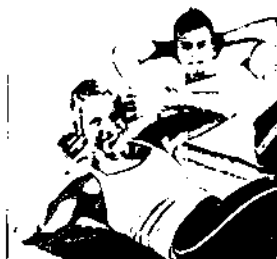




В. Б. ЗІНЧЕНКО, Ю. О. УСАЧОВ,
В. В. БІЛЕЦЬКА, В. П. СЕМЕНЕНКО

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ФІТНЕС



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ФІТНЕС

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих
навчальних закладів*

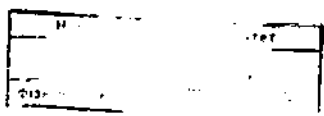
Київ 2014

УДК 796.011.3(075.8)
ББК 4565.66я7
Ф 642

Автори: В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, В. П. Семененко

Рецензенти: Ю. М. Вихлясв – д-р пед. наук, проф.;
Г. В. Коробейников – д-р біол. наук, проф.;
О. А. Томенко – д-р наук з фіз. вих. і спорту, доц.

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(лист № 1/11-7216 від 14.05.2014 р.)



Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, В. П. Семененко та ін. – К. : НАУ, 2014. – 220 с.

ISBN 978-966-598-876-2

Містить загальні відомості про організацію та проведення навчальних самостійних занять вибіркової спрямованості із використанням практичного матеріалу з різних видів спорту і рухової активності (футболу, баскетболу, волейболу, настільного тенісу, оздоровчого фітнесу, туризму) і рекомендації щодо змісту занять групи фізичної реабілітації.

Для студентів усіх спеціальностей вищих навчальних закладів.

УДК 796.011.3(075.8)
ББК 4565.66я7

ISBN 978-966-598-876-2

© Зінченко В. Б., Усачов Ю. О.,
Білецька В. В., Семененко В. П., 2014

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ АВІАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ (Білецька В. В., Усачов Ю. О.)	9
2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	20
2.1. Ігрові види спорту	20
2.1.1. Міні-футбол (Байрачний О. В., Зінченко В. Б., Петренко Є. М., Тимошкін В. М.)	20
2.1.2. Баскетбол (Величенко М. А., Зінченко В. Б., Коротя В. В., Фотинюк В. Г.)	40
2.1.3. Волейбол (Єременко В. Г., Зінченко В. Б., Свірська Т. Ф.)	59
2.1.4. Настільний теніс (Данільченко В. В., Тарнавська Т. Є., Усачов Ю. О.)	78
2.2. Інноваційні фітнес-програми і технології	94
2.2.1. Фітнес-програми аеробної спрямованості (Білецька В. В., Бондаренко І. Б., Данільченко Ю. В.)	94
2.2.2. Фітнес-програми силової спрямованості (Жуков В. О., Пунда С. П., Усачов Ю. О.)	120
2.2.3. Комбіновані фітнес-програми (Жуков В. О., Усачов Ю. О., Хіміч І. Ю.)	137
2.3. Спеціальні засоби рухової активності з метою розвитку психофізичних якостей та прикладних навичок.....	147
2.3.1. Плавання (Семененко В. П., Хіміч І. Ю.)	147
2.3.2. Туризм і орієнтування (Білецька В. В., Котченко Ю. В.)	162
2.3.3. Скелелазіння (Білецька В. В., Котченко Ю. В.)	171
2.4. Особливості занять зі студентами із відхиленнями в стані здоров'я (Білецька В. В., Рассипленков С. Ю., Ясько Л. В.)	178
Додатки.....	200

7. Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика : Теория и методика / А. В. Менхин, Ю. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.

8. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Т. Эдвард Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимп. литература, 2004. – 376 с.

9. *ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2nd ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.*

10. Hill M. In pursuit of excellence: student guide to sports development / M. Hill. – London ; New York: Routledge, 2007. – VIII, 124 p. – (Student sport studies).

11. Orlick T. In pursuit of excellence / T. Orlick. – 4th ed. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – VIII, 312 p.

12. Richardson S. O. Overtraining athletes: personal journeys in sport / S. O. Richardson, M. B. Andersen, T. Morris. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – XVIII, 206 p.

2.3. Спеціальні засоби рухової активності з метою розвитку психофізичних якостей та прикладних навичок

2.3.1. Плавання



Вміння плавати є важливою руховою навичкою, від міри оволодіння якою часто-густо залежить життєздатність людини, її готовність до праці та оборони. Особливе значення має якісне і своєчасне навчання плавання студентів екстремальних груп спеціальностей – авіа- та ракетобудування, теплоенергетика та енергомашинобудування та ін.

