

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Харківський коледж
Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Навчально-методичний посібник



Харків – 2019

УДК37.015.311:796.011.3(075)

О 64

*Затверджено на засіданні науково-методичної ради
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
(протокол № 1_ від 03 092019 року)*

Укладач:

Бойченко А. В. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Рецензенти:

Разумний О. А. – майстер спорту, заслужений тренер України, відмінник освіти, директор Комунального закладу «Комплексної дитячої юнацької спортивної школи № 4 м. Харкова»;

Фоменко О.В. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

О 64 Організація самостійної роботи з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : навч.-метод. посіб. / уклад. А. В. Бойченко ; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2019. – 86 с.

Навчально-методичний посібник підготовлено відповідно до програм навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура». У навчально-методичному посібнику узагальнено результати сучасних наукових досягнень практичного досвіду роботи в закладах вищої освіти та закладах загальної середньої освіти щодо впровадження технологій організації освітнього та оздоровчого процесів різних видів фізичних навантажень.

Навчально-методичний посібник містить поняття та терміни, технології організації самостійної роботи, що пов'язані із розвитком здоров'я учнівської та студентської молоді; розкриває традиційні підходи до визначення ефективності процесу їхнього фізичного виховання.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів, які проходять практику в закладах загальної середньої освіти, викладачів факультетів фізичного виховання, учителів фізичної культури, керівників спортивних секцій.

УДК 37.015.311:796.011.3(075)

© Бойченко А.В.

ХГПА, 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	11
1.1 Режим дня учнів закладів загальної середньої освіти	11
1.2 Вікові особливості опорно-рухового апарату	12
1.3 М'язова система	13
1.4 Методика проведення гігієнічної гімнастики учнів у закладах загальної середньої освіти	14
РОЗДІЛ 2.МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	15
2.1 Гнучкість	16
2.2 Координаційна здатність	18
2.3 Сила	21
2.4 Швидкість	22
2.5 Витривалість	29
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	30
3.1 Методика проведення загальнорозвивальних вправ	32
3.2 Правильне дихання	33
3.3 Регулювання фізичного навантаження	34
3.4 Самоконтроль у процесі самостійних занять фізичними вправами.....	35
РОЗДІЛ 4. РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ	38
4.1 Класифікація рухливих ігор	38
4.2 Класифікація спортивних ігор	51
4.3 Масові спортивні заходи	52
4.4 Лікарський педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів	55
ПІСЛЯМОВА	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	67

*Ніщо так не виснажує і не руйнує людину,
як тривала фізична бездіяльність.
Аристотель*

ПЕРЕДМОВА

Серед головних пріоритетів освіти ХХІ століття, які законодавчо закріплені Законом України «Про освіту», Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту та іншими державними нормативними документами є збереження й зміцнення фізичного, психічного і морального здоров'я учнівської та студентської молоді, виховання свідомого дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення всебічного гармонійного розвитку людини як найважливіших умов формування освіченої, творчої, культурної та духовної особистості.

Низка авторів відмічають тривожну ситуацію в Україні: різко погіршився стан здоров'я і фізична підготовленість молодого покоління, учнівської та студентської молоді. Це пов'язано передусім із упровадженням новітніх технологій, шкідливими звичками та інтенсифікацією навчання, що викликають нервово-емоційне та фізичне навантаження у студентів, зумовлюють суттєву перебудову психічних і фізіологічних станів.

На наш погляд, з'являється необхідність у підвищенні рухової активності за допомогою самостійних занять фізичними вправами, передбачених навчальним планом та програмою навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» закладів вищої освіти та закладів загальної середньої освіти. Такі заняття спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей та їх удосконалення, оскільки об'єм рухової активності студентів, запропонований закладами вищої освіти не задовольняє потреби студентів у рухах.

У Навчальній програмі з фізичного виховання для закладів вищої освіти України вказано, що загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому повинен складати не менше 8–10 годин на тиждень, тоді як С. Присяжнюк та інші вказують на обсяг рухової активності не менше 10–12 годин [18, с. 25].

