги („звичка” до ваги). Виконується зазвичай в 1–2-разових повтореннях.
4. **Статичний жим лежачи (ізометрія).** Необхідно встановити штангу над грудьми на певній висоті. Лежачи на лаві, слід докласти максимальне зусилля, намагаючись підняти штангу (природно, що вага на ній повинна бути набагато більше максимальної...). Це зусилля здійснюється протягом кількох секунд. У цій вправі можливі кілька варіантів виконання. Наприклад: 1 повторення в 10 сек., 2 повторення в 5 сек. і 3 повторення в 3–4 сек. Мета цієї вправи полягає в тому, щоб навчитися проходити мертву точку в жимі лежачи. У різних спортсменів вона розташована на різній висоті. Таким чином, встановлюючи штангу, її необхідно підняти на ту висоту, де приблизно знаходиться ця сама „мертва” точка.
5. **Жим лежачи „окремої фази”.** Крім того, що в жимі лежачи існує „мертва” точка, в її околиці рух рук атлета різко сповільнюється й потрібні значні зусилля для її подолання. Таким чином, виходить, що „мертвой” є не тільки одна точка, але й ціла фаза руху виявляється також „мертвою”. Зазвичай, саме ця фаза і є основним гальмом у жимі лежачи. Вона вимагає особливої уваги і

відповідного відпрацьовування. У цьому йій полягає ідея пропонованої вправи. Найпростіше розбити жим лежачи на дві фази:

I – рух від грудей до середини траєкторії;

II – рух від середини траєкторії до кінцевого положення, де руки випрямлені. Початкове положення – як в жимі лежачи. Техніка виконання та ж, що і в жимі лежачи. Єдина відмінність полягає в тому, що рух виконується лише до середини (I або II фаза!). Вага штанги зазвичай така ж, як і в жимі лежачи.

6. **Жим лежачи через дошку.** Ця вправа є модернізацією попередньої вправи по жиму лежачи в II фазі. Початкове положення – стандартне для жиму лежачи. Один асистент кладе Вам на груди вздовж тіла нешироку дошку (15–25 см ширини і близько 10 см товщини) та утримує її в цьому положенні. Необхідно опустити штангу до рівня дошки, а потім вижати штангу. Модернізація попередньої вправи полягає в тому, що штангу не потрібно гальмувати руками в середині траєкторії, а можна виконати „відбій” від дошки. Це дозволяє значно збільшити вагу на штанзі, а значить, і зробити цю вправу ефективнішою. Крім того, у цій вправі завжди відпрацьовується однакова глибина опускання, чого важко добитися іншим способом.

7. **Жим лежачи повільний.** Це звичайний жим лежачи, виконуваний у повільному темпі (приблизно 3–4 сек. опускання і 3–4 сек. підйом). Мета вправи – відпрацювання правильної техніки і траєкторії руху. Вона корисна, коли міняється техніка жиму лежачи, і контролюється рух протягом усієї вправи.

8. **Жим лежачи із зупинками.** Це також звичайний жим лежачи, але при русі вниз виконуються 3 зупинки по 2–3 сек., і ті ж зупинки робляться при русі вгору. Мета вправи та ж, що і в попередній, тільки досягається вона за рахунок невеликих статичних навантажень у „проблемних” точках траєкторії.

Попередню й цю вправи можна комбінувати:

- повільне опускання (приблизно 3–4 сек.) –+– жим угору з трьома зупинками;
- опускання з трьома зупинками (2-3 сек.) + повільний жим угору.

9. **Жим лежачи вузьким хватом.** Виконується так само, як і в бодібілдингу. Вправа дозволяє підсилити трицепси і передні пучки дельтовидних м’язів.

10. **Жим лежачи широким хватом.** Мета – посилення середньої частини грудних м’язів. Техніка аналогічна бодібілдингу.

11. **Жим лежачи вниз головою.** Мета – посилення нижньої частини грудних м’язів і трицепса. Ширина хвата та ж, що і в жимі лежачи. Ця вправа особливо корисна тим, хто тільки що перейшов на техніку жиму з „мостом”.

12. **Жим лежачи в нахилі.** Нахил лави біля 45°. Це дозволяє навантажити й верхню частину грудей, і передні пучки дельтовидних м’язів. Ширина хвата – як у жимі лежачи. Техніка виконання як і в бодібілдингу.

13. **Жим лежачи зворотнім хватом.** Ця вправа виконується як звичайний жим лежачи, проте хват, яким Ви берете штангу, – зворотній. Це

дозволяє краще навантажити окремі пучки трицепсів і грудей.

Вправи

для підвищення результатів у присіданнях

1. **Присідання класичні** – у тренуваннях техніка повинна бути завжди такою ж, і на змаганнях – це найголовніша умова. Не можна тренуватися в одному стилі, а виступати в іншому.
2. **Напівприсідання** – виконуються на лаву або без неї. Виробляють „звичку” до великих навантажень і напрацювання в зніманні штанги і відході від стійок. Техніка виконання – ідентична присіданням класичним, але глибина чверть присідання трохи глибше залежно від ваги штанги. Перевантаження – утримання штанги на плечах у початковому положенні присідань. Два асистенти допомагають зняти штангу із стійок. Відходити не треба. У цьому положенні втримується статичне навантаження протягом близько 10 сек. Важливо повністю контролювати вагу. Положення штанги па плечах і розстановка ніг як у присіданнях класичних. Вправа, як і попередня, готує організм до субмаксимальних навантажень. Вага на штанзі зазвичай 110–150 % від максимальних присідань.
3. **Присідання повільні** – техніка ідентична присіданням класичним, але виконується в іншому темпі. Можливі два варіанти.
 - а) повільне опускання близько 3–5 сек. плюс повільне вставання 3–5 сек.;
 - б) повільне опускання близько 3–5 сек. плюс швидке вставання.

Різниця в цих присіданнях полягатиме у „вагах” і кількості повторень. Чим більше час руху, тим менше вага і/або менше повторень.

Ця вправа дозволяє добре напрацьовувати техніку присідань, оскільки використовуються „ваги” 50–60 % від максимального. Низький темп дозволяє контролювати рух і навіть дає можливість міняти його „по ходу справи”.

4. **Присідання із затримкою** — техніка ідентична присіданням класичним, темп теж звичайний, але в русі робляться 3–4 затримки на 1–3 сек. Мета вправи та ж, що й присідання повільні. Можливі варіанти:

а) затримки робляться в русі вниз + угору швидко;

б) затримки робляться і в русі вниз, і в русі вгору. Тут можна варіювати загальну кількість затримок, їх час, вагу штанги і кількість повторень – як бачите величезне поле пошуку.

5. **Присідання із затримкою в сіді** – виконуються в трохи іншому стилі ближче до присідань штангістів. Штанга кладеться трохи вище на трапецію, а ноги ставляться трохи вужче, щоб забезпечити деяку опору на гомілку в самому низу. Темп присідань звичайний, але в самому низу робиться затримка 2–3 сек. Доцільно в сіді трохи розслабити верх спини і як би „лягти” грудьми на коліна. При цьому сід – максимально глибокий. Це дозволить чудово навантажити й стегна, і довгі м’язи спини, особливо їх середину.

6. **Нахили-присідання** – положення штанги й розстановка ніг така ж, як у попередніх присіданнях. Спочатку виконується нахил зі штангою, приблизно до рівня горизонталі або

трохи вище. Потім плечі й штанга залишаються нерухомі, а опускається таз до нижньої точки. Вставання виконується в зворотному порядку. Доцільно виконувати невеликі затримки, близько 1 сек., між нахилом і присіданням, і в нижній точці сідю. У цій вправі велике навантаження отримує спина, але, крім того, відпрацьовується взаємодія спини і ніг...

