

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАКАРПАТСЬКИЙ УГОРСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ ФЕРЕНЦА РАКОЦІ ІІ

Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
закладами освіти



ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

ДО ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФАХОВИХ ДИСЦИПЛІН

Перший (бакалаврський)

(рівень вищої освіти)

А Освіта

(галузь знань)

Середня освіта (Фізична культура)

(освітня програма)

Берегово – 2025 р.

Методичні рекомендації до теоретико-практичних занять з фахових дисциплін. Методичні поради майбутнім вчителям фізичної культури щодо використання гімнастичних вправ для загального розвитку у процесі фахової підготовки розроблені на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів з галузі знань А Освіта за спеціальністю А4 Середня освіта (Фізична культура) для студентів денної форми навчання. Метою методичних рекомендацій є теоретичне удосконалення набутих професійних компетенцій з подальшим їх впровадженням у практичну діяльність у процесі навчання студентів. У роботі висвітлені характерні особливості гімнастичних вправ для загального розвитку, наведено методику їх виконання з дотриманням дидактичних принципів. Надано теоретичні відомості щодо класифікації, термінів, форм та правил запису гімнастичних вправ для загального розвитку.

Методичні рекомендації будуть доцільними щодо використання в освітньому процесі під час проведення занять та складання комплексу гімнастичних вправ в контексті загального фізичного розвитку, а також для самостійної роботи студентів.

Затверджено до використання у навчальному процесі
на засіданні кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та
управління закладами освіти

ЗУІ ім. Ф.Ракоці II

(протокол №8 від 4 березня 2025 року)

Розглянуто та рекомендовано Навчально-методичною радою

Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

(протокол №2 від 18 березня 2025 року)

Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF) рішенням Вченої ради

Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

(протокол №3 від 24 квітня 2025 року)

Підготовлено до видання в електронній формі (PDF) кафедрою педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти спільно з Видавничим відділом Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Укладачі методичних рекомендацій:

Ларіна Тетяна Вячеславівна, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Чичук Антоніна Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Чегіль Аніко Миколаївна, викладач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Візавер Вікторія Арпадівна, викладач Навчально-консультаційного центру ім. Егана Еде

Рецензенти:

Човрій Софія Юліївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Баранова Мар'яна Василівна, в. о. директора Комунального закладу «Виноградівська дитячо-юнацька спортивна школа» Виноградівської міської ради Закарпатської області

Відповідальні за випуск:

Біда Олена Анатоліївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці II

Олександр ДОБОШ – начальник Видавничого відділу ЗУІ ім. Ф.Ракоці II

За зміст методичних вказівок відповідальність несе розробник.

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегове, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua)

© Ларіна Т. В., Чичук А. П., Чегіль А. М., Візавер В. А. 2025

© Кафедра педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. Аспект значущості та передумови успішного навчання гімнастичним вправам	6
2. Характеристика гімнастичних вправ для загального розвитку.....	7
3. Реалізація дидактичних принципів щодо навчання гімнастичним вправам.....	9
4. Класифікація гімнастичних вправ для загального розвитку	11
5. Терміни, форми та правила запису гімнастичних вправ для загального розвитку	14
6. Дозування фізичного навантаження	25
7. Методичні особливості застосування гімнастичних вправ	27
8. Методичні рекомендації щодо проведення занять та складання комплексу гімнастичних вправ в контексті загального фізичного розвитку	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39

ВСТУП

Навчання гімнастичним вправам – це педагогічний процес, який вимагає планомірної та методично правильної організації дій вчителя та учня. Цей процес є спрямованим до вирішення основних завдань навчання: формування рухових навичків та умінь; розвиток комплексу фізичних якостей особистості; виховання морально-вольових якостей учнів.

Гімнастичні вправи для загального розвитку – це доступні, нескладні в технічному відношенні вправи, що виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, а також в якості спортивної розминки. Велика кількість гімнастичних вправ для загального розвитку пояснюється тим, що можливі рухи тілом і окремими його частинами урізноманітнюються ступенем напруження м'язів, зміною швидкості, амплітуди і напрямів рухів. Зміна вихідних і кінцевих положень, застосування різних обтяжень також розширюють межі використання таких вправ. Цінність гімнастичних вправ пояснюється тим, що вони легко дозуються, дозволяють цілеспрямовано й вибірково впливати на певні групи м'язів. Систематичне виконання правильно дібраних вправ значно сприяє підвищенню рівня здоров'я, покращує обмін речовин, роботу органів кровообігу, дихання, травлення. Характерною особливістю гімнастичних вправ є позитивний вплив на формування правильної постави учнів, а також її корекцію. Професійна діяльність вчителя фізичної культури першочергово передбачає знання, вміння й навички, пов'язані з використанням такого універсального засобу, як гімнастичні вправи для загального розвитку, грамотне застосування яких на заняттях із різним контингентом передбачає: володіння великою кількістю конкретних вправ (уміння показати, термінологічно назвати); знання характеру кожної вправи, її спрямованості; уміння складати комплекси вправ залежно від завдань; уміння навчати й проводити заняття різними способами із застосування гімнастичних вправ для загального розвитку; володіння методами організації занять із застосуванням гімнастичних вправ для загального розвитку; уміння дозувати навантаження залежно від стану здоров'я учасників заняття.

1. Аспект значущості та передумови успішного навчання гімнастичним вправам

Гімнастичні вправи є дієвим та універсальним засобом у фізичному вихованні осіб різного віку, цілеспрямоване використання яких позитивно впливає на функціональний стан організму людини і покращує її працездатність. Успішне навчання гімнастичним вправам передбачає здатність професійно компетентного вчителя фізичної культури до використання різних методичних та технічних засобів в освітньому процесі. Під час безпосереднього розучування гімнастичних вправ особливого значення набуває ефективність дій вчителя, творчий підхід та прояв педагогічної майстерності. За допомогою гімнастичних вправ для загального розвитку формується базова координація рухів, розвиваються рухові якості, створюються передумови для засвоєння техніки більш складних вправ, набуваються компетенції з основ естетики рухів.

Гімнастичні вправи широко використовуються в більшості видів спорту, а також складають основу освітнього змісту занять з учнями та занять оздоровчої спрямованості з особами різного віку. Вправи для загального розвитку сприяють підвищенню працездатності, що супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням маси тіла і жирової маси, артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Гімнастичні вправи спеціальної спрямованості сприяють розвитку фізичних якостей, позитивно впливають на психічний стан особистості.

Систематичні заняття фізичними вправами сприятливо впливають на центральну нервову систему, яка є головним регулятором всіх фізичних і психічних процесів в нашому організмі. З огляду на те, що в ньому все взаємопов'язане, позитивний вплив на нервові процеси сприяє більш повному розкриттю здібностей кожної людини, підвищенню її розумової та фізичної працездатності. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на роботу серця, легень, рухливість (екскурсію) грудної клітки, покращують статуру, рухи набувають виразності й пластичності. Важливо й те, що в тих, хто займається фізичною культурою і спортом, підвищується впевненість у собі, зміцнюється

сила волі, що допомагає досягати поставлених життєвих цілей.

2. Характеристика гімнастичних вправ для загального розвитку

Гімнастичні вправи застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла, які також виконують на приладах масового типу, складають у відповідні комплекси. Вправи можуть виконуватись з наступними предметами: палки, гантелі, обручі, скакалки, булави, лави. Фізичне навантаження при виконанні гімнастичних вправ для загального розвитку, залежно від контингенту учнів, можна дозувати добором вправ, кількістю їх повторень, інтенсивністю м'язового напруження, зміною вихідних положень тіла.

За допомогою гімнастичних вправ можна:

- вибірково впливати на окремі м'язові групи і на весь руховий апарат;
- розвивати потрібні рухові якості;
- формувати гарну поставу або виправляти окремі її недоліки.

Як відомо, гімнастичні вправи для загального розвитку історично створювалися і накопичувалися в межах різних гімнастичних систем: сокольської, шведської, німецької, французької та ін. До них належать будь-які технічно нескладні вправи, складені з одиночних або суміщених рухів головою, тулубом, руками і ногами, що виконуються індивідуально або з використанням дій партнера, гімнастичних снарядів і різних предметів. Вправами для загального розвитку називають рухи окремими ланками тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою та напруженням, з метою розвитку фізичних і рухових здібностей, а також оволодінням необхідним запасом рухових умінь і навичок. Гімнастичні вправи впливають на окремі групи м'язів, частини тіла і на весь руховий апарат в цілому, позитивно впливають на формування постави, полегшують процес оволодіння різноманітними навичками.