Оптимальна рухова активність – це обов'язкова умова здорового способу життя. Рухова активність сприяє покращенню кровообігу, стимулює роботу внутрішніх органів, покращує процеси обміну речовин та розумову діяльність.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють підвищувати загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичної досконалості, є одними з шляхів упровадження фізичної культури й спорту у побут і дозвілля студентів. У поєднанні з освітнім процесом правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Навчально-методичний посібник укладено з метою розширення знань студентів щодо оволодіння основними засобами розвитку фізичних якостей та їх удосконалення. Подані матеріали дозволяють актуалізувати знання з питань загальних положень фізичних якостей учнівської та студентської молоді та методики їх виховання. Навчально-методичний посібник містить комплекси вправ як загальнорозвивального змісту, так і спеціальні, спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей та їх удосконалення.

Загальновідомо, що будь-яка діяльність може бути успішною завдяки глибокій переконаності в необхідності здійснення і чіткому розумінні кінцевої мети. Загальною метою держави і кожної сім'ї є виховання здорового молодого покоління. Її вирішення починається із сім'ї і батькам слід розуміти, що з раннього дитинства закладаються основи майбутнього характеру дітей, їхніх фізичних і духовних сил. Для цього батьків необхідно озброїти необхідними знаннями та вміннями, реалізовувати різноманітні форми фізичного виховання в сім'ї з дітьми різного віку. Оволодіння цими знаннями є не тільки ознакою загальної культури людини, а й умовою результативного впливу на стан здоров'я дітей.

Але досвід вивчення проблеми впровадження активних занять фізичною культурою в сім'ях свідчить про те, що фізичні вправи регулярно виконують у домашніх умовах від 3 до 7 % дітей шкільного віку. Це пов'язано з тим, що рухова активність дітей дошкільного віку є значно вищою. Більшість дошкільнят відвідують відповідні заклади освіти і займаються під керівництвом вихователів та інструкторів

фізичної культури. У роботі ми дослідимо проблему включення до фізкультурної діяльності в сім'ї дітей шкільного віку з 1 по 11 клас.

Аналіз змісту державних документів, що регламентують фізичне виховання дітей шкільного віку, та публікацій науковців у сфері медицини та фізичної культури свідчить про негативний стан здоров'я більшості школярів. Так, за даними, діти 7–14 років шкіл Харківської області мають у середньому 2 захворювання. Кількість дітей із захворюваннями органів дихання складає 31,1 %, нервової системи – 8,9 %, кістковом'язової системи – 6,8 %, а 76 % виявлені випадки різних захворювань. Наведені дані вказують на те, що прийняті на державному рівні заходи щодо покращення здоров'я дітей суттєво не вплинули на вирішення цієї проблеми. Зроблений висновок опосередковано підтверджується й іншими наказами Міністерства освіти і науки України та рішенням колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту. Усе це вказує на існування певної кризи в забезпеченні належного стану здоров'я молодого покоління. Уважаємо, що у вирішенні зазначеної проблеми недооцінюється роль фізичного виховання в сім'ї.

Аналіз сучасних видань з питань формування здоров'я учнів шкільного віку свідчить, що питання теоретичного обґрунтування та організації фізичного виховання в сім'ї, як у наукових дослідженнях, так і у висвітленні передового педагогічного досвіду з цієї проблеми, не приділяється належної уваги [18, с. 10].

Всесвітня організація охорони здоров'я (далі – ВООЗ) визначила поняття «здоров'я» так: «Здоров'я людини – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [18, с. 9]. У стислому вигляді можна констатувати, що фізичне виховання залежить від стану і функціонування організму; психологічне – від того, наскільки людина задоволена собою й успішно виконує щоденні різноманітні функції; соціальне визначається рівнем комунікативних відношень з іншими людьми.

На здоров'я, за показниками ВООЗ впливає приблизно 14 чинників, з яких можна виділити низку провідних:

1. Умови життя (географічне розташування, клімат, екологічні та побутові умови).
2. Харчування (кількість, якість, гігієнічні складові вживання).
3. Спадковість (біологічні фактори, які залежать від батьків).
4. Здоровий спосіб життя (режим дня, загартування, шкідливі звички тощо)
5. Фізична культура (система занять фізичними вправами, обраний вид фізкультурної діяльності, наявність умов для занять та необхідного знаряддя, інвентарю тощо).
6. Умови праці (для учнів – навчальної праці).
7. Діяльність системи охорони здоров'я.

