МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

методичні вказівки до самостійної роботи
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації
Протокол № 12
від 28 серпня 2023 р.

Чернігів 2023

УДК 796.41(072)

Г-48

Гімнастика з методикою викладання: методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності *017 – Фізична культура і спорт* / Укл.: В. В. Черняков. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 107 с.

Укладач: Черняков Володимир Володимирович,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,
завідувач кафедри фізичної реабілітації,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Желізний М. М., доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

Передмова 4
1. Критерії оцінювання результатів навчання зво 7
2. Методи контролю 8
3. Розподіл балів, які отримують зво 10
4. Теми та погодинний розклад самостійної роботи 10
5. Перелік тем і питань для самостійного опрацювання 10
6. Теми рефератів 104
Рекомендована література 105

ПЕРЕДМОВА

Самостійна робота ЗВО з навчально-методичною літературою дозволяє на більш високому рівні забезпечити засвоєння навчального матеріалу, значно прискорити процес успішного освоєння дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». У поєднанні із навчальними заняттями раціонально організована самостійна робота ЗВО дозволяє забезпечити оптимальну безперервність і ефективність вивчення фундаментальних положень курсу з гімнастики з методикою викладання.

Самостійна робота – передбачає усвідомлене планування спрямованої на зменшення безпосередньої допомоги викладача, при виконанні навчальних завдань, що сприяє активному свідомому засвоєнню знань і формуванню умінь та навичок.

До видів самостійної роботи належать: вивчення теоретичних положень з різних джерел; написання рефератів, підготовка до участі у практичних заняттях; успішного складання модульного контролю та екзаменаційних вимог з навчальної дисципліни.

При виконанні завдань самостійної роботи ЗВО використовують підручники, навчально-методичні посібники та методичні вказівки, конспекти лекцій, інтернет-ресурс, основні і допоміжні джерела з рекомендованої літератури.

Метою викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є формування науково-професійного *світогляду* бакалавра спеціальності «*Фізична культура і спорт*» у галузі *Освіта/Педагогіка* та ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки ЗВО, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з основ планування та проведення занять з основних видів гімнастики.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗК) та фахові (СК) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК 01. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є:

– ознайомити ЗВО із загальними відомостями про класифікацію видів гімнастики, її місцем у галузі фізичного виховання;

– ознайомити здобувачів із сучасними формами гімнастики, її видами, засобами та методами;

– надати знання стосовно ефективного застосування основних методів та засобів гімнастики;

– формувати практичні уміння і навички в управлінні строєм;

– формувати практичні уміння і навички в проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики без предметів та з предметами;

– сформувати в здобувачів здатність засобами фізичного виховання впливати на формування у вихованців позитивного ставлення до власного здоров’я.

– сформувати в здобувачів базові навички та уміння організації та проведення занять гімнастики для різних груп населення за допомогою різноманітних засобів та методів.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити такі програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПР 07. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

Згідно до вимог освітньо-професійної програми ЗВО повинні:

знати:

– теорію і методику проведення загальнорозвивальних вправ без предметів;

– теорію і методику проведення загальнорозвивальних вправ з предметами;

– методику проведення комплексу вправ ранкової гімнастики;

– методику проведення перешикувань та розмикань;

– теорію і методику навчання руховим діям;

– методику проведення різних форм організації занять фізичними вправами.

уміти:

– давати характеристику основних засобів класифікаційних видів гімнастики, що застосовуються з метою формування здоров'я населення;

– визначати режим занять і регулювання навантаження при виконанні тренувальних занять з основних видів гімнастики та визначати основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу;

– складати, записувати і проводити комплекси вправ ранкової гімнастики;

– подавати команди та спеціальні жести для початку і закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності темпом виконання вправи;

– складати програми занять для різних груп населення;

– володіти навичками страхування та допомоги під час виконання вправ.

Результатом виконання самостійної роботи ЗВО з курсу «Гімнастика з методикою викладання» має стати більш глибоке: розуміння основних понять, методів, принципів, особливостей та тенденцій застосування основних методів та засобів гімнастики; сформованість в здобувачів здатності засобами фізичного виховання впливати на формування у вихованців позитивного ставлення до власного здоров'я; формування спрямованості на пропаганду

здоров’язбереження; усвідомлення місця гімнастики в системі фізичного виховання, складових гімнастики як навчальної дисципліни, методичних особливостей викладання гімнастики; знання видів гімнастики, гімнастичних вправ, засобів освітньо-розвивальних видів гімнастики, стройових вправ, загальнорозвивальних вправ, прикладних вправ, біологічних закономірностей рухової діяльності, вікових, статевих й індивідуальних особливостей розвитку фізичних здібностей тощо.

1. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗВО

З тими ЗВО, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати всі обов’язкові види робіт та мають підсумкову оцінку до 35 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо ЗВО:

знає:

– визначення основних термінів, пов’язаних діяльністю у галузі гімнастики;

– види гімнастики та їх методичні особливості;

– теорію і методику проведення загальнорозвивальних вправ без предметів;

– теорію і методику проведення загальнорозвивальних вправ з предметами;

– методику проведення комплексу вправ ранкової гімнастики;

– методику проведення перешикувань та розмикань;

– теорію і методику навчання руховим діям;

– методику проведення різних форм організації занять фізичними вправами.

уміє:

– давати характеристику основних засобів класифікаційних видів гімнастики, що застосовуються з метою формування здоров'я населення;

– визначати режим занять і регулювання навантаження при виконанні тренувальних занять з основних видів гімнастики та визначати основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу;

– складати, записувати і проводити комплекси вправ ранкової гімнастики;

– подавати команди та спеціальні жести для початку і закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності темпом виконання вправи;

– складати програми занять для різних груп населення;

– володіти навичками страхування та допомоги під час виконання вправ.

2. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету "Чернігівська політехніка»«, погодженого вченою радою НУ "Чернігівська політехніка» (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ "Чернігівська політехніка» від 31.08.2020 р. №26.

З дисципліни ЗВО може набрати до 75% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 25% підсумкової оцінки – на екзамену. Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із ЗВО під час лекцій та консультацій та опитувань ЗВО під час практичних занять. Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному аудиторному занятті. Бали, які набрані ЗВО під час модульних контролів, складають оцінку поточного контролю. Підсумкові оцінки поточного контролю доводяться до відома здобувачів вищої освіти до початку сесії. Якщо здобувач вищої освіти виконав всі види робіт протягом семестру, то він, за бажанням, може залишити набрану

кількість балів як підсумкову оцінку і не складати екзамен. У випадку, якщо здобувач вищої освіти хоче підвищити оцінку, отриману за балами, набраними протягом семестру (року), він складає екзамен.

Семестровий контроль у вигляді екзамену проводиться під час сесії з двома теоретичними запитаннями по 8 балів максимум за кожне та одним методичним – максимум до 9 балів. До екзаменаційної відомості виставляються оцінки поточного контролю, до яких дораховується сума балів, набраних за результатами екзамену.

У випадку повторного складання екзамену усі набрані протягом семестру бали анулюються, а повторний екзамен складається з трьома теоретичними питаннями: двома по 30 балів максимум за кожне та одним у 40 балів максимум. Екзаменаційні білети знаходяться у пакеті документів на дисципліну.

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані практичні заняття або не набрав мінімально необхідну кількість балів (35 балів), він не допускається до складання екзамену під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку відповідно «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка»«. Повторне складання екзамену з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється.

За результатами семестру в екзаменаційну відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

Політика дотримання академічної доброчесності ґрунтується на «Кодексі академічної доброчесності Національного університету “Чернігівська політехніка»«, погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка» (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка» від 31.08.2020 р. №26. Конкретизація положень «Кодексу» наведена, зокрема, в методичних вказівках до практичних занять.

3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗВО

Поточний контроль за модулями

Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю	К-ть балів
Змістовий модуль 1. ***Особливості методики стройових вправ***	**0…17**
1 Присутність на заняттях	0…5
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0…2
3 Активність на заняттях	0…4
4 Самостійна робота	0…3
5 МКР	0…3
Змістовий модуль 2. ***Особливості методики проведення загальнорозвивальних вправ***	**0…17**
1 Присутність на заняттях	0…5
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0…2
3 Активність на заняттях	0…4
4 Самостійна робота	0…3
5 МКР	0…3
Змістовий модуль 3. ***Методичні особливості проведення ранкової гімнастики***	**0…17**
1 Присутність на заняттях	0…5
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0…2
3 Активність на заняттях	0…4
4 Самостійна робота	0…3
5 МКР	0…3
Змістовий модуль 4. ***Методичні особливості проведення ранкової гімнастики***	**0…17**
1 Присутність на заняттях	0…5
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0…2
3 Активність на заняттях	0…4
4 Самостійна робота	0…3
5 МКР	0…3
Разом за змістові модулі	**0…68**
Методична підготовка	**0…7**
ЕКЗАМЕН	**0…25**
Разом за курс	**0…100**

4. ТЕМИ ТА ПОГОДИННИЙ РОЗКЛАД САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія розвитку гімнастики	5
2	Досягнення українських гімнастів	6
3	Значення термінології. Джерела формування термінології	5
4	Основи техніки гімнастичних вправ	6
5	Навантаження у процесі виконання гімнастичних вправ	5

6	Оздоровча фізична культура як чинник забезпечення соматичного здоров'я студентської молоді	6
7	Гігієнічна гімнастика та загартування	5
8	Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ	6
9	Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ роздільним способом	5
10	Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ поточним способом	6
11	Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом	5
12	Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ роздільно-прохідним способом	6
13	Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ коловим способом	5
14	Парадоксальна дихальна гімнастика О.М. Стрельникової	6
15	Парадоксальна дихальна гімнастика К.П. Бутейко	5
16	Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики	6
17	Природно-біологічні основи оздоровлення	5
18	Основні компоненти здорового способу життя	6
19	Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи	5
20	Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту	6
Разом		**110**

5. ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Тема 1: Історія розвитку гімнастики.

Стислий зміст самостійної роботи.

Гімнастика – один із найестетичніших та найгармонічніших видів спорту, історія якого налічує понад три тисячі років. Спочатку гімнастичні вправи застосовувалися в лікувальних цілях. Неоціненний внесок у розвиток гімнастики зробили стародавні греки. В Елладі панував культ здорового, красивого тіла. Заняття спортом були невід'ємною частиною життя, а гімнастика займала особливе місце. Гімнастикою починали займатися з дитинства, У давньогрецьких школах цей предмет вважався одним із важливіших. Після отримання «початкової освіти» діти вчилися в гімнасіях, де 3 них ростили справжніх атлетів. Атлети повинні були не тільки проявити себе відмінними бігунами, метальниками, борцями, але й мати гарну, пропорційно розвинуту статуру. А у формуванні гарного тіла гімнастичні вправи відіграють

головну роль. Саме слово «гумнастика» родом з батьківщини Олімпійських ігор.

Римляни не тільки запозичували, але й розвивали, вдосконалювали культуру Еллади, в тому числі і спорт. «Римська» гімнастика дещо відрізнялася від «грецької» – римляни почали використовувати прообрази гімнастичних приладів. Так, дерев'яний кінь застосовувався для навчання мистецтва їзди верхи, а дерев'яний стіл для опорних стрибків. Популярними були акробатичні вправи та вправи в рівновазі.

Ренесанс – епоха відродження ідеалів античності – дав новий поштовх до розвитку гімнастики. Фізичне виховання молоді знову стало одним із пріоритетів системи виховання, а більш широке використання приладів, акцентування уваги на акробатиці лягло в основу спортивної гімнастики, розвиток та становлення якої починався в Німеччині в XVIII-XIX століттях, а потім продовжувався у Швеції, Франції, Росії. У цей період були закладені теоретичні основи гімнастики, методика навчання. Відмінною рисою німецької гімнастичної системи була прихильність до точного виконання рухів, прямих ліній і багаторазового повторення одних і тих самих вправ на приладах. Шведська гімнастика тяжіла до вільних вправ, а у Франції проповідувалася прикладна гімнастика.

В середині XIX століття в Чехії під керівництвом професора Празького університету Мирослава Тирша було засновано спортивне товариство «Сокіл», яке приділяло пильну увагу розвитку спортивної гімнастики. Основу сокольської гімнастики складали вправи на приладах, з предметами, вільні вправи, піраміди. Чеська гімнастика істотно відрізнялася від німецької: надавалося велике значення формі, красі й свободі рухів, логічній завершеності гімнастичних комбінацій. Були розроблені перші правила змагань і термінологія гімнастичних вправ. Сокольська гімнастика завершила формування основних елементів спортивної гімнастики, що стало поштовхом до зростання її популярності та поширення в багатьох країнах.

У 1881 році була створена Міжнародна федерація спортивної гімнастики ФІЖ – одне 3 найстаріших спортивних об'єднань. На даний час ФІЖ об'єднує 125 країн з усіх континентів. У 1896 році в Афінах проводилися I Олімпійські ігри сучасності, на яких була представлена спортивна гімнастика. На помості домінували представники Німеччини, а схема проведення змагань відрізнялась від сучасної: не було командних змагань, не розігрувалася абсолютна першість. Програма змагань складалася з виступів на різних гімнастичних приладах: кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина, лазіння по канату. Не було на I Олімпійських іграх також і представниць жіночої статі, – вони дебютували лише на IX Олімпіаді в Амстердамі в 1928 році.

Перший чемпіонат світу зі спортивної гімнастики відбувся в 1903 році в Антверпені; його переможцем став представник Франції Жорж Мартінес. Жінки вперше взяли участь у світовій першості тільки в 1938 році.

XX століття по праву називають століттям гімнастики. Цей вид спорту користується феноменальним успіхом, відкриваються нові гімнастичні школи, збільшується кількість турнірів, з кожним роком ускладнюється програма, з'являються нові елементи. На початку 50-х років на спортивний Олімп зійшли спортсмени Радянського Союзу. В 1952 році на XV Олімпійських іграх в Гельсінкі відбувся блискучий дебют збірної СРСР, яка вперше брала участь в офіційних міжнародних змаганнях. Чоловіча та жіноча збірні СРСР зі спортивної гімнастики були першими у командних змаганнях, у яких абсолютними Олімпійськими чемпіонами стали Віктор Чукарін та Марія Гороховська, вихованці української школи спортивної гімнастики.

Унікальне досягнення належить Ларисі Латиніній, найбільш титулованій спортсменці планети. Видатна гімнастка 18 разів підіймалася на олімпійський п'єдестал пошани, причому дев'ять разів на найвищу сходинку!

У 1992 році на XXV Олімпійських іграх в Барселоні об'єднана збірна країн СНД гідно завершила еру СРСР в історії спортивної гімнастики.

Епоха радянської гімнастики завершилася блискучим тріумфом Тетяни Гуцу – гімнастки, яка на Іграх в Барселоні представляла в збірній СНД тоді вже

незалежну Україну. З медалями вищої проби, здобутими у командній першості, з Іспанії повернулися ще троє «наших» – Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов і Григорій Місютін. Однак в історії світової гімнастики українські атлети відзначилися не тільки перемогами, датованими 1992 роком. За більш ніж сторічну історію (перший гімнастичний гурток був заснований в Одесі в 1861 році) представники України неодноразово підіймалися на п'єдестали пошани найпрестижніших змагань. У 1901 році в Києві було відкрите гімнастичне товариство, найчисленніше в Україні. Популярність суспільству приніс Богуміл Гонзатке, який у 1909 році виграв Всеросійський чемпіонат з гімнастики.

До початку першої світової війни в Україні існувало 10 сокольських організацій, які наслідували європейські традиції проведення масових гімнастичних свят. Щороку такі заходи проводилися в Харкові, Житомирі, Полтаві, Одесі, Чернігові.

Перший міжнародний досвід українські гімнасти набули на турнірі в Болгарії в 1910 році. Наступні чотири роки були багатими на подібні поїздки. Наші спортсмени захищали честь української гімнастики в Чехії, Югославії. Напрацьовані зв'язки вплинули на характер першої Всеросійської Олімпіади, проведеної в 1913 році у Києві. У програмі цих ігор, завдяки зусиллям ентузіастів, у групових та індивідуальних змаганнях брало участь 58 гімнастів.

Наступний етап розвитку української гімнастики почався після Жовтневої революції. Нова влада, нові ідеї, нові завдання. Спорт став підпорядковуватися інтересам військово-прикладної підготовки Червоної Армії і допризовників у рамках програми Всевобуча. У 1922 році сталася подія, яка стимулювала розвиток гімнастики в Україні. У жовтні в Києві були проведені Всеукраїнські змагання, а роком пізніше турнір за участю найсильніших гімнастів декількох міст провів Житомирський клуб. Проте лише в 1934 році в Москві відбулися перші Всесоюзні змагання, на яких не було рівних збірній України. У складі збірної СРСР на III Міжнародній спортивній олімпіаді 1937 року в Антверпені (Бельгія) виступали відразу чотири представники української гімнастичної школи: М. Дмитрієв, А. Зайцева, Е. Бокова і Т. Демиденко. У число кращих

спортсменів країни входили А. Ібадулаєв. Г. Гончарова, Л. Яріза і Є. Стрілецька.

Першим «українським» чемпіоном СРСР у військовий період став Аджатула Ібадулаєв, який виграв змагання на кільцях і перекладині. До речі. Ібадулаєв – багаторазовий чемпіон СРСР. Уперше на вищу сходинку п'єдесталу пошани він піднявся ще в 1939 році, коли став абсолютним чемпіоном Союзу. Аджатула був першим атлетом, який використовував високі тренувальні навантаження: двічі на день шість разів на тиждень. Такий підхід значно випереджав уявлення про навантаження не тільки гімнастів і тренерів, а й науковців. Також Ібадулаєв створив особливий виконавський І технічний стиль вправ на перекладині і кільцях.

На кінець 40-х – початок 50-х років минулого століття припадає найбільший напружений період розвитку гімнастики. Відбувається впровадження нових принципів організації тренувального процесу. В теоретичних розробках намічається поділ методів навчання в спортивній, художній гімнастиці, акробатиці. Ряд нових ідей внесли фахівці кафедри гімнастики Київського державного інституту фізичної культури Не дивно, що саме українські гімнасти домінували на Союзній арені. Абсолютними чемпіонами СРСР ставали М. Д. Дмитрієв, Є. Д. Бокова, А. Ібадулаєв, Т. Деміденко, Н. Бочарова, В. Чукарін, М. Гороховська, Б. Шахлін, Ю. Тїтов, Л. Латиніна, П, Астахова, О. Ващініна, Г. Коновалова.

Найбільших успіхів на всесоюзній арені досягли: Б. Шахлін (19 золотих медалей); В. Чукарін (17); А. Ібадулаєв, Л. Латиніна (по 12); П. Астахова (10); Ю. Титов, І. Бердієв (по 7); М. Гороховська (5); Н. Бочарова (4).

Борис Шахлін був рекордсменом за кількістю золотих нагород, завойованих на чемпіонатах Радянського Союзу. На чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх, першостях країни і Кубку СРСР Шахлін 48 разів піднімався на вищу сходинку п'єдесталу пошани, шість разів ставав абсолютним чемпіоном СРСР. Йому належить рекорд за кількістю завойованих нагород – 97. 3 них 64 золотих, 22 срібних і 11 бронзових. Вихованці

української гімнастичної школи зробили значний внесок у досягнення радянських гімнастів на міжнародній арені.

У новітній історії українським атлетам вдавалося не раз радувати своїх шанувальників. Так, у 1992 році в Барселоні об'єднана команда СНД узяла першість в жіночому турнірі (13 команд). В її складі було дві представниці України – Тетяна Гуцу і Тетяна Лисенко. Гуцу також стала найсильнішою в особистій першості, в якій брали участь 92 спортсменки з 24 країн. Не було рівних у командній першості в Барселоні і чоловікам. Серед 12 команд представники СНД вибороли «золото». Україну в збірній представляли Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов і Григорій Місютін.

Через чотири роки в Атланті Україна була представлена окремою командою. Ця дебютна для нас Олімпіада ознаменувалася тріумфальним виступом вихованки донецької школи гімнастики Лілії Подкопаєвої. В особистій першості 17-річна спортсменка стала абсолютною чемпіонкою!

Чоловіча збірна України зуміла пробитися до трійки найсильніших, поступившись у напруженій боротьбі командам Росії та Китаю.

В 2000 році в Сіднеї наші чоловіки (Олександр Береш, Валерій Гончаров, Руслан Мезенцев, Валерій Перешкура, Олександр Світличний, Роман Зозуля) поліпшили свій результат, зайнявши в командних змаганнях друге місце.

У 2002 році Україна відзначила півстолітній ювілей участі в Олімпійському русі.

Спортивна гімнастика. Цей вид спорту в програмі фізичного виховання представлений вільними вправами і окремими на спортивних снарядах. Вільні вправи – це комбінації різноманітних рухів, в поєднанні з ритмічною музикою, – це є прекрасним засобом естетичного виховання.

Велике значення вільних вправ, також, в вихованні швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, виразності рухів. Вправи на гімнастичних снарядах – канаті, перекладині, брусах, кільцях, колоді, коні для махів і опорних стрибків, вивчаються на навчальних заняттях в спеціально обладнаному гімнастичному залі. Ці вправи потребують підвищеної

дисциплінованості учнів, виконуються із страховкою викладача чи підготовленого учня або самостійно лише після бездоганного засвоєння.

Акробатика. Акробатичні вправи являють собою головним чином рухи обертального характеру навколо різних висів (перекиди, сальто і інше), а також вправи в рівновазі, виконані в незвичайних умовах. Вони можуть виконуватись на акробатичній доріжці, на снарядах спеціальних конструкцій (трамплін, підкидна дошка, батут і інше). Індивідуально чи за допомогою тих, хто займається. Акробатичні вправи є важливим засобом вдосконалення фізичних і вольових якостей. Вони застосовуються на навчальних заняттях для виховання сили і гнучкості, спритності, сміливості і рішучості, швидкості реакції, удосконалювання координації рухів. Велику цінність акробатичні вправи становлять для тренування вестибулярного апарату, в зв'язку з чим, вони находять широке застосування в підготовці пілотів і космонавтів.