7. **Присідання в „ножицях”** – можна виконувати на підставку або без неї. Штанга лежить високо на трапеції. Одна нога ставиться на півкроку вперед, інша па півкроку назад. Згинаючи передню ногу, коліном другої ноги касатися підлоги і повертатися в початкове положення. Це якщо без підставки. Якщо з підставкою, то потрібно торкнутися сідницею передньої ноги п'яти цієї ж ноги, тобто повне згинання стегна. У цій вправі дуже добре опрацьовуються м'язи сідниці й ніжної, а також квадрицепс стегна.
8. **Присідання з вузькою розстановкою ніг** – застосовують для більшого навантаження на квадрицепс стегна. Штанга кладеться високо на трапецію, ноги майже разом, носки розгорнені. Сідати потрібно якнайнижче, затримка внизу не потрібна.
9. **Присідання Гаккеншмідта** – штангу утримують руками ззаду, на рівні тазу, під п'яти підкладають підставки, так, щоб стояти на носочках. Присідання виконується максимально глибоко. Добре опрацьовування передньої частини стегна.
10. **Присідання в Гакке** – присідання у верстаті Гаккеншмідта. Також добре навантажують передню частину стегна.

11. **Жим ногами** – виконується у верстаті для жиму ногами. Дозволяє дуже сильно навантажити ноги (фактично імітуючи присідання), але при цьому не навантажує спину. Хоча якщо відривати таз від лави, то можна сильно травмувати попереk, тому потрібно стежити за правильною технікою.

Усі представлені вправи з трьох видів спорту (гирьовий спорт, армспорт, пауерліфтинг) буде використано на практичних заняттях.

2.3. Алгоритм роботи з нормативно-правовими документами з гирьового спорту, армспорту, пауерліфтингу

Самостійна робота до модуля 2

Вивчити та скласти короткий плановий конспект
нормативно-правових документів

*(Плановий конспект передбачає – конспект документів за їх
змістом: розділами, частинами й параграфами).*

2.3.1. Про Єдину спортивну класифікацію України. – Режим доступу до класифікації : <http://zakon.nau.ua/doc/?uid=1097.548.0>

Під час конспектування Єдиної спортивної класифікації України слід звернути увагу на те, що в класифікації 7 розділів та 2 додатки (Умови присвоєння спортивного звання „Заслужений тренер України”, Умови присвоєння спортивного звання „Заслужений майстер спорту України”). Особливістю спортивної класифікації України є використання термінів, які подаються в „Загальних положеннях” п.1.2. Терміни необхідно **обов’язково вивчити.**

Вивчаючи мету Єдиної спортивної класифікації України, яка виражена в сприянні розвитку видів спорту в Україні, необхідно зосередити увагу на основних завданнях, а саме:

- визначення рівня кваліфікації спортсменів та тренерів;
- підвищення спортивної майстерності спортсменів та кваліфікаційного рівня тренерів;
- забезпечення єдиного підходу до присвоєння спортивних звань і спортивних розрядів спортсменам та спортивного звання тренерам;
- нормативно-правове забезпечення розвитку спорту.

У розділі 2 „Спортивні звання та спортивні розряди” розглядається перелік присвоєння в Україні спортивні звань і спортивних розрядів.

Розділ 3 „Умови присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів” присвячено присвоюванню тренерам спортивного звання „Заслужений тренер України”, а саме громадянам України за високі особливі заслуги в підготовці висококваліфікованих спортсменів у індивідуальних або командних видах.

Вивчаючи розділ 4. „Порядок присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів”, слід звернути особливу увагу на п. 4.1 – 4.4.:

1. п. 4.1. Спортивні звання присвоює центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту відповідним наказом за поданням керівників структурних підрозділів з фізичної культури і спорту Ради міністрів Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій.
2. п. 4.2. Спортивні розряди „КМСУ”, I розряд присвоюють відповідним наказом керівники структурних підрозділів з фізичної культури і спорту Ради міністрів Автономної Республіки Крим, обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій. У разі потреби дані спортивні розряди можуть присвоювати керівники органів місцевого самоврядування.
3. п. 4.3. II, III спортивні розряди присвоюють керівники структурних підрозділів з фізичної культури і спорту місцевих органів виконавчої влади або органів місцевого самоврядування відповідним наказом.
4. п. 4.4. I, II, III юнацькі спортивні розряди присвоюють спортивні клуби, спортивні школи усіх типів, спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, незалежно від підпорядкування та форми власності, інші організації фізкультурно-спортивної спрямованості.

Ознайомившись та проаналізувавши розділ 4. та п. 4.1 – 4.4., треба вивчити розділ 5. „Ранги змагань”, де ранги подаються за ієрархічною структурою: з I рангу (ігри Олімпіад, зимові Олімпійські ігри, Параолімпійські ігри, Дефлімпійські ігри, Всесвітні ігри) по VI ранг (чемпіонати областей, ФСТ і відомств серед спортсменів молодших вікових груп, чемпіонати міст, районів, спортивних клубів,

спортивних шкіл усіх типів, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та ін). Подані ранги необхідно запам'ятати та при необхідності законспектувати їх.

Далі слід переходити до розділу 6. „Права та обов'язки спортсменів щодо присвоєння спортивних звань та спортивних розрядів” де в п.6.1. подано права спортсменів та п.6.2 – обов'язки. Їх треба проаналізувати та зробити короткий висновок.

Останній розділ 7. „Порядок вручення, носіння та зберігання нагрудних знаків, посвідчень про спортивні звання та спортивні розряди” спрямовано на висвітлення вимог щодо осіб, яким присвоюються спортивні звання, вручаються посвідчення та нагрудний значок зразків, установлених центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. Вручення посвідчень та відповідних нагрудних значків ЗТУ, ЗМСУ, МСУМК, МСУ, ГУ здійснюється центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту. Порядок вручення нагрудних значків та посвідчень про спортивні розряди визначається організаціями, які їх присвоюють. Порядок слід запам'ятати.

Після повного ознайомлення з Єдиною спортивною класифікацією України та ретельного аналізу запропонованих пунктів треба зробити висновок і законспектувати його.

2.3.2. Розрядні нормативи гирьового спорту. – Режим доступу до нормативів :

http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=83458&cat_id=67145

Під час вивчення нормативів з гирьового спорту необхідно, перш за все, ознайомитися з умовами

присвоєння спортивних звань та розрядів для чоловіків та жінок

ЧОЛОВІКИ ТА ЖІНКИ

Майстер спорту України міжнародного класу

1–2 – на чемпіонаті світу.

Умови присвоєння спортивних звань та розрядів

1. Звання „Майстер спорту України міжнародного класу” – на чемпіонатах світу за умови участі у виді програми не менше 12 спортсменів, які представляють не менше 8 країн або виконати норматив викладений у класифікаційній таблиці № 1 на чемпіонатах світу, Європи.
2. Звання “Майстер спорту України” – виконати нормативи, викладені в класифікаційній таблиці, на міжнародних або всеукраїнських змаганнях.
3. Розряд КМСУ, I розряд – виконати нормативи, викладені в класифікаційній таблиці, на змаганнях не нижче обласного рівня.
4. II, III розряди – виконати нормативи, викладені в класифікаційній таблиці, на змаганнях будь-якого рівня.
5. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу.
6. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

* Присвоєння спортивного звання Майстер спорту України здійснюється за умови, якщо норматив виконаний на змаганнях не нижче III рангу.

Далі треба ознайомитися з виконанням класифікаційних вимог, які викладено в таблиці №1 нормативів з гирьового спорту, для того, щоб знати, яке місце необхідно посісти на одному з перерахованих змагань.

Після повного ознайомлення з нормативів з гирьового спорту та аналізу запропонованих вимог треба зробити висновок і законспектувати його.

2.3.3. Розрядні нормативи з армспорту. – Режим доступу до нормативів :

http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=83458&cat_id=67145

Під час вивчення нормативів з армспорту необхідно, перш за все, ознайомитися з тим, яке місце необхідно посісти на конкретному змаганні для чоловіків та жінок і яке звання йому відповідає.