Фахівці в галузі фізичного виховання (Т. Круцевич та інші) визначають фізичне здоров'я як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем і який є основою виконання індивідуальних своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопостачальних біосистем (резерв енергоутворення). Більшість науковців, які вивчали склад здоров'я людини, вказують на те, що воно на 50 % залежить від способу життя. Спосіб життя – це те, що об'єднує людину із суспільством, залучає її до системи суспільних відношень. Здоровий спосіб життя полягає в реалізації комплексу дій з формування здоров'я в усіх основних формах життєдіяльності людини: навчальної, трудової, суспільної, сімейно-побутової, дозвілля, тощо. Здоровий спосіб життя також розглядається як індивідуальний набір звичок, система особистої профілактики захворювань, модель поведінки індивіда в конкретних умовах життя, що дозволяють зберігати здоров'я на безпечному рівні. Формування здорового способу життя здійснюється на трьох рівнях: соціальному (пропаганда через засоби масової інформації), інфраструктурному (умови життя, наявність вільного часу та матеріальних ресурсів, профілактичні засоби), особистісному (система ціннісних орієнтацій).

Понад сто років провідною метою виховання дітей є їх всебічний розвиток. Складовою цієї мети вважається гармонійний фізичний розвиток. Поняття «фізичний розвиток» Б. Шиян розглядає в двох аспектах: 1) як процес змін форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом її

індивідуального життя; 2) як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники «фізичного стану» організму на тому чи іншому етапі його фізичного розвитку (ріст, вага, окружності тіла, спірометрія, динамометрія тощо) [2, с. 40]. Іншими словами, фізичний розвиток характеризується суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих рухових здібностей і загальному рівні фізичної працездатності.

Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи:

1. Показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини.

2. Показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій.

3. Показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні та функціональні зміни систем організму людини.

Складовою фізичного розвитку науковці вважають фізичні якості. Л. Матвеев фізичні якості розглядає як природжені (успадковані генетично) морфо-функціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, яка виявляється в доцільній руховій діяльності [2, с. 45]. Б. Шиян дещо по-іншому тлумачить це поняття і підкреслює, що фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [2, с. 42]. До основних із них фахівці відносять: силу, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

Зазначені фізичні якості розвиваються під час навчальних занять у школі, або в дитячо-юнацькій спортивній школі, або в певному спортивному товаристві. Але батькам не слід забувати й про те, що їх можна розвивати й у процесі фізичного виховання в сім'ї.

Для обґрунтованої організації процесу фізичного виховання в сім'ї батькам та їх дітям необхідно володіти певними знаннями з гігієни та фізіології розвитку дитячого організму. Зокрема, ми пропонуємо використовувати дані досліджень А. Хрипкової та її послідовників у галузі гігієни та фізіології.

Під розвитком в широкому розумінні слід розуміти процес кількісних і якісних змін, що відбуваються в організмі людини, які підвищують рівні складності організації і взаємодії всіх її систем. Розвиток охоплює три основних фактори: ріст, диференціювання органів і тканин, формоутворення (набуття організмом характерних, притаманних йому форм). До важливих закономірностей росту і розвитку дітей відносяться нерівномірність і неперервність, гетерохронія та явища випереджального дозрівання життєво важливих функціональних систем. І. Аршавський дослідив «енергетичне правило скелетних м'язів». Згідно з його дослідженням, особливості енергетичних процесів у різні вікові періоди, а також зміни і перетворення діяльності дихальної і серцево-судинної систем в процесі онтогенезу залежать від відповідного розвитку скелетної мускулатури [2, с. 47].

А. Маркосян до загальних законів індивідуального розвитку відносить надійність біологічної системи. Під надійністю біологічної системи він розуміє такий рівень регулювання процесів в організмі, коли забезпечується їх оптимальне протікання з екстреною мобілізацією резервних можливостей і взаємозаміною, яка гарантує адаптацію до нових умов, із швидким повертанням до вихідного стану [2, с. 47].

П. Анохін сформулював учіння про гетерохронію (неодночасне дозрівання функціональних систем) і похідну від нього думку про системогенез. На його погляд, функціональні системи дозрівають нерівномірно, включаються поетапно, змінюються, забезпечуючи організму адаптацію в різні періоди онтогенетичного розвитку [2, с. 48].

А. Хрипкова та інші дослідили зміни росту та ваги в учнів з 6 до 18 років. Так, дівчата у період з 7 до 12 років випереджають хлопчиків у рості, а потім темпи зростання стають меншими. Маса тіла протягом 6–9 років значної різниці не має, а в період з 9 до 14 років вона у дівчат зростає більш інтенсивно. Із 14 до 18 років вже хлопчики випереджають дівчат у зростанні маси тіла. Вивчаючи закономірності змін росту і маси тіла, вона та працівники її лабораторії прийшли до висновку, що найінтенсивніший ріст

відбувається весною (березень-травень), а зростання маси у вересні-жовтні [2, с. 48].