Досвід практичної роботи свідчить, що значна частина першокурсників не володіють навіть найпростішими навичками

пересування у водному середовищі. Причина цього – низький рівень роботи із масового навчання дітей і підлітків плавання, а також відсутність басейнів. Водночас необхідно враховувати, що уміння добре плавати, надавати першу медичну допомогу є обов'язковою умовою успішної професійної діяльності випускників ВНЗ технічного профілю.

Уміння плавати, пірнати, долати водні перешкоди, надавати кваліфіковану допомогу потерпілому у воді є необхідною складовою професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) майбутніх працівників екстремальних груп спеціальностей, які нерідко потрапляють в екстремальні умови під впливом природних сил оточуючого середовища.

Фізична підготовка плавців

Фізична підготовка у плаванні спрямована на всебічний розвиток організму, зміцнення здоров'я, вдосконалення основних, рухових якостей, які визначають рівень спортивного результату. В цілому це сприяє створенню міцної функціональної бази для спортивної спеціалізації.

У процесі фізичної підготовки плавців використовують вправи, які поділяються на змагальні, спеціально-підготовчі і загально-підготовчі. Змагальні вправи – це пропливання основної чи суміжної дистанції відповідно до правил змагань. Спеціально-підготовчі – це пропливання відрізків дистанцій основним і додатковим способами, плавання за допомогою тільки ніг або тільки рук, плавання із різними обтяженнями, робота на силових тренажерах з імітацією рухів, характерних для плавання, виконання стартів і поворотів. До допоміжних належать вправи, які виконують у залі; ці вправи сприяють розвитку гнучкості у плечовому, гомілкоstopному суглобах, підвищенню максимальної і вибухової сили, витривалості м'язів, які несуть основне навантаження під час плавання, а також вправи, які сприяють підвищенню аеробних можливостей плавців (кросовий біг, біг на лижах та ін.).

Загально-підготовчі вправи розвивають рухові якості без урахування специфіки плавання і можуть включати елементи спортивної гімнастики, спортивних ігор тощо.

Змагальні, спеціально-підготовчі, допоміжні, загально-підготовчі вправи використовують у рамках двох основних методів – дистанційного та інтервального; їх можна виконувати як у рівномірному, так і в перемінному режимах.

Для тренування швидкості широко використовують повторні, повторно-прогресивні і змінні (із змінними прискореннями) вправи. Важливою умовою високих проявів швидкості є оптимальний стан центральної нервової системи, який може бути досягнутий тільки у тому випадку, якщо плавці не втомлені попередньою діяльністю.

Подолання певних відрізків здійснюється в невеликому обсязі й за відносно широкого діапазону швидкостей. Використовуються різноманітні спеціально-підготовчі і змагальні вправи, які включають плавання із повною координацією рухів і за допомогою рук або ніг, із використанням різного виду обтяження (плавання на прив'язі, із заданою спеціальним пристроєм швидкістю, із гальмівними пристроями, лопатками, пасками, амортизаторами тощо). Тривалість окремих вправ коливається від 5–6 с при пропливанні відрізків 10–15 м до 1 хв і більше при пропливанні відрізків 100 м. Інтенсивність виконання вправ досягає максимально доступних величин, частина серцевих скорочень за 1 хв перевищує 190–200. Тривалість пауз між окремими вправами повинна забезпечувати високу працездатність у черговому повторенні.

Наведемо деякі комплекси тренувальних вправ, які сприяють підвищенню швидкісних можливостей плавців.

1. Інтервальне пропливання відрізків 25 м:

- із повною координацією – швидкість 90–100 %, відпочинок між відрізками – 25–40 с;
- із рухами руками, швидкість 90–100 %, відпочинок 20–30 с;
- із рухами ногами, швидкість 90–100 %, відпочинок 25–40 с.

2. Інтервальне пропливання відрізків 50 м:

- із повною координацією, швидкість 90–100 % відпочинок 20–30 с;
- із рухами руками, швидкість 90–100 %, відпочинок 40–60 с;
- із рухами ногами, швидкість 90–100 %, відпочинок 50–90 с.