ЧОЛОВІКИ ТА ЖІНКИ

Майстер спорту України міжнародного класу

1 – 2 – на чемпіонаті світу;

1 – на чемпіонаті Європи.

Майстер спорту України

3 – на чемпіонаті світу;

2 – на чемпіонаті Європи;

1 – на чемпіонатах світу, Європи серед юніорів;

1 – 2 – на чемпіонаті України;

1 – у фіналі Кубка України.

Кандидат у майстри спорту України

3 – 4 – на чемпіонаті України;

2 – 3 – у фіналі Кубка України;

1 – 2 – на чемпіонаті України серед юніорів;

1 – на чемпіонатах ЦР ФСТ.

I розряд

3 – 4 – на чемпіонаті України серед юніорів;

2 – 3 – на чемпіонатах ЦР ФСТ;

1 – 2 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

II розряд

4 – 5 – на чемпіонатах ЦР ФСТ;

3 – 4 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя.

2 – 3 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юнаків.

III розряд

1 – 2 – на чемпіонатах ЦР ФСТ серед юнаків та юніорів;

1 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юнаків та юніорів.

2 – 3 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юнаків та юніорів.

І юнацький розряд

3 – 4 – на чемпіонатах ЦР ФСТ серед юнаків та юніорів;

2 – 3 – на чемпіонатах областей, АР Крим, міст Києва та Севастополя серед юнаків та юніорів.

ІІ юнацький розряд

1 – на чемпіонатах районів, міст обласного значення.

Далі необхідно ознайомитися з умовами присвоєння спортивних звань та розрядів для чоловіків та жінок з армспорту.

Умови присвоєння спортивних звань і розрядів

1. Для присвоєння звання МСУ необхідно посісти місце у вправах як правою, так і лівою рукою за умови участі у всеукраїнських змаганнях не менше ніж 14 спортсменів у ваговій категорії, які представляють не менше 10 регіонів України, з них – 2 МСУ, 4 – КМСУ, інші – І розряд; наявності на всеукраїнських змаганнях у найлегшій та важкій вагових категоріях не менше 2 МСУ при загальній кількості учасників не менше 8.
2. Звання МСУ присвоюється жінкам за умови, якщо протягом двох років спортсменки брали участь у всеукраїнських змаганнях і посідали відповідні місця.
3. Звання МСУМК присвоюється за умови одержання спортсменом у змаганнях (чемпіонатах, Кубках світу, Європи) не менше 2-х перемог та участі у виді програми не менше 12 учасників, які представляють не менше ніж 10 країн.
4. Звання МСУМК присвоюється тільки за умови виконання вимог в офіційних міжнародних змаганнях.
5. Присвоєння спортивних звань за участь у змаганнях Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту прирівнюється до вимог, які передбачені на змаганнях чемпіонату світу.
6. Спортивні звання за участь у Всеукраїнських змаганнях присвоюються за умови проведення їх за Всеукраїнськими правилами змагань з видів спорту, які затверджені центральним органом виконавчої влади.

* Присвоєння спортивного звання Майстер спорту України здійснюється за умови, якщо норматив виконаний на змаганнях не нижче III рангу.

Після повного ознайомлення з нормативами з армспорту та аналізу запропонованих вимог треба зробити висновок і законспектувати його.

2.3.4. Розрядні нормативи з пауерліфтингу. – Режим доступу до нормативів :

http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=83458&cat_id=67145

Під час вивчення нормативів з пауерліфтингу необхідно, перш за все, ознайомитися з тим, яке місце необхідно посісти на конкретному змаганні для чоловіків та жінок і яке звання йому відповідає.

Майстер спорту України міжнародного класу

- 1 – 6 місце на чемпіонаті Світу;
- 1 – 3 місце на чемпіонаті Європи;
- 1 – першості Світу серед юніорів.

Майстер спорту України

- 2 – 3 місце на першості Світу серед юніорів;
- 1 – 3 місце на чемпіонаті України за умови участі не менше 8 спортсменів у ваговій категорії;
- 1 – у фіналі Кубка України або на першості України серед юніорів (юніорок).

Кандидат у майстри спорту

- 4 – 5 місце на чемпіонаті України;
- 2 – 3 місце у фіналі Кубка України або першості України серед юніорів (юніорок);
- 1 – 2 місце на чемпіонатах ФСТ і відомств;
- 1 місце на відкритих чемпіонатах областей чи міст – обласних центрів.

Грозряд

- 4 – 5 місце на першості України серед юніорів (юніорок);
- 3 – 4 місце на чемпіонатах ФСТ і відомств;

2 – 3 місце на відкритих чемпіонатах областей чи міст – обласних центрів.

II розряд

1 – 3 місце на першостях ФСТ і відомств;

1 – 2 місце на першостях областей чи міст – обласних центрів.

III розряд

4 – 5 місце на першостях ФСТ і відомств;

3 – 4 місце на першостях областей чи міст – обласних центрів.

I, II юнацькі розряди

виконати класифікаційні нормативи на змаганнях будь-якого рангу.

Далі треба ознайомитися з умовами присвоєння спортивних звань і розрядів.

Умови привласнення спортивних звань і розрядів

1. МСУМК і МСУ присвоюються на міжнародних і Всеукраїнських змаганнях по умові проведення антидопінгового контролю.
2. КМС – присвоюється на змаганнях не нижче обласного рівня.
3. Розрядні нормативи присвоюються з 13 років.

Після ознайомлення з умовами присвоєння спортивних звань і розрядів необхідно переходити до вивчення нормативів, що викладені в таблиці нормативів з пауерліфтингу (у сумі триборства).

Наприкінці повного ознайомлення з нормативами та вимогами з пауерліфтингу, аналізу запропонованих вимог треба зробити висновок і законспектувати його.

Нарешті ознайомившись і проаналізувавши нормативи й вимоги з трьох силових видів спорту (гирьовий спорт, армспорт, пауерліфтинг) треба зробити порівняння вимог, проаналізувати та зробити ґрунтовний висновок щодо їх різниці та законспектувати його.

2.3.5. Правила змагань з гирьового спорту. – Режим доступу до правил : <http://girevoj.narod.ru/pravila.htm>

Під час вивчення правил змагань з гирьового спорту необхідно ознайомитися з такими пунктами правил:

1. Характер і програма змагань.

2. *Учасники змагань. Вік учасників.*
3. *Вагові категорії.*
4. *Порядок зважування учасників.*
5. *Правила й обов'язки учасника.*
6. *Костюм учасника.*
7. *Представники й капітани команд.*
8. *Устаткування й інвентар.*
9. *Суддівська колегія.*
10. *Права й обов'язки головної суддівської колегії (журі).*
11. *Лікар змагань.*
12. *Комендант змагань.*
13. *Правила виконання вправ (поштовх, ривок).*
14. *Визначення переможців.*

Кожен представлений пункт у правилах треба прочитати неодноразово та запам'ятати по можливості.

Після вивчення правил змагань з гирьового спорту необхідно зробити висновок щодо особливостей правил виконання вправ (поштовх, ривок), знайти відмінні риси виконання та законспектувати.

2.3.6. Правила змагань з армспорту. – Режим доступу до правил : www.armsport.com.ua

Починаючи вивчення правил змагань з армспорту, необхідно ознайомитися з такими пунктами правил:

1. *Програма і характер змагань.*
2. *Система проведення змагань.*
3. *Організація змагань.*
4. *Учасники змагань.*
5. *Суддівська колегія.*
6. *Правила проведення та суддівства змагань.*
7. *Визначення переможців.*
8. *Суддівська термінологія.*
9. *Протести.*
10. *Обладнання місць змагань.*

Представлені пункти в правилах треба запам'ятати та при необхідності законспектувати.

Після вивчення правил змагань з армспорту необхідно зробити висновок щодо особливостей визначення переможців та суддівської термінології, проаналізувати вимоги до протестів і законспектувати.