Навчально-методичний посібник, запропонований студентам закладів вищої педагогічної освіти, спрямований саме на те, щоб розкрити зміст, форми і засоби фізичного виховання дітей в сім'ї з метою їх подальшого доведення до батьків майбутніх учнів під час практичної діяльності в закладах загальної середньої освіти. Для цього необхідно визначити основні поняття цієї проблеми, а потім поетапно в логічній послідовності розкрити зміст основних форм фізичного виховання учнів у сім'ї та рекомендації з їх впровадження.

РОЗДІЛ 1. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Режим дня учнів закладів загальної середньої освіти

Режим дня є як основою фізичного виховання, так і виховання взагалі. Режим приносить користь уже тому, що забезпечує ритмічне чергування різних видів занять, попереджає різноманітні види втоми (фізичної, розумової, емоційної тощо). Оскільки кожна дитина є певною індивідуальністю, має різні навчальні завдання, особисті захоплення, то їх необхідно враховувати, перш за все, в домашніх умовах. І батьки повинні розробити певний режим і розпорядок дня для кожної дитини з урахуванням її віку та навантаженості різними видами діяльності. Успіх цієї роботи буде залежати від якості й систематичного контролю за виконанням визначеного режиму. Основою будь-якого режиму дня є забезпечення достатньої рухової активності.

Скласти обґрунтований режим дня допоможуть знання з орієнтовної тривалості основних режимних компонентів. До таких слід віднести: навчання в школі (від 4 до 6 годин); підготовку домашніх завдань (2–4 години); позакласні та позашкільні заняття (1–3 години); ігри на свіжому повітрі, дорога в школу та зі школи, харчування, туалет, роботи по господарству тощо; сон (8–11 годин). Для орієнтування наведемо схему примірного режиму дня учнів, які відвідують заняття у першу зміну (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Режим дня для учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти

Заходи	1–2 класи	3–4 класи
1	2	3
Пробудження	7.00	7.00
Ранкова гімнастика, гігієнічні процедури, прибирання ліжка	7.00–7.30	7.00–7.30
Сніданок	7.30–7.50	7.30–7.50
Дорога до школи	7.50–8.20	7.50–8.20
Навчальні заняття в школі	8.20–12.30	8.20–3.30
Дорога зі школи	12.30–13.00	13.30–14.00

Продовження табл. 1.1

1	2	3
Обід	13.00–13.30	14.00–14.30
Відпочинок після обіду	13.30–14.00	14.30–15.00
Прогулянки, фізичні вправи, рухливі ігри	14.00–15.30	15.00–16.30
Підготовка домашніх завдань	15.30–17.00	16.30–18.00
Прогулянка, заняття улюбленою справою	17.00–19.00	18.00–19.30
Вечеря, вільний час занять по інтересах	19.00–20.30	19.30–20.30
Підготовка до сну	20.30–21.00	20.30–21.00
Сон	21.00–7.00	21.00–7.00

1.2 Вікові особливості опорно-рухового апарату

Підвищення темпів росту кістяка відмічається у дитини в 7–9 років і в період статевого дозрівання. Структура тканин кістяка (хребтовий стовп) суттєво змінюється з віком. До 14 років процесу окостеніння підлягають тільки середні частини хребців.

До 7 років мається чітко спостерігаемий шийний і грудний вигини, фіксація поперекового вигину відбувається пізніше – в 12–14 років.

До 12–13 років грудна клітина набуває тієї ж форми, що й у дорослого.

Із 10–12 років з'являються статеві відмінності процесів окостеніння. У хлопчиків вони запізнюються на 1 рік. Окостеніння фаланг пальців завершується до 11 років, а зап'ястя – в 12 років. Це потрібно враховувати в освітньому процесі.

Зрощення трьох тазових кісток починається з 5–6 років і закінчується у 17–18 років. У підлітковому віці відбувається поступове зрощення крижових хребців в єдину кістку – крижі. У дівчат під час стрибків із великої висоти кістки, які не зрослися, можуть зміщуватися, що може привести до неправильного зрощування. Після 9 років спостерігаються відмінності у формі таза у хлопчиків і дівчат.