3. Інтервальне пропливання відрізків 12,5 м із повною координацією рухів, за допомогою рук або ніг, швидкість плавання 90–100 %, відпочинок між відрізками 15–25 с.

Вправи можна виконувати безперервно і серійно (4–6 x 50 м, відпочинок 3–5 хв, 6–8 x 25 м, відпочинок 2–4 хв; 8–10 x 12,5 м, відпочинок 2–3 хв). Винятком є дистанції 75–150 м, які пропливають один раз. Відпочинок між відріzkами може бути активний (спокійне плавання) або пасивний. Відпочинок між серіями повинен бути активний.

Розвиток спеціальної витривалості. Використовують різноманітні спеціально-підготовчі вправи двох основних типів:

1. Вправи, які сприяють підвищенню алактатних анаеробних можливостей, тривалість роботи при виконанні окремих вправ коливається в межах 5–20 с, інтенсивність – максимальна.

2. Вправи, які сприяють підвищенню лактатних аеробних можливостей; тривалість виконання окремих відрізків або дистанцій – 30–60 с, швидкість проходження – 90–95 % від максимально доступної.

При підвищенні аеробних можливостей основними методами є інтервальний і дистанційний із подоланням відрізків як у змінному, так і в рівномірному режимах. Інтервальний метод характеризується тривалістю окремих дистанцій до 1–3 хв. Залежно від їх довжини інтервали відпочинку знаходяться в діапазоні 45–90 с. Величина ЧСС в межах 170–180 уд/хв⁻¹ до кінця роботи і 120–130 уд/хв⁻¹ до кінця паузи. Під час дистанційного тренування використовуються тривалі відрізки – від 800 до 5000 м із тривалістю роботи від 10 до 60–120 хв. ЧСС за 1 хв не перевищує 150. Використання дистанційного методу із змінною швидкістю передбачає чергування дистанцій із відносно низькою швидкістю (ЧСС до 140–145 уд/хв⁻¹) і більш інтенсивної роботи (ЧСС до 170–175 уд/хв⁻¹).

Загальна характеристика техніки плавання

«Кріль на грудях» – найбільш популярний та швидкий спортивний спосіб плавання. Плавання кролем на грудях має прикладне значення. Добре підготовлений рятувальник використовує дещо видозмінений варіант плавання кролем на грудях із високо піднятою головою (з метою кращого орієнтування на воді) при підпливанні до постраждалого. Прикладне значення способу «кріль на грудях» зростає під час плавання й пірнання, коли плавець надягає на ноги ласті.

Загальна характеристика техніки плавання кролем на грудях
(рис. 58)

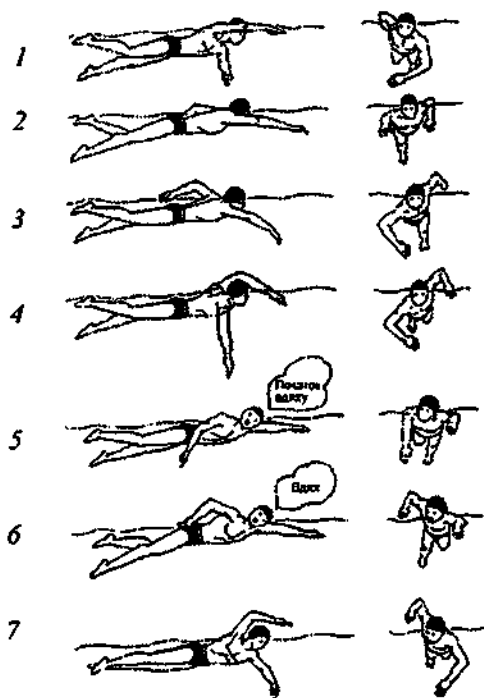


Рис. 58. Техніка плавання способом «кроль на грудях»

1. Права рука після руху по повітрю входить у воду і витягується вперед, ліва переходить до другої половини гребка; тіло плавця витягнуте, голова на поздовжній осі, обличчя опущене у воду (плавець дивиться під водою вперед–униз); ноги виконують поперемінні рухи.

2. Права рука починає першу половину гребка; ліва виходить із води ліктем угору, кисть і передпліччя розслаблені; плавець дивиться під водою вперед–вниз; ноги виконують поперемінні рухи.

3. Права рука продовжує першу половину гребка, ліва починає рух над водою; плавець дивиться під водою вперед–вниз; ноги виконують поперемінні рухи.