2.3.7. Правила змагань з пауерліфтингу. – Режим доступу до правил :

http://powerlifting.org.ua/biblioteka/preview.asp?id=42&id_razdel=4

Вивчаючи правила змагань з пауерліфтингу необхідно ознайомитися з такими пунктами правил:

1. Загальні положення

Міжнародна Асоціація Пауерліфтингу (ІРА) визнає такі види вправ:

Вправи та послідовність їх виконання:

- присідання;
 - жим штанги;
 - станова тяга;
 - сума.
- 2. Обладнання та його специфікація.*
 - 3. Особисте екіпірування для екіпірувального дивізіону.*
 - 4. Особисте вбрання для безекіпірувального дивізіону.*
 - 5. Вправи з пауерліфтингу та правила їх виконання.*
 - 6. А. Присідання.*
 - 7. В. Жим лежачи.*
 - 8. С. Тяга.*
 - 9. Загальні правила для виконання трьох вправ.*
 - 10. Зважування.*
 - 11. Порядок проведення змагань.*
 - 12. Рефері.*
 - 13. Страхування.*
 - 14. Формула, що використовується під час проведення змагань.*
 - 15. Проведення допінг-контролю.*
 - 16. Класифікація ІРА для професіоналів та аматорів.*

Перелічені основних 16 пунктів правил треба запам'ятати та при необхідності законспектувати.

Після вивчення правил змагань з пауерліфтингу необхідно зробити висновок щодо особливостей

особистого екіпірування для екіпірувального дивізіону та особистого вбрання для безекіпірувального дивізіону, порядку проведення змагань, проаналізувати й законспектувати.

Примітка

АРМСПОРТ

Українська Федерація Армспорту – зареєстрована Мін'юстом у 23.03.2001 (свідоцтво № 1633).
Має осередки у 24 регіонах України.
Президент Федерації – Петренко Володимир Олексійович.
61003, м. Харків, пров. Вірменський 1/3, кв. 24.

ГИРЬОВИЙ СПОРТ

Федерація гирьового спорту України – заснована в 1993 році, зареєстрована Мін'юстом у 1998 році (свідоцтво № 1006).
Має осередки у 27 регіонах України.
Президент Федерації – Щербина Юрій Володимирович.
08325, Київська обл., Бориспільський р-н, с. Щасливе, вул. Лисенка 5, кв. 2.

ПАУЕРЛІФТИНГ

Федерація пауерліфтингу України – заснована в 1990 році, зареєстрована Мін'юстом у 1998 році (свідоцтво № 1084).
Має осередки у 23 регіонах України.
Президент Федерації – Збандут Іван Васильович. Наказом центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту від 02.04.2003 № 848 їй надано статус "національної спортивної федерації" терміном на 4 роки.
01023, м. Київ, вул. Еспланадна 42.

Інформація з сайту:

http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=72606&cat_id=66685

**Карта оцінювання самостійної роботи магістрантів
з дисциплін: „Фізичне виховання студентів ВНЗ”,
„Методика фізичної підготовки
учнівської молоді”**

*Вимоги до практичних занять з дисципліни
„Фізичне виховання студентів ВНЗ”*

1. На практичні заняття викладачу подаються на перевірку **роздруковані** доповіді за темами й підписані магістрантами.
2. Термін доповіді 3–5 хвилин.
3. Обов’язкові запитання доповідачу.
4. Обов’язкове обговорення доповіді.

На КСР до модуля 1

Таблиця 1

Карта оцінювання СРМ

№	Критерії	Бали
1	Перевірка роздрукованих нормативно-правових документів і програми „Фізичне виховання” для вищих закладів України III–IV рівнів акредитації <i>(Оформлені належним чином, у швидкокошивачу з титульним листом, підписані магістрантом. Роздруковані нормативно-правові документи й програма залишаються в магістранта).</i>	10 балів
2	Конспект висновків та аналізу нормативно-правових документів <i>(конспект залишається в магістранта).</i>	5 балів
3	3 рецензії на 3 статті у 2 екземплярах. <i>(1 екземпляр залишається у викладача, 1 – у магістранта).</i>	5 балів
4	2 реферати, оформлені належним чином <i>(у швидкокошивачу з титульним листом, підписані магістрантом).</i>	5 балів
	<i>Максимальна кількість балів за самостійну роботу</i>	25 балів

*Вимоги до практичних занять з дисципліни
„Методика фізичної підготовки учнівської молоді”*

На практичних заняттях магістрантами здаються вправи з трьох видів спорту (гирьовий спорт, армспорт, пауерліфтинг). Оцінюється правильність виконання вправ та наближеність до розрядних нормативів, поданих на сайті <http://www.kmu.gov.ua> та в рекомендованих посібниках з гирьового спорту, армспорту, пауерліфтингу.

Проводяться навчально-тренувальні змагання з гирьового спорту, армспорту, пауерліфтингу з метою отримання досвіду та отримання вміння організовувати змагання різного рівня під час викладацької діяльності за правилами, поданих на сайтах: <http://www.kmu.gov.ua>, www.armsport.com.ua.

На КСР до модуля 1 подаються 3 реферати (по одному з виду спорту) оформлені належним чином (у швидкозшивачу з титульним листом, підписані магістрантом) (**max 25 балів**).

На КСР до модуля 2 подаються на перевірку:

Таблиця 2

Карта оцінювання СРМ

№	Критерії	Бали
1	Перевірка роздрукованих нормативно-правових документів (<i>оформлені належним чином, у швидкозшивачу з титульним листом, підписані магістрантом. Роздруковані нормативно-правові документи і програма залишаються в магістранта</i>).	10 балів
2	Конспект висновків та аналізу нормативно-правових документів (конспект залишається в магістранта).	5 балів
3	3 рецензії на 3 статті в 2 екземплярах. (<i>1 екземпляр залишається у викладача, 1 – у магістранта</i>).	5 балів

4	<p>Усна відповідь щодо переліку федерацій з пауерліфтингу:</p> <p>Інформація з сайту: http://www.ironworld.ru/federation/pl/</p> <p><u>ІПФ</u> ІПФ – International Powerlifting Federation Штаб-квартира: Президент: Norbert Wallauch, Австрія. Веб-представництво: www.powerlifting-ipf.com</p> <p><u>ЕПФ</u> – the European Powerlifting Federation Штаб-квартира: Президент: Arnulf Wahlstrøm, Норвегія. Веб-представництво: www.europowerlifting.org</p> <p><u>ФІР</u> – Федерація пауерліфтингу Росії Штаб-квартира: Президент: Богачов Володимир Васильович, Москва. Веб-представництво: www.russia-pf.ru</p> <p><u>WPC/WPO и GPC</u> WPC – World Powerlifting Congress Штаб-квартира: Аврора, шт. Іллінойс, США. Президент: Кейран Кіддер, США. Веб-представництво: www.worldpowerliftingcongress.com</p> <p>WPO – World Powerlifting Organization Штаб-квартира: Президент: Кейран Кіддер, США. Веб-представництво: www.worldpowerlifting.org</p>	2,5 бали
---	---	----------

	<p>GPC – Global Powerlifting Committee Штаб-квартира: Президент: Peter Tregloan Веб-представництво: www.globalpowerliftingcommittee.com</p> <p>WPC/WPO Россия Штаб-квартира: Президент: Юрій Устинов, Новоросійськ. Веб-представництво: : www.wpc-wpo.ru</p>	
5	<p>Усна відповідь щодо переліку федерацій з армспорту: <u>Світові й національні федерації та асоціації з армспорту</u></p> <p>Інформація з сайту: http://www.ironworld.ru/federation/arm/</p> <p>WAF (World Armsport Federation) – Всесвітня аматорська федерація армспорту – об'єднує у своїх рядах понад 70 країн. Штаб-квартира: США Президент: Fred Roy Веб-представництво: www.worldarmsportfederation.org</p> <p>American Armwrestling Association Штаб-квартира: США Президент: Веб-представництво: www.armsport.com</p> <p>United States Armwrestling Federation Штаб-квартира: США Президент: Веб-представництво: www.armwrestling.com</p>	2,5 бали