Художня гімнастика. Цей вид жіночого спорту стрімко досяг високого рівня техніки і популярності. Він включений в програму Олімпійських ігор з 1988 р. На уроках фізичного виховання в різних учбових закладах і в процесі самотренування учнів широко застосовуються певні вправи із художньої гімнастики. Оволодіння ними дозволяє удосконалити гнучкість тіла і силу м'язів, стійкість і відчуття рівноваги, спритність і координацію рухів. Регулярне виконання хореографічних вправ надає рухам виразності і привабливості. Ці якості високо оцінюються не тільки в художній гімнастиці, але і в фігурному катанні, акробатиці, стрибках у воду. Так дівчини, які займаються художньою гімнастикою, приваблюють стрункістю, красою осанки, елегантністю рухів. Вправи хореографії потрібні і юнакам: вони надають їх сильним рухам пластичності і виразності.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Часові періоди розвитку гімнастики в історії;
2. Видатні постаті українських гімнастів різних періодів;
3. Зміст змагальних видів у спортивній гімнастиці.

Уміти:

1. Охарактеризувати зміст часових періодів розвитку гімнастики в історії;
2. Охарактеризувати зміст змагальних видів у спортивній гімнастиці.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 11, 14, 15, 16, 20].

Тема 2. Досягнення українських гімнастів.

Стислий зміст самостійної роботи.

Від Олімпійських ігор у Гельсінкі 1952 року до Олімпійських ігор в Афінах 2004 року українські гімнасти були олімпійськими чемпіонами і призерами. Всьому світу відомі імена видатних гімнастів: Віктор Чукарин і Марія Гороховська, Борис Шахлин і Лариса Латиніна, Юрій Титов і Поліна Астахова, Богдан Макуц і Стелла Захарова, Роман Зозуля і Оксана Омельянчик, Лілія Подкопаєва, Тетяна Гуцу і Олександр Береш.

На XXVIII Олімпіаді в Афінах (2004 р.) перемогли гімнасти Володимир Гончаров (на брусах) і Юрій Нікітін (на батуті).

Уперше збірна команда СРСР виступила в офіційних змаганнях у 1952 р. (XV Олімпійські ігри в Хельсінкі). Абсолютними чемпіонами XV Олімпійських ігор стали відомі представники української школи гімнастики В. Чукарін та М. Гороховська.

Не менш видатними були перемоги гімнастів України на XIII та XIV чемпіонатах світу. Абсолютними чемпіонами стали: у 1954 р. В. Чукарін, у 1958 р. Б. Шахлін.

На XVI Олімпійських іграх (Мельбурн – 1956 р.) абсолютними чемпіонами стали В. Чукарін та Л. Латиніна (Україна).

На найвищу сходинку п’єдесталу пошани XVII Олімпійських ігор знову піднялися представники української гімнастики Б. Шахлін і Л. Латиніна (м. Київ).

Протягом багатьох років до складу збірної команди Радянського Союзу входили представники української гімнастики, які здобували блискучі перемоги. Це – чемпіони світу Ю. Тітов (Київ), П. Астахова, чемпіони Олімпійських ігор Б. Макуц, В. Сафронов (Львів).

Після розпаду Радянського Союзу в кожній з колишніх його республік були створені федерації гімнастики. Першим президентом Федерації гімнастики України стала чемпіонка XX Олімпійських ігор Людмила Турищева.

Збірні команди України беруть участь у всіх міжнародних змаганнях із спортивної та художньої гімнастики, акробатики.

Звання чемпіонів світу зі спортивної гімнастики здобули І. Коробчинський та Г. Мисютін (Луганськ). Призером XXVI Олімпійських ігор став Р. Шаріпов (Харків), а звання абсолютної чемпіонки XXVI олімпіади здобула Л. Подкопаєва (Херсон).

Абсолютною чемпіонкою XXVI Олімпійських ігор стала також і представник української школи художньої гімнастики О. Вітриченко. Збірна команда з художньої гімнастики неодноразово виборювала перш і місця на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх. В Україні є відома всьому світу школа художньої гімнастики – школа Дерюгіної, вихованки якої з успіхом завойовують найвищі нагороди на міжнародних змаганнях усіх рангів.

Велике значення в розвитку спортивних видів гімнастики відіграли спеціалізовані спортивні школи олімпійського резерву. Сітка цих шкіл охоплює всю територію України, а їх вихованці складають основу збірних команд. Значних успіхів досягли випускники шкіл: Луганська, Києва, Херсона, Харкова, Львова, Одеси і т.д.

Великим завданням у розвитку гімнастики на майбутнє є підвищення її ролі в системі фізичного виховання України, залучення до систематичних занять різними видами гімнастики широких верств населення нашої держави і підготовка висококваліфікованих гімнастів, здатних захищати честь України на міжнародній арені.

Ірина Дерюгіна. Заслужений майстер спорту СРСР (1977) з художньої гімнастики в Індивідуальній першості. Єдина радянська гімнастка, яка двічі була абсолютною чемпіонкою світу в 1977 і 1979 роках. Її мати, Альбіна

Миколаївна Дерюгіна була її тренером. Успіхи Ірини в художній гімнастиці сильно вплинули на розвиток художньої гімнастики в Україні.

Олександра Тимошенко. Заслужений майстер спорту СРСР і України. Найтитулованіша українська гімнастка. В її активі – золота і бронзова медаль Олімпійських ігор (1988, Сеул, і 1992, Барселона). У віці 14 років вона стає чемпіонкою СРСР серед юніорів і незабаром завойовує три медалі на Європейській першості: золото у вправах зі скакалкою, срібло з обручем і бронза зі стрічкою. Потім, стабільно виступаючи на різних міжреспубліканських змаганнях всередині СРСР, вона стає гімнасткою номер два після Марини Лобач, тим самим завойовуючи право виступати в 1988 на Європейському чемпіонаті і на Олімпійських іграх в Сеулі, де Олександра завоювала свою першу олімпійську медаль - бронзу. У 1992 на Олімпіаді в Барселоні (Іспанія) Олександра завойовує золото в індивідуальному багатоборстві.

Оксана Скалдіна. В 1989 році у складі збірної СРСР маловідома гімнастка по справжньому розкрилася під час чемпіонату світу в Югославії (Сараєво), який приніс їй 3 золоті медалі у фіналах в окремих видах багатоборства. У 1991 році Оксана заслужено стала абсолютною чемпіонкою світу, в 1992 Скалдіна виграє Чемпіонат СНД. Олімпіада 1992 року приносить тріумф Скалдіній, вона стала бронзовим призером.

Катерина Серебрянська. Лідер збірної команди України з художньої гімнастики у 1993-1997 рр У 1995 – абсолютна чемпіонка світу, в 1996 – олімпійська чемпіонка (Атланта).

Олена Вітриченко. Лідер збірної команди України з художньої гімнастики у 1992-2000 рр. За двадцятирічну спортивну кар’єру Олена Вітриченко виборола більше 500 медалей. Серед них – «бронза» Олімпійських ігор в Атланті, дев’ять золотих нагород чемпіонатів світу і дванадцять європейських першостей. Її найкращі виступи відбулися в 1996 році на Літніх Олімпійських іграх, де вона завоювала бронзову медаль. Через рік вона виграла світовий та європейський чемпіонат.

Тамара Єрофеєва. Заслужений майстер спорту України. Лідер збірної команди України початку 2000 х років. Виступала на Олімпіаді 2000 в Сіднеї (Австралія), завоювала 6 місце. Абсолютна чемпіонка світу 2001 року в Мадриді (Іспанія).

Ганна Безсонова. Багаторічний лідер збірної команди України з художньої гімнастики (2002 2009). Одна з найбільш титулованих українських гімнасток, в її активі дві медалі Олімпійських ігор (2004, Афіни і 2008, Пекін), безліч медалей чемпіонатів світу та Європи. У 2007 році Ганна Безсонова стала єдиною серед українських спортсменів, хто виграв золоту медаль на Чемпіонаті світу серед олімпійських дисциплін.

Наталія Годунко. Заслужений майстер спорту України з художньої гімнастики, чемпіонка світу як в особистій першості (2001), так в і груповий першості (2002). З 2001 року вона увійшла до складу української збірної команди з художньої гімнастики. В 2003 році на Чемпіонаті світу в Будапешті Наталія завоювала ліцензію на Олімпійські ігри як у складі «індивідуальниці», так і у складі команди в групових вправах. Брала участь в Олімпійських іграх 2004 (5 місце) і 2008 (7 місце) рр.

Аліна Максименко. Заслужений майстер спорту України з художньої гімнастики, лідер збірної команди України з художньої гімнастики в 2010 2012 рр. Одна з небагатьох гімнасток у світовій історії, хто зміг виступити на Олімпійських іграх як в особистій програмі (2012, Лондон), так і в групових вправах (Пекін, 2008). З 2009 року виступала в індивідуальній програмі, де досягла значних успіхів: на рахунку Аліни численні медалі з Чемпіонатів світу, Європи, Всесвітніх Універсіад, Всесвітніх Ігор, Кубків світу та етапів Гран-Прі.

Ганна Різатдінова. Заслужений майстер спорту України, лідер збірної команди України з художньої гімнастики в 2013-2016 рр. Бронзовий призер Олімпіади 2016 в Ріо де Жанейро, чемпіонка світу у вправі з обручем 2013 року, багаторазовий призер чемпіонатів світу, Європи, переможниця і призер Всесвітніх ігор, Всесвітньої Універсіади. Починаючи зі свого першого сезону виступів у дорослій категорії в 2009 році, Ганна міцно закріпилася в основі

національної збірної команди України. Перша медаль на Чемпіонаті світу була завойована в 2011 році в Монпельє – «бронза» в командній першості. В 2012 Ганна входить в топ 10 кращих спортсменок світу, завоювавши право виступити у фіналі Олімпійських ігор в Лондоні. З 2013 року Різатдінова – одна з лідерів світової художньої гімнастики: бронзовий призер Олімпіади 2016, чемпіонка світу 2013 у вправі з обручем, чемпіонка Всесвітніх ігор, багаторазовий призер чемпіонатів світу та Європи, переможниця та призерка Всесвітньої Універсіади, Європейських ігор в Баку, неодноразова переможниця етапів Кубка світу та Гран-Прі. Після Всесвітньої Універсіади 2013 була нагороджена Орденом княгині Ольги III ступеня, а після Олімпіади-2016 – Орденом княгині Ольги II ступеня.

Подкопаєва Лілія. Абсолютна чемпіонка світу (1995, Японія, Сабає), Європи(1996, Велика Британія, Бірмінгем). Володарка Кубка Європи (1995). У 1996 р. на XXVI Олімпійських іграх в Атланті посіла перше місце в абсолютній першості, перше місце у вільних вправах, друге місце на колоді. Виступала за товариство «Динамо». Володарка 45 золотих, 21 срібної та 14 бронзових медалей.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Видатні постаті українських гімнастів радянського періоду;
2. Видатні постаті гімнастів сучасної України;
3. Досягнення українських гімнастів на Олімпійських іграх.

Уміти:

1. Розкрити зміст досягнень українських гімнастів радянського періоду;
2. Охарактеризувати зміст досягнень гімнастів сучасної України.

Рекомендована література: [2, 3, 11, 16].

Тема 3. Значення термінології. Джерела формування термінології.

Стислий зміст самостійної роботи.

В енциклопедичному тлумаченні «термін» означає слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття певної галузі науки, техніки,

мистецтва, суспільного життя тощо. Гімнастична термінологія використовується не тільки у гімнастиці, але й при викладанні інших спортивно-педагогічних дисциплін. Найбільш ефективно термінологія застосовується під час навчання гімнастичним вправам. Терміни гімнастичних вправ використовуються для надання можливості набагато швидше формувати рухові уміння і навички у процесі навчання, сприяють кращому настрою при виконанні вправ, роблять навчальний процес більш компактним і цілеспрямованим.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, які використовуються для стислої назви гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю та обладнання; правила утворення і використання термінів, умовних скорочень у формі запису вправ.

Гімнастична термінологія, як і термінологія інших галузей науки і знань, завжди розвивалась, постійно розвивається і продовжує вдосконалюватись разом із розвитком гімнастики.

Щоб гімнастична термінологія була доступною широкому колу фахівців з фізичного виховання вона має насамперед спиратися на основний словниковий фонд рідної мови, а також на добір термінів відповідно до характеру і форми вправ. Термінологічне пояснення відіграє важливу роль у початковому розумінні сутності вправи, у створенні вірного уявлення про неї.

Існування термінології дозволяє більш широко і різнобічно використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Знання термінології визначає у більшій мірі спортивну грамотність і культуру фахівця.

Гімнастична термінологія почала утворюватись дуже давно. Так, у стародавній Греції вже існувала термінологія акробатичних вправ, про що свідчать археологічні знахідки. Згодом ця термінологія поширювалась з появою вправ на дерев’яному коні, все більше почали використовуватись і спеціальні назви.

З розвитком гімнастики розвивалась і термінологія. У першій половині XIX ст. була спроба розробки термінології ЗРВ. Вона дозволяла коротко

називати окремі вправи і систематизувати їх. Але в зв'язку з тим, що вона була створена для позначення порівняно невеликого обсягу вправ (та й то, більше статичних положень), великого внеску до розвитку гімнастики не дала.

НІМЕЦЬКА ГІМНАСТИКА. Створюється термінологія для вправ на снарядах, яка була перенасичена умовними й образними позначеннями. Гімнастичні вправи, за аналогією, порівнювались з тваринами, птахами, геометричними фігурами і називались відповідним терміном (наприклад, «левовий крок», «вовчий стрибок», «ведмежий перекид», «ластівка» тощо). Крім того, основні недоліки цієї термінології полягали у тому, що деякі вправи мали декілька назв, а самі назви не передавали сутності й характеру вправ, а тільки відображали зовнішню форму.

ШВЕДСЬКА ГІМНАСТИКА. Термін утворювався з двох частин: 1) назва вихідного положення; 2) назва самого руху. Так, термін «витягнуто» позначав руки в сторони; «шаго» – крок правою; «круко – стояче положення» – нахил; «клино-стояче» – стійка ноги нарізно; «дуго-стояче положення» – нахил назад.

Переклад шведської термінології без урахування норм утворення слів зробив її незрозумілою і вона не прижилась у нас.

СОКІЛЬСЬКА ТЕРМІНОЛОГІЯ. Вона більш сучасна. М. Тирш використовуючи німецьку термінологію, перекладає її на чеську мову й значно розширює. Основа побудови термінів:

а) основні терміни:

Позначення руху руками – «ручити»;

Позначення руху ногами – «ножити»;

Позначення руху тулубом – «клон»;

б) префікси для визначення напрямку руху:

«пред» – уперед;

«у» – у сторону;

«за» – назад;

«вз» – вгору;

«при» – униз;

«предклон уручено» – нахил, руки в сторони;

«приножити уручившись» – присід, руки вперед;

«заклон взручено» – нахил назад, руки вгору;

«стійка шажно» – стійка ноги нарізно;

«стійка ножно» – стійка ноги на носок.

Префікси перед цими словами визначали напрямок руху. Використовуючи префікси і корені тих чи інших слів, утворювали терміни для вправ на снарядах. «Всклепка» – підйом розгином; стрибки зігнувши ноги – «скорочка»; «отбочка» – боком).

Всі ці терміни були незрозумілими й мало доступними. Розібратись в них могли лише фахівці, й то лише з гімнастики.

В нас чеська термінологія упроваджувалась викладачами – чехами, яких багато працювало вчителями з гімнастики в середніх учбових установах та гімнастичних секціях. У 1911 році видається курс сокільської гімнастики російською мовою (автор Манохін) , перекладений з чеської. Термінологія була русифікована. Що призвело до засмічення термінології малозрозумілими й дивними словами, чужими літературній мові.

Така термінологія мало сприяла успішному розвитку гімнастики. У 1933 році на гімнастичній конференції було утворено комісію нової гімнастичної термінології. У 1938 році нова термінологія була опублікована і рекомендована для загального вживання. До основи термінології був покладений словниковий запас та граматична побудова рідної мови, а терміни добирались відповідно до характеру й форми вправ; у термінології збереглися і «народні терміни», які перейшли від різних систем гімнастики «шпагат», «міст» і т.п.).

Таким чином, утворення сучасної термінології, яке було здійснене на базі словникового фонду рідної мови, зробило її зрозумілою, зручною для вивчення, доступною для широкого кола фахівців та спортсменів.

Як вже було сказано вище, термінологія базується на основі рідної мови і підпорядковується всім законам граматики. Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються влучністю і своїм спеціальним значенням. При цьому

терміни не тільки визначають те чи інше поняття, дію, але й уточнюють його й відокремлюють від суміжних.

Нині діюча гімнастична термінологія була створена в 1968 році, а в 1969 році О. Т. Брикін видав навчальний посібник «Гімнастична термінологія», який є актуальним і досі. Утворення сучасної гімнастичної термінології, здійснене на базі словникового фонду московитської мови, зробило її зрозумілою, зручною для вивчення, доступною широким колам фахівців фізичного виховання і спорту, а також тим, хто бажає займатися гімнастикою.

Утворення гімнастичних термінів відбувається:

1. Шляхом переосмислення (міст, вхід, вихід, перехід тощо).

2. Застосування коренів окремих слів (вис, мах, сід, упор, нахил, випад, зіскок, оберт тощо).

3. Шляхом словосполучення (кінь-махи, різновисокі бруси, довгий перекид, перекид стрибком та ін.)

4. Терміни статичних вправ утворюються з урахуванням умови опори та положення тіла (упор на руках, упор на передпліччях, упор; вис, вис кутом, вис прогнувшись; стійка на лопатках, стійка на голові та руках, сід кутом тощо).

5. Терміни махових вправ утворюються залежно від особливостей виконання руху (підйом розгином, підйом двома або однією, підйом махом назад, підйом силою; підйом махом однієї, поштовхом другої, спад назад, оберт вперед тощо).

6. Терміни стрибків і зіскоків утворюються, ураховуючи особливості положення тіла у фазі польоту (зіскок дугою, зіскок з поворотом, зіскок зігнувшись, стрибок зігнувши ноги, стрибок ноги нарізно та ін.).

7. Утворення термінів художньої гімнастики залежить від положення тіла й ніг (стрибок кроком, кільцем, закритий і відкритий, розніжка тощо).

8. Шляхом іномовних запозичень: сальто, курбет, рондат.

9. За ім’ям того, хто першим виконав гімнастичну вправу (сальто та петля Корбут, стрибок Цукахара, переліт Делчева, вертушка Діамідова, переліт Хіндорф, елемент Ковача тощо).

Переклад, систематизацію та удосконалення гімнастичної термінології українською мовою було здійснено такими фахівцями як Арефьєв В. Г., Бузюн О. І., Грибан Г. П., Желізний М. М., Опанасюк Ф. Г., Терещенко І. А., Ткаченко П. П., Худолій О. М., Черняков В. В., Шегімага В. Ф.

Вимоги до гімнастичної термінології

Терміни відрізняються від загальноприйнятої лексики точністю та спеціальністю свого призначення. Гімнастичні терміни слід застосовувати з урахуванням кваліфікації гімнастів та вікових особливостей учнів. Учні повинні поступово засвоювати терміни під час вивчення гімнастичних вправ. Для того, щоб термінологія відповідала своєму призначенню, до неї висуваються такі основні вимоги.

Доступність

Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним добором термінів та правильним їх використанням. Терміни повинні утворюватись на основі словникового фонду мови, якою здійснюється процес фізичного виховання, а також слів-термінів запозичених із інших мов, які повинні повністю відповідати законам словотворення та граматиці української мови. Така термінологія є життєвою, стійкою, бо вона розвивається і вдосконалюється разом з рідною мовою.

Точність

Точність назви і запису вправи зумовлюється правилами створення термінів і їх використання. Термін, який застосовується, повинен створювати єдине, чітке, виразне уявлення про суть конкретної вправи, її технічну основу, форму та спосіб виконання, не дозволяючи різного тлумачення гімнастичних термінів. У цьому й полягає запорука успішного формування гімнастичних навичок і зростання майстерності спортсменів.

Стислість

Стислість гімнастичної термінології забезпечується добором слів-термінів, які сприяють максимальному скороченню опису вправ і, які сприятимуть зручності вимови і запису вправ.

Отже, гімнастична термінологія – це розділ гімнастики, що вивчає правила утворення термінів, їх використання та правила і форми запису гімнастичних вправ.

Правила користування гімнастичною термінологією

Термінологія використовується відповідно до рівня підготовленості осіб, що виконують гімнастичні вправи. Протягом занять гімнастичними вправами термінологію найбільш доцільно опановувати одночасно з вивченням самих рухів. Практичний досвід педагогічної діяльності свідчить, що знання термінів допомагає краще виконати та запам’ятати гімнастичні вправи, які вивчаються. Використання того чи іншого терміну передбачає знання його призначення та ролі. Відповідно до цього гімнастичні терміни можна поділити на дві групи:

- загальні терміни використовують для позначення окремих груп вправ, загальних понять тощо. Наприклад: стройові вправи, загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами, однойменні, різнойменні, послідовні рухи рук чи ніг, рівноваги, шпагати, упори, виси тощо. Цими термінами користуються для узагальненого позначення цілої групи схожих вправ при складанні різних програм та посібників, коли немає необхідності у точному описі усіх боків виконуваних дій;
- конкретні терміни більш точно позначають вправи, що застосовуються. Ці терміни, у свою чергу, поділяються на основні та допоміжні. Основні – утворюють типові ознаки вправ (підйом, мах, оберт, нахил, стрибок тощо). Допоміжні – уточнюють спосіб виконання вправ (силою, дугою, прогнувшись, зігнувшись тощо), напрямок (вправо, вліво, вперед, назад, вгору тощо), умови опори чи утримання за прилад (упор на руках, вис кутом, вис ззаду, упор стоячи тощо).