4. Права рука переходить до найбільш енергійної другої половини гребка; ліва кистю торкається води попереду голови, напроти однойменного плеча (лікоть утримується вище за кисть), і починає входити у воду; палець дивиться вперед-вниз; ноги виконують поперемінні рухи.

5. Права рука завершує гребок і готова вийти із води ліктем вгору; голова повертається обличчям убік для вдиху; ліва рука витягується вперед, спираючись об воду; ноги виконують поперемінні рухи.

6. Ліва рука починає першу половину гребка, права покидає воду (кисть і передпліччя розслаблені); палець виконує вдих; ноги виконують поперемінні рухи (палець дивиться убік; відразу після закінчення вдиху він повертає голову обличчям униз).

7. Ліва рука продовжує гребок; права рухається над водою і розслаблена; обличчя знов опущене у воду (палець дивиться вперед-вниз); ноги виконують поперемінні рухи.

Загальна характеристика техніки плавання кролем на спині
(рис. 59)

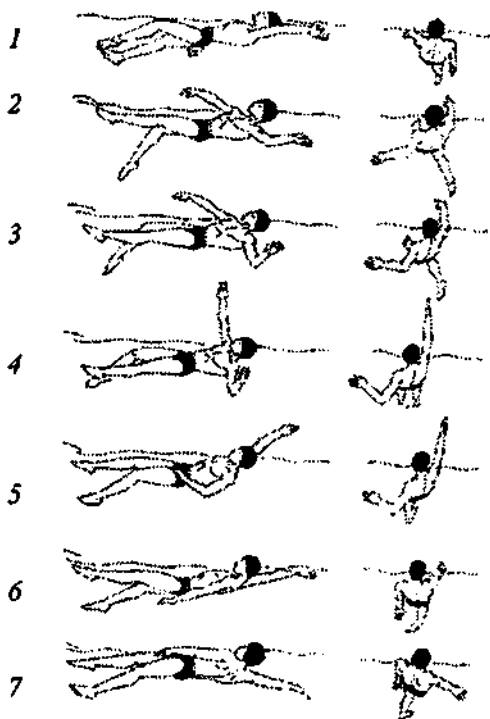


Рис. 59. Техніка плавання способом «кроль на спині»

1. Ліва рука входить у воду на ширині однойменного плеча (долоня розвернута назовні, кінчики пальців направлені вниз) і готується почати гребок; права завершує гребок, розвертається долонею до стегна і починає рух угору, готуючись вийти із води (плавець відчуває опору об воду двома долонями); голова на поздовжній осі (плавець дивиться назад–вгору) потилицею у воді; м'язи шиї розслаблені; ноги виконують поперемінні рухи.

2. Ліва рука виконує захват води – вона рухається вниз і убік, спираючись об воду долонею і передпліччям і трохи згинаючись у лікті (лікоть розгорнутий убік); права виходить із води і рухається по повітрю, кисть і передпліччя розслаблені; ноги виконують поперемінні рухи, спінуючи стопами поверхню води.

3. Ліва рука виконує першу половину гребка (підтягування); права рухається над плавцем по повітрю, пряма і розслаблена; ноги продовжують поперемінні рухи.

4. Ліва рука, помірно зігнута в лікті, переходить до другої половини гребка (відштовхування); права рухається по повітрю; ноги виконують поперемінні рухи.

5. Ліва рука енергійно завершує другу половину гребка – відштовхує воду назад–вниз, розгинаючись у ліктьовому суглобі; права прискорює рух по повітрю, готуючись увійти у воду (рука розвертається долонею назовні); ноги виконують поперемінні рухи.

6. Права рука входить у воду на ширині однойменного плеча (розвернута долонею назовні, кінчики пальців дивляться вниз); ліва завершує гребок в стегні (плавець відчуває опору об воду двома долонями).

7. Права рука рухається вниз і убік і починає захват води; ліва виходить із води (кисть розслаблена); ноги виконують поперемінні рухи, спінуючи стопами поверхню води.

Загальна характеристика техніки плавання брасом

Брас – один із чотирьох спортивних способів плавання, який має також великий прикладне значення.

Загальне уявлення про техніку плавання брас наведено на рис. 60.

1. Плавець ковзає вперед (після відштовхування ногами) в горизонтальному та обтічному положенні: руки витягнуті, кисті з'єднані і розвернуті долонями вниз–назовні; ноги розслаблені і витягнуті, пальці ніг відтягнуті; обличчя у воді (плавець дивиться на кисті).