	<p>Російська Асоціація Армспорту Штаб-квартира: Росія, м. Москва Президент: Філімонов Олександр Анатолійович Веб-представництво: www.armsport-rus.ru</p> <p>Українська Федерація Армспорту Штаб-квартира: Україна Президент: Петренко Володимир Олексійович Веб-представництво: www.armsport.com.ua</p> <p>Canadian Armwrestling Federation Штаб-квартира: Канада Президент: Fred Roy Веб-представництво: www.angelfire.com/sports/ARMWRESTLING</p> <p>British Armwrestling Federation Штаб-квартира: Великобританія Президент: Веб-представництво: www.armwrestling.co.uk</p> <p>Bulgarian Armwrestling Federation Штаб-квартира: Болгарія Президент: Асен Хаджитодоров Веб-представництво: www.armwrestling-bg.com</p> <p>Білоруська Федерація Армрестлінгу Штаб-квартира: Білорусь, Мінськ Президент: Бабук Валерій Email : Belarmsport@Wrestters.com</p> <p>Pro Armwrestling Finland Association Штаб-квартира: Фінляндія Президент: Petri Kujala Веб-представництво: www.proarm.com</p>	
--	---	--

<p>Грузинська Федерація Армрестлінгу Штаб-квартира: Грузія, Тбілісі Президент: Joseb (Soso) Jachvliani Email : geosport 2001@hotmail.com</p> <p>German Armwrestling Federation Штаб-квартира: Німеччина Президент: Christian Marquart Email : c.a.marquart@t-online.de</p> <p>Hungarian Armwrestling Federation Штаб-квартира: Угорщина Президент: Szilveszter Gyulai Email : rausch@eqnet.hu</p> <p>Japan Arm Wrestling Association (JAWA) Штаб-квартира: Японія Президент: Mitsuo Endo E-mail: jawainfo@endogym.com; yshingu@gold.ocn.ne.jp</p> <p>Polich Armwrestling Federation Штаб-квартира: Польща Президент: Igor Мазуренко E-Mail : armwrestling@world.pl</p> <p>Slovak Armwrestling Federation Штаб-квартира: Словачія Президент: Dr Milan Capla Веб-представництво: : www.armsport.sk</p> <p>Turkish Armwrestling Federation Штаб-квартира: Турція Президент: E-mail: boundless@hotmail.com</p> <p>Федерація Армрестлінгу Таджикистану Штаб-квартира: Президент: Nadirkhan Darigi E-mail: taa_a@tojikiston.com</p>	
--	--

	<p>Федерація Армрестлінгу Узбекистану Штаб-квартира: Узбекистан, Ташкент Президент: Фікрат Керимов E-mail: domac@uzsci.net</p> <p><u>Комерційні федерації та асоціації з армспорту</u></p> <p>NAL – National Armwrestling Ligue Штаб-квартира: США Президент: Bil Collins Сайт: www.nalsport.com</p> <p>PAC – Professional Armwrestling Conference Штаб-квартира: США Президент: Dave Devoto Сайт: www.proarmwrestling.com</p> <p>PAL – Professional Armwrestling League Штаб-квартира: Польща Президент: Ігор Мазуренко Веб-представництво: : www.armpower.net</p>	
	Максимальна кількість балів за самостійну роботу	25 балів

**Перелік статей з дисципліни
„Фізичне виховання студентів ВНЗ”**

1. Фізична підготовка студентів через систему вправ з обтяженнями. – *Режим доступу до статті* : <http://festival.1september.ru/articles/520282/>
2. Здоров'я студентів з позиції професіоналізму. – *Режим доступу до статті* : <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003n2/p53-56.htm>

3. Проблеми вивчення, збереження і розвитку здоров'я студентів. – *Режим доступу* :
http://geoclub.sitcity.ru/ltxt_2405070324.phtml

Перелік статей з дисципліни

„Методика фізичної підготовки учнівської молоді”

1. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте. – *Режим доступу до ст.* : <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2003N2/p16-23.htm>
2. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок. – *Режим доступу до ст.* : <http://urfam.ru/article/a-44.html>
3. Основные показатели роста в пауэрлифтинге. – *Режим доступу до ст.* :
http://powerlifting.org.ua/biblioteka/preview.asp?id=15&id_razdel=2

Вимоги до написання реферату

Реферат пишуть або друкують розміром шрифту 14 пунктів з одного боку аркуша паперу стандарту А 4 через 1,5 міжрядкових інтервали та нумерують, залишаючи поля таких розмірів: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє та нижнє – по 20 мм. Загальний обсяг реферату – до 15 сторінок. Оформляють реферат відповідно до загальноприйнятих вимог.

На титульному аркуші вказують назву закладу, факультет, спеціальність, дисципліну, тему, групу, прізвище й ініціали магістранта та викладача. Зміст реферату складається зі вступу, розділів основної частини, висновків, списку використаної літератури, які є в тексті. Обов'язково повинні бути посилання в тексті на використану літературу. Завершений та оформлений реферат магістрант підписує й проставляє дату виконання.

Роботи, які виконані не самостійно, а також такі, що не можуть бути оцінені позитивно, переписуються з урахуванням зауважень викладача. Виставлення оцінки за реферат здійснюється шляхом або публічного захисту, або індивідуальної бесіди викладача з магістрантом.

Вимоги написання рецензій на статті:

- тема статті, що рецензується;
- її автор;
- актуальність і правильність обраної теми;
- вдалих огляд літератури;
- використання системи доказів;
- повнота розкриття проблеми;
- наявність чітких висновків;
- якість оформлення роботи;
- недоліки, наявні в статті;
- висновок про можливість допуску роботи до друкування.

**Вимоги до доповідей на практичні заняття
до кожної дисципліни**

1. Назва доповіді.
2. ПІП доповідача.
3. План доповіді.
4. Комп'ютерний набір доповіді (Розмір шрифту 14 пунктів з одного боку аркуша паперу стандарту А 4 через 1,5 міжрядкових інтервали та нумерують, залишаючи поля таких розмірів: ліве – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє та нижнє – по 20 мм).
5. Висновки.
6. Підпис доповідача.

Висновки

Сучасна самостійна робота магістрантів з фізичного виховання є одним з основних засобів оволодіння теоретико-методичним матеріалом з конкретної дисципліни, що характеризується засвоєнням теоретичних знань, практичних умінь та навичок у вільний від навчальних занять час у ВНЗ.

Суть самостійної роботи виражається в тому, що пізнавальна діяльність магістрантів здійснюється впродовж усього терміну навчання в магістратурі. Тому самостійна робота забезпечує глибоке засвоєння майбутніми викладачами з фізичного виховання не тільки програмного матеріалу з означеної дисципліни, але й активізує їхнє мислення, сприяє більш повному розкриттю їхніх розумових здібностей, сприяє формуванню моральних та вольових якостей їхньої особистості. Отже, організація самостійної роботи магістрантів у сучасних умовах неперервної освіти є однією з центральних вимог до навчального процесу у вищій школі.

Новий підхід до організації самостійної роботи в магістратурі за напрямом підготовки: 0102 „Фізичне виховання і спорт” та спеціальності: 8.010201 „Фізичне виховання” потребує чіткого узгодження з цілями навчання відповідному фаху. Сучасний фахівець з фізичного виховання повинен бути добре підготовлений до професійної діяльності у вищій школі в умовах високого рівня інформатизації ВНЗ узагалі та комп'ютеризації навчального процесу зокрема.

Необхідність організації самостійної роботи магістрантів зумовлена підвищенням рівня загальнокультурної й спеціальної підготовленості майбутніх викладачів фізичного виховання до компетентного входження в ринок праці із сформованими навичками професійної самоосвіти та саморозвитку.

Колишнє невміння магістрантів самостійно навчатися було пов'язано, насамперед, з відсутністю в них необхідного інструментарію для успішного подолання труднощів у самостійному засвоєнні знань з конкретних дисциплін. Виходячи з цього, великого значення набула необхідність організації й технізації самостійної роботи магістрантів за допомогою мережі Internet.