Фізичне навантаження регулюється відповідним добором вправ, зміною вихідних положень, числа повторень, темпу, інтенсивності та послідовності їх виконання. Це дозволяє поступово підвищувати працездатність і життєдіяльність

організму. Гімнастичні вправи для загального розвитку, зазвичай, виконуються у вигляді комплексів, що мають різне призначення (розминка, ранкова гімнастика, лікувальна гімнастика тощо) та сприяють вдосконаленню рухового апарату. За їх допомогою зміцнюється м'язово-зв'язковий апарат і весь організм у цілому. Вони виконуються без предметів, з предметами (палиці, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, булави) і на снарядах (гімнастична стінка, лава). Вони можуть виконуватися з різних напрямків, з різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язового напруження і розслаблення, різко і плавно, з різним узгодженням рухів ланками тіла, короткочасно і тривало тощо.

Існує величезна кількість гімнастичних вправ. Рухова структура їх різноманітна. Будь-яка з вправ для загального розвитку багатофункціональна і має в своєму розпорядженні можливість виборчого і регламентованого впливу на функції різних органів і систем організму, рухові й психічні здібності та ін. Більшість вправ можна використовувати для цілеспрямованого впливу на окремі групи м'язів, серцево-судинну, дихальну, сенсорні системи, психічні та особистісні властивості. Вправи підбираються з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості учнів, за педагогічним принципом: для розвитку сили, швидкості, координації рухів, гнучкості тощо. При доборі вправ враховуються умови проведення заняття, його завдання та склад групи. Можливості вправ сильно розширюються за рахунок варіювання способів їх виконання. У силу цього кожна з них стає багатофункціональною. Так, наприклад, присідання можна використовувати як окрему вправу для впливу на м'язи ніг з метою розминки; при збільшенні кількості присідань в активну роботу втягуються серцево-судинна і дихальна системи організму, а при граничних кількостях повторень – вольові якості людини.

Широта використання гімнастичних вправ обумовлена особливостями, які їм притаманні.

Першою особливістю гімнастичних вправ для загального розвитку є простота і доступність. Вправи прості за своєю структурою, тому їх нескладно

навчати, вони доступні всім категоріям груп населення.

Друга особливість гімнастичних вправ для загального розвитку полягає в можливості вибіркового впливу на окремі м'язові групи. Це визначає їх використання для розв'язання різноманітних приватних завдань фізичного виховання, а також створює умови для гармонійного розвитку рухового апарату.

Третя особливість гімнастичних вправ для загального розвитку полягає в можливості суворого дозування навантаження, визначаючи зміст і кількість вправ, кількість повторень кожної з них, інтервали відпочинку, темп, характер виконання вправ, вихідні положення, з якими предметами виконуються вправи. Цій групі вправ не завжди приділяється належна увага, і вони найчастіше використовуються в якості розминки в підготовчій частині занять для фізіологічної підготовки організму до майбутньої м'язової роботи або для розвитку фізичних якостей. Гімнастичні вправи, які пропонуються для занять з дітьми й підлітками, повинні вирішувати більш важливі завдання – підвищення якості життєдіяльності всіх органів та систем організму із врахуванням вікових особливостей. Рівень обмінних процесів і енергія формування органів і систем в кожному віковому періоді залежать від особливостей роботи скелетної мускулатури, яка, в свою чергу, визначається тренуванням і фізичним вихованням людини.

3. Реалізація дидактичних принципів щодо навчання гімнастичним вправам

Навчання рухів будується на основі дидактичних принципів – вихідних теоретичних положень, що визначають дії вчителя й учня. Реалізація даних принципів обумовлена специфікою навчання гімнастичним вправам.

Принцип свідомості та активності.

Даний принцип передбачає свідоме відношення до занять, а також виховання в учнів усвідомленого відношення до оволодіння рухами, зацікавленості й творчого підходу до вирішення завдань рухової активності. Під час формування рухової навички в учнів вчитель повинен:

- чітко формулювати завдання щодо навчання, доступно пояснювати техніку нового руху, враховуючи вікові особливості учнів;
- виховувати в учнів здатність до самооцінки власних дій;
- стимулювати прояв ініціативи учнів шляхом здійснення аналізу результатів власних дій, планування майбутніх завдань, вольового подолання труднощів тощо;
- заохочувати учнів до активної практичної допомоги щодо організації навчання.

Принцип наочності.

Наочність у навчанні допомагає створювати повноцінну уяву про техніку руху, який вивчається, досягти доступного та лаконічного пояснення завдань. Вибір способів та прийомів наочності передбачає врахування індивідуальних особливостей учнів (вік, підготовленість). Для занять з молодшими школярами доцільно використовувати прийоми безпосередньої наочності: якісний показ вправи, наочне порівняння. Для учнів старших класів навчання відбувається на основі їх рухового досвіду, спеціальних знаннях, умінні аналізувати рухи.

Принцип доступності.

Будь-який рух, що вивчається, повинен бути не складним щодо виконання і, водночас, дещо складним, що сприятиме зацікавленості та розвитку здібностей учнів. Принцип доступності полягає у дотриманні методичних правил, які призводять до швидкого засвоєння раціональної техніки рухів або групи вправ.

Принцип систематичності.

Даний принцип передбачає своєчасний перехід від одного завдання до іншого, від одного етапу до іншого, від вивчення однієї вправи до іншої, нової. При цьому вчитель фізичної культури повинен передбачити:

- певну послідовність рухових завдань (спроби, підходи);
- регулярність повторних занять при вивченні нових рухів, а також набуття навичок щодо попередньо вивчених вправ;

- чергування роботи й відпочинку з метою підтримання оптимальної працездатності та активності учнів;
- своєчасний перехід до вивчення нових, більш складних вправ з метою удосконалення рухової навички.

Реалізація вказаних вище принципів у їх спільній єдності дозволяє успішно вивчати гімнастичні вправи.

4. Класифікація гімнастичних вправ для загального розвитку

На сьогодні не існує досконало розробленої єдиної класифікації гімнастичних вправ для загального розвитку. У практиці з фізичного виховання використовується значна їх кількість. Усе різноманіття необхідно систематизувати і згрупувати таким чином, щоб можна було обирати саме такі вправи, які є найефективнішими для вирішення конкретно поставленого завдання. Загальновідомо декілька окремих класифікацій гімнастичних вправ для загального розвитку відповідно за анатомічною ознакою, формою рухів, ознакою переважного розвитку фізичних якостей. Враховуючи, що кожна вправа має не одну, а декілька різних властивостей, створення єдиної класифікації практично не є можливим. У зв'язку з цим було запропоновано декілька класифікацій гімнастичних вправ для загального розвитку, кожна з яких дозволяє розглянути рухову дію з урахуванням різних ознак, а саме за:

- анатомічною ознакою;
- формою і способом виконання рухів;
- переважним розвитком фізичних і рухових здібностей;
- методикою проведення;
- віковою та статевими ознаками;
- спрямованістю у різних видах оздоровчого тренування.

У свою чергу вказані вище ознаки поділяються наступним чином.

Класифікація за анатомо-фізіологічною ознакою:

- за групою м'язів, частин або всього тіла (рук і плечового поясу, шиї та тулуба, ніг, усього тіла, обличчя);
- за розташуванням ланок тіла (однойменні, різнойменні, одночасні, послідовні, почергові, паралельні);
- за об'ємом активної м'язової маси (локальні, регіональні, глобальні);
- за типом рухів у суглобах (згинання, розгинання, приведення, відведення, супінація, пронація);
- за режимом м'язового скорочення (статичний, динамічний, статодинамічний, ізометричний);
- за впливом на організм (на опорно-руховий апарат, на системи: серцево-судинну, дихальну, нервову, ендокринну);
- за механізмом енергозабезпечення (аеробний, анаеробний, аеробно-анаеробний, анаеробне-аеробний).