Відповідно до правил гімнастичної термінології назви гімнастичних вправ складаються з основного терміну, що означає його суть, та допоміжного, що його уточнює. За необхідності застосовуються пояснювальні слова, які визначають характер виконуваного руху. Наприклад: змахи руками виконувати швидко (або розслаблено).

Правила гімнастичної термінології, які забезпечують її точність, стисліть, доступність, можна поділити на такі категорії:

- правила скорочення описування вправ;
- правила, що уточнюють запис і назву вправ;
- правила запису та назв гімнастичних вправ.

Правила скорочення

У зв'язку з тим, що вправи виконуються згідно з правилами, а також для стислого описування рухів в окремих випадках без шкоди для точності можна не вимовляти і не записувати деякі слова і терміни, які є очевидними відповідно до умов виконання.

Якщо передбачене звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то з запису і назв вправ виключають такі слова: «з прямими ногами (ногою)», «з прямими руками (рукою)», «ноги разом», «відтягнутими носками» тощо.

Не пишуть також слова:

- «о. с.» – при описуванні вихідних положень, коли при положенні о. с. вказуються положення тулуба, рук, голови, предмета. Наприклад: «В. п. – нахил, руки в сторони», «В. п. – м'яч вгорі»;
- «ноги разом» – при описуванні вихідних положень або рухів;
- при стандартних положеннях долонь в положенні руки вперед, вниз, вгору, назад – «долоні всередину»; в положенні руки в сторони, вліво, вправо, перед грудьми, перед собою – «долоні донизу»;
- «дугами (дугою) вперед» – якщо руки піднімаються з положення «внизу» в положення «вгору» і навпаки;
- «тулуб» – при виконанні нахилів;
- «нога (ноги)» – при виконанні кроків, махів, перемахів, випадів та інших рухів, при описуванні положень ніг;
- «підняти», «виставити», «опустити» – при виконанні рухів ногами чи руками;

- «спереду», «поздовжньо», а також рухи, які визначають кінцеві положення, якщо без вказівок опис буде зрозумілим. Наприклад кажуть: «підйом розгином», а не «підйом розгином в упор», тому що і так зрозуміло, що учень вийде в положення упору;
- не називають також слів, що визначають найбільш природний напрям рухів. Наприклад кроки (махи, випади) вперед, записують і кажуть тільки слово «крок лівою» («мах лівою», «випад лівою»), слово «вперед» не вказується.

Взагалі не вказують положення рук, ніг, носків, долонь, якщо вони відповідають встановленому стилю.

Правила уточнення вправ

Усі рухи окремими частинами тіла дістають назву залежно від положення відносно тулуба, а не горизонту. Наприклад з положення «лежачи на спині» ногу можна підняти не «вгору», орієнтуючись відносно горизонту, а «вперед» – відносно тіла. Це правило унеможливлює двояке тлумачення назви руху, отже, забезпечує її точність.

При записуванні колових рухів руками використовують слова «коло» та «дуга». Назву рухів рук при цьому визначають за початковим напрямком. Розглянемо можливі напрями колових рухів руками з основних вихідних положень.

З положення «руки внизу» або «руки вгорі» можна виконувати такі рухи:

- дуги: вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво;
- кола: вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво.

З положення «руки в сторони» можна виконувати такі рухи:

- дуги: донизу, догори, вперед і назад;
- кола: донизу, догори.

З положення «руки вперед» можна виконувати такі рухи:

- дуги: донизу, догори, всередину, назовні, вправо, вліво;
- кола: донизу, догори.

Для колових рухів рекомендується наступний порядок слів у записі і назвах рухів руками: спосіб, напрям, назва кінцівок і кінцеве положення. Наприклад: з «В. п. – руки в сторони», треба записати «дугами донизу руки вгору» та рух у зворотній послідовності – «дугами всередину руки в сторони».

Якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності: рух ногами, потім тулубом, руками, головою. Наприклад: «праву в сторону на носок, нахил вправо, руки за голову, поворот голови праворуч».

Повороти на 45°, 90°, 180° градусами не позначають, а записують слова «півповороту праворуч (ліворуч)», «поворот праворуч (ліворуч)», «кругом». В усіх інших випадках говорять: «поворот праворуч (ліворуч) на 135° (360°, 540°« тощо).

Форми запису гімнастичних вправ

Існують різні форми запису гімнастичних вправ. Ту чи іншу форму запису використовують залежно від змісту заняття і його завдань. Крім того для створення підручників, посібників, програм, навчальної документації також застосовують відповідні правила записування гімнастичного матеріалу.

У процесі фізичного виховання прийнято використовувати такі форми запису: загальний, конкретний, скорочений, комбінований, графічний, відеозапис.

Загальний запис. Цією формою запису користуються при складанні програм, окремих розділів підручників і навчальних посібників, а іноді конспектів уроків, коли немає потреби конкретизувати навчальний матеріал. Наприклад, у навчальній програмі найчастіше можна зустріти такий запис: вправи для м’язів тулуба: нахили, повороти, упори тощо або загальнорозвивальні вправи без предметів для нижніх і верхніх кінцівок та тулуба, перекиди вперед і назад з різних вихідних положень. Цілком зрозуміло, що описування всіх можливих варіантів вправ зробило б навчальні програми, підручники, посібники тощо занадто обсяговими і незручними для користування.

Конкретний запис. Цю форму використовують у підручниках, навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записах гімнастичних комбінацій тощо, там, де повинні бути єдині вимоги і неприпустимі різні тлумачення. Конкретний запис рекомендується й при написанні конспектів. Наприклад: «нахил вправо», «поворот тулуба ліворуч», «шпагат лівою», «кола руками вперед».

Скорочений запис. Використовується при складанні конспектів, при запису гімнастичних комбінацій. Терміни записуються скорочено (півсловами або умовними скороченнями). Наприклад: «ел.» – елемент; «поєд.» – поєднання; «в/ж» – верхня жердина; «в. п.» – вихідне положення; «о. с.» – основна стійка тощо.

Графічний запис. Графічне зображення вправ схемою-малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, а в інших унаочнювати загальний (конкретний) запис. Застосовується лінійний запис фігурками, контурний, півконтурний. Стислість і швидкість графічного запису робить його зручним і практичним. Користуються цією формою запису при складанні конспектів занять.

Комбінований запис. Поєднання текстового та графічного запису – найбільш зручна форма запису вправ, що набула найбільш широкого ужитку у практичній роботі фахівців з фізичного виховання.

Відеозапис. Фіксування техніки виконання вправ за допомогою відеокамери. Дозволяє створити найбільш повне уявлення про рухову дію.

Правила запису загальнорозвивальних вправ

Термінологічний запис загальнорозвивальних вправ має свої правила.

Під час запису вправ слід вказати:

1. Вихідне положення, з якого починається вправа. Наприклад: «В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони», «В. п. – упор присівши», «В. п. – лежачи на спині, руки за головою» тощо;
2. Назва руху – основний термін (поворот, нахил, випад тощо).
3. Спосіб виконання – додатковий рух (дугою, прогнувшись тощо).

4. Напрямок руху – додатковий напрям руху (вправо, вліво, праворуч, ліворуч, всередину, назовні, вперед, назад, вниз, вгору тощо).

5. Кінцеве положення – положення, яким закінчується вправа (переважно це вихідне положення);

6. Поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Наприклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;

4 – в. п.

Якщо рухи виконуються однією частиною тіла послідовно на окремі рахунки, то вони записуються у такій послідовності, у якій виконуються.

Наприклад: В. п. – руки на поясі.

1 – руки вперед;

2 – руки вгору;

3 – руки в сторони;

4 – в. п.

Якщо рухи виконуються різними частинами тіла одночасно, то опис здійснюється у такій послідовності (знизу вгору): рух ногами, тулубом, руками, головою. При цьому між рухами ставиться кома.

Наприклад: В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 – ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору, нахил голови вперед;

2 – в. п.;

3 – праву вперед на носок, нахил вліво, руки вгору, нахил голови вперед;

4 – в. п.

Якщо рух виконується повільно (на декілька рахунків), то між цифрами, що позначають рахунок потрібно ставити дефіс:

Наприклад: В. п. – о. с.

1-3 – піднятись на носки, дугами назовні руки вгору;

4 – в. п.

Якщо рух необхідно виконувати пружно, то вказується кількість пружних рухів:

Наприклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1-3 – три пружні нахили вліво, руки в сторони;

4 – в. п.;

5-7 – три пружні нахили вправо, руки в сторони;

8 – в. п.

При виконанні руху по колу вказується кількість колових рухів.

Наприклад: В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгорі.

1-4 – чотири кола руками вперед;

5-8 – чотири кола руками назад.

Якщо два рухи на один рахунок поєднуються й виконуються одночасно, використовується прийменник «з».

Наприклад: В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1 – нахил з поворотом тулуба ліворуч, руки вперед;

2 – в. п.;

3 – нахил з поворотом тулуба праворуч, руки вперед;

4 – в. п.

Якщо два рухи на один рахунок виконуються послідовно, використовується прийменник «і».

Наприклад: В. п. – о. с.

1 – руки вперед і в сторони;

2 – в. п.;

3 – руки в сторони і вперед;

4 – в. п.

Під час запису стрибкових вправ потрібно вказувати кількість стрибків і те, що рух виконується стрибком.

Наприклад: В. п. – руки на поясі.

1-3 – три стрибки на двох;

4 – стрибком поворот кругом.

В. п. – руки на поясі.

1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;

2 – стрибком в. п.;

3 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору;

4 – стрибком в. п.

Правила запису вправ на приладах

Записуючи і називаючи будь-яку гімнастичну вправу, важливо дати про неї повне й точне уявлення. Із запису учень повинен дізнатися, з якого положення виконувати вправу, спосіб і напрям руху, точно уявити, яка частина тіла здійснює рух і у якій частині приладу, а також яким положенням вправа закінчується. Наприклад: «із упору присівши, перекид вперед, в сід».

Спеціальні гімнастичні терміни утворюються шляхом надання словам нового термінологічного значення (кут, міст, підйом, оберт, переворот та інші), поєднання утворюючих слів і слів словосполучень (упор присівши, вис стоячи, упор кутом, зіскок махом тощо), запозичення іншомовних слів (рондат, курбет, сальто, фляк тощо).

Для визначення статичних положень терміни утворюються з урахуванням умов опори (упор, упор на передпліччях, упор на руках).

А також при утворенні термінів необхідно враховувати положення тіла у просторі (вис, вис кутом, вис прогнувшись, горизонтальний вис).

Під час утворення термінів махових вправ враховуються характерні особливості рухової дії (підйом розгином, підйом махом назад).

Терміни стрибків і зіскоків визначають в залежності від положення тіла в фазі польоту (стрибок ноги нарізно, зіскок махом назад тощо).

Вправи на приладах записуються у такій послідовності:

1. Вихідне положення, з якого починається вправа. Наприклад: «В. п. – вис», «В. п. – упор на руках», «В. п. – о. с.» тощо.

2. Назва руху – основний рух, що виконується (підйом, спад, оберт тощо).

3. Спосіб виконання (як виконується вправа) – додатковий термін (розгином, махом, переворотом, зігнувшись, силою тощо).

4. Напрямок руху (куди виконується).

5. Кінцеве положення – положення, яким закінчується вправа (вихідне положення, у вис, у стійку на колінах, в упор присівши).

Наприклад: «В. п. – вис (1), підйом (2) переворотом (3) в упор (5)». Напрям руху (4) вказується не завжди.

При записі вправ на приладах у гімнастичній термінології використовуються двокрапка (« : «), кома (« , «), тире (« – «), сполучник « і «, прийменник « з «, які мають особливе умовне значення:

двокрапка (« : «) ставиться перед переліком гімнастичних елементів (вправ) для складання розрядної комбінації на виді (комплексу ЗРВ);

тире (« – «) ставиться між елементами у комбінації, де можлива пауза;

кома (« , «) показує черговість елементів у комбінації без паузи;

сполучник « і « свідчить, що наступний елемент треба виконувати після закінчення попереднього без зупинки;

прийменник « з « показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно із закінченням попереднього.

Наприклад: вправа для юнаків на брусах.

1	*В. п. – упор на передпліччях*	
2	*Розмахування в упорі на передпліччях*	1.5
3	*Підйом махом вперед у сід ноги нарізно*	3.5
4	*Перекид вперед у сід ноги нарізно*	2.5
5	*Перемах в середину, мах назад*	0.5
6	*Зіскок махом вперед*	2.0
		10.0 (б)

Праворуч від запису вправи її оцінка в балах. 10 балів – максимальний бал за правилами змагань.

Правила запису вільних вправ

Запис вільних вправ має свої особливості. Ці вправи складають так, щоб у гімнастичній комбінації кінцеве положення однієї вправи було логічним

початком наступної. Такий принцип виключає потребу називати вихідне положення для кожної вправи у процесі виконання гімнастичної комбінації.

Вільні вправи записують у такій послідовності: 1) назва вправи, 2) музичний супровід, 3) вихідне положення, 4) зміст гімнастичної комбінації з визначенням рахунку (вісімками, об'єднуючи їх римськими цифрами).

Наприклад: вільні вправи для юнаків (12-13 років). Музика І.О. Дунаєвського. Мелодія з кінофільму «Воротар».

В. п. – о. с.

І (вісімка)

1 – руки в сторони, праву вперед;

2-3 – два-три кроки, вальсет;

4 – переворот в сторону;

5 – падіння в упор лежачи, згинаючи руки;

6 – випрямити руки, упор присівши на правій, ліву в сторону;

7 – коло правою;

8 – змінити положення ніг;

ІІ (вісімка)

1 – коло лівою;

2 – упор присівши;

3 – встати;

4 – рівновага на правій;

5-8 – тримати.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Основні поняття гімнастичної термінології;
2. Вимоги до гімнастичної термінології;
3. Правила гімнастичної термінології.

Уміти:

1. Охарактеризувати основні поняття гімнастичної термінології;
2. Розкрити вимоги до гімнастичної термінології;

3. Охарактеризувати правила гімнастичної термінології.

Рекомендована література: [1, 3, 6, 10, 17, 19, 20, 21].

Тема 4. Основи техніки гімнастичних вправ.

Стислий зміст самостійної роботи.

Виходячи з характеру роботи рухового апарату, дії на тіло гімнаста певних фізичних закономірностей і роботи м'язів гімнастичні вправи поділяються на три групи:

1) статичні та динамічні;

2) махові;

3) стрибкові.

Статичні вправи пов'язані з утриманням різних поз на приладах і на підлозі. Частина цих вправ потребує збереження стійкості тіла (стійка на голові і руках, стійка на руках, рівновага на одній нозі тощо). Для виконання одних вправ потрібна гнучкість (шпагати, глибокі випади, мости), для інших потрібні значні м'язові зусилля (горизонтальні виси і упори, хрести на кільцях). Статичні вправи пов'язані насамперед з ізометричним режимом роботи м'язів (тобто довжина працюючих м'язів не змінюється.

При виконанні висів тіло гімнаста перебуває у стані стійкої рівноваги, а в упорах – нестійкої рівноваги. Чим вище підняте тіло над опорою, тим воно менш стійке. Наприклад, у стійці на руках стійкість тіла значно менша, ніж в упорі на тому самому приладі.

До **динамічних** вправ належать різні переміщення тіла з одного положення в інше (наприклад, підйоми махом, силою або розгином, швидке або повільне опускання, оберти, кола тощо). Ці вправи характеризуються ауксотонічним режимом роботи м'язів, тобто ізотонічний режим чергується з ізометричним. Динамічні вправи поділяються на переміщення: вгору, вниз, вперед, назад, вбік, по колу. Під час переміщення вгору діють сили, що долають земне тяжіння, а під час переміщення вниз – поступальні. В усіх інших випадках ці сили чергуються. Динамічні вправи можна виконувати силою або махом, тому їх поділяють на силові і махові.

До **силових** належать такі вправи, які виконуються насамперед за рахунок сили без істотного впливу кінетичної енергії.

До **махових** належать такі вправи, які виконуються насамперед за рахунок кінетичної енергії. Але важливо пам’ятати, що під час виконання багатьох махових вправ компонент м’язової сили відіграє надзвичайно важливу роль (наприклад, підчас виконання перевороту у стійку з прямими руками на кільцях, перекиду назад у стійку на руках на брусах тощо). У цих випадках виявляється так звана вибухова сила. Більша частина вправ у спортивній гімнастиці належить до махових вправ.

Усі махові вправи на гімнастичних приладах поділяють на групи і підгрупи на основі загальних і часткових структурних ознак. До таких структурних ознак належать: робоче положення тіла гімнаста (мах вперед, мах назад або обертання тіла), характер основної та завершальної дії тощо.

До групи **стрибкових** вправ належать опорні стрибки, стрибкові акробатичні вправи, просто стрибки у вільних вправах і на колоді, зіскоки з гімнастичних приладів. Характер таких вправ пов’язаний з фазою активного і енергійного відходу від опори, наявність безопорної фази і фази приземлення.

Структура гімнастичної вправи містить у собі зміст, форму та взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, що забезпечують її виконання.

Зміст вправи являє собою сукупність рухів, з яких вона складається, послідовність їх виконання та здібностей гімнаста, необхідних для цього. У процесі оволодіння вправою ці властивості вступають в активну взаємодію, забезпечуючи виконання поставленого гімнастом або його педагогом рухового завдання. Воно формує й змінює структуру вправи.

Форму гімнастичної вправи утворюють положення й рухи тіла гімнаста та його ланок у просторі й у часі, а також взаємозв’язок між здібностями гімнаста. Форма тісно пов’язана зі змістом вправи.

Розрізняють техніку гімнастичної вправи та техніку виконання гімнастичної вправи.

Техніка гімнастичної вправи – це об’єктивна як за змістом, так і за формою модель структури рухів (зразок, еталон). Вона розробляється на основі кількісного і якісного біомеханічного аналізу структури рухів, її морфологічного, біохімічного, фізіологічного й психологічного забезпечення. Це дуже складна динамічна функціональна система. В ній у функціональну взаємодію залучаються індивідуальні властивості (здібності), що належать до усіх підструктур особистості гімнаста.

Техніка виконання гімнастичної вправи являє собою доцільний спосіб або сукупність способів керування рухами, що забезпечують успішне виконання вправи або розв’язання конкретно поставленого рухового завдання.

Вирізняють такі види техніки виконання вправи:

а) *зразкова техніка* – забезпечує бездоганне, близьке до техніки виконання вправ в умовах спортивної боротьби;

б) *надійна техніка* – рівень досконалості, що забезпечує необхідну якість та результат рухових дій;

в) *раціональна техніка* – надійна та економічна (не потребує додаткових зусиль);

г) *індивідуальна техніка* – відображає (враховує) рухові, функціональні, психологічні особливості гімнаста та його досвід.

Розрізняються такі елементи техніки:

- основні, з яких складається структура і без яких неможливе виконання конкретної вправи;
- додаткові, які доповнюють основні елементи з метою поліпшення вправи (у гімнастичних видах покращення видовищності);
- індивідуальні – це також додаткові, але притаманні конкретному виконавцю.

Індивідуальність техніки полягає у її різних доцільних варіантах, не змінюючи основного механізму та структури вправи.

У процесі вдосконалення фізичних вправ відбувається пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою при

цьому є пізнання закономірностей, від яких залежить техніка гімнастичних вправ.

Багато вправ спортивної і художньої гімнастики та акробатики мають дуже складну структуру як за змістом, так і за формою, а отже, і за технікою виконання. У кожній довільній руховій дії є рухове завдання і спосіб, яким воно буде вирішуватись. Так, наприклад, стрибок у висоту можна здійснити з прямого і косого розбігу, відштовхуючись ближньою і дальньою від приладу ногою. Співставляючи ці варіанти між собою, можна віднайти більш або менш ефективні способи. Ті способи виконання рухової дії, за допомогою яких рухове завдання вирішується з відносно більшою ефективністю, прийнято називати технікою фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ постійно розвивається: удосконалюється звична техніка, іноді зникають старі способи виконання вправ, виникають нові. Цей процес зумовлений низкою умов:

- постійне зростанням вимог до рівня спортивних результатів;
- використанням наукових відомостей, які сприяють знаходженню більш досконалих способів виконання дій;
- виготовленням нового, більш досконалого спортивного інвентарю та обладнання.

Водночас, на певному відрізку часу техніка виконання вправи залишається сталою і характеризується раціональною основою виконання, притаманною багатьом виконавцям, тому вона отримала назву **«стандартна техніка».**

Стандартна техніка не виключає можливості індивідуальних відхилень у деяких елементах виконання, зрозуміло, в межах, які не змінюють основу дії. **Індивідуалізація техніки** здійснюється за двома напрямами: а) шляхом типової індивідуалізації, коли у межах стандартної техніки вносяться деякі зміни згідно з особливостями конституції тіла і фізичної підготовленості окремої групи учнів; б) шляхом персональної індивідуалізації, з урахуванням особливостей кожного учня.

У практичній роботі вирізняють основний механізм (основу техніки), основні ланки і деталі техніки.

Основний механізм техніки – це загальне, обов'язкове для усіх спортсменів співвідношення основних фаз рухів, без урахування яких фізична вправа не може бути виконана. Основний механізм складається з рухів, зумовлених структурою рухових дій.

Техніка виконання безперервно змінюється і вдосконалюється. Це пояснюється постійним прагненням тренерів і гімнастів до досягнення найвищих спортивних результатів. Вона має індивідуальний характер. Кожен гімнаст зі зростанням майстерності, не порушуючи основного механізму, виконує будь-яку вправу своєрідно, у різних варіантах, з різним виконанням окремих деталей техніки.

Основа техніки визначеної вправи є обов'язковою для усіх учнів. Наприклад, при вивченні перекиду вперед основою техніки є групування. А виконувати його можна з різних в. п. і для кожного учня основа техніки повинна бути обов'язково виконана.