2. Початок гребка: руки спираються долонями об воду і рухаються вбік-вниз (лікть утримуються вище кистей); плавець продовжує дивитися під водою вперед, зберігаючи витягнуте і обтічне положення тіла; ноги розслаблені, стегна і гомілки – біля поверхні води; починається поступовий видих через рот і ніс.

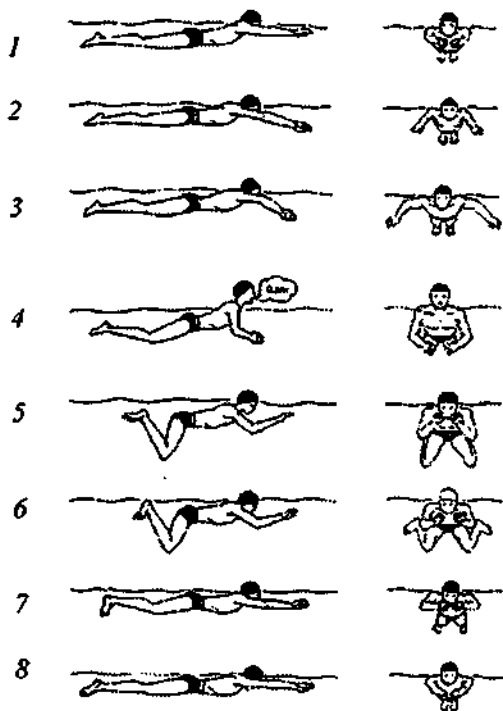


Рис. 60. Техніка плавання способом «брас»

3. Посилення гребка руками: кисті з прискоренням рухаються вбік і вниз-назад (плавець безперервно тисне долонями на воду), лікті зберігають високе положення і розвернуті назовні; тулуб і ноги добре обтічні; продовжується видих.

4. Найбільш енергійна, кінцева частина гребка: кисті і передпліччя із високою швидкістю рухаються всередину, відштовхуючись від води. Після того, як гребок завершений, плавець направляє підборіддя вперед, до поверхні води, енергійно видихає залишки повітря і, як тільки рот з'являється над

поверхнею води, починає вдих. Ноги починають плавно згинатися в колінах.

5. Кисті без затримки з'єднуються під підборіддям і направляються вперед, лікті рухаються слідом за кистями. Слідом за ліктями плавець знов опускає обличчя у воду. Ноги продовжують згинатися в колінних і тазостегнових суглобах, стопи підтягуються п'ятами до сидниць на ширині тазу. Через мить ноги опиняться в положенні свого максимального згинання для початку відштовхування стоп назад.

6. Стопи швидко розвертаються пальцями назовні – плавець миттєво починає відштовхування ногами (стопами і гомілками) вбік–назад. Руки знаходяться в добре обтічному положенні спереду, кисті зімкнуті; погляд плавця спрямований під водою вперед. Дихання затримане.

7. Завершується відштовхування ногами – стопи рухаються по дугах назовні–назад–всередину. Плавець, відштовхуючись стопами і гомілками від води, посилає себе вперед услід за руками в обтічному положенні. Дихання затримується або починається видих.

Загальна характеристика техніки плавання батерфляєм

Характерною особливістю цього різновиду є те, що дві руки, закінчивши гребок, виконують підготовчі рухи над водою, а ноги безперервно рухаються на зразок дельфінячого хвоста вгору і вниз. Два повних удари стопами вниз припадають на один закінчений цикл рухів руками. Рухи руками мають бути одночасними і симетричними; ця ж вимога стосується і рухів ногами.

Найраціональніший варіант техніки батерфляю наведено на рис. 61.

1. Руки після руху по повітрю входять у воду на ширині плечей. Долоні починають тиснути на воду вниз і назовні, зберігаючи оптимальну жорсткість в променезап'ясткових і ліктьових суглобах, лікті утримуються трохи вище за кисті; плавець дивиться вниз–вперед. Ноги виконують перший енергійний удар стопами вниз.

2. Кисті, розвернуті долонями назовні, продовжують плавно тиснути на воду вбік–вниз. Плавець ніби напливає на зустрічний потік води і починає захват руками. Ноги завершують удар стопами вниз. Плавець продовжує дивитися вниз–вперед.