Класифікація за формою та способом виконання рухів:

- за формою (потягування, нахили, повороти, колові рухи, присідання, випади, стрибки, махові рухи, пересування);
- за напрямом (вправо, вліво, праворуч, ліворуч, вгору, вниз, вперед, назад, назовні, досередини, назовні у проміжних положеннях);
- за характером виконання (силою, махом, ривком, напружено, розслаблено, різко, плавно, пружино, з прискоренням, з уповільненням);
- за амплітудою (велика, середня, мала);
- за видом (обертальні, маятникові, поступальні, спіралеподібні, змішані);
- за структурою (циклічні, ациклічні, комбіновані);
- за складністю (ізолювані, прості, поєднані, складні).

Класифікація за переважним розвитком фізичних і рухових здібностей:

- для розвитку силових здібностей;
- для розвитку здатності до гнучкості;
- для розвитку витривалості та її різновидів;
- для розвитку швидкості та її проявів;
- для розвитку спритності;
- для розвитку координаційних здібностей.

Класифікація за методикою проведення:

- за різновидами вихідних положень (стійка, упори, сіди, присіди, випади, лежачи);
- за способом організації групи (по одному, у парах, у трійках, малою групою, групою);
- за розміщенням (у колі, у колоні, у шерензі, у зчепленні);
- за методами проведення (розподільний, потоковий, серійнопоточковий, коловий, ігровий, змагальний, за показом, за розповіддю, змішаний);
- за формами проведення (на місці, у русі, у формі поєднання рухів, зі зміною послідовності рухів, у формі тестів);
- за ознакою використання предметів, обладнання (традиційні предмети, нетрадиційні предмети, з обладнанням або на ньому, з приладами або на них, з обтяженням, без предмета);
- за середовищем проведення (у приміщенні, у воді, на повітрі, на снігу (льоду), у невагомості);
- за способом підрахунку (під рахунок, під оплески, під постукування, під метроном, під музичний супровід).

Класифікація за віковою та статевою ознакою (для жінок і чоловіків):

- для новонароджених;
- для немовлят;

- для дошкільників;
- для школярів;
- для осіб зрілого віку;
- для осіб похилого віку;
- для осіб старечого віку.

Класифікація за спрямованістю використання:

- освітньо-розвивальна гімнастика (основна, ранкова, масові гімнастичні виступи);
- оздоровча (фітнес та його різновиди, східні системи та бойові мистецтва, комплексні види, види спеціального призначення);
- лікувально-профілактична (ЛФК, корегувальна гімнастика, системи лікувальної дихальної гімнастики, гімнастика для очей);
- прикладна (професійно-прикладна, спортивно-прикладна гімнастика).

5. Терміни, форми та правила запису гімнастичних вправ для загального розвитку

Вихідне положення (в. п.) – положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ. Воно має суттєве значення для виконання рухів, від них залежить навантаження на окремі групи м'язів, їх чіткість, стійкість тіла.

Назви основних положень і рухів:

Відведення – рух сегмента тіла від серединної лінії тіла.

Викрут – вправа, яка виконується зі своєрідним обертальним рухом в плечових суглобах. Часто застосовується на кільцях, рідше - на турніку та брусах різної висоти.

Випади – це виставлення ноги в будь-якому напрямі з одночасним її згинанням. Випади виконуються вперед, в сторону, назад; бувають глибокими і можуть виконуватися з нахилами. Види випадів: випад правою (лівою), випад вправо (вліво), випад правою (лівою) назад, глибокий випад правою (лівою).

Вис – положення гімнаста, при якому його плечі розміщені нижче осі приладу.

Згинання – рух, при якому зменшується кут між двома частинами тіла.

Коло – це колові рухи руками, ногами і тулубом. Виконуються з вихідного положення на 360° по колу до вихідного положення. У цьому випадку достатньо назвати «коло» і вказати його напрямом. Наприклад: коло руками вліво із вихідного положення руки вгору.

Мах – маятникоподібний рух усім тілом або його частинами від однієї крайньої точки до другої, рух навколо точок хвату (або вільний рух у суглобах).

Нахили – це згинання тулуба або голови, яке може виконуватися вперед, назад або вбік з різною амплітудою, у різних вихідних положеннях. Якщо нахил виконується вперед, можна не вказувати напрямом руху. Нахили є складовими багатьох рухів: рівноваги, поворотів, стрибків тощо. Види нахилів: вперед, вбік, назад, нахили за амплітудою або глибиною виконання (на 45° , на 90° , горизонтальні, на 135° і нижче), нахили у положенні стоячи на двох або одній нозі, у випадах, у положенні стійка на двох або одному коліні, сидячи або лежачи.

Обертання (ротація) – рух сегмента тіла навколо своєї осі.

Опускання – повільне переміщення тіла з упору в вис або в нижчий упор.

Перекат – напівобертовий рух тіла, напівоберту вперед або назад з послідовним торканням частинами тіла опори без перевертання через голову.

Перемах – рух ногою або ногами над приладом в упорі або під ним (у висі).

Підйом – перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий.

Повороти – це обертальні рухи тіла навколо вертикальної осі. Повороти можна виконувати усім тілом або тулубом.

Приведення – рух, протилежний відведенню.

Присідання – положення, у якому ноги зігнуті у колінних і кульшових

суглобах, а тулуб і голова знаходяться вертикально. Присідання можна виконувати на половину амплітуди (напівприсіди). З максимальною амплітудою (глибокий присід), а також на одній нозі, друга у різних положеннях.

Розгинання – рух, при якому збільшується кут між двома частинами тіла.

Сід – положення сидячи на опорі з прямими ногами, носки і п'яти разом, тулуб у вертикальному положенні. Види сидів: сід, сід ноги нарізно, сід зігнувши ноги, сід кутом, сід з захватом, сід на правому (лівому) стегні.

Супінація – обертальний рух передпліччя назовні.

Упор – таке положення тіла, при якому плечі знаходяться вище точок опори руками. Це дуже поширена група положень тіла, які використовуються як для навантаження м'язів верхнього плечового поясу, так і для розвантаження хребта. Під час виконання упорів опорою можуть бути пальці, кисті, кулаки, передпліччя, стопи, коліна, таз, а також різні поєднання частин тіла. Види упорів: упор присівши; упор присівши на правій (лівій), ліву (праву) назад на носок; упор присівши на правій (лівій), ліву (праву) в бік на носок; упор на колінах, упор лежачи, упор лежачи ззаду, упор лежачи боком на правій (лівій), упор сидячи ззаду, упор стоячи, упор сидячи на п'ятах, упор лежачи прогнувшись, упор лежачи ззаду на передпліччях, упор на правій руці і правому (лівому) коліні, ліва (права) в бік.

Однорічненні рухи – рухи, що співпадають за напрямком виконання зі стороною кінцівки (руки або ноги). Наприклад, коло правою рукою вліво або крок лівою ногою вправо тощо.

Різнорічненні рухи – це рухи, що не співпадають за напрямком виконання зі стороною кінцівки (руки або ноги). Наприклад, коло правою рукою вліво або крок лівою ногою вправо тощо.

Одночасні рухи – рухи, що виконуються кінцівками одночасно. Наприклад, права нога і права рука в сторону.

Послідовні рухи – рухи, що виконуються один за одним з відставанням

однієї кінцівки від другої на половину амплітуди.

Почергові рухи – рухи, що виконуються спочатку однією кінцівкою, потім другою.

Паралельні рухи – рухи, що виконуються двома кінцівками одночасно в одному напрямку і площині. Наприклад, коло двома руками вгору з положення руки донизу.

Основні терміни положень рук, ніг, тулуба а також назви найчастіше вживаних поз тіла:

- *положення рук*: руки вниз, руки в сторони донизу, руки в сторони, руки вгору в сторони, руки вгору, руки вперед вгору, руки вперед, руки вперед донизу, руки назад, руки вправо (вліво);

- *основні положення зігнутих рук*: руки на пояс, руки за спину, руки перед грудьми, руки перед собою, права (ліва) зверху, руки зігнуті над головою, руки до плечей, руки на голову, руки за голову, руки зігнуті назад, руки зігнуті в сторони, руки зігнуті вперед;

- *положення кисті*: основне, кисть у кулак, кисть вільна, кисть розслаблена, кисть піднята (опущена), пальці розведені;

- *види стійок*: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка навхрест правою (лівою), стійка ноги нарізно правою (лівою), стійка на колінах, стійка на правому (лівому) коліні;

- *основні положення ніг*: права (ліва) вперед, права (ліва) в сторону, права (ліва) назад, праву (ліву) зігнути, праву (ліву) зігнути в сторону, праву (ліву) зігнути назад, праву (ліву) вперед на пальці, праву (ліву) в сторону на пальці, праву (ліву) назад на пальці.