1.3 М'язова система

В організмі людини налічується приблизно 600 скелетних м'язів. Функціонально розрізняються такі м'язи: згиначі та розгиначі; ті, що зводять і відводять м'язи; ті, що здійснюють повороти всередину й назовні. У період статевого дозрівання (12–16 років) поряд із подовженням трубчатих кісток подовжуються інтенсивно й сухожилля м'язів.

Скорочуючись, м'яз виконує певну роботу. Робота м'язів залежить від їх сили. М'яз тим сильніше, чим більше в ньому м'язових волокон, тобто тим він товще.

Робота м'язів є необхідною умовою їх існування. Тривала бездіяльність м'язів веде до їх атрофії і втрати працездатності.

У 8 років маса м'язів складає до 27 %. У підлітків 15 років вона складає вже 32,6 %. Найбільш швидко маса м'язів зростає у віці від 15 до 17–18 років, і досягає 44,2 % від маси тіла. Збільшення маси м'язів досягається як їх подовженням, так із збільшенням товщини.

Дослідження доводять, що учні 7–11 років мають відносно низькі показники м'язової сили. Силкові й особливо статичні вправи викликають у них швидко втому. Діти цього віку більш адаптовані до короточасних швидко-силових динамічних вправ. Але в цьому віці можна використовувати і нескладні статичні пози, що впливають на формування постави.

Найінтенсивніше, на думку А. Хрипкової, м'язова сила збільшується у підлітковому віці: у дівчат із 10–12 років, у хлопчиків із 13–14 років спостерігаються статеві відмінності в м'язовій силі. Показники відносної сили м'язів дівчат значно поступаються відповідним показникам хлопчиків.

Розвиток сили різних м'язових груп відбувається нерівномірно. Сила м'язів, які здійснюють розгинання тулуба досягає максимум у 16 років. Максимум сили розгиначів і згиначів верхніх і нижніх кінцівок відмічається в 20–30 років.

1.4 Методика проведення гігієнічної гімнастики учнів у закладах загальної середньої освіти

Методика вправ гігієнічної гімнастики виконується після пробудження та сприяє швидкому переходу від стану сну до стану певного збудження. Вона має і певне виховне значення, дисциплінує, формує волю, впевненість у власних силах. Для того, щоб фізичні вправи принесли максимальну користь, потрібно дотримуватися низки обов'язкових правил:

1. Проводити ранкову гігієнічну гімнастику щодня в той же час.
2. Нічого не їсти до її виконання.
3. Дотримуватися гігієнічних правил підготовки місця проведення (кімната або на свіжому повітрі) та використання спортивного одягу.
4. Вправи виконувати легкі,и без значних навантажень у помірному темпі.
5. Узгоджувати ритм виконання рухів з диханням.
6. Ускладнювати вправи та підвищувати навантаження необхідно поступово.
7. Комплекс фізичних вправ добирати таким чином, щоб поступово задіяти всі основні м'язові групи.
8. Під час заключної ходьби поступового знижувати темпі ритм виконання для переходу у спокійний стан.
9. Після ранкової гігієнічної гімнастики необхідно використовувати один із видів водних процедур.

Досвід свідчить, що найважливішим у вихованні – привчити дітей до виконання ранкової гімнастики. У цій справі головним стає особистий приклад батьків (як це робиться за кордоном) або дітей старшого віку, які стають для молодших взірцем. Важливо використовувати аргументовані бесіди з прикладами з життя видатних спортсменів, із переконанням, що ранкова гімнастика є першим і важливим кроком у досягненні спортивних успіхів.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

У повсякденному житті, на виробництві практично в усіх видах спорту важливою передумовою ефективності є фізичні можливості людини.

Фізична підготовка – це методично грамотно організований процес рухової діяльності людини для оптимального розвитку її фізичних якостей.

Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання й цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість успішного виконання нею певної рухової діяльності.

Для подолання короткої відстані за можливо менший відрізок часу потрібна, перш за все – швидкість; для тривалого й ефективного виконання будь-якої роботи – витривалість; для виконання рухів із великою амплітудою – гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до змін умов навколишнього середовища, в якій вона проходить, – спритність, а для збереження раціонального положення тіла – координація.