Основною ланкою техніки рухів називається найбільш важлива і вирішальна частина механізму будь-якої вправи. Наприклад, при виконанні перекиду вперед основною ланкою техніки буде прискорене відштовхування ногами у момент обертального руху у групуванні, коли учень знаходиться на спині. Наприклад, на брусах або на перекладині під час виконання підйому розгином основною ланкою техніки буде своєчасне і швидке розгинання у кульшових суглобах з наступним гальмуванням. Як правило, основну ланку техніки виконують у досить короткий проміжок часу.

Деталі техніки – це другорядні особливості руху, які не порушують його основного механізму. Вони можуть у досить широких межах видозмінюватись залежно від індивідуальних особливостей учнів і рівня їхньої підготовленості.

Виконання вправ у гімнастиці повинне відповідати вимогам властивого їй стилю. Воно має об'єктивний і суб'єктивний характер. Об'єктивний характер виконання залежить від моделі, зразка, еталона структури техніки вправи, а

суб'єктивний – від індивідуального способу виконання вправи, від того, наскільки точно гімнаст відтворить техніку гімнастичної вправи та виявить себе у рухах. Технічна майстерність гімнастів характеризується стійкістю і якістю виконання вправи.

Високий рівень технічної підготовки в гімнастиці визначається:

- найбільш чіткою концентрацією м'язових зусиль у необхідні моменти;
- ефективним використанням конструктивних та еластичних якостей приладів;
- сполученням фізичних якостей у єдину структуровану рухову систему;
- видовищністю та зовнішньою легкістю простих і складних дій.

Шляхи удосконалення техніки забезпечуються акцентуванням внутрішніх та зовнішніх сил у необхідні фази і моменти, активним м'язовим напруженням і розслабленням, еластичними властивостями рухового апарату з використанням зовнішніх сил (вага тіла, що іноді допомагає руху, коли збігається за напрямом прискорення) та узгодженням внутрішніх і зовнішніх сил.

Співвідношення структури і техніки вправ. Структура вправи – це упорядкований склад (система) частин рухової дії за змістом і формою, які мають взаємопідпорядковані відносно внутрішніх (що виявляє організм) та зовнішніх сил. Структурний зміст вправи – це її технічна основа, виходячи із взаємодії зовнішніх та внутрішніх сил, їх прояву або подоланню.

Структура гімнастичних вправ складається і розглядається як послідовна взаємозалежна множина динамічних акцентів та траєкторій тіла і його частин. Складні вправи містять підготовчі, основні та заключні дії.

Біомеханічний аналіз вирішує завдання найбільш ефективного способу виконання, тобто раціональної технічної основи взаємодії механічних сил, прискорень, форм руху, що складають вправу.

В основі техніки гімнастичних вправ полягають закони механіки, анатомо-фізіологічні й психологічні властивості особистості гімнаста. Закони

механіки пояснюють, як у рухах гімнаста переміщаються окремі ланки й тіло у цілому під дією зовнішніх і внутрішніх сил. Анатомо-фізіологічні та психологічні властивості пояснюють, як саме відтворюється техніка вправи у рухах гімнаста.

Зовнішніми силами при виконанні вправ можуть бути: вага тіла гімнаста або окремих його ланок; сила тертя, що виникає при взаємодії гімнаста з приладом (з опорою); опір повітря. Ці сили можуть як ускладнювати, так і полегшувати виконання вправ. Так, наприклад, дія сили земного тяжіння при русі тіла гімнаста або окремих його ланок з більш високого у більш низьке положення стосовно опори полегшує виконання багатьох вправ, а рух з низького у більш високе – ускладнює. Сила тертя може ускладнювати рух або створювати умови для ефективного виконання вправи.

Внутрішні сили виникають завдяки здатності гімнаста виявляти силу працюючими м'язами, використовувати еластичні властивості зв'язок, суглобних сумок, міжхребетних хрящів. Розумне використання цих сил полегшує виконання вправ. Основну роль при цьому відіграє здатність виявляти силу. При вивченні техніки гімнастичних вправ найбільш важливе значення має знання основних законів механіки (динаміки).

Перший закон (**закон інерції**). «*Усяке ізольоване від зовнішніх впливів тіло зберігає стан спокою або рівномірного прямолінійного руху доти, поки зовнішні сили, а для людини – внутрішні сили, не виведуть його з цього стану*».

Другий закон (**закон сили**) говорить про те, що «*між силою (F) і зміною швидкості (прискоренням – а) існує прямо пропорційна залежність*». Це основний закон динаміки: $\boxed{F = ma}$, де F – сила, m – маса тіла або його окремої ланки, a – прискорення.

Третій закон (**закон рівності дії й протидії**). «*Сили, з якими діють один на одного два тіла, завжди рівні й спрямовані по одній прямій у протилежні сторони*».

Спираючись на закони механіки, можна розрахувати необхідні параметри виконання навіть технічно складних вправ (моменти сили ваги й інерції,

кількість руху, траєкторії загального центру маси тіла і його окремих ланок, час та ін.). Тому знання законів механіки необхідно кожному педагогові, що має справу з навчанням руховим діям у побутовий, спортивної, трудовий, військової та інших видах діяльності.

Однак наявність лише одних цих знань виявляється ще недостатньо. Для того щоб успішно навчати гімнастичним вправам, доводиться враховувати закони інших наукових дисциплін: анатомії, фізіології, психології, діалектики. Вони не скасовують закони механіки, але у багатьох випадках додають свої специфічні виправлення, висувають свої умови й способи виконання вправ. Так, наприклад, розрахунки рухів людини, засновані тільки на законах механіки без обліку вимог інших дисциплін, у свій час не дали очікуваних позитивних результатів. До цих розрахунків знадобилися відповідні виправлення. Так, на перетину механіки й анатомії, біології у цілому виникла нова наука – біомеханіка. Однак і вона не вичерпує повноти розглянутого питання, тому що технічно правильне виконання вправ, та ще й з дотриманням гімнастичного стилю, залежить від психічних і особистісних властивостей гімнаста, від його досвіду й, нарешті, від сукупності усіх перерахованих вище умов при провідній ролі особистісних властивостей. У цьому зв’язку зароджується нова наукова дисципліна – біопсихомеханіка. Саме вона й була покликана з найбільшою повнотою й точністю відобразити техніку виконання гімнастичних вправ. Однак і для неї виявилося неможливим зробити це. На початку 90-х рр. висувалися вагомі аргументи, що обґрунтовують необхідність створення нової наукової дисципліни – психолого-педагогічної біомеханіки.

Наведемо приклад недостатності законів механіки для пояснення техніки гімнастичних вправ. Відомо, що ступінь стійкості тіла у хиткій рівновазі залежить від розміру площі опори: чим вона більша, тем стійкість краща. Однак стояти на голові значно складніше, ніж на одній нозі, незважаючи на те, що площа її опори значно менша, ніж при стійці на голові. Упор руки в сторони на кільцях з погляду механіки відноситься до стійкого виду рівноваги. Насправді ж він не є таким.

При навчанні гімнастичним вправам викладачеві фізичної культури доводиться враховувати закономірності анатомії.

Анатомічна будова тіла гімнаста значною мірою впливає на успішність оволодіння складними вправами та спортивною майстерністю. Особам високим на зріст та з великою масою тіла у цьому випадку складніше, ніж тим, у кого зріст і маса тіла не перевищують межі середніх показників.

Анатомічна будова людського тіла дозволяє виконувати усілякі за формою й складністю вправи. Це стає можливим завдяки тому, що рухову діяльність забезпечують 400-600 м'язів, а 14 ланок тіла, з'єднуючись суглобами, утворюють 105 ступенів вільної дії. Таких можливостей не має жодне сучасне технічне обладнання. До того ж самі м'язи являють собою дуже складний двигун і водночас орган відчуттів. Вони здатні працювати на широкому діапазоні режимів: повільно, плавно, швидко, тривало й здійснювати саморегуляцію рухів. Інформацією й енергією рухову діяльність забезпечують усі інші органі й системи організму. Верховним керівником цієї складної динамічної системи є людський мозок, що нараховує сотні мільярдів нервових клітин – нейронів.

Якість керування рухами при виконанні вправ залежить від положення голови. Воно визначає здатність гімнаста орієнтуватися у просторі за тією інформацією, яка надходить від сенсорних систем (зорової, вестибулярної, тактильно-м'язової, слухової та ін.). У результаті її обробки й звірення з еталоном досліджуваної вправи виникають відчуття й сприйняття положення тіла у просторі, поступово формується цілісна уява про вправу. Точність її залежить від якості й кількості інформації, одержаної центральною нервовою системою. Положення тіла у просторі найбільш точно визначається при природному (тім'ям догори) положенні голови. Без спеціального тренування людина, що опинилася донизу головою (кільця: при качі, вис прогнувшись тощо), може втратити орієнтування у просторі й припуститися помилкових дій.

Зміна положення голови щодо тулуба викликає перерозподіл тонусу певних груп м'язів, змінює характер взаємодії аналізаторів. Так, наприклад,

нахил голови вперед тонізує м’язи передньої поверхні тіла, сприяє згинанню ніг, тобто дозволяє виявляти більшу силу й потужність згинальних рухів тулуба й стегон у порівнянні з тим положенням, коли голова нахилена назад. Водночас таке положення голови координаційно й енергетично ускладнює прогинання тулуба, відведення ніг назад, рух руками назад з положення вгорі. Нахил голови назад, навпаки, тонізує м’язи задньої поверхні тіла й сприяє розгинанню ніг, знижує силові можливості при рухах, спрямованих вперед. Саме тому при горизонтальному висі голову нахиляють вперед, а при горизонтальному висі ззаду – назад.

При поворотах нахил голови вперед спричиняє відхилення тіла у однойменний з поворотом бік, а нахил назад – у протилежний бік. Це відбувається завдяки відповідному до зміни тонусу м’язів правої й лівої половин тіла. Положення голови впливає на емоційний стан людини. Варто нахилити голову на груди, як настрій, емоційний стан починає знижуватися, а якщо, навпаки, гордо підняти її, то відразу відчувається приплив бадьорості й сили, поліпшується настрій і емоційний стан. Недарма говорять: «Не вішай носа!»

Попереднє натягування м’язів полягає в основі швидких зворотних рухів. Якщо воно викликане тягою м’язів-антагоністів, то починає спадати через 0,2-0,4 с. Тому початок напруги працюючих м’язів відбувається на тлі спадаючої напруги їх антагоністів. При узгодженні їх спільної діяльності можливі перешкоди.

Розглядаючи фізіологію рухів, варто зазначити надзвичайну складність цілеспрямованих м’язових напруг. При цьому у тісному діалектичному взаємозв’язку виявляються закономірності фізики, хімії, біохімії, анатомії і фізіології. Насамперед м’язи як двигун є органом з дуже складною функцією. Крім того, м’язи й кістки утворюють опорно-руховий апарат, який, будучи унікальною системою, може функціонувати тільки у тісному взаємозв’язку з іншими системами організму: нервовою, серцево-судинною, дихальною, ендокринною, сенсорною й ін. Ці системи відіграють пускову, гальмівну,

обслуговуючу, регуляторну й керуючу функції. Верховним керівником і розпорядником, вишуканим регулятором такої сукупності систем, якою є людський організм, є центральна нервова система. Близько 16 млрд. нервових клітин, що становлять тільки кору головного мозку, беруть участь у забезпеченні рухової функції. Завдяки цьому надаються величезні можливості для витонченого, ощадливого керування рухами, розвитку різних за ступенем складності рухових умінь і навичок.

Психологічний рівень керування рухами є найбільш складним. При ознайомленні з новою вправою спочатку важливу роль відіграють відчуття й сприйняття, уява як чуттєва форма пізнання. Потім включаються увага, пам'ять, розумова діяльність, воля – раціональна теоретична форма пізнання. Результати чуттєвої й раціональної форм пізнання перевіряються, доповнюються, уточнюються у практичній руховій діяльності. Психічні процеси виявляються у тісному взаємозв'язку не тільки між собою, але й із закономірностями анатомії й фізіології. Вирішальне значення для успішного оволодіння досліджуваною вправою має ставлення вихованців до занять гімнастикою.

Особливо важливе значення психологічні властивості гімнастів мають при оволодінні новими для них або вправами, які ще ніким не виконувались. У цьому випадку від гімнастів потрібні глибокі й усебічні знання, розрахунки, передбачення можливих труднощів в оволодінні вправою, воля, глибоко усвідомлене й активне ставлення до навчально-тренувального процесу.

У гімнастиці усе різноманіття динамічних вправ прийнято розділяти на дві великі групи: силові й махові.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Основні поняття;
2. Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ.

Уміти:

1. Розкрити зміст основних понять;

2. Охарактеризувати сутність фізичних закономірностей виконання гімнастичних вправ.

Рекомендована література: [1, 10, 11, 15, 17, 20].

Тема 5. Навантаження у процесі виконання гімнастичних вправ.

Стислий зміст самостійної роботи.

Під ефектом гімнастичних вправ розуміють викликані їхнім впливом зміни в стані організму. Ефект будь-якої окремої вправи непостійний, він змінюється насамперед у залежності від тривалості часу, що проходить після виконання вправи, і послідовності відтворення вправи. У зв'язку з цим розрізняють найближчий і слідовий ефекти вправи. Терміновий тренувальний ефект (ТТЕ) характеризується процесами, що відбуваються в організмі безпосередньо під час вправи, і тим зміненим функціональним станом організму, що виникає до кінця вправи, у результаті її виконання. Відставлений тренувальний ефект (ВТЕ) – це відображення впливу вправи, що залишається після її виконання на протязі 24 годин і змінюється в залежності від динаміки обумовлених відновлювальних процесів. Слідовой ефект, з одного боку, є післядією вправи (оскільки виникає і зберігається в результаті вправи), з іншого боку – це відповідне реагування систем організму на вплив даної вправи.

У цілому ефект вправи і його динаміка трансформуються у складному комплексі процесів, що протікають в організмі у часі. У робочій фазі, тобто в ході вправи, відбувається оперативна реалізація наявної працездатності в тій ступені, у якій того вимагає вправа, яка виконується. Якщо вона має значну тривалість і інтенсивність (як, наприклад,комбінація на снарядах або вільні вправи), то рівень оперативної реалізації працездатності до кінця його знижується, виникає компенсоване або некомпенсоване стомлення. Ступінь функціональної активності систем організму, що забезпечують виконання вправи, наростають; одночасно витрачаються такі робочі ресурси організму, як фосфагени, глікоген й інші речовини, що використовуються як джерела енергії при м'язових скороченнях. Разом з тим по ходу вправи формуються чи перетворюються і закріплюються функціональні зв'язки (утому числі

центрально-нервові, нервово-моторні і моторно-вісцеральні), на основі яких виникають і удосконалюються рухові уміння і навички, активізуються обмінні й інші процеси, що продовжуються після закінчення виконання вправи. Усе це в сукупності і характеризує терміновий тренувальний ефект вправи.

По закінченні вправи, з початком наступного за ним відпочинку починається фаза відносної нормалізації функціонального стану організму, в результаті якої ряд показників повертається до вихідного рівня. Якщо ця фаза не переривається повторенням тієї ж вправи чи виконанням іншої «навантажувальної» вправи, розгортаються відновлювальні процеси, що приводять до повернення оперативної працездатності до вихідного рівня. У залежності від характеру зрушень, що виникають у системах організму до кінця вправи, завдяки саморегуляції стану організму протікають метаболічні (обмінні) і інші процеси, що забезпечують усунення порушень його гомеостазу (ліквідацію кисневого боргу, надлишку молочної кислоти в м’язах і крові тощо), активізуються і процеси біосинтезу (відновлення біоенергетичних речовин, амінокислот тощо). Зниження рівня функціональної активності різних систем організму протягом фази відносної нормалізації відбувається гетерохронно, причому в залежності від характеру вправи й особливостей реагування на її вплив різних функціональних систем рівень окремих показників їхньої активності на початку цієї фази може бути більш високим, чим у ході самої вправи (як, наприклад, рівень споживання кисню відразу після виконання комбінації на паралельних брусах). Гетерохронність відновлювальних процесів важливо враховувати для правильного нормування інтервалів відпочинку при навчанні і розвитку рухових здібностей у гімнастів.

Наступну фазу в динаміці розглянутих процесів правомірно назвати «суперкомпенсаторною», маючи на увазі, що за певних умов вона характеризується явищами, що одержали узагальнене найменування «суперкомпенсація» чи «надвідновлення». Як уже відзначалося, одна з властивостей живих систем полягає в тому, що вони здатні відновлювати свої витрачені в процесі діяльності робочі ресурси не просто до вихідного рівня, а

як би з надлишком, знаходячи додаткові функціональні можливості, і не зношуватися від роботи (як механічні системи), а в кінцевому рахунку підсилюватися й удосконалюватися завдяки їй. Саме на цій основі виникає суперкомпенсаторний ефект фізичних вправ, що відбувається після досить напруженої м'язової роботи і характеризується надлишковим відновленням біоенергетичних речовин і білкових структур в м'язах.

Викликати суперкомпенсацію можуть, лише ті вправи, при виконанні яких відбувається більш значна функціональна мобілізація організму з відповідно збільшеними енерговитратами. Цим обумовлена необхідність регулярного збільшення в процесі фізичного виховання рівня пропонованих функціональних навантажень. Від їхньої величини істотно залежить і тривалість часу, потрібного для відносного відновлення і суперкомпенсації. Остання, після досить великих навантажень, починає виявлятися лише після закінчення значного часу. Треба враховувати разом з тим, що, якщо цей час затягується понад деяку межу, суперкомпенсаторні набуття і слідовий ефект вправи в цілому починають зникати, тобто настає редукційна фаза зміни ефекту вправи (у такому випадку убувають надлишкові глікогенні запаси в організмі, утрачаються гіпертрофічні збільшення в м'язових структурах, починають угасати умовно-рефлекторні зв'язки тощо – практично стан організму повертається до вихідного). Зрозуміло, що в процесі фізичного виховання принципово важливо не допускати настання редукційної фази, так будувати систему занять, щоб кожне чергове починалося до настання цієї фази.

При регулярному повторенні на слідовий ефект кожної попередньої вправи в рамках окремого заняття як би накладається найближчий ефект наступної, а на їх загальний слідовий ефект – ефект чергового заняття. У результаті виникає кумулятивний тренувальний ефект (КТЕ) системи вправ, що не зводиться до ефектів окремих вправ, а є похідним як від сукупності вправ, так і від динаміки реагування організму на їхній загальний вплив. Багаторазова кумуляція ефектів вправ приводить згодом до істотних адаптаційних (пристосувальних) змін стану організму, збільшенню його функціональних

можливостей, становленню і закріпленню рухових навичок, розвитку рухових і зв'язаних з ними здібностей, що виражається у набутті та розвитку тренованості й фізичної підготовленості в цілому. У цьому полягає головний зміст забезпечення кумулятивного ефекту вправ у процесі фізичного виховання. Але кумуляція ефекту вправ у визначених випадках може приводити і до інших результатів. Так, коли порушуються закономірності фізичного виховання, зокрема хронічно допускаються надмірні навантаження, можуть розвитися такі явища, як перенапруга, перевтома, пере тренованість тощо. Це теж кумулятивний ефект вправ, тільки зі зворотним знаком.

Тренування у спортивній гімнастиці відрізняються від інших видів спорту: 1) високим ступенем спеціалізованого тренувальних засобів; 2) високою координаційною складністю; 3) єдністю процесів власне тренування і навчання рухам. Це, насамперед, пов'язано з постійним удосконаленням програми виступу, тут має місце навчання окремим елементам, зв'язкам і вправам на снарядах у цілому.

У зв'язку з вищевикладеним термін «тренувальне навантаження» позначає: вплив на організм юних гімнастів цілеспрямованими специфічними руховими подразниками, що забезпечують розвиток адаптивних реакцій (на основі реалізації термінового і довгострокового етапів адаптації) для успішного навчання рухам і досягнення підготовленості до змагань.

Виходячи з визначення терміна «тренувальне навантаження», виділяються дві групи показників, що характеризують навантаження. I група: цілеспрямовані специфічні рухові подразники, які дозуються так, щоб забезпечити розвиток адаптивних реакцій, успішне навчання рухам і досягнення підготовленості до змагань. II група: фізіологічні показники реалізації термінового і довгострокового етапів адаптації, що детермінують, зумовлюючи успішність навчання і досягнення підготовленості до змагань. Показники навантаження I і II груп взаємозалежні, у різних умовах діяльності вони будуть виступати попеременно як причини. Показники II групи завжди накладають обмеження на I.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Сутність термінового тренувального ефекту;
2. Сутність відставленого тренувального ефекту;
3. Сутність кумулятивного тренувального ефекту.

Уміти:

1. Розкрити сутність функціональної активності систем організму;
2. Охарактеризувати сутність змін функціонального стану організму під дією фізичних вправ.

Рекомендована література: [14, 17].

Тема 6. Оздоровча фізична культура як чинник забезпечення соматичного здоров'я студентської молоді.

Стислий зміст самостійної роботи.

Оздоровча фізична культура є складовою частиною загальної фізичної культури, як наукова і навчальна дисципліна має чітку спрямованість і конкретний зміст, що дозволяє визначити мету і завдання та сформувати основні поняття.

Мета оздоровчої фізичної культури вищого навчального закладу – оздоровлення студентської молоді.

Завдання оздоровчої фізичної культури:

1. Підвищення психофізіологічних можливостей організму студентів вищих навчальних закладів.

2. Профілактика захворювань і зміцнення соматичного здоров'я студентів.

3. Оптимізування тижневого рухового режиму студентів.

4. Зниження процесів стомлення організму студентів у процесі розумової діяльності засобами активного відпочинку.

5. Індивідуалізація оптимальних оздоровчо-тренувальних навантажень під час занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю згідно з основними рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я.

6. Використання занять фізичними вправами у боротьбі із шкідливими звичками.

7. Залучення студентів різного рівня фізичної підготовленості, статі, стану здоров'я, в тому числі й інвалідів, до активних фізкультурно-оздоровчих занять.