Вихідні положення для рук:

Руки вперед – руки підняти на висоту й ширину плечей, паралельно підлозі, пальці разом, долонями всередину.

Руки в сторони – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу.

Руки вгору – руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки за голову – руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони до відказу.

Руки до плечей – руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків.

Руки перед грудьми – руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці - разом.

Руки на пояс – руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири - вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад.

Руки за спину – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів.

Руки назад – прямі руки максимально відвести назад, долоні звернуті всередину.

Вихідні положення для ніг:

Основна стійка (о. с.) – тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні, положення рук може бути різне: на поясі, до плечей тощо.

Стійка ноги нарізно – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

Зімкнута стійка – ступні ніг (п'ятки та носки) разом.

Широка стійка – ноги розведені більше ніж на один крок.

Вузька стійка – ноги розведені на відстані однієї стопи.

Стійка навхрест (правою, лівою) – одна нога знаходиться перед другою схресно і доторкається коліна опорної ноги.

Стійка ноги нарізно (правою (лівою)) – стійка, в якій права (ліва) нога знаходиться на крок попереду лівої (правої).

Упор стоячи на колінах – стоячи на обох колінах, спиратись прямими руками на підлогу, спина при цьому пряма, дивитися вперед.

Стійка на колінах – коліна, гомілки, носки спираються об підлогу.

Стійка на правому (лівому) коліні – одна нога коліном, гомілкою та пальцями спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.

Ліву (праву) вперед – стоячи на правій (лівій), підняти ліву (праву) під прямим кутом відносно вертикальної вісі.

Ліву (праву) назад – тулуб прямо, а нога максимально відводиться назад.

Ліву (праву) в сторону – нога відводиться до прямого кута відносно опорної.

Ліву (праву) на носок – пряма нога носком торкається спереду підлоги.

Ліву (праву) назад на носок – теж саме, але нога відводиться назад.

Ліву (праву) в сторону на носок – нога відставляється на носок у вказаному напрямку.

Ліву (праву) зігнути – стегно паралельно підлоги, гомілка вертикально.

Ліву (праву) зігнути назад – теж саме, але нога відводиться максимально назад.

Ліву (праву) зігнути в сторону – теж саме, тільки нога відводиться у вказаний бік.

Вихідні положення сидячи:

Сід з прямими ногами – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті.

Сід ноги нарізно – ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті; Сід зігнувши ноги — ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі; ноги схресно – ноги зігнуті у колінах, одна перед іншою.

Сід кутом – сід, в якому ноги підняті під кутом 45° відносно опори.

Сід зігнувшись – сід в вертикально піднятими ногами вгору.

Сід із за хватом – теж саме, але руками обхопити гомілки.

Сидячи на п'ятах – гомілки та ступні спираються на підлогу, пальці повернуті досередини, сідниці на п'ятах, тулуб вертикально.

Присіди – стоячи на носках, ноги максимально зігнуті, руки вільно.

Круглий присід – положення таке саме, як і в присіді, але спина кругла з опущеною головою.

Вихідні положення лежачи:

Лежачи на спині – прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий.

Лежачи на животі – прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед.

Лежачи на правому (лівому) боці – з опорою одним боком, ноги прямі зімкнуті, руки витягнуті вгору.

Випади:

Випад лівою (правою) – виставлення ноги вперед, з одночасним таким згинанням ноги, щоб коліно знаходилося на рівні пальців, а ступня другої ноги трохи повертається пальцями назовні.

Випад вліво (вправо) – виставлення ноги в сторону, ступні зберігають положення основної стійки.

Випад назад – виставлення ноги назад, якщо потрібно вказують ногу (наприклад, випад правою назад).

Глибокий випад – випад з максимальним розведенням ніг.

Упори:

Упор – положення з опорою тільки руками.

Змішаний упор – положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

Упор стоячи – тіло в стійці нахилено вперед, руки опираються в опору нижче рівня плечей. Ноги прямі, коліна, п'ятки і носки зведені.

Упор присівши – присід з опорою руками.

Упор на колінах – руки і коліна в упорі на підлогу, спина пряма, голова прямо.

Упор лежачи на стегнах – упор лежачи з опорою стегнами на підлогу, голова трохи піднята.

Нахили:

Нахил вперед – це положення, в якому тулуб знаходиться під прямим кутом по відношенню до ніг.

Нахил прогнувшись – теж саме, тільки спина прогнута, голова піднята.

Основні терміни для вправ зі скакалкою:

Підскок – невелике підстрибування на місці, або з переміщенням.

Подвійний підскок – два пружних підскоки: перший – основний, другий – додатковий (менший за амплітудою).

Розрізняють: підскок навхрест (виконується із стійки навхрест), підскок петлею; підскок з правої на ліву; підскок з подвійним обертанням (подвійне

обертання скакалки на один підскок) та ін.

Форми запису гімнастичних вправ

Існують різні форми запису фізичних вправ. Тією чи іншою формою користуються залежно від змісту заняття і його завдань. Залежно від мети застосовують ту чи іншу форму запису: узагальнену (загальний запис); конкретну (конкретний запис); скорочену (скорочений запис); графічну (графічний запис вправ); їх поєднання.

Узагальнена форма: користуються цією формою при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників і підручників, а іноді конспектів уроку, коли не має потреби конкретизувати матеріал. Наприклад, вправи для м'язів тулубу – нахили, повороти, упори тощо або загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів для нижніх і верхніх кінцівок. Цілком зрозуміло, що описування всіх варіантів вправ зробило б навчальні програми, посібники надто об'ємними і незручними для користування.

Конкретна форма: використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записах комплексів, тобто там, де повинні бути єдині вимоги і де неприпустимі різні тлумачення. Бажано використовувати конкретний запис і при написанні конспектів уроків.

Скорочена форма: застосовується при складанні конспектів, під час запису залікових та інших вправ. У цьому випадку терміни записуються (застосовуються умовні скорочення) наприклад: в. п. – вихідне положення, о. с. – основна стійка, ел. – елемент, впр. – вправа; ПР – права рука, ЛН – ліва нога тощо.

Графічна форма: графічне зображення вправ схемою-малюнком може мати в одних видах самостійне значення, а в інших – слугувати ілюстрацією до тексту. Стислість і швидкість графічного запису роблять його зручним і практичним. Користуються цією формою запису при складанні конспектів занять, написанні навчально-методичних матеріалів.

Правила запису гімнастичних вправ

З метою запису та назви будь-якої вправи, потрібно мати про неї повне і точне уявлення. Із запису або назви має бути зрозуміло:

- з якого вихідного положення починається рух (о. с., стійка ноги нарізно, сид, лежачи на лівому боці);
- назва руху (нахил, мах, поворот, випад, сид);
- спосіб (з предметами, в парах) і напрямки руху (вперед, назад, вправо, вліво);
- точно представляти, яка частина тіла або предмет здійснює рух;
- в якому положенні вправа закінчується.

Ігнорування цих вимог, може призвести до різного тлумачення способу виконання вправи! Вправи записуються згідно з правилами термінології та орфографії. Допускається скорочення деяких термінів:

- ✓ «вихідне положення» – в. п.;
- ✓ «основна стійка» – о. с.

Усі інші терміни записуються повністю, відповідно до спеціальної термінології.

Приклади запису гімнастичних вправ для загального розвитку:

При записі декількох рухів, які виконуються одночасно, спочатку необхідно вказати основні для всього тіла (виконуються ногами або тулубом), а потім другорядні рухи, які виконуються руками. Наприклад:

В. п. – широка стійка, ноги нарізно, руки до плечей;

1 – присід на лівій, нахил вправо, руки вгору;

2 – в. п.;

3 – присід на правій нахил вліво, руки вгору;

4 – в. п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно записуються в такій послідовності, в якій вони виконуються: Наприклад:

В. п. – о. с.;

1 – руки вперед;

2 – присід;

3 – руки в сторони;

4 – в. п.