Численні дані спортивно-оздоровчих і медико-біологічних наукових досліджень дозволяють сьогодні розробляти ефективну методику розвитку фізичних якостей із урахуванням статевих і вікових особливостей людей. Знання психологічних, фізіологічних і біомеханічних передумов диференційованого й комплексного прояву фізичних якостей – важлива складова частина професійної підготовки фахівця з фізичної культури, що дає можливість методично грамотно визначити педагогічні завдання, обґрунтовано підбирати фізичні вправи, раціонально регулювати навантаження й відпочинок у процесі занять.

2.1 Гнучкість

Гнучкість як рухова якість людини – це здатність виконувати рухи в суглобах із великою амплітудою.

Розрізняють активну й пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. Вона залежить не лише від ступеня рухомості в суглобах, але й від сили м'язів, що беруть участь у переміщенні відповідної ланки тіла.

За допомогою раціонально організованих занять можна швидко досягти результатів у розвитку гнучкості. За даними наукових досліджень за 3–4 місяці щоденних занять можна досягти 80–95 % рухливості в суглобах від їх анатомічного потенціалу.

Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок і сухожиль може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок і сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм.

Недостатній розвиток гнучкості обмежує можливості вдосконалення інших фізичних якостей, призводить до зниження сили та швидкості, зростання втоми.

Найчастіше вправи для розвитку гнучкості виділяють в самостійну частину заняття, що проводиться після інтенсивної розминки, в якій використовуються вправи з великою амплітудою рухів. Така побудова тренувальних занять сприяє максимальному прояву рухомості в суглобах і виявляється найефективнішою.

Не менш важлива послідовність виконання вправ, спрямованих на розвиток рухомості в суглобах. Лише закінчивши виконання вправ на розвиток рухомості в одному суглобі, слід переходити до вправ для

наступного суглоба. Не має особливого значення те, з якого суглоба починати розвивати гнучкість, хоча завжди спочатку виконують вправи, які втягують у роботу великі групи м'язів.

Співвідношення роботи, спрямованої на розвиток активної й пасивної гнучкості, у межах річного циклу змінюється. На початкових етапах тренувального року переважають засоби для розвитку пасивної гнучкості, що створює основу для наступної роботи над розвитком активної. Надалі обсяг вправ, що сприяють розвитку активної гнучкості, збільшується. Величина різноманітних додаткових обтяжень, які сприяють максимальному прояву рухомості в суглобах, не повинна перевищувати 50 % від рівня силових можливостей м'язів, що розтягуються. Величина обтяжень значною мірою залежить від характеру вправ: під час виконання повільних рухів із примусовим розтягуванням обтяження досить значні, а в процесі використання махових рухів достатніми є обтяження масою 1–3 кг.

Інтервали відпочинку між окремими вправами повинні забезпечувати виконання чергової вправи в умовах відновленої працездатності. Цілком природно, що тривалість пауз коливається в широкому діапазоні (від 15 с до 2–3 хв) і залежить від характеру вправ, їх тривалості, об'єму м'язів, що втягнуті в роботу.

Щоб уникнути монотонності та небажаної втоми вправи дають серіями (3–5 серій) із 10–20 повторень у кожній.

Для розвитку гнучкості дівчатам можна давати на 10–15 % менше навантаження, ніж чоловікам, для досягнення того ж ефекту.

Індивідуальним критерієм достатності вправ на гнучкість є зменшення амплітуди рухів. Оптимальна тривалість статичних вправ – 6–12 с.

Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, яка повинна поступово зростати під час виконання вправ у кожному наступному повторенні або, принаймні, зберігатись.

У пасивних вправах із обтяженням величина обтяження повинна складати у початківців 30 % від максимальної сили м'язів, що розтягуються. У вправах із самозахопами слід орієнтуватись на суб'єктивні відчуття легкого поколювання в м'язах.

Ефективною у процесі удосконалення гнучкості є сходинкоподібна інтенсивність, за якою після досягнення приблизно

граничної амплітуди, утримують це положення 5–10 с, а потім збільшують амплітуду на 8–12 % і знову 5–10 с утримують це положення.

Темп виконання повторних рухів повинен бути повільним, особливо в першій серії. Відпочинок між вправами та їх серіями може тривати від 10–20 с до кількох хвилин, і його тривалість можна визначити за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи.

За характером відпочинок може бути пасивним, якщо тривалість вправи 10–20 с, або активним, якщо тривалість вправи більша.

Найбільшого тренувального ефекту можна досягти, якщо розвивати гнучкість щоденно або два рази на день. За такої умови за 3–4 місяці можна досягти 80–90 % анатомічної рухливості.