У наш час визначається новий етап удосконалення самостійної роботи магістрантів ІФВіС, у якому розкриваються різні аспекти: сутність самостійної роботи та її значення для викладача з фізичного виховання у вищій школі; види самостійної роботи та методика її організації у ВНЗ; ефективність самостійної роботи з фізичного виховання тощо.

Запропоновані методичні рекомендації дають можливість розглядати самостійну роботу магістрантів як метод навчання, як форму організації пізнавальної діяльності майбутнього фахівця з фізичного виховання та як вид навчальної діяльності магістрантів в умовах неперервної освіти, дати можливість магістрантам підвищити рівень професійної обізнаності, використовуючи не лише друковані підручники в бібліотеках, а й електронні видання в мережі Internet.

**Список
використаних джерел**

1. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок. – Режим доступу до статті : <http://urfam.ru/article/a-44.html>
2. Глядя С. А. Стань сильным! : учеб.-метод. пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Кн. 1. – Режим доступу : <http://hardgainer.ru/hard4.view2.page28.html>
3. Глядя С. А. Стань сильным! : учеб.-метод. пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Кн. 2. – Режим доступу : <http://hardgainer.ru/hard4.view2.page28.html>
4. Глядя С. А. Стань сильным! : учеб.-метод. пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Кн. 3. – Режим доступу : <http://hardgainer.ru/hard4.view2.page28.html>
5. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. – Режим доступу до вимог : http://education.gov.ua/pls/edu/educ.doc_info.show?p_id=2339&p_lang=ukr&p_part_num=1 або <http://ua.textreferat.com/referat-562.html>
6. Драгнев Ю.В. Методика фізичної підготовки учнівської молоді. Частина 1 „Армспорт” : навч. посіб. для студ. Ін-ту. фіз. виховання і спорту, учителів фіз. виховання, тренерів з армспорту / Ю. В. Драгнев ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – 470 с.
7. Драгнев Ю. В. Базові (тестові) вправи в армспорті / Ю. В. Драгнев // Актуальні проблеми фізичного виховання в Україні : матеріали регіон. наук.-практ. студ. конф. : зб. ст. / за заг. ред. д.п.н., проф.

- Т. Т. Ротерс. – Лисичанськ : Знання, 2007. – С. 64 – 69.
8. Кириленко Л. Нові підходи до планування та змісту з навчального процесу у ВУЗі / Л. Кириленко // Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти : Мат. між. наук.-практ. конф., 21 – 22 квітня 2004 року. – Полтава, 2004. – С. 212 – 214.
 9. Курс лекцій по физической культуре : учеб. пособие / О. Л. Трещева, А. И. Муллер, Е. Б. Штучная, Е. Н. Мироненко ; под ред. О. Л. Трещевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. – Омск, 2006. – 220 с.
 10. Основні показники росту в пауерліфтингу. – Режим доступу до ст. : http://powerlifting.org.ua/biblioteka/preview.asp?id=15&id_razdel=2
 11. Особливості модернізації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання. – Режим доступу : <http://zag-pedagogika.at.ua/publ/1-1-0-5>
 12. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. – Режим доступу до положення : http://www.mon.gov.ua/laws/ 4_2006.doc або <http://zakon.nau.ua/doc/?uid=1097.247.1&nobreak=1>
 13. Положення про заліки з фізичного виховання. – Режим доступу до положення : http://www.mon.gov.ua/laws/MON_polog_188.doc
 14. Правила змагань з гирьового спорту. – *Режим доступу до правил* : <http://girevoj.narod.ru/pravila.htm>
 15. Правила змагань з армспорту. – *Режим доступу до правил* : www.armsport.com.ua
 16. Правила змагань з пауерліфтингу. – *Режим доступу до правил* : http://powerlifting.org.ua/biblioteka/preview.asp?id=42&id_razdel=4

17. Про науково-методичне забезпечення самостійної роботи студентів. – Режим доступу : <http://luguniv.edu.ua/?z1=b.1110>.
18. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. – Режим доступу до доктрини : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148%2F2004> або <http://osvita.ua/legislation/law/2766>
19. Про нормативні документи з фізичного виховання. – Режим доступу до документів : http://www.mon.gov.ua/laws/MON_188.doc
20. Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах. – Режим доступу : http://www.yur-info.org.ua/index.php?lang_id=1&menu_id=1182&article_id=112117 або <http://www2.znz.edu.ua/net/doc.php?id=290>
21. Про Єдину спортивну класифікацію України. – *Режим доступу до класифікації* : <http://zakon.nau.ua/doc/?uid=1097.548.0>
22. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте. – Режим доступу : <http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/70-sila>
23. Розрядні нормативи гирьового спорту. – *Режим доступу до нормативів* : http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=83458&cat_id=67145
24. Розрядні нормативи з армспорту. – *Режим доступу до нормативів* : www.armsport.com.ua
25. Розрядні нормативи з пауерліфтингу. – *Режим доступу до нормативів* : http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article?art_id=83458&cat_id=67145

26. Средства и методы развития силы. – Режим доступа : <http://www.powerlifting.ru/library/articles/science/strong/>
27. Факторы, определяющие достижение спортивного результата в гиревом спорте. – Режим доступа до ст. : <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2003N2/p16-23.htm>
28. Цибіз Г. Г. Новації у навчальному процесі з фізичного виховання / Г. Г. Цибіз // Зб. наук. пр. УП Міжнар. наук.-практ. конф. – Д. : „Наука і освіта”, 2004. – С. 57 – 59.
29. Шикунів А. О методах тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте. – Режим доступа : www.shapeplanet.com/literature_page_2.htm

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

з дисципліни

„Методика фізичної підготовки учнівської молоді”

Лекція 1

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

1. Сторінки новітньої історії гирьового спорту в Україні. – Режим доступу : <http://www.weightball.org.ua/news.php?extend.5.2>
2. История гиревого спорта – Режим доступу : http://revolution.allbest.ru/sport/00009179_0.html
3. [Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! - Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3. – Режим доступу : http://hardgainer.ru/hard4.view2.page28.html](#)
4. Історія виникнення силових видів спорту на Україні – Режим доступу : http://student.km.ru/ref_show_frame.asp?id=0F630FC8BB08411CBC83DD7D7B76DB65
5. Історія розвитку силових видів спорту. – Режим доступу : <http://www.posmitna.com/ua/power/power-01.shtml>
6. Історія армспорту. – Режим доступу : http://www.armsport.com.ua/index.php?page=u_history&m_id=61

Лекція 2

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступу : <http://www.studzona.com/referats/view/14906>.

2. Организация процесса обучения учащихся двигательным действиям с учетом их возрастных особенностей. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=982>
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген М. : Физкультура и спорт, 1985. – 302 с.

Лекція 3
**ВПЛИВ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ,
ПІДЛІТКІВ І ХЛОПЦІВ НА РОЗВИТОК СИЛОВИХ
ЗДІБНОСТЕЙ**

1. Влияние возрастных особенностей детей, подростков и юношей на развитие силовых способностей – Режим доступа : <http://podhod.nm.ru/idtis.html>

Лекція 4
**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ
НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

1. Особенности реакции организма на физические нагрузки у разных возрастных периодов. – Режим доступа : http://www.tspu.edu.ua/subjects/28/vf/vfl/Vfl04/vfl04_5.htm
2. Общая физическая и специальная подготовка. – Режим доступа : http://www.tutor.com.ua/referat_show.php?n=1278&e=77971
3. Динер В. Л. Теория и методика физической культуры / В. Л. Динер. – Краснодар, 2001. – 228 с.