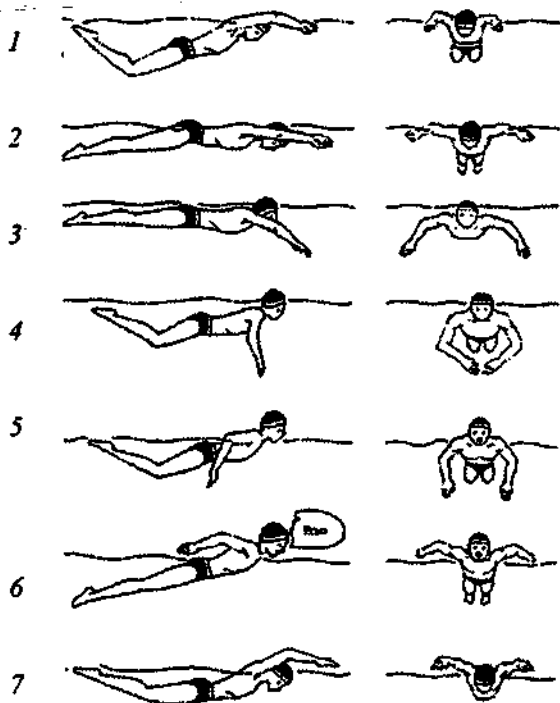


Рис. 61. Техніка плавання способом «батерфляй»

3. Руки продовжують гребок (підтягування), помірно згинаючись у ліктях (лікть розвернуті вбік); ноги після удару вниз виходять до поверхні води, надаючи тілу доброго обтічного положення; плавець дивиться вперед і починає плавний видих у воду.

4. Гребок руками продовжується; руки продовжують згинатися в ліктьових суглобах, кисті зближуються при русі під тулуб плавця; стегна починають рухатися вниз, ноги згинаються в тазостегнових і колінних суглобах для чергового удару стопами вниз; плавець посилює видих.

5. Виконується найбільш енергійна частина повного циклу руху: руки продовжують гребок, відштовхуючись від води; ноги виконують другий удар стопами вниз; плечовий пояс і голова опиняються на поверхні води; плавець завершує видих, висуваючи підборіддя вперед і готуючись почати вдих.

6. Удар ногами вниз завершений; передня частина тулуба плавця вислизає вперед і трохи вгору; руки покидають воду; плавець виконує вдих.

7. Руки виконують рух над водою через сторони, голова опускається обличчям у воду; ноги після удару стопами вниз активно виходять до поверхні води і починають згинатися для чергового удару.

Техніка виконання стартів і поворотів

У плаванні вирізняють два види старту. Під час плавання кролем на грудях, брасом та батерфляєм старт виконується стрибком із тумбочки вперед головою і руками, а у кролі на спині – із води, відштовхуючись ногами від бортика басейну.

Старт із тумбочки виконується у такому порядку: попередня команда «Зайняти місця!» або свисток – студенти стають на задній край тумбочки; за командою «На старт!» студенти переміщуються на передній край тумбочки і набувають нерухомого вихідного положення для виконання старту; за командою «Руш!» (постріл, сирена, свисток) студенти виконують стартовий стрибок (рис. 62).



Рис. 62. Початкове положення плавця при старті із тумбочки
а – звичайний варіант старту; б – варіант старту із захватом

Старт із води виконується у такому порядку: за попередньою командою «Увійти у воду!» або свистком студенти довільно стрибають у воду, підпливають до бортика басейну, беруться за яоручень руками і випрямляють їх, а ноги ставлять на стінку на рівні води; за командою «На старт!» студенти групуються, підтягуючись на руках, у вихідне нерухоме положення; за командою «Руш!» (постріл, сирена, свисток) вони виконують старт із води (рис. 63).

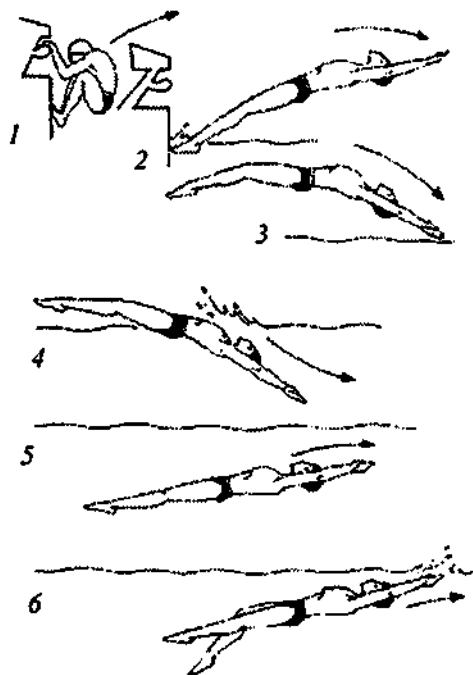


Рис. 63. Старт із води

Техніка поворотів

Рухи плавця обмежені довжиною доріжки плавального басейну, тому при подоланні дистанції йому доводиться багаторазово виконувати повороти, що, в свою чергу, висуває значні вимоги до техніки повороту.