2.2 Координаційна здатність

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Складність управління опорно-руховим апаратом полягає в тому, що тіло людини складається зі значної кількості біоланок, які мають понад ста ступенів свободи. Координація рухів і є не що інше, як подолання надмірних ступенів свободи наших органів руху, тобто їх перетворення в системи, що управляються. Якщо координаційні якості людини розвинені недостатньо, управління рухами ланок тіла вона намагається здійснити шляхом фіксації значної кількості суглобів.

Складність рухів. Для розвитку координаційних здатностей застосовують вправи різного ступеня складності: від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і готують нервово-м'язовий апарат до більш складних рухових дій, до надскладних, які вимагають повної мобілізації координаційних можливостей. Удосконалення різних видів координаційних здатностей ефективніше відбувається тоді, коли складність рухів коливається в діапазоні 75–90 % індивідуально доступного рівня.

Завдання невисокої (40–60 % індивідуального максимуму) та промірної (60–70 % індивідуального максимуму) координаційної складності ефективні в заняттях із фізично слабо підготовленими студентами.

Інтенсивність роботи. В основі тренувальних завдань із розвитком координаційних здатностей, які і при розвитку інших фізичних якостей, лежить загальна тенденція застосування невисокої інтенсивності на початкових етапах виконання певних вправ, її поступове зростання у міру підвищення функціональних можливостей організму людини і, зрештою, виконання вправ із високою та близькою до індивідуального максимуму інтенсивністю в заняттях із фізично добре підготовленими дітьми.

Тривалість окремої вправи (підходу, завдання). Тривалість безперервної роботи в окремих вправах, підході (серії повторень одного й того самого руху) коливається в широкому діапазоні від 10 до 200 с.

Розвиток координаційних якостей пов'язаний із використанням великої кількості різноманітних рухових дій, що виконуються в умовах роботи різної тривалості та інтенсивності. Під час короткочасної роботи в кожній вправі (до 5 с) кількість повторень може бути досить великою – від 6 до 10–12. За більш тривалими завданнями кількість повторень пропорційно зменшується й може не перевищувати 2–3.

Тривалість й характер інтервалів відпочинку між вправами. Звичайно паузи між окремими вправами досить тривалі – від 1 до 2–3 хв і повинні забезпечувати відновлення працездатності, а також психологічний настрій дітей на ефективне виконання чергового завдання.

На етапі збереження рухливості в суглобах обсяг вправ можна зменшити на 50 %. Їх достатньо виконувати 3–4 рази на тиждень у поєднанні з силовими й швидко-силовими вправами.

Характер і чергування вправ. Найефективнішими для розвитку пасивної гнучкості є плавні рухи з поступово зростаючою амплітудою й уступаючою роботою м'язів. Величину зовнішнього впливу підбирають індивідуально для кожного учня, враховуючи особливості суглобів і м'язових груп, що розтягуються. Вправи з

вільнимимаховими рухами виявляються менш ефективними, оскільки розтягування залежить від інерції кінцівок, які виконують ці рухи й пов'язано з необхідністю виконання їх у швидкому темпі. Швидкі рухи стимулюють прояв захисного рефлексу, який обмежує розтягування м'язів, що призводить до їх закріплення.

Для розвитку активної гнучкості разом із вправами на розтягування, що виконуються за рахунок м'язових зусиль, потрібні ефективні й відповідно підібрані силові вправи динамічного й статичного характеру. Слід також широко використовувати повільні динамічні вправи з отриманням статичних поз у кінцевій точці амплітуди, які значно ефективніші за махові й ривкові рухи. Але використовуючи лише вправи, що вимагають прояву активної гнучкості, навіть за високим рівнем максимальної сили м'язів, які діють на суглоб, не вдається досягти ефективної розтяжності м'язів. Тому в процесі роботи над гнучкістю необхідно приділяти велику увагу вправам, що вимагають високого рівня прояву пасивної гнучкості, а також динамічним вправам із уступаючим характером роботи з можливим розтягуванням працюючих м'язів. Ефективним розслабленням м'язової тканини, необхідне для повноцінного виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, потрібно стимулювати попереднім напруженням м'язів.

2.3 Сила

Сила є інтегральною фізичною якістю, від якої тією або іншою мірою залежить прояв усіх інших фізичних якостей (швидкість, витривалість тощо).