8. Впровадження оздоровчої фізичної культури як невід'ємного компоненту здорового способу життя.

9. Розвиток професійно важливих рухових якостей та підвищення фізичної і розумової працездатності засобами оздоровчої фізичної культури.

Відмінна особливість оздоровчої фізичної культури – оптимальний руховий режим та індивідуалізація фізичних навантажень студентів з урахуванням віку, статі, характеру їх розумової діяльності і стану здоров'я.

Отже, оздоровча фізична культура у сфері вищого навчального закладу – це специфічний комплекс використання засобів фізичного виховання, спрямованого на оптимізацію фізичного стану студентської молоді, відновлення їх сил, витрачених у процесі навчання, організацію активного дозвілля і підвищення опору організму щодо впливу несприятливих чинників навколишнього середовища.

Сучасний підхід до теорії і практики оздоровчої фізичної культури ґрунтується на розгляданні цього явища як системи з притаманною їй структурою і функціями. Її відносно самостійними підсистемами є навчальна (виробнича) (спеціальне спрямування) та оздоровчо-рекреативна (загальнооздоровче спрямування) фізична культура.

Навчальна фізична культура – це управлінський і педагогічний процес використання засобів фізичної культури для зменшення впливу процесів стомлення, підвищення фізичної і розумової працездатності, сприяння вихованню професійно необхідних психофізичних і психофізіологічних якостей, профілактики професійних захворювань, що здійснюються під час навчально-виховного процесу, форми і зміст якого визначаються

особливостями впливу на студентів умов, характеру і організації навчально-наукової діяльності. Її складовими є такі структурні компоненти:

- професійно-прикладна фізична підготовка;
- виробнича гімнастика у вигляді малих форм активного відпочинку;
- рекреаційно-відновлювальні засоби;
- профілактика професійних захворювань.

Елементами кожного із цих компонентів є загальні і педагогічні принципи, методи і засоби фізичного виховання.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це свідомо керований процес розвитку, удосконалення і відновлення адаптаційних, фізичних, емоційно-духовних можливостей людини засобами фізичної культури з метою їх оптимального функціонування у навчальній і побутовій сферах діяльності, а також дозвіллі. Її структурними компонентами і елементами є оздоровчо-фізкультурні заняття і заняття масовими видами спорту, оздоровчо-фізкультурні системи, нетрадиційні засоби оздоровлення, масові оздоровчі і фізкультурно-спортивні заходи.

Кожен із перерахованих компонентів оздоровчо-рекреативної фізичної культури має свою технологію діяльності і підкоряється загальним і специфічним принципам здійснення педагогічних дій, спрямованих на досягнення специфічних і загальних результатів фізичної культури.

Поряд із вищенаведеними підсистемами в структурі оздоровчо-рекреативної фізичної культури включаються різні форми занять фізичними вправами та секції із здорового способу життя, а саме: науково-дослідна, фізкультурно-спортивна і туристично-оздоровча, інформаційно-просвітницька, культурно-масова, медико-соціальна, психолого-профілактична, санітарно-гігієнічна.

Такий підхід до розуміння оздоровчо-рекреативної фізичної культури дає змогу більш адекватно природі самого явища розвивати її різні компоненти і елементи у практиці впровадження серед студентства вищих навчальних закладів.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Форми самостійних занять фізичними вправами;
2. Сутність самоконтролю за станом організму під час самостійних занять фізичними вправами;
3. Особливості оздоровчої фізичної культури як чинника забезпечення соматичного здоров'я студентської молоді.

Уміти:

1. Охарактеризувати педагогічні принципи у процесі фізичного виховання;
2. Охарактеризувати характерні риси соціуму студентської молоді.

Рекомендована література: [8, 12, 13].

Тема 7. Гігієнічна гімнастика та загартування.

Стислий зміст самостійної роботи.

Існує безліч форм і видів фізичних вправ, які можуть бути рекомендовані з метою сприяння здоров'ю і фізичному розвитку осіб різного ступеня фізичної підготовки, віку і стану здоров'я. Найдоступнішою формою тренувань для кожного є щоденна ранкова гігієнічна гімнастика.

Методичні вказівки до гігієнічної гімнастики. Найкраще займатися гігієнічною гімнастикою вранці перед сніданком. Не варто починати заняття відразу після сніданку і перед сном. Не полінуйтеся і вставайте на 10-12 хвилин раніше звичайного – це невелике зусилля окупиться веселим настроєм на весь день. Перед заняттями спорожняють кишечник і сечовий міхур. Влітку слід займатися на свіжому повітрі або з відкритим вікном, взимку потрібно попередньо провітрювати приміщення. Одяг для занять повинна бути легким, що не сковує рухів. По закінченні гігієнічної гімнастики слід провести водну процедуру.

Приступаючи до виконання нових вправ, уважно ознайомтеся з їх описом: в подальшому досить буде подивитися на креслення, щоб запам'ятати весь новий комплекс. Кожна вправа починається з певного вихідного положення. Більшість з них починаються з так званої основної стійки. Для

правильного прийняття цієї стійки і установки окремих частин тіла встаньте близько до стіни так, щоб торкнутися її потилицею, лопатками, сідницями, литковими м’язами (останні не обов’язково підтягнуті) і п’ятами. Постарайтеся запам’ятати це положення і прийняти його, коли вправа почнеться з основної стійки.

Людина піддається різним впливам навколишнього середовища з моменту народження. Сонце світить, і ми відчуваємо тепло і бачимо світло його променів. Дме холодний вітер, летить сніг – і ми відчуваємо холод і дотик сніжинок до шкіри обличчя. Водолаз на великій глибині піддається підвищеному тиску. Альпініст в горах дихає розрідженим повітрям. Чуємо ріг паровоза і спів птахів – це теж зовнішні подразники. Незліченна кількість різних сигналів. Виходячи із зовнішнього середовища щомиті, вона сприймається і переробляється нервовою системою, яка зв’язує організм із зовнішнім середовищем.

Організм людини реагує на всі подразники ззовні певними реакціями, які не завжди з’являються зовні, але обов’язково мають місце і призводять до певних зрушень в діяльності органів і систем організму. На різні впливи також слідують різні реакції: стало холодно – зменшився теплообмін і збільшилося теплоутворення, стало жарко – збільшилася тепловіддача і зменшилося теплоутворення. Загартовування – це підвищення опірності організму до дії різних метеорологічних факторів, особливо холоду і спеки, шляхом поступового звикання до цих впливів.

Про важливість загартовування для підвищення опірності організму до різних несприятливих впливів було відомо багато століть назад. Відомо, наприклад, що процедури холодною водою для загартовування і лікування багатьох захворювань застосовувалися в Стародавній Греції і Єгипті протягом багатьох сотень років до нашої ери.

Сучасні знання дозволяють окреслити основні принципи використання різних природних факторів з метою загартовування:

1. Ми вже говорили про те, що реактивність у різних людей різна, саме тому загартовування слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей людини, її статі, віку і стану здоров'я.

2. Збільшення дозувань при застосуванні будь-якого загартування має бути поступовим. Дотримання цього принципу дуже важливо: ігнорування його людьми, які хочуть досягти швидкого результату, іноді призводить до значних функціональних порушень в організмі.

3. Дуже важливо дотримуватися принципу безперервності загартовування. Процес загартовування має умовну рефлекторну основу.

4. Принцип повторення впливів дуже важливий. Будь-які зовнішні впливи залишають сліди в організмі людини на деякий час у вигляді певної післядії.

5. Найбільш раціональним є активне загартовування. Активне загартовування – це поєднання використання метеорологічних факторів в цілях загартовування з різними фізичними вправами.

Відомо, що дія сонячних променів посилюється біля води на берегах морів, озер, річок та інших водойм. Багато хто вважає, що це пов'язано з великим відображенням сонячних променів від поверхні води. Однак вода відбиває лише невелику кількість сонячного світла. Основною перевагою загартовування сонячними променями поблизу водойм є не відбивна здатність водної поверхні, а більш висока прозорість атмосфери, менший нагрів навколишнього повітря і можливість прийняття водної процедури після загартовування сонячними променями. Загартовування сонячними променями дуже популярно, рідко хто не любить грітися на сонечку. Особливо молодь приваблює можливість отримати гарний темний загар. Повітря і вода широко використовуються для загартовування в основному по відношенню до низьких температур. Загартовування також особливо важливо для профілактики простудних захворювань, які іноді стають справжнім лихом для людини.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Сутність гігієнічної гімнастики та загартування;

2. Вплив фізичних вправ на організм.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості занять гігієнічною гімнастикою;
2. Охарактеризувати особливості загартування.

Рекомендована література: [3, 5, 9].

Тема 8. Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ.

Стислий зміст самостійної роботи.

Вимоги до складання комплексів загальнорозвивальних вправ

Жодне заняття з фізичної культури не обходиться без використання загальнорозвивальних вправ. В залежності від типу заняття вони проводяться окремими вправами, серіями або комплексами.

Комплекси вправ складаються для вирішення різноманітних завдань фізичного виховання. Окремі вправи або їх серії рекомендується застосовувати для розвитку фізичних якостей.

На заняттях з гігієнічної гімнастики вони використовуються з оздоровчою метою; на заняттях з виробничої гімнастики комплекси застосовують в якості активного відпочинку; на уроках (заняттях) гімнастики, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики – готують учнів до попередньої роботи та до ефективного засвоєння більш складних вправ.

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ, перш за все, слід враховувати їхнє призначення, час та місце проведення, вік, стать та фізичну підготовленість учнів або тих для кого ці комплекси складались.

Оптимальне складання комплексу загальнорозвивальних вправ визначає, що насамперед слід визначити об’єм та зміст вправ, котрі будуть включені до його складу в залежності від його призначення, дібрати необхідні вправи та встановити їхню кількість. До комплексу може бути включено 8-15 вправ.

При доборі вправ для певного комплексу слід враховувати такі вимоги:

- дібрані вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
- вправи повинні бути доступні, тобто, відповідати віку, статі та фізичній підготовленості вихованців;

- вправи слід добирати такі, які будуть створювати всебічний вплив на тих, хто буде їх виконувати (впливати на всі групи м’язів та забезпечувати розвиток основних фізичних якостей).

Навчання загальнорозвивальним вправам вимагає суворого дотримання наступних правил – «від простого до складного» та «від легкого до важкого».

Складаючи комплекс вчитель має дотримуватись наступних правил, які визначають черговість включення вправ до будь-якого комплексу:

1. Першою вправою в комплексі має бути вправа на відчуття та формування правильної постави (це особливо важливо для дітей та підлітків), щоб створити установку на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ комплексу.

2. Другою та третьою виконуються достатньо прості вправи, котрі дозволяють задіяти великі групи м’язів (присідання з нахилом тулуба вперед та рухами рук; випади з нахилами тощо). Такі вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів та систем, що конче важливо для підготовки організму до наступної фізичної діяльності.

3. Наступними в комплексі мають бути вправи для різних груп м’язів (шиї, рук, плечового поясу, спини, м’язів живота, ніг). При цьому в діяльність слід включати послідовно різні частини тіла. Перша серія цих вправ виконується в такій послідовності: вправи для м’язів шиї, для рук та плечового поясу, спини, м’язів живота та ніг. Друга та третя серії слідують в такому ж порядку, але зі збільшеною складністю та інтенсивністю. Така послідовність вправ дозволяє поступово підвищувати навантаження та чергувати включення в діяльність різних частин тіла, що значно підвищує ефективність м’язових зусиль та створює умови для активного відпочинку працюючих м’язів.

4. Потім в комплекс включаються (2-3) найбільш інтенсивні та складні вправи для всіх частин тіла (вправи загального впливу).

5. Вправи, які спрямовані на розвиток силових якостей включаються до комплексу раніше за вправи на розвиток еластичності м’язів, оскільки без попередньої активної діяльності м’язів неможливе ефективне розтягування

м’язових волокон та зв’язок. Після напруженої діяльності доцільно виконувати вправи на розслаблення.

6. Наприкінці комплексу рекомендується виконувати вправи помірної інтенсивності. Комплекс слід закінчувати вправами на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі рекомендується виконувати на 4 або 8 рахунків та повторювати 4 або 8 разів під музичний супровід. Вправи без музичного супроводу можуть мати іншу кількість повторень в залежності від призначення комплексу. Вправи для розвитку сили необхідно виконувати до відчутної втоми тих груп м’язів, котрі виконують основну роботу, а вправи на гнучкість та розвиток еластичності м’язів – до появу легких больових відчуттів.

Навчання загальнорозвивальним вправам можна здійснювати різними способами в залежності від складності кожної окремо взятої вправи: за показом, за поясненням, за показом та поясненням, за розділенням, ігровим методом. При навчанні загальнорозвивальним вправам необхідно враховувати такі вимоги:

- пояснення вправи повинно відбуватись з використанням доступної учням термінології;
- демонстрація вправи вчителем повинна бути чіткою і зрозумілою;
- при демонстрації вправ необхідно застосовувати дзеркальний показ;
- частину вправ доцільно демонструвати стоячи боком або у положенні півповороту (45°) до учнів (нахили вперед та назад, випади вперед та назад, махи вперед та назад тощо);
- при демонстрації вправ боком або у положенні півповороту дзеркальний показ не застосовується;
- після демонстрації вправи боком або у положенні півповороту виконання вправи на перші 4 рахунки вчитель здійснює обличчям до учнів, враховуючи дзеркальний показ;
- при демонстрації вправ у положенні сидячи або лежачи учнів необхідно посадити на підлогу;

- пояснення вправ у положенні лежачи доцільно відокремлювати від показу (спочатку пояснити, а потім продемонструвати);
- для демонстрації вправи у положенні лежачи доцільно використовувати заздалегідь підготовлених для цього учнів.

Проведення загальнорозвивальних вправ за показом

Вправи демонструються «дзеркальним» способом, стоячи обличчям до учнів. В деяких випадках вправу доцільно демонструвати стоячи боком до учнів або під кутом 45°. Вчитель приймає вихідне положення та, ведучи рахунок, виконує вправу. Для початку виконання вправи вчитель вказує вихідне положення та подає команду для його прийняття. Наприклад, «*Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки на поясі*», «*Вихідне положення прийняти!*». Після того як учні прийняли вихідне положення вчитель подає команду «*Вправу почи – НАЙ*!». Учитель виконує вправу разом з учнями 1-2 четвірки рахунку.

Для закінчення вправи замість останнього рахунку подається команда «*Стій*!». За цією командою учні припиняють виконання вправи.

Якщо учні допускають помилки, то вчитель їх виправляє даючи вказівки як загальні, так і окремим учням. Наприклад, «Руки прямі, ноги не згинати, голову не опускати!», «*Коваленко, розверни лікті та підніми голову*!».

Проведення загальнорозвивальних вправ за поясненням

Учитель при проведенні загальнорозвивальних вправ цим способом вказує вихідне положення та пояснює на який рахунок який виконується рух. Наприклад:

Вихідне положення – основна стійка.

Один – ліву в сторону на носок, руки в сторони.

Два – вихідне положення.

Три – праву в сторону на носок, руки в сторони.

Чотири – вихідне положення.

Потім він подає команду «*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!*». Перевіривши правильність прийняття вихідного положення, вчитель подає

команду для початку виконання вправи «*Вправу почи – НАЙ*!». По ходу виконання вправи він дає вказівки, спрямовані на якісне виконання рухів.

При виконанні вправ без музичного супроводу вчитель веде рахунок та дає вказівки щодо правильного виконання вправи та виправляє помилки. Такий спосіб проведення загальнорозвивальних вправ вимагає від учнів знання термінології, тому перед використанням цього способу вчитель повинен навчати вихованців гімнастичній термінології та перевіряти ступінь її засвоєння.

В молодших класах допускається пояснення вправ майже без використання термінології. Так, наприклад, вчитель пояснює вправу наступним чином: «*Стати ноги нарізно, руки поставити на пояс! Нахилитись вперед та торкнутись долонями підлоги! Виконувати всім! А тепер випрямитись та підняти руки вгору! Повторити цю вправу ще*!».

Також в молодших класах доцільно використовувати пояснення вправ застосовуючи імітаційні рухи. Під імітаційним рухом розуміється назва вправи одним чи двома словами із доступного дітям літературного лексикону. Наприклад, вправа «Млин», «Дроворуб», «Лижник», «Берізка», «Літак», «Годинник» тощо. Діти молодшого шкільного віку схильні із задоволенням імітувати певні дії та наслідувати певним механізмам, професіям, тваринам, птахам тощо. Саме тому при виконанні загальнорозвивальних вправ дітьми молодшого шкільного віку доцільно застосовувати імітаційні вправи. Вчитель всі дії учнів супроводжує поясненнями: «*Виконувати плавні рухи руками, як пташки крилами!*» й таке інше.

Проведення загальнорозвивальних вправ за поясненням та показом

Учитель, пояснюючи вправу, одночасно демонструє її ідеальне виконання. Він звертає увагу учнів на особливості виконання найбільш складних рухів. Вчитель демонструє вправи «дзеркальним» способом, стоячи обличчям до учнів. В разі необхідності, для найбільш ефективної демонстрації, вчитель демонструє вправу стоячи до учнів боком або в положенні півповороту.

При поясненні вправ з вихідного положення в упорах, сидячи, лежачи учнів необхідно посадити на підлогу. Для цього подається наступне розпорядження: «*Всім сісти! Сидіти вільно*!».

В деяких випадках при поясненні вправ з вихідного положення лежачи на спині та лежачи на животі доцільно пояснення вправи роз'єднувати з показом. Це означає, що вчитель спочатку пояснює вправу, а потім її демонструє. Для демонстрації вправи з вихідного положення лежачи доречно також залучати найбільш здібних учнів. Вчитель пояснює рухи на кожен рахунок, а учень одночасно їх виконує.

Приклад пояснення вправ описано вище за текстом.

По ходу виконання вправ вчитель весь час уточнює правильність виконання рухів, виправляє помилки, які допускають учні при виконанні.

В молодших класах вчителю усі свої дії та дії учнів бажано супроводжувати поясненнями: «*Стати прямо*!», «*Підняти голову*!», «*Дивитись на мене*!», «*Виконувати вправу так як я*!», «*Підняти руки вгору*!», «*Нахилитись вперед*!», «*Опустити руки вниз*!», «*Торкнутись долонями підлоги*!» тощо.

Проведення загальнорозвивальних вправ за розділенням

Вчитель пояснює вихідне положення та подає відповідну команду для його прийняття.

Для прикладу розглянемо наступну вправу:

В. п. – о. с.

1 – упор присівши;

2 – упор лежачи;

3 – упор присівши;

4 – в. п.

Для вивчення вправи *за розділенням* вчитель подає наступні команди: «*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ*!». Далі вчитель подає команду: «*Упор присівши – роби один*!». Після цього вчитель перевіряє правильність виконання учнями вказаного руху та домагається його правильного виконання всіма

учнями. Далі слідує команда: «*Упор лежачи – роби два*!». Вчитель знову дає вказівки стосовно правильного виконання руху. Потім пояснює наступний рух: « *Упор присівши – роби три*!» і т.д. Після виконання всієї вправи по частинам з виправленнями вчитель подає команду, яка дозволяє виконати вправу цілком: «*В цілому (злито) вправу почи – НАЙ*!». Учні виконують всю вправу в цілому.

Застосування цього методу дозволяє значно підвищити щільність занять, вчасно уточнювати рухи та правильно їх виконувати.

Описані вище команди, що застосовуються при навчанні загальнорозвивальним вправам за показом, за поясненням, за поясненням та показом, за розділенням, застосовуються переважно для проведення вправ роздільним способом, який є основним при розучуванні вправ.

Команди для прийняття вихідного положення, початку виконання вправ та припинення виконання вправ при навчанні загальнорозвивальним вправам при проведенні вправ іншими способами детально розписані у відповідних розділах.

Ігровий метод

Діти молодшого шкільного віку схильні до фантазування та із задоволенням пристають на пропозицію погратись. Вони легко уявляють собі різні дії та рухи у формі гри. Це дозволяє багато вправ за їхнім змістом наблизити до ігрових дій. Досить часто ігровим методом проводяться окремо взяті вправи або рухи.

Існує багато рухливих ігор, правила яких вимагають виконання різноманітних рухів. Так, наприклад, ігри «Заборонені рухи», «Передача м’ячів по колу», «Квач», «Квач м’ячем» (наприклад, не дозволяється «квачити» того, хто виконує показану вчителем вправу. При цьому можна обумовити, що дозволяється «квачити» того, хто неякісно виконує вправу). В гру «День та ніч», окрім бігу та утримання товариша, рекомендується також включати ряд вправ, котрі виконуються у вихідному положенні для початку гри. Команду «День» або «Ніч» слід подавати під час виконання учнями загальнорозвивальної вправи.

Вправи можна також виконувати за сигналом – вчитель піднімає руки в сторони (краще з прапорцями). За цим сигналом учні повинні виконати упор присівши та повернутись у вихідне положення. А за сигналом – руки на пояс – стоячи на колінах нахилитись назад. За сигналом – сплеск у долоні – учні вільно пересуваються бігом по всій площі залу, а за сигналом – свисток – учні вишиковуються в шеренгу за зростом. Поділивши клас на ланки або відділення можна визначати відділення, яке швидше та якісніше виконає завдання.

Для учнів 3-4 класів рекомендується використовувати наступні ігри: «Вудочка», «Бій півнів» (для хлопчиків), «Квач м'ячем», «Перетягування одне одного», «День та ніч» (включаються більш складні вправи); «Передача м'ячів в колоні» (різними способами); перестрибування через гімнастичну палицю стоячи в колонах, котру один з учнів проносить перед своєю командою на висоті 10-20 см від підлоги.

В середніх та старших класах зміст ігор змінюється, до них включаються більш складні вправи.

Приклад ігрових вправ:

– Передача м'ячів в колонах різними способами. Перемагає команда, яка швидше виконає рухове завдання.

– Вправи з м'ячами в розімкнутому строю в колонах (кожна колона вважається командою). Виграє та команда, гравці якої виконають задану вправу з меншою кількістю помилок.