У плаванні способом «брас» на кожному повороті й на фініші дистанції торкання має бути виконане обома руками одночасно вище, нижче або по поверхні води. Плечі повинні залишатися в горизонтальному положенні доти, доки не буде виконане торкання. Голова може занурюватися у воду після останнього гребка руками перед торканням. Після старту і кожного повороту плавець може зробити один повний гребок руками до стегон і один поштовх ногами під час повного занурення. Перші рухи починаються руками, потім виконуються рухи ногами, голова повинна з'явитися на поверхні на початок другого гребка руками.

У плаванні способом «батерфляй» тіло повинно бути в положенні на грудях весь час, за винятком виконання повороту, плечі –

знаходиться на одній лінії із поверхню води від початку першого гребка руками після старту і після кожного повороту і залишатися в цьому положенні до наступного повороту або фінішу. Не дозволяється перевертатися на спину. На кожному повороті і на фініші торкання виконується одночасно обома руками на поверхні, вище або нижче за поверхню води. Плечі повинні знаходитися в горизонтальному положенні до здійснення торкання. На старті й на поворотах плавцеві дозволяється зробити під водою один або декілька рухів ногами і один гребок руками, які повинні винести його на поверхню. Перші рухи починаються з ніг.

У плаванні вільним стилем плавець повинен торкнутися стінки якою-небудь частиною свого тіла при завершенні кожного відрізка дистанції і на фініші (рис. 64).

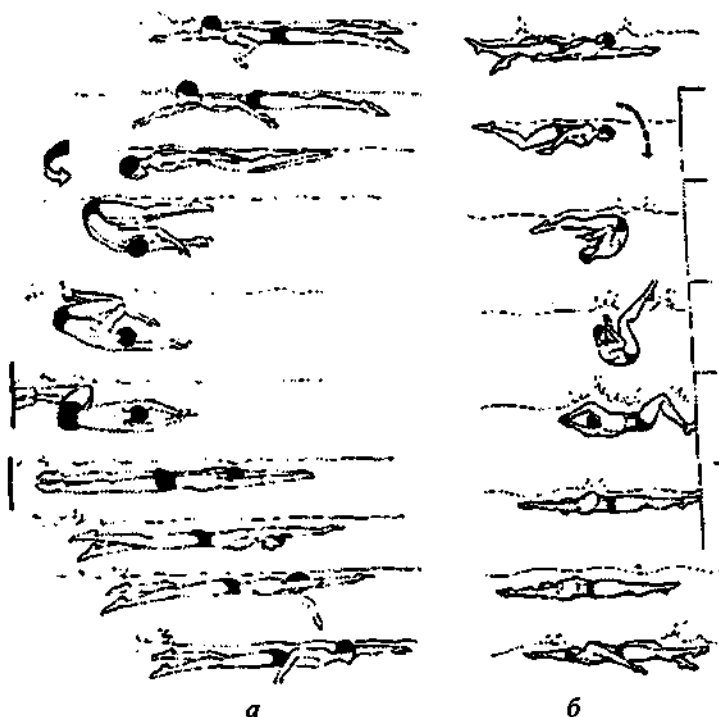


Рис. 64. Техніка поворотів:

- a* – поворот перекидом в плаванні кроль на грудях;
- б* – поворот перекидом в плаванні кроль на спині

Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах

До початку занять із плавання студент повинен знати правила поведінки у воді і свідомо дотримуватися суворої дисципліни.

Адміністрація, якій належать місця для занять плаванням (у тому числі і кафедри фізичного виховання ВНЗ), зобов'язана вживати заходів із дотримання встановлених правил безпеки.

1. Проведення занять із плавання дозволяється тільки дипломованим фахівцям або інструкторам, які пройшли відповідну підготовку і мають документ про допуск до роботи.