Якщо виконується повільно, то між цифрами ставиться "тире". Наприклад, (-) 1-4 тощо. Рухи, які виконуються послідовно, розділяють "комою" (,). Наприклад, нахил вліво, руки вгору. Сполучник "і" свідчить, що наступний елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього. Наприклад:

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс;

1 – нахил прогнувшись і поворот тулуба наліво, руки в сторони;

2 – в. п.;

3-4 – те саме в іншу сторону.

Сполучник "з" показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього. Наприклад: нахил з поворотом. Напрямок рухів руками і ногами, тулубом визначається тільки по відношенню до тулуба, в якому положенні воно б не знаходилося. Рахунок вправи починається арабськими цифрами.

Основною ознакою при описуванні вправ з предметами є положення предмета (його напрямок) і шлях, який він здійснює. Основні положення з гімнастичною палицею визначаються так: палицю донизу, палицю на груди, палицю вперед, палицю за голову і таке ін. Зміна виду хвату вказується додатково: палицю вперед, хватом вниз; палицю вгору вузьким хватом тощо. Несиметричні положення з палицею називають таким чином: палицю до плеча;

палицю до плеча вправо або за голову тощо. Якщо руки і палиця не складають прямої лінії, називають так: праву в сторону палицю вгору. Основні положення з набивним м'ячем: м'яч вниз; м'яч вперед; м'яч вгору; м'яч за голову; м'яч вліво.

6. Дозування фізичного навантаження

Фізичне навантаження – це певна міра впливу фізичних вправ на організм учнів. Як відомо, фізичні навантаження характеризуються певним обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження визначається кількістю виконаних вправ, вагою вантажів, довжиною подоланої дистанції тощо. Інтенсивність навантаження характеризується часом виконання конкретної роботи. Названі характеристики – це зовнішні прояви навантаження. Вони визначаються під час підготовки вчителя до уроку у вигляді конкретних кількісних величин і можуть уточнюватися (збільшуватись, або зменшуватись) у процесі його проведення. Виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до адаптації та фізичного розвитку. Отже, дозувати навантаження – це змінювати його обсяг та інтенсивність. Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму як відповідь на виконану роботу. Таких реакцій багато. Інтегральним показником стану організму, як відомо з фізіології, є частота серцевих скорочень (ЧСС).

За звичайної втоми спостерігається незначне почервоніння шкіри обличчя, потовиділення, часте, але рівне дихання, чітке виконання команд і розпоряджень, відсутні скарги на нездужання.

Середня втома характеризується значним почервонінням обличчя, значно прискореним диханням (із періодичними глибокими вдихами і видихами), порушенням координації рухів, болем у м'язах, серцебиттям, скаргами на втому

За перевтоми спостерігається різке почервоніння, блідість або “синюшність” шкіри обличчя, значна пітливість і виділення солі на шкірі, різке, поверхове, аритмічне дихання, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, скарги на шум у вухах, біль голови, нудота. Інформативність зовнішніх ознак втоми можна вважати достатньою для регулювання навантаження на уроках.

Вони виявляються через певний час після початку виконання вправ і нагромаджуються протягом уроку.

Особливо уважно (з відомих причин) слід контролюйте хід занять і стан підлітків 12-15 років та учнів, що мають відхилення від нормального стану здоров'я. За перших ознак перевтоми треба негайно знизити навантаження, дати учням змогу відпочити. Якщо відсутні будь-які ознаки втоми, доцільно збільшити навантаження.

Регулювання фізичного навантаження при заняттях гімнастичними вправами здійснюється за рахунок зміни:

- числа вправ;
- змісту вправ (рух окремими частинами тіла надає менше навантаження, ніж вправи з роботою багатьох м'язових груп; силові вправи і вправи на витривалість впливають сильніше, ніж вправи на гнучкість);
- інтервалів відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження);
- кількості повторень;
- темпу виконання;
- вихідного положення (одна й та сама вправа, що виконується з різних вихідних положень, дає різне навантаження).

При індивідуальних заняттях регулювати навантаження необхідно в залежності від ступеня втоми. При групових заняттях вчитель може дати вказівки учасникам заняття самостійно припиняти виконання вправи, якщо продовжувати його з усіма разом стає важко.

У силових вправах почуття втоми легко відчутно і повторення до відмови припустимо.

У вправах на витривалість доводити організм до такої міри втоми не можна, особливо при заняттях з початківцями.

При виконанні вправ на гнучкість треба керуватися почуттям легкого болю, що свідчить про межі амплітуди рухів.

Від заняття до заняття навантаження слід поступово підвищувати, регулюючи його за рахунок кількості занять на тиждень. Емоційна забарвленість, особливо під час занять з дітьми, має велике значення. Рекомендується проводити гімнастичні вправи для загального розвитку ігровим способом. Багато рухливих ігор насичені рухами, які можна упорядкувати і використовувати як гімнастичні вправи (ходьба, біг, присідання, підскоки, нахили тощо). Змагальний метод проведення ЗРВ також підвищує емоційний тонус.

7. Методичні особливості застосування гімнастичних вправ

Характерною ознакою гімнастичних вправ є певні вимоги щодо їх виконання (випрямлені ноги і руки, правильна постава, чіткі вихідні і кінцеві положення). У зв'язку з цим необхідно вказувати на відхилення від даних норм під час виконання вправ. Умови виконання (зміна вихідних положень, застосування предметів, приладів для виконання вправ у висах і упорах, використання партнера, який допомагає чи перешкоджає виконанню вправ, зміна амплітуди та інтенсивності рухів, наявність складних взаємовідношень нервово-рухового апарату тощо) дають можливість впливати на показники фізіологічного навантаження під час виконання вправ.

При оволодінні гімнастичними вправами для загального розвитку застосовуються методи навчання загалом (в цілому) і по частинах (передбачає уповільнення темпу виконання за рахунок пауз між фазами рухової дії), які реалізуються шляхом використання способів навчання: за показом (пряма наочність), за описом і комбінованого.

Спосіб навчання в цілому за показом: вчитель спочатку демонструє вправу в цілому, потім подає команду: «Вихідне положення прийняти!». Після цього, подається команда: «Вправу почи - най!». Вчитель виконує вправу, стоячи перед групою, дзеркально, що значно полегшує виконання вправи учнями. Гімнастичні вправи рекомендується проводити за рахунком. Частіше це 4 або 8 рахунків. При

навчанні вправ «за показом », одночасно надаються пояснення – які рухи і на який рахунок виконуються. Закінчується вправа по команді «Стій!», яка подається замість останнього рахунку. При роботі з учнями молодшого шкільного віку команди можуть замінюватися на розпорядження: «Прийміть вихідне положення», «Виконуйте вправу, як я», «Закінчити вправу».

Спосіб навчання в цілому за описом. Цей спосіб застосовують при навчанні простим за координаційною структурою вправам або з метою активізації уваги учнів. Вчитель описує вправу, вказує вихідне положення, і коротко пояснює послідовність виконання дії на кожний рахунок. По ходу виконання вправи рекомендується підказувати основні дії замість рахунку, але в ритмі і темпі вправи. Наприклад, замість «один – два – три – чотири», сказати: «Нахил – випрямитись – присісти – встати».

Спосіб навчання розчленований. Цей спосіб використовується для навчання більш складним за координацією гімнастичним вправам. Після команди «Вихідне положення прийняти!» вчитель подає команди, розділяючи кожний рахунок паузами. Наприклад: «Праву назад на носок, руки вгору – виконуй раз!». «Упор присівши на лівій, праву в сторону – виконуй два!». «Змінити положення ніг – виконуй три!». «Вихідне положення – виконуй чотири!». Регулювання фізичного навантаження при заняттях гімнастичними вправами здійснюється за рахунок зміни:

- кількості вправ;
- змісту вправ;
- інтервалу відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження);
- кількості повторень (як правило кожен вправу повторюють 4, 8, 12, 16 раз);
- темпу (більш швидкий темп вправи, як правило має і більше навантаження);

- вихідних положень.

Дозування вправ у комплексах ЗРВ здійснюється відповідно до рівня фізичної підготовки учнів, їх віку, статі і завдань, які вирішуються з даним контингентом і на конкретному занятті.