– Учні розподіляються у дві шеренги (команди) та стають обличчям одне до одного. Між кожною парою учнів кладуть два набивні м'ячі або м'які куби (один на одного) за командою вчителя перші номери захищають м'ячі, а другі номери намагаються зруйнувати побудовану піраміду. Перемагає команда, яка зруйнувала (або захистила) більшу кількість пірамід за визначений час (10 сек., 20 сек., 30 сек.).

– Клас ділиться на дві команди та розташовується по майданчику так як під час гри у волейбол. Замість сітки ставиться гімнастична лава (колода), яка розділяє майданчики команд. Кожна команда має 2-3 м'ячі (м'ячі можуть

бути набивними). Завдання полягає у тому, щоб перекинути всі м’ячі на майданчик іншої команди.

– Перетягування канату або одне одного в шеренгах.

– Дві команди (шеренги) стоять обличчям одне до одного. Перші номери тримають набивні м’ячі. Другі номери за командою вчителя повинні відібрати м’ячі у перших. Перемагає команда, яка оволодіє більшою кількістю м’ячів за 10,20,30 сек.

Подібні ігри можна проводити при виконанні різноманітних загальнорозвивальних вправ.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Вимоги до складання комплексів загальнорозвивальних вправ;
2. Правила, які визначають черговість включення вправ до будь-якого комплексу;
3. Вимоги при навчанні загальнорозвивальним вправам.

Уміти:

1. Охарактеризувати сутність проведення загальнорозвивальних вправ за показом;
2. Охарактеризувати сутність проведення загальнорозвивальних вправ за поясненням;
3. Охарактеризувати сутність проведення загальнорозвивальних вправ за показом та поясненням;
4. Охарактеризувати сутність проведення загальнорозвивальних вправ за розділенням;
5. Охарактеризувати сутність проведення загальнорозвивальних вправ ігровим методом.

Рекомендована література: [1, 3, 17, 18].

Тема 9. Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ роздільним способом.

Стислий зміст самостійної роботи.

Роздільний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ

Роздільний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ найбільш простий та доступний. Саме тому він має широку популярність застосування на практиці.

Роздільним способом проводяться ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика, комплекс загальнорозвивальних вправ в підготовчій частині уроку тощо. Він характеризується наявністю пауз між окремими вправами комплексу, а також відносною постійністю розташування учнів при виконанні вправ комплексу.

При роздільному способі загальнорозвивальні вправи виконуються на місці після перешикування в стрій вищого порядку й розмикання групи (класу), на вказані викладачем (учителем) інтервал та дистанцію.

Викладач (учитель), в свою чергу, займає оптимальне місце для якісної демонстрації та пояснення вправ і подає команду «*Вільно*!». За цією командою учні приймають наступне положення – стійка ноги нарізно, руки за спиною. В такому положенні учні повинні слухати та дивитись пояснення вправ.

Пояснення вправи базується на правилах назви та запису загальнорозвивальних вправ. Демонстрація вправ має зразковий характер. Вчитель здійснює навчання наступним чином: одночасно пояснюючи вчитель демонструє її зразкове виконання.

Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 (Один) – руки в сторони.

2 (Два) – дугами донизу руки вгору.

3 (Три) – руки вперед долонями вперед

4 (Чотири) – вихідне положення.

Для початку виконання вправи подаються команди «*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ*!», а потім «*Вправу почи – НАЙ*!». Можливо вказувати напрямок,

частину тіла з якої буде починатись вправа. Наприклад: «*Вправу вліво (з правої) почи – НАЙ*!». Перший цикл вправи викладач (учитель) виконує разом з учнями, а інші цикли тільки рахує та робить зауваження і виправлення помилок під час ведення рахунку. Для припинення виконання вправи подається команда «*Стій*!». Вона звучить замість останнього рахунку. Потім подається команда «*Вільно*!».

Рахунок при проведенні окремої загальнорозвивальної вправи роздільним способом ведеться наступним чином:

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, стій.

Вільно!

Після цього пояснюється та показується наступна вправа.

При поясненні вправ в упорах, сидячи, лежачи учнів необхідно посадити на підлогу. Для цього подається розпорядження «*Всім сісти*!». Після цього вчитель пояснює та показує вправу. Якщо вправа виконується з вихідного положення лежачи, то вчитель, посадивши учнів на підлогу спочатку її пояснює. Пояснивши вправу, вчитель демонструє її. Як один з варіантів демонстрації вправи з вихідного положення лежачи вчитель заздалегідь готує найбільш здібного учня, котрий продемонструє виконання вправи.

Для прикладу наводимо фрагмент план-конспекту уроку, в якому розписується комплекс загальнорозвивальних вправ для проведення роздільним способом.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Особливості проведення загальнорозвивальних вправ роздільним способом;
2. Команди та дії при проведенні загальнорозвивальних вправ роздільним способом.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості проведення загальнорозвивальних вправ роздільним способом;
2. Розкрити сутність написання комплексу загальнорозвивальних вправ роздільним способом.

Рекомендована література: [1, 3, 10, 17, 18].

Тема 10. Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ поточним способом.

Стислий зміст самостійної роботи.

Поточний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ

Поточний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ застосовується для інтенсифікації рухової та активізації розумової діяльності учнів в процесі фізичного виховання. Це досягається завдяки тому, що загальнорозвивальні вправи виконуються учнями без зупинки за попередніми й установчими сигналами та виконавчими командами. Кожен сигнал чи команда, який подається одним-двома словами, вимагає від учнів відновити в пам'яті наступну вправу, яку вони повинні виконувати.

При поточному способі загальнорозвивальні вправи виконуються на місці після перешикування в стрій вищого порядку й розмикання групи (класу), на установленні викладачем (учителем) інтервал та дистанцію.

Для проведення загальнорозвивальних вправ поточним способом комплекс вправ розділяють на 4 серії. Для уроку фізичної культури в школі рекомендується кожну серію складати з 4-х вправ, котрі виконуються переважно з одного й того ж вихідного положення. Для тренувального заняття кожна серія вправ може складатися з більшої кількості вправ.

Перша серія комплексу складається з вправ для м'язів шиї, рук та плечового поясу. Першу вправу цієї серії рекомендується спрямовувати на потягування, формування правильної постави та активізацію дихальної системи. Вправи для м'язів шиї передбачають наступні рухи – нахили голови вперед, назад, вліво вправо; повороти голови направо, наліво; колові рухи

головою. Вправи для м’язів рук та плечового поясу передбачають виконання таких рухів – піднімання рук вперед, в сторони, вгору; колові рухи руками вперед, назад, донизу, догори, всередину, назовні; згинання й випрямлення рук; пружні відведення рук тощо.

Друга серія комплексу складається з вправ для м’язів тулуба та ніг. Вправи для м’язів тулуба передбачають виконання наступних рухів – повороти направо, наліво; нахили вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи тулубом (кола, дуги), тазом. Вправи для м’язів ніг передбачають виконання таких рухових дій – виставлення ноги на носок вперед, назад, вліво, вправо; підняття ніг вперед, назад, в сторони; махи ногами вперед, назад, вліво, вправо; випади вперед, назад, вліво, вправо; присідання тощо.

Третя серія комплексу складається з вправ в положенні упору (упор присівши, упор сидячи, упор лежачи), сидячи або лежачи (на спині, на животі, на боку). Вправи в положенні з використанням упорів передбачають виконання наступних рухів – згинання й розгинання рук, підняття ніг, нахили, прогинання, утримання ніг в положенні кута тощо. Вправи в положенні сидячи передбачають виконання наступних рухів – повороти та нахили тулуба, підняття ніг, розведення ніг, згинання ніг, прийняття положення лежачи та упору, утримання ніг в положенні кута. Вправи в положенні лежачи передбачають виконання наступних рухів – згинання ніг, підняття ніг, розведення ніг, відведення ніг, прогинання, повороти, прийняття положення сидячи, упору та зігнувшись тощо.

Четверта серія комплексу складається з вправ стрибкового характеру. До стрибкових вправ відносяться наступні рухи – стрибки на лівій (правій), на двох, стрибки з рухами руками, почергові стрибки на двох та в стійку ноги нарізно; почергові стрибки в стійку ноги нарізно лівою та в стійку ноги нарізно правою; почергові стрибки на двох та зі змахами прямих ніг в сторони, вперед, назад, схресно; почергові стрибки на двох та одній; почергові стрибки на двох та на одній, іншу назад зігнуту; стрибки зі згинанням ніг вперед; почергові стрибки в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою) тощо.

Поточним способом вправи проводяться після того як вони були розучені роздільним способом. У випадку, коли вправи розучуються серіями, учнів спочатку окремо навчають всім вправам кожної серії роздільним способом. Засвоївши вправи першої серії учні виконують їх без пауз. Потім вони засвоюють вправи другої серії, й також виконують в цілому. Засвоївши вправи першої та другої серії учні виконують вправи обох серій одна за одною. Таким чином вони розучують вправи кожної серії.

Після оволодіння учнями вправ всіх серій, учитель термінологічно правильно пояснює і показує першу вправу першої серії, а наступні перші вправи тільки показує. Для виконання вправ поточним способом вчитель подає установочну команди: «*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ*!». За командою «*Вправу почи – НАЙ*!» учні приступають до виконання першої вправи.

Вчитель за допомогою ведення рахунку встановлює необхідний темп виконання вправи та дає вказівки, котрі уточнюють форму та характер вправи, яка виконується. Для проведення поточним способом рекомендується застосовувати вправи на 4 або 8 рахунків.

Коли вправа виконується останні чотири або вісім рахунків, вчитель замість першого (п’ятого) рахунку подає команду: «*Останній*!». Ця команда зобов’язує учнів виконувати вправу останній раз та налаштовує їх до сприйняття команди для наступної вправи, який викликає в їхній свідомості її образ. Замість третього (сьомого) рахунку вчитель одним двома словами називає основний (іноді умовний – наприклад, імітаційний рух «*Млин*») термін наступної вправи («*Нахили*»), котру будуть виконувати учні. На останній рахунок вправи подається команда «*Можна*!», яка дозволяє з нового рахунку починати виконувати наступну вправу.

Ця схема ведення рахунку при виконанні загальнорозвивальних вправ поточним способом найчастіше застосована в практичній діяльності вчителів. У цьому варіанті поточного способу проведення вправ вчитель здійснює демонстрацію нової вправи одночасно з початком її рахунку. Учні, починаючи з першого рахунку, починають виконувати нову вправу одночасно з вчителем.

Ведення рахунку при виконанні вправ поточним способом за цією схемою здійснюється наступним чином:

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Останній, два, ***випади*** *(повороти, нахили тощо)*, можна!

Важливим компонентом ефективного застосування поточного способу проведення загальнорозвивальних вправ є швидкий і раціональний перехід від однієї серії вправ до іншої. Такий перехід забезпечується системою ведення раціонального рахунку. Перехід від 1-ї серії до 2-ї серії вправ не передбачає додаткових команд під час ведення рахунку, оскільки вправи цих серій виконуються в положенні стоячи.

Вправи 3-ї серії виконуються переважно в положенні сидячи, лежачи тому для ефективного та швидкого переходу від 2-ї серії до 3-ї серії доцільно подати команду «*Сісти*!».

Для прикладу наводимо зразок ведення рахунку останньої вправи 2-ї серії:

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Останній, ***сісти***, нахили, можна!

За командою «*Сісти*!» вчитель приймає вихідне положення першої вправи 3-ї серії та після команди «*Можна*!» починає її виконувати. Вихованці приєднуються до нього і починають виконувати вправу в положення сидячи.

Вправи 4-ї серії (стрибки) виконуються в положення стоячи і тому для ефективного переходу від 3-ї серії до 4-ї серії під час виконання останньої вправи 3-ї серії доцільно подати команду «*Встати*!».

Для прикладу наводимо зразок ведення рахунку останньої вправи 3-ї серії:

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Останній, ***встати***, стрибки, можна!

За командою «*Встати*!» вчитель приймає вихідне положення першої вправи 4-ї серії та після команди «*Можна*!» починає виконувати стрибки.

Заслуговує на увагу схема використання поточного способу проведення загальнорозвивальних вправ запропонована В. К. Філіповим. Він пропонує комплекс вправ поточним способом складати з 3-х серій, об'єднавши 1-у та 2-у серії в одну. Відповідно до об'єднання 1-ї та 2-ї серій кількість вправ в 1-й серії збільшується до 6-8 вправ. Кількість в 2-й та 3-й серіях залишається незмінною. Також ним запропонована інша схема ведення рахунку.

Для підготовки учнів до виконання наступної вправи без зупинки вчитель подає попередню команду: «*Передостанній*!». Ця команда подається замість першого рахунку передостанньої четвірки (вісімки) вправи. За цією командою учні, як зазвичай, відновлюють у пам'яті наступну вправу, не припиняючи виконувати попередню. Ведення рахунку останньої четвірки таке ж як і у розписаному вище варіанті.

Водночас вчитель на останні 4 рахунки вправи демонструє наступну вправу. Учні, починаючи з першого рахунку, починають виконувати нову вправу.

Ведення рахунку при виконанні вправ поточним способом за цією схемою здійснюється наступним чином:

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Передостанній, два, три, чотири!

Останній, два, ***нахили***, можна!

Для проведення загальнорозвивальних вправ поточним способом вправи необхідно враховувати наступні вимоги:

– вправи для комплексу добирати досить прості та знайомі школярам або заздалегідь розучені роздільним способом;

– вправи для комплексу підбирати такі, щоб легко та зручно можна було виконувати переходи від однієї серії до іншої, від однієї вправи до іншої.

Включення нових чи складних вправ до комплексу не бажане, оскільки призводить до втрати темпу виконання вправ або їх неякісного виконання учнями.

Закінчувати проведення комплексу вправ поточним способом рекомендується ходьбою на місці. Для цього при виконанні останньої вправи 4-ї серії на останню четвірку рахунку подається команда «*На місці кроком – РУШ*!».

Для прикладу наводимо зразок ведення рахунку останньої вправи 4-ї серії, переходу на ходьбу та ведення рахунку ходьби з наступним її уповільненням.

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

На місці кроком – РУШ!

Один, два, три!

Лівою, лівою!

Один, два, три!

Рід – ше!

Один, два, три!

Лівою, лівою!

Група!

Стій!

Після команди „*Рідше*!” вчитель веде рахунок уповільнюючи темп.

Комплекс рекомендується виконувати протягом 3-4 занять без заміни вправ, змінюючи тільки їх дозування. Потім деякі вправи замінюють почергово в кожній серії.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Особливості проведення загальнорозвивальних вправ поточним способом;

2. Команди та дії при проведенні загальнорозвивальних вправ поточним способом.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості проведення загальнорозвивальних вправ поточним способом;
2. Розкрити сутність написання комплексу загальнорозвивальних вправ поточним способом.

Рекомендована література: [1, 3, 10, 17, 18].

Тема 11. Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом.

Стислий зміст самостійної роботи.

Поточно-прохідний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ

Поточно-прохідним способом проводяться переважно вправи з ходьби, бігу, стрибків та їх різновидів. Вони переважно спрямовуються на формування правильної постави та поступову активізацію функцій дихальної, серцево-судинної та інших систем організму, створення оперативних функціональних зрушень, які сприяють ефективній реалізації рухових можливостей дітей.

Учні виконують загальнорозвивальні вправи без пауз під час руху вздовж меж спортивного залу (майданчика), а також зі зміною напрямку руху та з використанням фігурних пересувань. Для забезпечення техніки безпеки при проведенні вправ цим способом доцільно учнів розімкнути за допомогою наступних команд – «*Направляючий – ширше крок, замикаючий – коротше крок. Дистанція два (3, 4, і т. д.) кроки*!». Вчитель пояснює вихідне положення та рух, який необхідно виконувати і подає команду: «*РУШ*!». Наприклад: «*Руки на пояс, приставним кроком – РУШ*!». При необхідності команду вчитель подає в той час коли направляючий порівняється з ним, а сам проти ходу руху строю демонструє виконання вказаної вправи. Учні починають виконання вправи за командою «*РУШ*!». А за наступною командою (наприклад, «*Перемінним кроком – РУШ*!») учні припиняють виконання попереднього руху та починають виконувати новий рух.

Під час виконання учнями вказаного руху вчитель, для зручності керування ними, розташовується за межами умовного периметру пересування строю та виправляє помилки, дає вказівки й зауваження.

Проведення загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом значно підвищує рівень рухової активності школярів, вимагає підвищеної уважності, робить виконання загальнорозвивальних вправ емоційно насиченим.

Положення рук під час виконання вправ можуть бути різними: вперед, вгорі, в сторони, на поясі, перед грудьми, за головою, за спиною, до плечей, на стегнах, на колінах. Крім того під час виконання вправ доцільно виконувати рухи руками: одночасні, послідовні, поперемінні.

Для використання ми пропонуємо перелік рухів та їхніх різновидів.

Ходьба та її різновиди: звичайним кроком, гімнастичним кроком, стройовим кроком, спиною вперед, на носках, на п'ятках, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, з високим підніманням стегна, з переступанням через предмети, зі згинанням ніг назад, випадами, у півприсіді, у присіді, приставним кроком (прямо, правим, лівим боком), перемінним кроком, перекатним кроком, м'яким кроком, високим кроком, схресним кроком, пружинним кроком, кроком «Каблук», гострим кроком, вальсовим кроком, з рухами руками.

Біг та його різновиди: звичайний, лівим (правим) боком, спиною вперед, із зупинками, зі зміною напряму руху, у середньому темпі, у повільному темпі, у швидкому темпі, з поворотами на 360°, з високим підніманням стегна, зі змахами прямих ніг вперед (назад, в сторони), зі згинанням ніг назад, дрібним кроком, підскоками, широким кроком, схресним кроком, схресним кроком правим (лівим) боком, кроками галопу (лівим, правим боком), кроками польки, кроками елементів українських народних танців («Бігунець», «Вірьовочка», «Голубець»).

Стрибки та їх різновиди: на лівій; на правій; на двох (прямо, лівим, правим боком); на двох зі змахами рук в сторони, вгору; почергові стрибки на двох та в стійку ноги нарізно; почергові стрибки в стійку ноги нарізно лівою та

в стійку ноги нарізно правою; почергові стрибки на двох та зі змахами прямих ніг в сторони, вперед, назад, схресно; стрибки зі змахами ніг в сторони, вперед, схресно; почергові стрибки на двох та одній; почергові стрибки на двох та на одній, праву (ліву) назад зігнуту; стрибки зі згинанням ніг вперед; почергові стрибки в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою) тощо.

Виконання вправ поточно-прохідним доцільно поєднувати з фігурними пересуваннями: по діагоналі, протиходом, змійкою, по дузі, по колу тощо. Для цього подаються відповідні команди: «*По діагоналі – РУШ*!», «*Протиходом наліво (направо) – РУШ*!», «*Змійкою – РУШ*!», «*По дузі – РУШ*!», «*По колу – РУШ*!».

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Особливості проведення загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом;
2. Команди та дії при проведенні загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості проведення загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом;
2. Розкрити сутність написання комплексу загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом.

Рекомендована література: [1, 3, 10, 17, 18].

Тема 12. Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ роздільно-прохідним способом.

Стислий зміст самостійної роботи.

Роздільно-прохідний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ

При застосуванні роздільно-прохідного способу проведення загальнорозвивальних вправ використовуються такі вправи, якими учні оволоділи раніше, а також прості вправи, які не потребують спеціального вивчення. Застосування цього способу проведення вправ дозволяє значно

підвищити моторну щільність уроку та збільшити фізичне навантаження під час проведення підготовчої частини уроку.

При виконанні вправ роздільно-прохідним способом учні рухаються в колоні по одному в обхід або у заданому напрямку на вказаній учителем дистанції. Показ та пояснення загальнорозвивальних вправ можуть здійснюватись двома прийомами:

Прийом 1. Застосовується при поясненні простих та знайомих учням вправ. Під час руху учнів по межах залу вчитель пояснює вихідне положення і показує вправу. Вправу вчитель демонструє проти ходу руху учнів.

Прийом 2. Він застосовується при проясненні нових та складних за координацією вправ. Для цього учні зупиняються та повертаються обличчям до середини залу, а вчитель, який розташовується на середині залу, пояснює та одночасно демонструє вправу. Пояснивши вправу вчитель повертає учнів по ходу руху за допомогою команди або розпорядження та подає команду для початку виконання вправи.

Для початку виконання вправи він подає такі команди: «*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ*!», «*Вправу почи – НАЙ*!».

За командою: «*Закінчити вправу*!» учні припиняють виконання вправи і продовжують рухатись в заданому раніше напрямку.

Рахунок при проведенні вправ роздільно-прохідним способом ведеться наступним чином:

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, чотири.

Один, два, закінчити, вправу.

По ходу виконання учнями вправ учитель дає вказівки, які уточнюють форму і характер виконання вправи, робить зауваження окремим учням про неточність виконання та виправляє помилки. Якщо більшість учнів виконує вправу неправильно, вчитель подає команду: «*Стій*!». За цією командою учні припиняють виконання вправи і зупиняються. Вчитель повторює пояснення та

показ вправи, яка була виконана неправильно й за командою: «*Вправу почи – НАЙ*!» учні знову виконують задану вправу.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Особливості проведення загальнорозвивальних вправ роздільно-прохідним способом;
2. Команди та дії при проведенні загальнорозвивальних вправ роздільно-прохідним способом.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості проведення загальнорозвивальних вправ роздільно-прохідним способом;
2. Розкрити сутність написання комплексу загальнорозвивальних вправ роздільно-прохідним способом.

Рекомендована література: [1, 3, 10, 17, 18].

Тема 13. Методичні основи проведення загальнорозвивальних вправ коловим способом.

Стислий зміст самостійної роботи.

Коловий спосіб проведення загальнорозвивальних вправ

Коловий спосіб проведення загальнорозвивальних вправ застосовується з метою найбільш ефективного розвитку фізичних якостей в основній частині уроку. Особливості застосування колового способу полягають у наступному.