Лекція 5

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. РОЗВИТОК СИЛИ

1. Развитие силы у старшеклассников. – Режим доступу : <http://www.5ballov.ru/referats/preview/76877>
2. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич ; К. : Олимп. лит., 2003. – 1 том. – 424 с. – 2 том. – 392 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Частина 1. – Тернопіль; 2001. – 271 с.
4. Ротерс Т. Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания. – Часть 1. Общая теория физического воспитания / Ротерс Т. Т. – Луганськ : Альма-матер, 2003. – 180 с.

Лекція 6

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (АРМСПОРТ)

1. Драгнев Ю. В. Технічна підготовка старшокласників загальноосвітніх закладів на уроках фізичної культури у процесі занять армспортом / Ю. В. Драгнев // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, 2009, №11. – С. 13 – 15.
2. Драгнев Ю. В. Етапи формування рухових умінь і навичок у старшокласників на заняттях з армспорту / Ю. В. Драгнев // Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка. – 2010. – №8(195) квітень. – С. 31 – 34.
3. Драгнев Ю. В. Загальноосвітній предмет „Армспорт” в умовах профільного навчання у

- рамках базового загальноосвітнього предмету „Фізична культура”/ Ю. В. Драгнев // Педагогіка, психологія та медико-психологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. – Донецьк : ХДАМД (ХХІІІ), 2009. – №10. – С. 51 – 53.
4. Драгнев Ю. В. Класифікація основних технічних прийомів в армспорті // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків, 2007, № 6 (32). – С. 12 – 14.
 5. Драгнев Ю. В. Складові частини техніки в армспорті // Матеріали Всеукр. науково-практич. конф. „Перший крок у науку”. Т.1. Психолого-педагогічні науки. – Луганськ : Поліграфресурс, 2007. – С. 122 – 126.
 6. Драгнев Ю. В. Методи навчання в армспорті // Материалы V региональной научно-практической конференции / под редакцией Н. П. Булкиной – Луганск, ЛНПУ имени Тараса Шевченко, 2007. – С. 211 – 214.
 7. Драгнев Ю. В. Рухові уміння і навички в армспорті // Актуальні проблеми фізичного виховання школярів: теорія і практика : збірн. ст. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару для вчителів фізичної культури та кер. міськ. і район. метод. об'єднань (Луганськ, 24 – 25 березня 2009 р.) / Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. – С. 86 – 91.
 8. Петренко В. А. Железные руки : учеб-метод. пособие по основам армспорта / В. А. Петренко. – Харьков : Поиск, 2000. – 84 с.

Лекція 7
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (ГИРЬОВИЙ СПОРТ)

1. Развитие силы и силовой выносливости в гиревом спорте. – Режим доступа : <http://www.girevik-online.ru/index.php/articles/70-sila>.
2. Архангородский В. С. Гиревой спорт / В. С. Архангородский. – К. : Здоров'я, 1980. – 52 с.
3. Воротынцев А. И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А. И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. – 272 с.
4. Учебно-методическое пособие по гиревому спорту. [Сост. : Р. Д. Хуснутдинов, Н. Н. Кадиров]. – Уфа : Изд-во Уфим. гос. нефт. техн. ун-та, 2000. – 32 с.
5. Ягодин В.В. Основы теории гиревого спорта: Учеб. пособие для вузов / В. В. Ягодин. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 1996. – 218 с.
6. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации / С. А. Борисевич : автореф. дис...канд. пед. наук. – Омск : СибГАФК, 2003. – 22 с.
7. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями / А. П. Бурмистров, Ю. А. Ромашин. – М. : Воениздат, 1989. – 84 с.
8. Бухаров А.В. Гиревой спорт / А. В. Бухаров. – М. : Физкультура и спорт, 1939. – 129 с.

Лекція 8
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
В СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (ПАУЕРЛІФТІНГ)

1. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика / А. Н. Воробьев : учеб. для инс-тов физ. культуры. – Москва, ФиС, 1967. – С. 11 – 17.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика / А. Н. Воробьев : учеб. для инс-тов физ. культуры. – Москва, ФиС, 1972. – С. 27 – 31.
3. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика / А. Н. Воробьев : учеб. для инс-тов физ. культуры. – Москва, ФиС, 1981. – С. 30 – 38.
4. Воробьев А. Н. „Тяжелая атлетика” / А. Н. Воробьев : учеб. для инс-тов физ. культуры. – Москва, ФиС, 1988. – С. 23 – 27.
5. Глядя С. А. Стань сильным! : учеб.-метод. пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Кн. 1. – Режим доступа : <http://hardgainer.ru/hard4.view2.page28.html>
6. Глядя С. А. Стань сильным! : учеб.-метод. пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Кн. 2. – Режим доступа : <http://hardgainer.ru/hard4.view2.page28.html>
7. Глядя С. А. Стань сильным! : учеб.-метод. пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Кн. 3. – Режим доступа : <http://hardgainer.ru/hard4.view2.page28.html>
8. Медведев А. С. Основы спортивной техники, планирование и построение тренировки тяжелоатлетов высших спортивных разрядов /

- А. С. Медведев. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – С. 36 – 45.
9. Медведев А., Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье / А. Медведев, Я. Якубенко. – „Олимп”, №21997. – С. 26 – 27.
 10. Михайлюк М. П. Тяжелая атлетика / М. П. Михайлюк. – Л. : . Изд-во Львовского университета, 1965. – С. 11 – 19.
 11. Средства и методы развития силы. – Режим доступа : <http://www.powerlifting.ru/library/articles/science/strong/>

Основна література

з дисципліни

„Фізичне виховання студентів ВНЗ”

Лекція 1

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СУСПІЛЬНІЙ І ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

1. Курс лекцій по физической культуре : учеб. пособие / О. Л. Трещева, А. И. Муллер, Е. Б. Штучная, Е. Н. Мироненко ; под ред. О. Л. Трещевой; Омский гос. ун-т путей сообщения. – Омск, 2006. – 220 с.
2. Теория и методика физической культуры : Учеб. пособие / Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. – СПб, 1999. – 324 с.

Лекція 2

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВ'Я

1. Трещева О. Л. Формирование культуры здоровья в условиях современного образования : Монография / Под ред. О. Л. Трещевой. – Омск, 2002. – 268 с.

2. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) : монография / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М. : АО „Аспект Пресс”, 1995. – 183 с.

Лекція 3

ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

1. Решетников Г. С. Ваши мышцы / Г. С. Решетников. – М. : ФиС, 1977. – 164 с.
2. Самоконтроль на заняттях з фізичного виховання. – Режим доступу : <http://www.br.com.ua/referats/fizkultura/19605.htm>
3. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів. – Режим доступу : http://revolution.allbest.ru/sport/00174906_0.html
4. Роль самоконтролю у процесі удосконалення особистості спортсмена. – Режим доступу : <http://referaty.com.ua/ukr/details/5004/>
5. Діагностика та самодіагностика стану організму. – Режим доступу : http://myrefs.org.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=170:2009-07-26-17-03-16&catid=50:reffizra&Itemid=53

Лекція 4

СОЦІАЛЬНО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

1. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры / Я. Н. Гулько. – М., 1994. – 58 с.
2. Физическая культура студента : Учебник / Под. ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

Лекція 5

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ УЧБОВОЇ ПРАЦІ І ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕГУЛЮВАННІ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

1. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М., 1987. – 96 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / М. Я. Виленский . – М., 2004. – 197 с.

Лекція 6

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич; К. : Олимп. лит., 2003. – 408 с.
2. Физическая культура : Учебник / Под. ред. Ю. И. Евсеева. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 384 с.

3. Физическая культура : Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов : Учеб. пособие. М. : Академия, 2001. – 479 с.

Додаткова література

1. Апанасенко Г. Л. Автобиографические заметки о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – Николаев, 2001. – 140 с.
2. Бабушкин Г. Д. Самообразование студентов в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Г. Д. Бабушкин // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 8. – С. 16 – 18.
3. Бакштанский В. Л., Жданов О. И. Менеджмент вашего здоровья / В. Л. Бакштанский, О. И. Жданов. – М. : ПЕР СЕ, 2000. – 224 с.
4. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого / В. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 85 с.
5. Бирюков А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков, В. Е. Васильева. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
6. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. – М. : Советский спорт, 1996. – С. 14 – 21.
7. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. – М. : Изд-во Эксмо, 2002. – 272 с.
8. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 142 с.

9. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная и физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1977. – 144 с.
10. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля / В. В. Кірсанов // Вісник КНУКіМ. Серія „Педагогіка”. – 2001. – № 3. – С. 26 – 34.
11. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 208 с.
12. Маслюков В. А. Массовая физическая культура в вузе / В. А. Маслюков. – М. : Высшая школа, 1991. – 240 с.
13. Монтиньяк М. Секреты питания / М. Монтиньяк. – М. : Оникс, 1999. – 222 с.
14. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга / В. Э. Нагорный. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 130 с.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
16. Раевський Р. Т. Професійно – прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів / Р. Т. Раевський. – М. : Вища школа, 1985. – 146 с.
17. Ткач П. М. Фізичне виховання студентів ВНЗ : Навчальний посібник / П. М. Ткач. – Кн.І. – Луцьк : „Надстир’я”, 1996. – 178 с.
18. Синяков А. Самоконтроль физкультурника / А. Синяков. – М. : Знание, 1987. – 96 с.
19. Теорія і методика фізичного виховання. /Под ред. Круцевич Т.Ю. – К. : Олімпійська література, 2003. – 1 том. – 424 с. – 2 том. – 392 с.
20. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости / Ткачев Ф. Т. – К. : Здоров’я, 1998. – 152 с.

21. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
22. Физическая культура студента : Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.
23. Фізична культура та формування здорового способу життя : Навчальний посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
24. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
25. Хрестоматия по физической культуре : Учеб. пособ. для студ. вузов / Под ред. Ю. Ф. Курамшина ; СПбГУЭФ. – СПб : Изд-во СПбГУЭФ, 2001. – 254 с.

Додаток А
Провідні сучасні армспортсмени
(Чемпіони Європи та Світу з армспорту різних років)

Бабаєв Руслан (UKR)	Бабаєва Сніжана (UKR)
Бабаєв Рустам (UKR)	Ілюшина Вікторія (UKR)
Безкоровайний Дмитро (UKR)	Онщенко Яна (UKR)
Івакін Тарас (UKR)	Скорік Олена (UKR)
Кузьмін Сергій (UKR)	Трускалова Наталія (UKR)
Лук'янчук Іван (UKR)	Wilczynski (Анікіна) Надія (UKR)
Моїсєєв Ігор (UKR)	
Пушкар Андрій (UKR)	Албегова Діана (RUS)
Семеренко Олексій (UKR)	Бондік Віра (KAZ)
Токареєв Сергій (UKR)	Гаврілова Ольга (RUS)
	Гладка Ірина (RUS)
Буленков Олександр (RUS)	Істоміна Тетяна (RUS)
Воєвода Олексій (RUS)	Карцева Ірина (RUS)
Золоєв Спартак (RUS)	Ларіна Катерина (RUS)
Золоєв Хаджимурат (RUS)	Львова Анастасія (RUS)
Клименко Артем (RUS)	Макєєва Ірина (RUS)
Кочієв Дмитро (RUS)	Хамідуліна Лілія (RUS)
Лілієв Арсен (RUS)	
Матюшенко Іван (RUS)	Andersson Heidi (SWE)
Мурієв В'ячеслав (RUS)	Backman Sarah (SWE)
Філіпов Максим (RUS)	Gonul Nurcihan (TUR)
Хадаєв Чармен (RUS)	Debnarova Lucia (SVK)
Цінделіані Роман (RUS)	Cingule Zanna (LAT)
Brzenk John (USA)	
Gashevski Svetan (BUL)	
Germanus Jan (SVK)	
Janis Amolins (LAT)	
Larratt Devon (USA)	
Oncescu Ion (ROM)	
Pascal Girard (SUI)	
Terzi Engin (TUR)	
Tomsons Normunds (LAT)	
Братченя Віктор (BLR)	
Квіквінія Геннадій (GEO)	
Усманов Фарід (UZB)	
Ягнешек Любомир (SVK)	

Додаток В
Провідні пауерліфтери
(Чемпіони Європи та Світу з пауерліфтингу різних років)

Башуєва Юлія (UKR)	Бутенко Андрей (RUS)
Бетяр Володимир (UKR)	Константинов Константин (RUS)
Бирук Єлизавета (UKR)	Кравцов Владимир (RUS)
Буланий Михайло (UKR)	Миронов Владимир (RUS)
Горобець Інна (UKR)	Сивоконь Алексій (RUS)
Дерев'янка Анастасія (UKR)	Устинов Юрій (RUS)
Карпов Валерій (UKR)	Федосієнко Сергей (RUS)
Козлова Олена (UKR)	
Кримов Андрій (UKR)	
Макрушин Сергій (UKR)	
Мдівнішвілі Іраклій (UKR)	Болтон Энди (USA)
Наньєв Андрій (UKR)	Вільямс Джим (USA)
Певнєв Сергій (UKR)	Кеннелли Райан (USA)
Пономаренко Віталій (UKR)	Козн Эд (USA)
Рисєв Володимир (UKR)	Мендельсон Скот (USA)
Рокочий Олексій (UKR)	Пацифико Ларри (USA)
Свістунов Володимир (UKR)	Рычлак Джин (USA)
Тєсцов Віктор (UKR)	Сайдерс Бран (USA)
Фрейдун Іван (UKR)	Хупер Эйд (USA)
Черський Сергій (UKR)	
Чумак Оксана (UKR)	
Чупринко Іван (UKR)	
Шалоха Аркадій (UKR)	
Шепель Олександр (UKR)	

Додаток С
Провідні спортсмени з гирьового спорту
(Чемпіони Європи та Світу з гирьового спорту різних років)

Андрейчук Володимир (UKR)	Анасенко Антон (RUS)
Бондаренко Валентин (UKR)	Ахраменко Едуард (RUS)
Мосіяш Валентин (UKR)	Балагов Никита (RUS)
Зуй Марина (UKR)	Бенидзе Джонни (RUS)
Іліка Олег (UKR)	Васильєв Денис (RUS)
Кльонов Давид (UKR)	Вахромов Сергей (RUS)
Черпаха Любов (UKR)	Виноградов Михаил (RUS)
Плищак Наталія (UKR)	Григорьев Николай (RUS)
Савченко Олександр (UKR)	Дворцов Владимир (RUS)
Михальчук Роман (UKR)	Дедюхина Ксения (RUS)
Орлов Юрій (UKR)	Золотарева Анастасія (RUS)
Петренко Юрій (UKR)	Королев Сергей (RUS)
Погоріла Наталія (UKR)	Костыгов Дмитрий (RUS)
Рожков Артур (UKR)	Маков Иван (RUS)
Савченко Олександр (UKR)	Меркулин Сергей (RUS)
Усенко Федор (UKR)	Морозов Игорь (RUS)
	Петров Владимир (RUS)
	Полянский Владимир (RUS)
	Пянко Ирина (RUS)
	Хвостов Александр (RUS)
	Яковлев Евгений (RUS)

Навчальне видання

ДРАГНЄВ Юрій Володимирович

**ОРГАНІЗАЦІЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**МАГІСТРАНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 8.010201
„Фізичне виховання” З ДИСЦИПЛІН:
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ”,
„МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ”**

Методичні рекомендації

2-ге видання, доповнене

За редакцією автора
Комп'ютерний набір і макет – Драгнєв Ю. В.
Коректор – Ніколаєнко І. О.

Здано до склад. 10.08.2010 р. Підп. до друку 27.08.2010.
Формат 60x84 1/16. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 5,4.
Наклад 100 прим. Зам. № 103.

**Видавництво Державного закладу
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”**
вул. Оборонна, 2, м. Луганськ, 91011, Тел./факс: (0642) 58-03-20