Комплекс гімнастичних вправ складається здебільшого із вправ, що сприяють розвитку сили, гнучкості тощо. Тому доцільно дотримуватися наступних методичних рекомендацій:

- фізичне навантаження в комплексі повинно підвищуватися поступово, досягаючи максимуму у вправах загального впливу, а потім до кінця заняття знижуватися. Спочатку рекомендується виконувати вправи на силу (розігрівуючі вправи), а потім на розтягування і гнучкість, так як без попереднього розігрівання м'язів можливі розтягування м'язових волокон і зв'язок. Вправи для розвитку сили виконуються до відчуття втоми працюючих м'язів (через «не можу»), а вправи для розвитку гнучкості – до появи легкого відчуття болю;
- слід чергувати вправи для різних м'язових груп. Це дозволить збільшувати фізичне навантаження, так як вправи для одних й тих самих м'язів швидко викликають стомлення місцевого характеру. Наприклад, після вправи для сили м'язів рук краще виконувати вправу для м'язів ніг. Якщо даються дві вправи для однієї й тієї ж частини тіла, то друга вправа (або друга частина складної вправи) має бути для м'язів-антагоністів. При такому чергуванні навантаження створюються кращі умови для розвитку м'язів. Наприклад, після вправ для м'язів спини доцільно виконати вправу для м'язів живота. Потрібно також змінювати характер фізичних зусиль. Наприклад: вправи, що виконуються в швидкому темпі, чергувати із повільними; вправи, що вимагають статичного напруження м'язів – з динамічними тощо.
- після напруженої роботи доцільно виконувати вправи на розслаблення. Їх треба включати безпосередньо відразу після силових

вправ для цієї частини тіла. В цьому випадку ефект розслаблення більше.

- стрибки (підскоки) дають велике навантаження на організм, зміцнюють м'язи ніг. Темп виконання повинен зростати поступово, а потім, знижуючись, закінчуватися, наприклад, ходьбою на місці.

Для всебічного розвитку фізичних здібностей школярів комплекс гімнастичних вправ можна скласти і по «круговому методу», який дозволяє створити для цього більш сприятливі умови. Дві-три вправи, підібрані в певному порядку і спрямовані на розвиток будь-якої якості, виконуються на кожній так званій «станції». Кількість станцій в комплексі залежить від віку та підготовленості учнів. Рекомендується не більше 8-10 «станцій». Вправи мають бути нескладними, попередньо вивчені, такі, що не вимагають страхування або допомоги. Такий метод привчає учнів до самостійного мислення, розвитку фізичних здібностей, виробляє алгоритми рухових дій, близьких за своєю структурою до спортивної чи трудової діяльності. Суттєвим є і те, що він дозволяє забезпечити індивідуалізацію навчання та виховання, ефективно використовувати час, запланований на фізичну підготовку. Важливим є також необхідність розвитку фізичних якостей в тісному взаємозв'язку із формуванням правильної постави та рухової підготовленості школярів.

8. Методичні рекомендації щодо проведення занять та складання комплексу гімнастичних вправ в контексті загального фізичного розвитку

Показ вправ повинен бути чітким, з великою амплітудою, в потрібному темпі, ритмі і ракурсі, оскільки переважна більшість учнів виконує вправи так, як їх показав учитель. Зразковий показ і своєчасні зауваження допомагають учням засвоїти техніку вправ, а значить, і виконувати їх з необхідною ефективністю. Якщо вчитель стоїть обличчям до класу, то показ вправ повинен бути «дзеркальним». Це означає, що, показуючи рухи в одну сторону, він називає іншу. Наприклад, пропонуючи учням нахилитися вліво, сам нахиляється вправо і таке ін. Деякі вправи проглядаються в профіль (випади і нахили вперед, упори

лежачи тощо). Їх треба показувати, стоячи боком до групи. В цьому випадку якщо при показі говорити незручно (прогин, нахил, упор лежачи тощо), то спочатку виконується вправа, а потім слідує коротке пояснення. При проведенні підготовчої частини уроку вчителю бажано знаходитися так, щоб його добре бачили всі учні і він сам всіх добре бачив.

При проведенні гімнастичних вправ з предметами (набивними м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками) між учнями в розімкнутому строю потрібна більша відстань (до 1,5 метра). Для цього доцільно побудувати їх в шаховому порядку або повернути на півоберта.

При проведенні вправ для загального розвитку для формування правильної постави необхідно враховувати як конструктивні особливості будови тіла людини, так і особливості праці школярів на уроках і вдома (при виконанні домашніх завдань), що найчастіше призводить до кіфозу, тобто сутулості. Шийні хребці – найбільш рухома частина хребетного стовпа, що і обумовлює легкість і повну свободу в рухах. Рухи головою потрібно проробляти в усіх основних площинах, а також і комбіновані руху. Недостатньо виконати одну чи дві вправи для м'язів шиї. Основне завдання цієї групи вправ – збільшення рухливості суглобів шийних хребців, зменшення шийної кривизни і зміцнення м'язів шиї. В цілому все це сприяє правильному положенню голови, гарній поставі і вільним рухам голови.

Темп рухів головою повинен бути порівняно повільний, особливо при поворотах голови. Вправи для шиї відносяться до числа легких. Для учнів молодших класів при проведенні цих вправ потрібно давати завдання з цільовою спрямованістю, наприклад «нахиліть голову так, щоб побачити свою ключицю» і таке ін. Необхідно майже в кожній вправі вказувати положення і рух голови. Наприклад, «дивитися на руки», якщо вони вгорі; «Дивитися на праву або ліву руку» при поворотах тулуба в сторону. Рухи головою зручно комбінувати з рухами рук і тулуба. Нахиляючи голову вперед, рух починати з верхньої частини, нахиляючи назад – з нижньої.

Положення рук у формуванні постави має велике значення. Призначенням вправ для рук є зміцнення м'язів плечового поясу, розвиток необхідної рухливості в плечовому і груднинно-ключичному суглобах. Перешкодою для виконання рухів руками з повною амплітудою зазвичай є укорочені грудні м'язи. Тому основна увага в вправах для рук повинна бути приділена вправам, що зміцнюють м'язи, відтягують лопатки до хребетного стовпа і розтягують грудні м'язи. Цьому сприяють всі основні положення рук, прийняті в гімнастиці.

У положеннях «руки в боки», «руки перед грудьми», «руки за голову», «руки перед собою» дуже важливо правильне положення рук, плеча та лопаток. Помилки в цих положеннях сприяють деформації хребта, а, отже, постави. Потрібно навчити учнів виконувати ці вправи не піднімаючи плечі, чи не сутулячись і утримуючи руки чітко в боки. Лише при такому положенні плечей, хребта і лопаток повинні працювати м'язи у формуванні правильної постави. Необхідно навчити учнів правильно утримувати руки вгорі, особливо при виконанні нахилів в сторони, і в тих випадках, коли вправа посилюється за рахунок підняття рук до плечей, вгору, використовуючи обтяження або додаткові пружні рухи. Чим вище руки, тим важче вправа, тим більше уваги потрібно приділяти правильному положенню рук.

Основним завданням вправ для м'язів тулуба є їх зміцнення та збільшення рухливості хребта. Вправи для м'язів тулуба поділяються на вправи для м'язів спини, преса. Найбільшу групу вправ для м'язів тулуба складають нахили з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) в поєднанні з поворотами тулуба. При виконанні вправи, вчитель фізичної культури повинен давати такі методичні вказівки, які сприяють попередженню і виправленню помилок, а не просто фіксують їх. Наприклад: основна помилка при виконанні нахилів в бік – нахил плечей вперед і відведення таза назад. Максимального напруження і розслаблення м'язів протилежного нахилу боку при цьому не виникає. Таке методичне зауваження, як «нахил чітко в бік», не сприяє виправленню помилок. У такому випадку правильніше сказати: «Дивіться через плече на п'яту». Коли учень дивиться через плече на п'яту, він відводить плечі назад, злегка

прогинається (таз повертається в площину нахилу) і нахил виконується чітко в бік. Пропонуючи ту чи іншу вправу в нахилах, учитель повинен враховувати її вплив на зміну кривизни хребетного стовпа. Так, при нахилах вперед тулуб приймає округлу форму, поперековий і шийний вигини вирівнюються, а грудна кривизна незначно збільшується. І, навпаки, при нахилах назад поперековий і шийна кривизна сильно збільшується, а грудна незначно вирівнюється.