В спортивному залі визначається декілька місць занять (станцій) в залежності від наявності гімнастичного обладнання та інвентарю, а також завдань уроку чи тренувального заняття. Кількість станцій та груп (відділень) учнів має бути приблизно однаковим. Після проведення загальної розминки, якщо в цьому є необхідність, учні розподіляються по «станціях», на котрих з метою скорочення витрат часу на пояснення на кожному місці занять рекомендується використовувати навчальні картки (малюнки) з вправами для окремої «станції» та вказівками з характеру її виконання.

Учитель має знаходитись на «станції» з найбільш складним завданням та забезпечувати учням необхідну допомогу у виконанні вправи. За вказівкою вчителя учні виконують відповідний рух заздалегідь вказану кількість разів. Виконавши вправу учні за командою вчителя організовано переміщуються на наступну «станцію» за ходом годинникової стрілки або проти її ходу (визначає вчитель) до повного проходження учнями усіх станцій (повний цикл).

З метою посилення ефективності застосування колового способу вчитель може поступово збільшувати навантаження, вагу предметів, кількість «станцій», кількість повторень повних циклів, кількість повторень окремої вправи, швидкість та інтенсивність виконання вправи.

До комплексу колового тренування, наприклад, на уроках фізичної культури рекомендується добирати вправи переважно спрямовані на розвиток м’язів плечового поясу, рук, живота та спини, збільшення рухливості суглобів, розвиток гнучкості, загального зміцнення м’язів організму, а також розвиток вестибулярного апарату.

Для прикладу наведемо варіант колового тренування, спрямований на розвиток сили, який є найбільш застосованими на уроках гімнастики.

Комплекс для розвитку сили

Станція 1. З упору сидячи ззаду приймати положення сіду кутом з наступним повертанням у в. п.

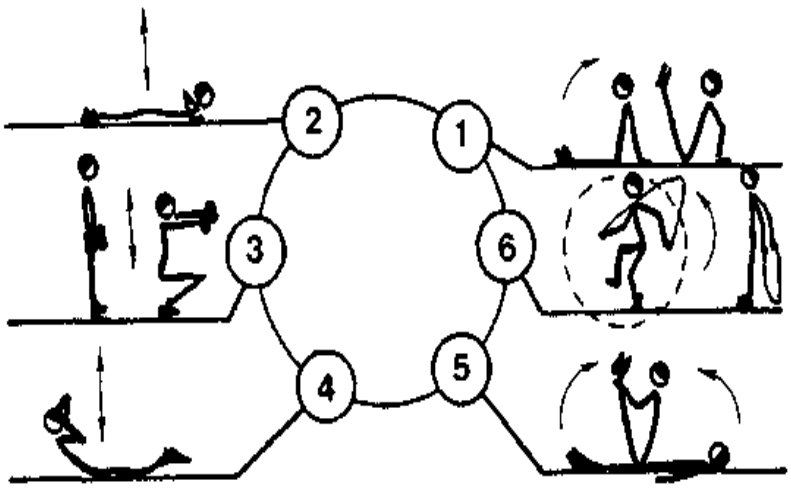
Станція 2. В упорі лежачи згинати та випрямляти руки.

Станція 3. З положення основної стійки присідати піднімаючи руки з гантелями вперед та випрямляючись підніматись на носки, відводячи руки назад.

Станція 4. З положення лежачи на животі, руки за головою піднімати та опускати тулуб, прогинаючи спину.

Станція 5. З положення лежачи на спині одночасно піднімати ноги та тулуб із захватом руками гомілок.

Станція 6. Підскоки з обертанням скакалки вперед.



Готуючись до уроку, вчитель насамперед повинен визначити відповідний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ і тільки після цього добирати вправи для комплексу. Фізичне навантаження в комплексі можна регулювати змінюючи кількість вправ та змінюючи їхній зміст, збільшуючи або зменшуючи інтервали відпочинку між вправами, змінюючи кількість повторень та темп виконання, вихідні положення, способи проведення та використовуючи різноманітні предмети (м'ячі, палиці, скакалки, гантелі тощо).

Кожному фахівцю з фізичного виховання важливо пам'ятати, що систематичне використання в професійній діяльності різних способів проведення загальнорозвивальних вправ дозволяє не тільки урізноманітнити хід уроків фізичної культури, а й значно підвищити позитивне ставлення школярів до фізичного виховання та спорту.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Особливості проведення загальнорозвивальних вправ коловим способом;
2. Команди та дії при проведенні вправ коловим способом.

Уміти:

1. Охарактеризувати особливості проведення загальнорозвивальних вправ коловим способом;
2. Розкрити сутність написання комплексу загальнорозвивальних вправ коловим способом.

Рекомендована література: [1, 3, 10, 17, 18].

Тема 14. Парадоксальна дихальна гімнастика О.М. Стрельникової.

Стислий зміст самостійної роботи.

Правильне дихання – це один з головних принципів міцного здоров'я в східній медицині. Методи дихання освоювалися людьми ще в Стародавній Індії, Китаї та Тибеті. Сьогодні подібна практика користується популярністю у всьому світі. Історія створення гімнастики. Автор цієї унікальної оздоровчої методики – Олександра Стрельникова, педагог-фониатор. Будучи співачкою, Стрельникова знала, яке значення має правильне дихання при співі. Спочатку в основу гімнастики входили вправи, спрямовані на розвиток вокальних даних у людей. Але, застосувавши цей метод на власній доньці, яка страждала серцевим захворюванням, Стрельникова побачила, що стан дитини значно покращився. Комплекс дихальних вправ допоміг вилікувати хворобу назавжди.

Стрельникова виявила позитивний вплив методики на таке серйозне захворювання, як бронхіальна астма. Згодом систему дихання Стрельникової вивчав Михайло Щетинін, пацієнт і учень педагога, за допомогою якої її пацієнти позбулися різноманітних захворювань. Найпоширенішими серед них є астма, бронхіт та риніт. Під його авторством випущено безліч методичних посібників. Даний тип гімнастики по праву можна вважати унікальним, тому що у всьому світі немає будь-яких порівнянних аналогів.

Парадоксальність розробленої Стрельникової методики полягає в тому, що вдихи в ній робляться не на розведенні грудної клітини, а навпаки, на її стисненні. У результаті цього при вдиху повітря йде відразу в нижню частину живота, тобто виробляється черевне дихання; для виконання такого вдиху потрібні додаткові зусилля діафрагми. При цьому вдихи можуть відрізнятися один від одного глибиною, інтенсивністю і частотою, а видихи мимовільні.

Основні принципи і користь дихальних вправ. Ефективність системи дихання залежить від її правильного виконання з дотриманням наступних рекомендацій:

- вправи потрібно виконувати щодня вранці і ввечері по годині. В середньому курс лікування включає 15 процедур;

- правильними є вправи, при яких вдих повітря відбувається дуже шумно і з напругою діафрагм, видих – вільно;

- мається на увазі поєднання вдих і видихів зі спеціальними вправами. Це поєднання задіє в роботі руки і ноги, голову, шию, поперековий відділ, живіт, стегна, плечі і хребет, дозволяє зміцнювати м'язи і тонус тіла;

- вдихи здійснюються комплексно, до 32 разів за проміжок. Між комплексами робляться короткі паузи для відпочинку, 3-5 секунд. Оптимальний варіант – 96 вдихів, по 4 за серію з короткими проміжками. Такі серії вдихів називаються «Стрельніковскою сотнею». Освоїти їх можна тільки після тривалих тренувань;

- одна процедура включає в себе не менше 10 вправ.

Користь дихальної гімнастики:

- зміцнення захисної системи організму;
- підвищення тонусу і енергійності;
- поліпшення функцій внутрішніх органів;
- стабілізація дихання і роботи дихальних органів;
- знищення запальних інфекцій;
- поліпшення загального самопочуття.

Показання до проведення. Вправи дихальної гімнастики Стрельникової рекомендовані при таких захворюваннях і станах:

- хвороби органів дихальної системи – бронхіт, пневмонія, астма;
- шкірні хвороби;
- патології чоловічої та жіночої статевої сфери;
- запальні процеси в організмі;
- проблеми, пов'язані з голосом.

Протипоказання і потенційна шкода. Існують категорії людей, яким дана методика протипоказана. Це люди, які страждають на короткозорість і глаукомою, підвищеним артеріальним або очним тиском, нирковою недостатністю, інсультом. Обережно потрібно виконувати вправи людям з

серцевими захворюваннями (вони не відносяться до прямих протипоказань, просто вимагають зваженого підходу).

Крім цього, до протипоказань гімнастики Стрельникової відноситься поєднання з іншими дихальними методиками – йогою, оксісайз або цигун.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Будову дихальної системи;
2. Правила застосування дихальної гімнастики за Стрельніковою;
3. Показання та протипоказання до проведення дихальної гімнастики за Стрельніковою.

Уміти:

1. Охарактеризувати вправи для частин тіла при проведенні дихальної гімнастики;
2. Охарактеризувати методику проведення дихальної гімнастики за Стрельніковою.

Рекомендована література: [12].

Тема 15. Парадоксальна дихальна гімнастика К. П. Бутейко.

Стислий зміст самостійної роботи.

Метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) до переходу до поверхневого рідкого дихання. На думку К. П. Бутейко, глибоке дихання є джерелом багатьох захворювань, тому що клітини організму недостатньо забезпечуються киснем внаслідок суттєвого зменшення у тканинах вуглекислого газу. Дихальна система К. П. Бутейко десь, можливо, випередила свій час. Вона приносить людям користь, але для багатьох ще є не зрозумілою.

Ось як характеризував систему дихання К. П. Бутейко М. М. Амосов: «Я користуюся рекомендацією К. П. Бутейко, автора оригінальної методики дихальних вправ, − стараюся дихати поверхово, щоб у крові збільшилось CO_2 − окис вуглецю сприяє розслабленню. Оскільки дихання не зупиняється, то воно посилає імпульси притягувати до себе свідомість. Після цього прийде сон. Інколи вдається дивний стан напівсну, коли слідкуєш за своїми сонними

думками, навіть сновидіннями, і знаєш, що ще не спиш. Я б не давав порад, якби не навчився і не відчув це сам» (М. М. Амосов, 2002). Слова визначного вченого-експериментатора ХХ ст. у галузі медицини та оздоровчої фізичної культури заслуговують уваги кожної людини, незалежно від наукових ступенів, звань та посад.

Він є зразком самовідданої праці на користь людям і України. У здорових людей дихання під час сну стає повільним, поверхневим, а у хворих – прискореним, глибоким. На думку К. П. Бутейко, бронхіальна астма, емфізема легенів, гіпертонія, стенокардія, хронічний нефрит виникають при надмірному диханні внаслідок вимивання із тканин необхідного для них вуглекислого газу.

Нормальне дихання здорової людини – це повільний неглибокий вдих (2-3 с), повільний видих (3-4 с), потім пауза (3-4 с). Астматики та гіпертоніки дихають без пауз, глибокий вдих змінюється на швидкий видих, що зумовлює втрату вуглекислого газу в організмі.

Іншими причинами втрати вуглекислого газу є негативні емоції, гіподинамія, звичка до вживання кави, паління, м’ясна та жирна їжа.

За К. П. Бутейко, кількість кисню у тканинах не залежить від його вмісту у зовнішньому середовищі, але безпосередньо пов’язана з рівнем вуглекислого газу. Тому підвищити вміст кисню у тканинах можливо через збільшення рівня вуглекислого газу в крові. Якщо людина завдяки затримці дихання навчиться підтримувати у альвеолярному повітрі вміст вуглекислого газу на рівні 6,5%, то вона зможе запобігти багатьом захворюванням.

Збереженню вуглекислого газу сприяють фізичні вправи, зокрема оздоровчий біг із диханням тільки носом, спокійний сон, медитація, голодування, рослинна їжа.

При затримці дихання потрібно затискувати ніс і слідкувати за тим, аби вдих після затримки був неглибоким. Тривалість перших спроб – 10 с, потім у процесі тренування вони подовжуються до 180-240 і більше с. Затримка дихання відбувається на вдиху та видиху, із таким ритмом: 10 кроків – вдих, 20

кроків – затримка дихання, 20 кроків – видих, 10 кроків – затримка дихання. Час виконання вправи 15-20 хв.

Парадоксальне дихання, К. П. Бутейко, спрямоване проти глибокого дихання, їхні погляди на фізіологію дихання суперечать традиційним уявленням, що організм для кращого стану мусить мати більше кисню.

Гімнастика за К. П. Бутейко ґрунтується на затримці дихання на видиху. Тому оцінку стану здоров'я за показниками МСК слід доповнювати індексом рівня вуглекислого газу, який можливо нормалізувати як за допомогою фізичних вправ, так і дихальної гімнастики. Використовувати кожну методику можливо тільки з обов'язковим врахуванням індивідуальних особливостей та психофізіологічного стану.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Сутність застосування дихальної гімнастики за Бутейко;
2. Правила застосування дихальної гімнастики за Бутейко.

Уміти:

1. Охарактеризувати методику проведення дихальної гімнастики за Бутейко;
2. Розкривати сутність методу форсованого тренування дихання за Бутейко.

Рекомендована література: [12].

Тема 16. Соціально-педагогічні аспекти оздоровчої гімнастики.

Стислий зміст самостійної роботи.

Здоров'я завжди історично вважалось однією з найважливіших життєвих цінностей. І завжди стояла проблема забезпечення його високого рівня. Причому, постійно активно проявлялась та проявляється такі аспекти цієї проблеми:

- особистісно-індивідуальне прагнення до гарного здоров'я;
- громадська значимість стану здоров'я кожного індивіду та населення в цілому;
- формування дієвих систем забезпечення здоров'я (зміцнення, збереження, відновлення);

- самопідготовка та державна підготовка тих, хто буде займатись проблемами здоров'я.

Особистісно-індивідуальне прагнення до гарного здоров'я пов'язане з потребою людини до самоствердження та самовираження. Вряд чи є хоча б одна людина, яка б хотіла бути слабшою від іншої. Але перевершення може бути і позитивним і негативним. Тому сила тілу та духу завжди оцінювалась та оцінюється з соціальної точки зору, з позиції моралі суспільства. Тому тілесне, психічне та інтелектуальне удосконалення у купі складає здоров'я благополуччя людини як особистості і як частини суспільства. Тому особисті та громадські інтереси в вирішенні проблем забезпечення здоров'я першочергово перемикаються. Завдяки великому арсеналу засобів оздоровлення та форм їх використання історично першочергову роль належить оздоровчому тренуванню. Тому оздоровчому тренуванню, яке несе в собі широкий зміст як система фізичних вправ.

До цього слід додати, що завжди оздоровче тренування займало і займає першочергові позиції в розробці загальнотеоретичних концепцій та особистих методик різних видів вправ та їх методичного узагальнення. Взагалі заняття фізичними вправами переслідує одну мету – досягнення психофізичного удосконалення, в залежності від індивідуальних особливостей тих, хто займається, стану здоров'я, фізичного розвитку, рухових задатків та здібностей, підготовленості, мотивації, умов для занять та інше. Однак головною суттю занять залишається – прагнення до покращення своїх психофізичних кондицій та вміння їх реалізовувати.

У зв'язку з цим можливі два напрямки цього удосконалення: забезпечення такої психофізичної дієспроможності, яка б гарантувала людині здійснювати побутові та професійні види діяльності; досягнення найбільших рівне розвитку якостей, які можна реалізовувати в особливо важких та складних умовах. При цьому достатньо велика вірогідність, що можуть відбутися довільні проявлення спеціалізованих здібностей в умовах побутової

та професійної діяльності, тобто відбудеться позитивне перенесення результату із специфічної діяльності в діяльність, як такою дією не охоплена.

У соціально-педагогічному аспекті оздоровлення важливо підкреслити, що одночасно з початком оздоровчих занять, потрібно формувати певну мотивацію, без якої процес ефективного оздоровлення неможливий. А це пов'язано з проявленням певних особливостей особистості. Спочатку відбувається часткове, а потім і більш повне відновлення свідомої психофізичної дієздатності людини на рівні побутових та професійних вимог.

Таким чином, соціально-педагогічні аспекти оздоровчого тренування в цілому характеризуються забезпеченням педагогічно керованого процесу психофізичного удосконалення особистості на основі вибору ефективного використання індивідуально адекватних засобів та позитивної оцінки їх як значимого вкладу у соціальне середовище. У цьому сенсі важливо усвідомити що набір засобів повинен бути оптимізований відносно найефективнішої дії на організм людини.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Сутність аспектів соціально-педагогічних аспектів оздоровчої гімнастики;
2. Сутність чинників, що визначають ефективність занять з оздоровчої гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність впливу занять з оздоровчої гімнастики на людину;
2. Охарактеризувати сутність змін функціонального стану організму під час занять з оздоровчої гімнастики.

Рекомендована література: [4, 5].

Тема 17. Природно-біологічні основи оздоровлення.

Стислий зміст самостійної роботи.

Фізичне тренування значно впливає на організм людини. Воно здатне покращувати здоров'я та психічний стан людини (понизити ризик багатьох хвороб, регулювати роботу організму, підвищувати життєвий тонус, активність,

працездатність, покращувати настрій, повсякденне самопочуття та інше); покращувати фізичні кондиції (підвищити силу, витривалість м'язів, розвинути гнучкість та координаційні здібності) та поставу (знизити кількість жиру, змінити пропорції тіла) і таке інше. Для того, щоб тренування ефективно покращувало фізичний стан, а ризик негативних наслідків був мінімальним, спеціаліст з оздоровчого тренування має:

- знати, як укладений та функціонує організм людини;
- добре розуміти, до яких змін у організмі призводить ті чи інші вправи, та чи інша побудова тренувального процесу;
- вміти організовувати та будувати удосконалення і весь стиль життя відносно законів біології та психології.

Іншими словами – добре засвоїти ключове положення спортивної науки: у основі методики тренування лежать закони будови та функціонування організму людини, в тому числі, і сфера вищої нервової діяльності.

У стислому вигляді оздоровчий ефект тренування можна звести до:

- нормалізації процесів управління та регуляції перш за все: центральна нервова система – гормональна система – імунна система;
- покращення регуляції трофічних та обмінних процесів у клітинах за рахунок відновлення поламок в ДНК;
- активізація синтезуючих процесів у тканинах. Це призводить до гіпертрофії у тканинах за рахунок розростання деяких клітинних органел, збільшенню кількості клітин, підвищенню активності ключових клітинних ферментів та іншим явищам, які в цілому виражаються в підвищенні функціональних і резервних можливостей життєво важливих органів і систем організму.

Щоб досягти перерахованих ефектів, необхідно заставляти системи організму:

- по-перше, функціонувати більш інтенсивно за рахунок підсилення нейрогенної (по нервовим шляхам) і гуморальної (з потоком крові) стимуляції, а також механічного впливу;

- по-друге, досягти підвищення притоку гормонів (забезпечувальних синтез) та амінокислот (матеріалу для будови білків) до цих клітин під час та після дії;

- по-третє, після періоду підвищеної активності створювати умови для повноцінного відновлення.

Ці умови забезпечує фізичне тренування. Пускову функцію виконує ЦНС. ЇЇ сигнали підсилюють інтенсивність функціонування клітин виконуючих органів та активізують гормональну систему. Вслід за цим підвищується активність забезпечувальних систем, які пришвидшують доставку кисню, енергетичних субстратів, амінокислот та гормонів до тканин. Роль кисню та енергетичних субстратів проста: забезпечити активність тканин в процесі самої роботи. Основні ж перебудови в організмі, в тому числі оздоровчого характеру, стимулює і забезпечує гормональна система. Цей механізм можна уявити наступним чином. Проникнення гормонів через мембрани клітин активних тканин та їх накопичення у клітинах прискорює процеси потрібного зрушення і процеси синтезу в середині клітин.

При цьому відбуваються такі явища, як а) швидке та довгострокове підвищення захисних реакцій імунної системи проти антигенів (чужорідних факторів) і в той же час активізація імунної системи підвищує тонус нервової і гуморальної систем, активізуючи адаптаційні перебудови в організмі; б) прискорення синтезу у клітинах адекватно прискоренню відновлення та виправлення ДНК – спадкової інформації, від якої в цілому залежить здоров’я клітини; в) прискорення відновлення клітинних структур (мембран, ферментативних комплексів та інше) і тим самим знижується вирі гідність виникнення глибоких порушень всередині клітин, які призводять до їх дисфункції, тобто – хворобі. Цей механізм можна сформулювати так: фізичне тренування спонукає тому, що на зміну слабким і поламаним клітинним структурам приходять, молоді, більш життєдіяльні.

Паралельно вирішуються задачі зміцнення м’язів, збільшення їх еластичності та витривалості, покращення рухливості у суглобах, А це – основа

гарного самопочуття, високої працеспроможності і, в кінцевому рахунку, відмінного настрою та оптимістичного налагодження, який разом з відсутністю захворювань створює відчуття здоров'я.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Особливості функціонування організму людини;
2. Загальний механізм оздоровчого впливу фізичних вправ на організм людини.

Уміти:

1. Організовувати та будувати спосіб життя у відповідності до законів біології та психології;
2. Охарактеризувати сутність засобів оздоровлення.

Рекомендована література: [4, 5].

Тема 18. Основні компоненти здорового способу життя.

Стислий зміст самостійної роботи.

Здоровий спосіб життя складається з таких компонентів.

1. Праця (навчання).
2. Побутові умови.
3. Активний відпочинок.
4. Раціональне харчування.
5. Загартування сонцем, повітрям і водою.
6. Оптимальна рухова активність.
7. Медична активність.
8. Відмова від шкідливих звичок.

Праця (навчання). Правильний розвиток та вдосконалення людини неможливий без трудової (навчальної) діяльності. Праця створила людину і сприяє розвитку її фізичних та моральних сил.