2. Кожен студент допускається до занять плаванням із дозволу лікаря.

3. Викладач зобов'язаний своєчасно ознайомити тих, хто займаються, із правилами внутрішнього розпорядку в басейні, він же несе відповідальність за всі нещасні випадки в його групі.

4. Про всі травми, нещасні випадки і аварії викладач негайно доповідає керівництву кафедри фізичного виховання.

5. Проведення занять в басейні дозволяється тільки за наявності рятувального інвентарю (жердин, кінця Олександрова та ін.) і чергуванні медичного персоналу.

Найсприятливішою при навчанні плавання в критих плавальних басейнах вважається температура води $+25-27^{\circ}\text{C}$, температура повітря – приблизно на тому ж рівні.

Заняття з плавання у відкритих водоймах можна проводити при температурі води не нижче $+18^{\circ}\text{C}$.

Тривалість занять у воді залежить від завдань занять, температури води і повітря. В разі появи тремтіння, «гусячої шкіри», синюшності губ студенту необхідно вийти з води, прийняти теплий душ, витертися насухо і одягнутися.

При знаходженні на відкритих водоймах (без нагляду викладача) студентам категорично забороняється:

- 1) запливати за знаки межі місць для купання;
- 2) купатися на набережних, пристанях, причалах;
- 3) стрибати у воду із мостів, човнів, судів;
- 4) підпливати до моторних, вітрильних суден, барж і веслових човнів;
- 5) плавати на фарватері й перепливати річку;

6) стрибати у воду вниз головою і пірнати в місцях із невідомою глибиною і станом дна;

7) підпливати під попереджувальні знаки (буйки, бакени і т.п.) або залізати на них;

8) далеко запливати із плавальними дошками, автомобільною камерою, надувним матрацом і т.п.;

9) забруднювати воду і беріг (кидати у водоймище пляшки, банки і інше сміття).



Контрольні запитання та завдання

1. Опишіть техніку плавання способом «кроль на грудях».
2. Охарактеризуйте техніку плавання способом «кроль на спині».
3. Опишіть техніку плавання способом «брас» і «батерфляй».
4. Як виконується старт у плаванні?
5. Охарактеризуйте техніку виконання поворотів у плаванні.
6. Розкажіть про техніку безпеки під час занять плаванням.

Список літератури

1. *Баранов В. А.* Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / В. А. Баранов, Н. Л. Петрова. – М. : Человек, 2013. – 148 с.

2. *Булгакова Н. Ж.* Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

3. *Викулов А. Д.* Плавание : учеб. пособие для студ. вузов / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.

4. *Ганчар І. Л.* Методика викладання плавання: технології навчання та удосконалення : підруч. / І. Л. Ганчар. – Одеса: Друк, 2006. – Ч. II. – 696 с.

5. *Гузман Р.* Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман. – М. : Попурри, 2013. – 288 с.

6. *Лафлин Т.* Как рыба в воде. Эффективные техники плавання, доступные каждому / Терри Лафлин. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с.

7. *Маклауд Й.* Анатомия плавання / Й. Маклауд. – М. : Попурри, 2011. – 200 с.

8. Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / П. Ньюсом, А. Янг. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с.

9. *Оздоровче плавання* : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – К. : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

10. *Спортивное плавание* : путь к успеху / под. общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. лит., 2011. – Кн.1. – 480 с.; Кн.2. – 544 с.

2.3.2. Туризм і орієнтування



Заняття туризмом у системі фізичного виховання виділені в особливу групу, тому що дають змогу більшою мірою, у порівнянні з іншими видами, опанувувати знаннями, уміннями й навичками, потрібними в житті кожній людині.

Туризм як засіб фізичного виховання характеризується природною прикладністю. Він включає різноманітні за формою й змістом рухові дії з раціонального подолання значних відстаней у малонаселеній місцевості, що виконуються в природних умовах колективними зусиллями. Їх мета – формування у студентів умінь і навичок, необхідних їм у виробничій, військовій і побутовій діяльності, із одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних завдань. Крім того, активні заняття туризмом зі спортивною спрямованістю дають змогу формувати й удосконалювати організаторські здібності студентів.

Види і форми туризму

На сьогодні існує багато підходів щодо класифікації туризму. Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп, за якими зручно його класифікувати:

– за характером туристичного маршруту існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео-, повітряний, космічний, змішаний;