Зазначені анатомічні особливості визначають більшу чи меншу доцільність тих чи інших гімнастичних вправ в кожному конкретному випадку, особливо коли мова йде про корекцію постави.

Положення тулуба може бути різним при нахилах – з округленою або прогнутою спиною, і ефект від виконання також буде різним. Змінюється характер вправи і від того, повільно або швидко виконуються нахили. Повільні нахили сприяють розвитку сили м'язів, а швидкі – розтягуванню. Так як зміцнення м'язів тулуба дуже тісно пов'язане із впливом на рухливість і на зміну кривизни хребта, то виділяти окремо вправи на гнучкість і окремо на силу недоцільно. Наприклад, збільшена поперекова кривизна часто є наслідком недостатнього розвитку м'язів преса. Вправи, пов'язані з сильним нахилом вперед до ніг, можуть бути рекомендовані як такі, що сприяють зменшенню поперекової кривизни так і як вправи на розтягування для м'язів тазостегнових суглобів. Для зміцнення м'язів спини нахили вперед виконуються зі стійок. Голова при цьому злегка піднята, а коліна випрямлені. Потрібно повільно нахилити тулуб вперед і так само повільно випрямитись. Помилки: опущена голова, зігнута спина і ноги.

Пропонуючи вправи на зміцнення м'язів черевного преса, слід пам'ятати, що тривале скорочення м'язів утруднює дихання, тому потрібно слідкувати за тим щоб учасники заняття не затримували дихання. Вправи в упорі лежачи теж використовують для розвитку м'язів черевного преса. В якості підготовчих вправ до упору лежачи на підлозі, можуть бути використані вправи з опорою руками на поверхню, що лежить вище точок опори стоп (на лавку тощо). Помилки: тулуб

«провалюється» вниз, таз піднятий догори, голова опущена, руки поставлені занадто близько або занадто широко одна від одної (кисть повинна бути під плечем, тобто руки розставлені на ширину плечей). Якщо упор лежачи є вихідним положенням в таких вправах, як згинання та розгинання рук, то слід звертати увагу на положення тіла, оскільки кожне його коливання полегшує роботу рук. Робота м'язів в упорі лежачи боком носить статичний характер. Тулуб має бути абсолютно випрямленим, як в основній стійці.

Існує велика кількість різних вправ, які можуть бути віднесені до вправ для ніг: різного роду кроки, ходьба, біг і стрибки. До вправ даної групи слід віднести і такі, за допомогою яких можна ізолювано впливати на збільшення рухливості суглобів і на зміцнення мускулатури ніг. Це, перш за все, різні рухи у випадках, сіди і присіди, а також стрибки на місці. При правильному виконанні випаду основне навантаження припадає на м'язи ноги, що знаходиться в випаді. При виконанні випадів потрібно звертати увагу на те, щоб нога, яка відставлена назад, була прямою і спиралася внутрішньою стороною ступні, а коліно зігнутої ноги було злегка розгорнуто назовні. Таке положення ніг при виконанні пружних погойдувань дає навантаження на м'язи внутрішньої поверхні стегна. Якщо ж опора припадає на носок відставленої назад ноги, то навантаження падає в основному на м'язи задньої поверхні ніг. Слід пам'ятати, що набагато більший ефект для м'язів задньої поверхні ніг можна отримати при виконанні нахилів вперед, якщо при цьому ноги не згинати. При виконанні сіда і присіду потрібно звертати увагу на те, щоб п'яти не розходилися, коліна були розгорнуті в сторони, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо. При вставанні коліна повинні випрямлятися повністю. У вправах на розтягування м'язів ніг слід приділяти увагу рухам у тазостегнових суглобах, для того, щоб збільшити амплітуду рухів при згинанні ніг вперед і відведення ніг в бік. Говорячи про збільшення рухливості тазостегнового суглоба, слід мати на увазі амплітуду руху ноги, випрямленою в коліні. Вправи для ніг слід поєднувати з вправами для рук.

Фізичне навантаження при виконанні гімнастичних вправ для загального розвитку залежить від кількості вправ, їх змісту, інтервалів між ними, кількості

повторень, темпу і вихідних положень. Особливого значення мають вихідні положення, від яких залежить правильність виконання вправ і їх ефективність. Вихідні положення знижують або підвищують рівень напруження працюючих м'язів, дозволяють локально впливати на певні м'язові групи, створюють оптимальні умови для прояву м'язових зусиль.

При проведенні заняття слід дотримуватися наступних правил: вправи зі статичним напруженням повинні передувати вправам динамічним; після вправ для однієї кінцівки слід переходити відразу ж до вправ для іншої кінцівки; наприкінці заняття виконуються спеціальні вправи на розслаблення (після значних силових вправ) або використовується відпочинок в зручному вихідному положенні.

Методичні рекомендації щодо складання комплексу гімнастичних вправ в контексті загального фізичного розвитку

Гімнастичні вправи для загального фізичного розвитку можуть використовуватися як для різноманітного впливу на організм, так і для вирішення певного педагогічного завдання. Форми організації, а також педагогічні завдання занять залежать від того, з яким контингентом осіб і з якою метою проводяться вправи. Слід враховувати, що кожна вправа носить універсальний характер і має застосовуватися з урахуванням тих завдань, які потрібно вирішувати за допомогою даної вправи. Обирати потрібно саме ті вправи, за допомогою яких поставлене завдання буде вирішено найкоротшим шляхом. Для кожного комплексу гімнастичних вправ визначаються свої особливі завдання, які обумовлюють вибір вправ та методику їх проведення.

При складанні комплексу вправ у першу чергу починають з можливих рухів у суглобах (згинання і розгинання, відведення і приведення, обертання). Рухи окремих частин тіла обмежені, а їх поєднання практично незліченні. Наприклад, з чотирьох рухів руками (вперед, в сторони, вгору і вниз) можна скласти 24 різні вправи. Треба також при складанні комплексу вправ прийняти до уваги, що при систематичному використанні будь-яка вправа з часом перестає ефективно діяти

на організм. Тому потрібно вміти урізноманітнювати й ускладнювати вправи, щоби досягти бажаного ефекту. При цьому достатньо знайти варіанти підвищення складності вправ. Як свідчать наукові дані і практичний досвід, при складанні комплексу необхідно керуватися наступними положеннями щодо послідовності виконання гімнастичних вправ для загального розвитку:

- 1) вправи для розвитку м'язів рук і плечового пояса (зазвичай у повільному темпі);
- 2) вправи для шиї;
- 3) вправи для розвитку м'язів ніг, чергують вправи для м'язів ніг із вправами для м'язів спини, преса і бічних м'язів тулуба, виконуючи їх з різних вихідних положень. Вправи силового характеру повинні передувати вправам на розтягування.
- 4) вправи, де беруть участь основні групи м'язів всього тіла, що виконуються при великій амплітуді. У заключній частині використовуються так звані швидкісні вправи (стрибки або біг на місці), після чого слід поступово знижувати навантаження з уповільненням темпу.

У кожній групі можна виділити ряд вправ більш локального характеру. Наприклад: в групі вправ для рук плечового поясу існують вправи для пальців, кистей, передплічч, плечей; у групі для ніг і тазового поясу – вправи для стопи, гомілки, стегна; у групі вправ для тулуба виділяють вправи для м'язів передньої або задньої поверхні тулуба.

Кожний віковий період характеризується своїми специфічними особливостями, які надзвичайно важливо враховувати при складанні комплексу гімнастичних вправ для загального розвитку. Комплекси вправ для дітей 7-9 років, які проводяться в ігровій формі, охоче сприймаються дітьми. Фізичні вправи для дітей шкільного віку важливо добирати так, щоб вони активно сприяли зміцненню здоров'я і гармонійному фізичному розвитку, формували необхідні рухові якості, були спрямовані одночасно на навчання рухових дій, сприяли формуванню правильної постави.