Однак сприятливо на людину та її здоров'я впливає лише вільна, правильно організована, з точки зору гігієни, праця. Останнє визначає відповідність процесів праці фізичним можливостям людини, чіткий ритм праці

(навчання), регламентування залежно від виду та умов праці (навчання) відпочинку і занять виробничою гімнастикою, використання обідньої перерви не тільки для прийому їжі, але і для активного відпочинку на свіжому повітрі. Не відповідають вимогам здорового способу життя (ЗСЖ) «перекури» замість виробничої гімнастики, вживання їжі поспіхом, особливо на робочому місці у непровітрюваному приміщенні.

Велике значення як для здоров'я, так і для високої працездатності відіграють взаємовідносини між членами колективу. Дратівливість, невдоволеність, викликані сварками, хвилювання через дрібниці, образа людської гідності негативно впливає на здоров'я, знижує ефективність праці (навчання) і сприяє виникненню нервово-психічних розладів.

Побутові умови. Здоров'я людей певною мірою залежить від побутових умов. Квартира низької комфортності, скупченість у квартирі, кімнатах гуртожитку та інші незадовільні умови побуту не тільки не відповідають уявленню про ЗСЖ, але й можуть бути причинами виникнення ряду захворювань, зокрема, туберкульозу, рахіту, венеричних захворювань тощо, конфліктів та нервово-психічних розладів.

Активний відпочинок. Правильно організований відпочинок – необхідна умова ЗСЖ і важливий засіб зміцнення здоров'я. Кожній людині потрібен щоденний, щотижневий і щорічний відпочинок.

Вибір форм та місця відпочинку, спосіб використання вільного часу залежить від віку, стану здоров'я, особистих уподобань та можливостей людини. Краще за все відпочивати в умовах, відмінних від звичних. Структура відпочинку повинна відповідати важкості праці (навчання) та віку людини. Для робітників, чия праця відноситься до категорії важкої, більше підходить пасивний відпочинок. Представникам розумової (в тому числі і студентам) чи легкої фізичної праці, особливо пов'язаної з нервовим напруженням, потрібен активний відпочинок.

Важлива форма відпочинку – сон. Його тривалість не можна скорочувати, тому що систематичне недосипання призводить до розладу нервової системи і

може сприяти виникненню різних захворювань. Також небажано і порушення ритму сну протягом доби.

Відпочинку сприяє оптимістичний настрій, радісне сприйняття життя, насичені враження від спілкування з природою та новими людьми.

Раціональне харчування. Для підтримання нормальної життєдіяльності та збереження життя на високому рівні кожна людина повинна отримувати не тільки необхідну кількість різних харчових речовин, але і раціональне харчування.

Термін «раціональне харчування» найчастіше використовують для позначення харчування здорових людей. У визначенні значення харчування для збереження і зміцнення здоров'я, попередження передчасного зношення організму і хвороб неможливо обійти питання: що ж становить фізіологічну основу здоров'я?

Ґрунтуючись на наукових спостереженнях, вчені відзначили, що стан здоров'я (його порушення, розвиток хвороб тощо) – результат взаємодії організму з навколишнім середовищем шляхом споживання з нього харчових речовин.

Виділяють чотири основних види харчування: звичайне, оптимальне (ідеальне), надмірне і недостатнє.

Звичайний вид харчування спостерігається у більшості людей, що харчуються звичайною повноцінною їжею. Здоров'я цих людей характеризується відсутністю структурних порушень і функціональних розладів, а їх адаптаційні можливості цілком достатні для пристосування до звичайних умов існування.

Оптимальний вид харчування. Люди, які використовують цей вид харчування досить рідко зустрічаються. Цей вид харчування формується в осіб із сприятливою спадковістю, і які дотримуються правил ЗСЖ, під впливом адекватного і збалансованого харчування.

Головною ознакою надмірного виду харчування є надмірна маса тіла. При I ступені надмірної маси (10,0-20,0%) люди залишаються досить здоровими, у

них зберігається та ж працездатність, однак втома настає швидше, ніж звичайно. У людей II ступеня перевищення маси тіла (30,0-49,0%) під час фізичних навантажень з'являються тимчасові, скороминучі порушення функцій серцево-судинної системи та органів дихання. Цей стан розцінюється як проміжний між здоров'ям та хворобою.

Недостатній вид харчування навпаки характеризується дефіцитом маси тіла. Причинами його формування можуть бути: недостатнє споживання їжі або харчових речовин, порушення умов харчування, обумовленими наслідками хірургічних втручань на шлунково-кишковому тракті, наявністю цукрового діабету I типу, онкологічних, інфекційних та інших захворювань.

Загартування. Це не тільки обов'язковий компонент ЗСЖ, але й один із ефективних засобів профілактики захворювань, особливо застудних. Правильно проведене загартування нормалізує діяльність серцево-судинної та нервової систем. Загартування – важливий шлях боротьби з метеолабільністю, тобто підвищеною чутливістю людей до погодно-кліматичних змін. «Сильний, але незагартований, подібний до фортеці з товстими і високими мурами, до якої забули приладнати ворота», – говорить народна мудрість.

Оптимальна рухова активність. Це обов'язкова умова ЗСЖ.

Рух – не тільки суть життя, але і здоров'я. Ще Гіппократ справедливо стверджував: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні обов'язково увійти у повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне радісне життя».

Рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність.

Можна виділити ряд загальних положень, на яких, як правило, будуються конкретні методичні рекомендації.

1. Рухова тижнева активність студентів має бути не менше 10-12 год.

2. Профілактику гіпокінезії та гіподинамії слід проводити впродовж усього життя, розпочинаючи з раннього віку, коли закладається фундамент здоров'я і формуються розумові навички.

Тому особливо важливе значення має фізичний розвиток дітей і підлітків.

3. Основним принципом підвищення рухової активності має бути поступовість у збільшенні фізичного навантаження. Постійно слід отримувати консультацію лікаря і фахівців щодо характеру і обсягу рухових режимів.

4. Заняття фізичними вправами бажано проводити під музичний супровід і поєднувати із загартовувальними процедурами.

Медична активність. Окрім трудової, соціальної активності та інших аспектів способу життя на здоров'я впливає і медична активність. Під медичною активністю людини розуміється його належне ставлення до свого здоров'я: виконання медичних призначень, своєчасне відвідування лікувально-профілактичних закладів, дотримання правил особистої гігієни. Даний вид активності значною мірою визначається загальним рівнем культури, освітою, умовами життя тощо. На медичну активність людей суттєво впливає рівень охорони здоров'я та якість медичної допомоги населенню у тому чи іншому регіоні.

Орієнтовний тижневий руховий режим студентів

Відмова від шкідливих звичок. Дотримання режиму праці (навчання) і відпочинку, харчування, сну, регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають позбавитись від шкідливих звичок, які, як правило, супроводжуються млявим, розбитим станом, зниженням працездатності і швидкості реакції.

Разом з тим, система шкільної освіти і вищих навчальних закладів не формує належної мотивації до ЗСЖ. Дійсно, більшість людей знає, що палити, вживати алкогольні напої та наркотики шкідливо, але, на превеликий жаль, не можуть чи не хочуть позбавлятися цих шкідливих звичок. Ніхто не заперечує про необхідність рухової активності та загартування, але більшість людей веде малорухливий спосіб життя і бояться холодної води.

Неправильне, нераціональне харчування призводить до збільшення кількості підлітків та молоді з надмірною масою з усіма негативними наслідками.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Склад компонентів здорового способу життя;
2. Сутність компонентів здорового способу життя.

Уміти:

1. Охарактеризувати орієнтовний тижневий руховий режим студентів;
2. Охарактеризувати орієнтовний зміст про загальних положень на яких, як правило, будуються конкретні методичні рекомендації.

Рекомендована література: [12].

Тема 19. Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи.

Стислий зміст самостійної роботи.

Використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи. Одним із основних принципів роботи зі студентами у ВНЗ, мають відхилення у стані здоров'я, є оздоровча спрямованість навчального процесу. Однак науковці недостатню розробили механізм його реалізації. Важливим є те, що традиційні методи та засоби фізичної культури, які використовують у ВНЗ, не можна застосовувати на заняттях зі студентами СМГ. Система засобів, яка існує і використовується для корекції і компенсації відхилень у стані здоров'я, не цікавить молодь.

Досліджуючи цю проблему, українські фахівці дійшли висновку, що методики фізичного виховання для студентів із відхиленнями у стані здоров'я, які існують сьогодні, враховують, зазвичай, характер та тяжкість захворювання, будуються за стандартною схемою і не передбачають визначення індивідуальних особливостей студентів та їхні бажання до певного виду діяльності. Тому потрібно досліджувати вплив різноманітних сучасних форм оздоровчих занять на фізичний стан молоді; шукати нові технології проведення занять з фізичного виховання зі студентами. Однак застосування новітніх технологій у процесі фізичного виховання, які б були адаптовані до людей з різним рівнем фізичного стану, потребує детального дослідження.

Актуальною також є проблема розроблення науково обґрунтованого підходу до використання цих засобів у процесі фізичного виховання студентів. Наприклад, М. В. Щербей стверджує, що це одне з фундаментальних питань, на які повинні відповісти педагогіка вищої школи. Також О. З. Блавт наголошує, що вирішення існуючих проблем у роботі зі студентами СМГ можливе за умови модернізації сучасної системи фізичного виховання за допомогою сучасних електронних засобів.

Дедалі більше у світі зростає кількість різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої спрямованості. їх виникнення зумовлене пошуком сучасних ефективних засобів фізичного виховання, які б відповідали різноманітним запитам студентської молоді, що спонукає науковців до впровадження їх у процес фізичного виховання.

Аналіз праць, що присвячені аспектам оздоровчої фізичної культури, де вжито термін «фітнес» свідчить про широке його використання. Отож під загальним фітнесом розуміють оптимальну якість життя, яка охоплює соціальні інтелектуальні, духовні та фізичні компоненти. У багатьох роботах, які присвячені проблемам розвитку фітнесу зазначено, що на основі будь-якої фітнес-програми є засоби і методи зміцнення кардіореспіраторної системи, впливу на розвиток витривалості, сили і гнучкості. Показники розвитку цих рухових якостей провідними для оцінювання фізичної форми і стану здоров’я людини.

Саме раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірковий вплив на організм, багато у чому забезпечує досягнення основної мети фізичного виховання студентської молоді, сприяє підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їхньої професійної психофізичної компетентності. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованої персональної фізкультурної діяльності студентів визначається насамперед рівнем фізичного стану, функціональними можливостями їхнього організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності та підготовленості.

Основними завданнями фітнесу є:

- забезпечення базового та професійного рівня фізичної дієздатності,
- забезпечення відпочинку та відновлення оптимального функціонального стану,
- відновлення тимчасово втрачених фізичних можливостей,
- досягнення максимального результату рухової діяльності,
- формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Усі ці завдання у кожному виді фізичного виховання (фізкультурній освіті, фізкультурній рекреації, фізкультурній реабілітації, спорті) реалізуються по-різному, однак пріоритетною є лише одна – формування, зміцнення та збереження здоров'я.

Отже, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і безпосередньо наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять. За твердженням науковців, індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів СМГ мають відповідати таким вимогам:

- доступність тренувальних засобів та тих, що підтримують оздоровчий ефект;
- урахування можливостей та інтересів;
- можливість проведення індивідуальних занять;
- теоретична і методична підготовленість;
- навички самодіагностики фізичного стану;
- знання щодо запобігання травматизму під час самостійних занять.

Метою всіх фітнес-програм є не досягнення високих спортивних результатів, а прагнення людей до здорового способу життя. Всі фітнес-програми будуються на основі принципу безпеки і максимальної користі для здоров'я.

Аеробіку вважають основою фітнесу і тому вона є однією з найбільш популярних і доступних складових фітнес-програм. У вужчому значенні,

аеробіка – це один з напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, які будуються на основі різноманітних гімнастичних вправ і проводяться під обов'язковий музичний супровід.

На основі фундаментальних праць провідних вчених у галузі медико-біологічних наук, сучасні науковці розвивають і вдосконалюють форми та засоби оздоровчих видів аеробіки, намагаються розширити можливості підвищення рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Окрім того, зазначимо, що традиційні засоби і методи, не можуть бути повною мірою перенесені у систему навчання студентів, які зараховані до СМГ.

Особливості побудови змісту і методики оздоровчих занять визначаються не лише характером захворювання і відхиленнями у стані здоров'я студентів, а й вмінням викладача знайти адекватні їм рухові засоби реабілітації та обсяги тренувальних навантажень.

Окрім того, залишається важливим питання інформативності певних засобів контролю, які дають змогу отримати дані про фізіологічні зміни в організмі під впливом занять з різноманітних видів аеробіки; зміна показників фізичних якостей та фізичного стану. Програми занять з оздоровчої аеробіки треба розробляти так, щоб організм тих, хто займається поступово адаптувався до безперервного навантаження та витримування його без особливого напруження. Тобто актуальним є розділення оздоровчих фітнес-програм для студентів із відхиленнями у стані здоров'я відповідно до рівня фізичного стану, характеру та тяжкості захворювання.

Наукові дослідження останніх років дали змогу не лише визначити деякі особливості впливу різних комплексів аеробіки, а й рекомендувати методики їх побудови, технологію розвитку, контролю і адаптацію стосовно до віку і стану здоров'я тих, хто займається. Вчені стверджують, що для профілактики захворювань кардіореспіраторної системи найкраще використовувати саме циклічні вправи аеробного характеру з огляду на те що вони специфічно впливають на організм. Використання фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дає змогу залучати такі механізми лікувальної дії:

тонізувальний вплив, трофічну дію, механізми формування компенсаторних функцій та їх нормалізації.

Одним із найрозповсюдженіших захворювань серцево-судинної системи серед студентської молоді є ВСД – захворювання, яке характеризується дисфункцією вегететавної нервової системи та функціональними порушеннями зі сторони багатьох систем організму. Саме тому окремим питанням є можливість застосування аеробних вправ при захворюваннях ВСД. Під поняттям ВСД розуміють функціональні розлади вегетативного відділу нервової системи, судин, серця, центральної нервової системи. Тобто це хвороба, яка має багато суб'єктивних симптомів, але ніколи не призводить до інфаркту міокарду, гіпертонічної хвороби та інших органічних захворювань.

На сьогодні є велика кількість методів реабілітації ВСД, які застосовують для корекції функціонального стану серцево-судинної системи. Так, для профілактики та реабілітації ВСД використовують здебільшого немедикаментозні засоби, серед яких нормалізація способу життя, загартовування, заняття фізичними вправами. Деякі автори вважають ефективність реабілітації таких хворих застосування комплексів, які містять у собі ЛФК, лікувальний масаж, також зафіксовано позитивний вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан хворих на ВСД.

Тобто, використання сучасних напрямів оздоровчого фітнесу зі студентами, які за станом свого здоров'я скеровані до СМГ, набуває важливого значення для поліпшення рівня фізичного здоров'я та фізичного стану.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Сутність використання сучасних оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи;
2. Основні завдання фітнесу у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи;
3. Методичні особливості проведення фітнес-програми для студентів СМГ.

Уміти:

1. Розкрити сутність впливу різних комплексів аеробіки;
2. Охарактеризувати спеціальні вправи фітнес-програми для студентів СМГ для профілактики різних захворювань.

Рекомендована література: [8].

Тема 20. Медико-педагогічні спостереження в процесі навчально-тренувальних занять з фізичної культури і спорту.

Стислий зміст самостійної роботи.

В процесі навчально-тренувальних занять необхідно застосовувати оцінку впливу фізичних навантажень на організм тих, хто займається фізичною культурою та спортом і це здійснюється за допомогою медико-педагогічних спостережень. Завдяки медико-педагогічному спостереженню визначається не лише рівень функціональних резервів організму, а й своєчасно виявляються ознаки перетренованості або порушень психофізичного стану людини, що нерідко трапляється внаслідок неадекватності тренувального процесу адаптаційним можливостям організму.

Медико-педагогічні спостереження – це комплексні дослідження психосоматичного стану людини, які проводяться сумісно лікарем і тренером (викладачем з фізичної культури) в умовах навчально-тренувального або змагального процесу.

Основна мета медико-педагогічних спостережень – оцінка впливу на організм людини тих фізичних навантажень, які застосовуються під час оздоровчого, спортивного або відновного тренування для подальшого удосконалення процесу організації занять з фізичної культури і спорту .

Медико-педагогічні спостереження мають поєднувати лікарське обстеження з психолого-педагогічним супроводом тренувального процесу і завдяки цьому отримуються достеменні дані про функціональні можливості організму, а також вірогідно оцінюється адекватність тренувальних навантажень. Це дозволяє своєчасно вносити корективи в навчально-тренувальний процес, надавати зважені рекомендації щодо його подальшого

планування і вдосконалення з медичної точки зору, забезпечує отримання максимального оздоровчого або тренувального ефекту, вирішує виховні завдання педагогічного процесу, а головне, зменшує ризик виникнення донозологічних і патологічних станів, які можуть виникати при хибному дозуванні фізичних вправ і застосуванні нераціональних режимів фізичних навантажень.

Основні завдання медико-педагогічних спостережень:

1) Комплексна оцінка умов, організації та методичного забезпечення проведення спортивних, оздоровчих або відновних тренувань чи змагань.

2) Дослідження професійної компетентності, якості та ефективності роботи тренера, викладача чи інструктора ЛФК з медичних та психолого-педагогічних позицій.

3) Отримання під час комплексного медичного обстеження об’єктивних даних щодо динаміки функціонального стану психосоматичного здоров’я осіб, що займаються фізичною культурою і спортом .

4) Дослідження впливу тренувальних навантажень на організм людини, оцінка адекватності фізичних навантажень, тобто їх відповідності віку, статі, рівню фізичної підготовленості та функціональним можливостям особи.

5) Визначення спеціальної працездатності та тренованості у спортсменів, особливо під час підготовки до змагань.

6) Надання обґрунтованих своєчасних рекомендації тим, хто займається фізичною культурою і спортом на підставі результатів постійного скринінгу їх психофізичного стану.

7) Організація заходів, орієнтованих на вдосконалення навчально-педагогічного процесу при заняттях з фізичної культури і спорту в закладах освіти, оздоровчих, спортивних та медичних центрах.

Відповідно до реалізації поставлених завдань медико-педагогічні спостереження можуть бути:

а) індивідуальними, тобто це спостереження за особистісними характеристиками спортсмена чи фізкультурника;

б) груповими – це спостереження за групою осіб, які належать до певної категорії населення.

Медико-педагогічні спостереження відповідно до термінів та завдань комплексного обстеження проводяться:

1. Безпосередньо під час занять з фізичної культури чи тренувального процесу для оцінки правомірності методології щодо організації фізичного виховання та визначення адекватності рекомендованих фізичних навантажень.

2. До тренування (або змагання), в означені терміни в процесі занять з фізичної культури та спорту і в різні фази відновлюваного періоду після них (найчастіше – через 20-30 хв., 4-6 годин, 24 або 48 годин); метою їх проведення є оцінка результативності впливу тренувального заняття в цілому, а також визначення ефективності відновних процесів.

3. При 2-3-х разових на день фізичних навантаженнях в день тренувань вранці та ввечері для своєчасного виявлення перевтоми і психофізичного перенапруження.

4. На окремих етапах навчального та тренувального процесу у відповідності до методології і завдань медико-педагогічного обстеження різних верств населення.

Завдання самостійної роботи

Знати:

1. Сутність медико-педагогічних спостережень;
2. Основні завдання медико-педагогічних спостережень.

Уміти:

1. Охарактеризувати сутність термінів та завдань комплексного обстеження.

Рекомендована література: [7].

6. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Характеристика різних видів гімнастики.
2. Гімнастика у дошкільних навчальних закладах освіти.

3. Основні види гімнастики – жіноча гімнастика – як різновид основної гімнастики.

4. Основні види гімнастики – атлетична гімнастика – система прав розвитку сили.

5. Основні види гімнастики – ритмічна гімнастика – виконання ЗРВ поточним способом.

6. Стройові дії та їх команди.

7. Класифікація ЗРВ: рухи руками – написати 20 гімнастичних вправ; рухи ногами – написати 20 гімнастичних вправ; рухи тулубом і головою – написати 20 гімнастичних вправ; стрибки – написати 20 гімнастичних вправ.

7. Характеристика прикладних вправ.

8. Розвиток сили засобами фізичних вправ.

9. Розвиток координації рухів засобами фізичних вправ.

10. Лікувальний контроль та самоконтроль.

11. Методи навчання гімнастичним вправам.

12. Перша невідкладна допомога при травмах.

13. Уміння організації учнів при виконанні гімнастичних вправ.

14. Техніка і методика навчання акробатичним вправам.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2010. 76 с.

2. Айунц Л. Р. Гімнастика: методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.

3. Арефьєв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам’янець-Подільський: «Видавництво ОІЮМ», 2012. 288 с.

4. Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередніченко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посіб. Суми: РВВ СумДПУ, 2011. 275 с.

5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.

6. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі: метод. розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. Житомир: ДАУ, 2002. 36 с.

7. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: підруч. для студентів вищих навчальних закладів. Одеса. 2018. 282 с.

8. Іваночко В., Грибовська І., Музика Ф. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації. Львів: ЛДУФК, 2014. 128 с.

9. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика: посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.

10. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості): навч. посібник. Чернігів: НУЧК, 2019. 120 с.

11. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика: навч. посіб. (у двох частинах). Ч.1. Тернопіль: ТДГТУ, 2000. 164 с.

12. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підручник. Київ: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.

13. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб.: ПНПУ, 2010. 244 с.

14. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика: навч. посіб. / уклад.: І. В. Зеніна, В. І. Шишацька, В. Е. Добровольський. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 140 с.

15. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. Київ: «Олимпийская литература», 1999. 462 с.

16. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навч. посіб. для

здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.

17. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник в 2-х частинах. 3-є вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2004. Ч. 1. 414 с.

18. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2010. 36 с.

19. Черняков В. В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання». Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. 156 с.

20. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій): навч. посібник. Чернігів: ЧНПУ, 2017. 264 с.

21. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посібник. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.