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним зростанням і збільшенням розмірів тіла, головним чином за рахунок подовження ніг. Швидко зростають кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється зростання у висоту хребців. Швидкими темпами розвивається м'язова система. Значно збільшуються темпи зростання скелета – від 7 до 10 см, маси тіла – від 4.5 до 9 кг за рік. Хлопчики відстають у темпах приросту маси тіла від дівчат на 1-2 роки. У цьому віці небажаними є надмірні навантаження на опорно-руховий, суглобово-зв'язковий і м'язовий апарат. Вони можуть спровокувати затримку росту трубчастих кісток в довжину і прискорити процес окостеніння. М'язова маса після 13-14 років у хлопчиків збільшується швидше ніж у дівчат. Серце зростає інтенсивніше. Зростання кровоносних судин відстає від темпів зростання серця, тому підвищується кров'яний тиск, порушується ритм серцевої діяльності, швидко настає втома. Погано переносяться тривалі інтенсивні навантаження. Тому вправи, які надають значні навантаження на серце потрібно чергувати з дихальними вправами. Морфологічна структура грудної клітини обмежує рух ребер, тому дихання часте і поверхневе, хоча легені ростуть і дихання вдосконалюється. Збільшується життєва ємність легень, остаточно формується тип дихання: у хлопчиків – черевний, у дівчат – грудний. Необхідно широко використовувати спеціальні дихальні вправи з метою поглиблення дихання. Вчити дихати глибоко, без різкої зміни темпу. Вправи на гнучкість вимагають попереднього проведення підготовчих вправ, що розігрівають м'язи і зв'язки, і вправ на розслаблення задіяних м'язових груп. Важливо продовжувати приділяти увагу правильній поставі.

Для учнів старшого шкільного віку характерною ознакою є відносно спокійний та рівномірний прояв процесів росту і розвитку. Закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих. У дівчат і юнаків спостерігається велика різниця в розвитку мускулатури. Методика проведення комплексу наближається до методики занять з дорослими. Динаміка навантажень досягає рівня, характерного для спортивного тренування. При заняттях з дівчатами важливо вміти щадити м'язи і

органи малого тазу, уникати вправ, що викликають підвищений внутрішньочеревний тиск. Це стосується вправ з затримкою дихання, піднімання важких предметів. При складанні комплексу гімнастичних вправ, слід дотримуватися наступних правил:

1. Зміст вправ має відповідати призначенню комплексу (вступна гімнастика до уроків, підготовча частина уроку, комплекс для розвитку фізичних якостей тощо).
2. Враховувати місце і умови проведення занять (гімнастичний зал або відкритий спортивний майданчик; теплий сонячний день або волога прохолодна погода).
3. Здійснювати добір вправ так, щоб вони надавали всебічний вплив на основні м'язові групи, забезпечували цілеспрямований розвиток фізичних якостей, сприяли формуванню правильної постави, збагачували рухову підготовку тих з ким проводяться ці вправи.
4. Дотримуватися принципу поступовості – від простого до складного і від легкого до важкого (розучена раніше вправа повинна полегшувати виконання нової).
5. Враховувати рівень підготовленості тих з ким проводяться вправи, а також відмінність функціональних можливостей організму хлопчиків і дівчат (диференціювати навантаження для хлопчиків і дівчат потрібно вже з IV класу). Для учнів молодших класів цілком достатньо і 8 вправ, а більш старшим – 10-12.
6. Визначити спосіб проведення гімнастичних вправ (за показом, за розповіддю, розподільний, потоковий, ігровий або комбінований) відповідно до поставлених завдань основної частини уроку.
7. Дотримуватися певної послідовності вправ в комплексі, враховуючи методичні рекомендації до їх проведення.

Вправи в комплексі прийнято виконувати в такому порядку: вправи на поставу; колові, махові рухи руками; нахили і колові рухи тулубом, повороти тулуба; випади, сіди і присідання; нахили і колові рухи головою; згинання та

розгинання рук в змішаних упорах; вправи в положенні сидячи (піднімання ніг або тулуба при закріплених ногах); вправи в положенні лежачи на спині (на животі, на боці); вправи в стійках і з акцентом на коліна; махи ногами вперед, назад, в сторону; стрибки (багаторазові підскоки); біг і ходьба на місці.

Порядок вправ у комплексі може бути дещо змінений, але завжди потрібно керуватися наступними методичними вказівками:

- 1) до комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики до занять і підготовчої частини уроку не слід включати вправи, які вимагають значних силових зусиль і нервового напруження;
- 2) до комплексу необхідно включати одну-дві вправи на координацію рухів, розвиток почуття ритму, темпу, часу. Але спочатку треба давати вправи в спокійному темпі і ритмічно. Поступово збільшувати амплітуду, темп, ритм рухів, кількість повторень вправи;
- 3) для підготовчої частини уроку комплекси краще складати з комбінованих вправ, які залучають велику кількість м'язових груп, надаючи тим самим позитивний вплив на організм усіх учасників заняття;
- 4) кожную вправу в комплексі можна повторювати від 4 до 8 разів і більше, в залежності від завдань і кількості вправ в ньому. Максимум навантаження до кінця комплексу давати так, щоб підготувати учнів до більш інтенсивного навантаження в основній частині уроку.

Послідовне вивчення гімнастичних вправ сприяє досягненню позитивного результату на заняттях і дозволяє цілеспрямовано та вибірково впливати на певні м'язові групи. Особливого значення набувають гімнастичні вправи для загального розвитку у формуванні правильної постави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання [підручник]. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. 2010. 268 с.
2. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави [навчально-методичний посібник]. Львів. 2002. 215 с.
3. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи термінології у фізичному вихованні [навчальний посібник]. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с.
4. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи [навчальний посібник]. Харків: ОВС, 2000. – 59 с.
5. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика [навчальний посібник у 2-х ч.]. Тернопіль: ТДПУ, 2000. Ч. 1. 163 с.
6. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика [навчальний посібник у 2-х ч.]. Тернопіль: ТДПУ, 2001. Ч. 2. 211 с.
7. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку [навчальний посібник]. Київ: НУФВСУ, Олімпійська література, 2017. 552 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [підручник]. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. Ч. 2. 248 с.

Виробничо-практичне видання
**Методичні рекомендації до теоретико-практичних занять з фахових
 дисциплін**
 2025 р.

Затверджено до використання у навчальному процесі
 на засіданні кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та
 управління закладами освіти ЗУІ ім. Ф.Ракоці II
 (протокол №8 від 4 березня 2025 року)

Розглянуто та рекомендовано Навчально-методичною радою
 Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II
 (протокол №2 від 18 березня 2025 року)

Рекомендовано до видання в електронній формі (PDF)
 рішенням Вченої ради Закарпатського угорського інституту імені Ференца
 Ракоці II (протокол №3 від 24 квітня 2025 року)

Підготовлено до видання в електронній формі (PDF) кафедрою педагогіки,
 психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти
 спільно з Видавничим відділом Закарпатського угорського інституту імені
 Ференца Ракоці II

Укладачі:

Ларіна Тетяна Вячеславівна, кандидат педагогічних наук, викладач
 кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
 закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Чичук Антоніна Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, професор
 кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління
 закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Чегіль Аніко Миколаївна, викладач кафедри педагогіки, психології,
 початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського
 угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Візавер Вікторія Арпадівна, викладач Навчально-консультаційного центру
 ім. Егана Еде

Берегово: ЗУІ ім. Ф.Ракоці II, 2025, 40 сторінок (українською мовою).

Рецензенти:

Човрій Софія Юліївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II

Баранова Мар'яна Василівна, в. о. директора Комунального закладу «Виноградівська дитячо-юнацька спортивна школа» Виноградівської міської ради Закарпатської області

Відповідальні за випуск:

Біда Олена Анатоліївна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладами освіти Закарпатського угорського інституту ім. Ференца Ракоці II

Олександр ДОБОШ – начальник Видавничого відділу ЗУІ ім. Ф.Ракоці II

За зміст методичних рекомендацій відповідальність несуть розробники.

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегово, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua)

Видавництво: Закарпатський угорський інститут імені Ференца Ракоці II (адреса: пл. Кошута 6, м. Берегово, 90202. Електронна пошта: foiskola@kmf.uz.ua) *Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК 7637 від 19 липня 2022 року*

Шрифт «Times New Roman». Розмір сторінок методичних рекомендацій: А4 (210x297мм).