Будь-які рухові дії людини – це результату згодженої діяльності центральної нервової системи (далі – ЦНС) й периферичної відділів рухового апарату, зокрема скелетно-м'язової системи. У ЦНС продукуються імпульси збудження, та аксони надходять до м'язових волокон. Унаслідок цього м'язи напружуються з певною силою, яка й дозволяє переміщувати в просторі окремо ланки тіла або тіло в цілому. Від величини й спрямування прикладання сили

змінюється швидкість і характер руху. Таким чином, без прояву м'язової сили людина не може виконувати ніяких рухових дій.

Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів.

У ролі опору можуть виступати сили земного тяжіння, що дорівнюють масі тіла людини; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса обтяжень предметів, спортивних снарядів; сили інерції тіла або ланок та інших тіл; опір партнера тощо. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша.

Залежно від рухового завдання та характеру роботи опорно-рухового апарату сила, що проявляється м'язами, набуває специфічних особливостей, що стають більш вираженими зі зростанням фізичної підготовленості людини.

Основними, якісно специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є абсолютна, швидкісна, вибухова сила й силова витривалість.

Абсолютна сила людини – це її здатність переборювати найбільший опір або протидіяти йому м'язовим напруженням. Найбільші величини сили людина може розвинути у м'язових напруженнях, які супроводжуються зовнішнім проявом руху, або в повільних рухах, наприклад, у жимі штанги обома руками в положенні лежачи на спині. Проява абсолютної сили є домінуючим за необхідністю переборювати велику зовнішню опірність.

Відносна сила людини – це кількість абсолютної її сили, що припадає на один кілограм маси тіла людини.

2.4 Швидкість

У процесі рухової діяльності як побутової, так і професійної сучасна людина постійно стикається з необхідністю швидко й адекватно реагувати на очікувані подразники або ті, які раптово виникли. Науково-технічний прогрес створює умови, за яких все більше зростають вимоги до швидкості, своєчасної адекватності реагувань й рухових дій.

Для позначення швидкісних можливостей людини з давніх часів застосовують термін «швидкість». Узагальнюючи думку фахівців можна дати такі її визначення.

Швидкість – це здатність людини до термінового реагування на подразники й до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору.

Швидкість – це комплексна рухова якість. Розрізняють такі елементарні форми її прояву: швидкість рухових реакцій, швидкість виконання окремого необтяженого руху (рукою, ногою, головою або тулубом) і частота необтяжених рухів.

Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і в сукупності з іншими фізичними якостями й технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних можливостей у складних рухових діях, які характерні для побутової, тренувальної й змагальної діяльності.

На розвиток швидкості в ациклічних рухах позитивно впливає розвиток вибухової сили за допомогою вправ, подібних до основних за координацією роботи нервово-м'язового апарату.

Розвиток швидкості в циклічних локомоціях здійснюють із застосуванням таких засобів:

1. Рухливі ігри.
2. Спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартні, майданчиках.
3. Естафети.
4. Біг, плавання з гандикапом (шанси на перемогу врівноважуються тим, що учасники забігу розташовані на певній відстані один від одного відповідно до рівня розвитку швидкості).
5. Імітація рухів руками або ногами в бігу, плаванні з максимальною або варіативною частотою та з різних вихідних положень (стоячи, лежачи, сидячи).
6. Біг, плавання з максимальною або варіативною частотою рухів.
7. Біг, плавання з прискоренням.
8. Біг, плавання «з ходу» – подолання короткого відрізка (тривалістю 2–4 с) із максимальною швидкістю після попереднього розгону.

9. Виконання циклічних вправ зі старту (старт, розгін) без команди або за командою стартера.

10. Біг, плавання з варіативною швидкістю в межах 70–100 % індивідуального максимуму в конкретній вправі.

11. Швидкісний біг, їзда на велосипед і рельсфною хвилеподібною поверхнею.

12. Вправи з різкою зміною темпу, довжини кроку й напрямку руху.

13. Швидкісні вправи в полегшених відносно звичайних умов (плавання або веслування за течією, біг за вітром або під гору, плавання на буксирі тощо). Полегшення умов повинно бути таким, щоб не призводило до порушень структури рухів основної вправи.

14. Швидкісні вправи в ускладнених відносно звичайних умовах (біг вгору, веслування з гідрогальмом тощо). Ускладнення не повинне порушувати структуру рухів основної вправи.

15. Швидкісні вправи із застосуванням додаткових предметів.

16. Виконання швидкісних циклічних вправ із застосуванням звуколідерів темпу рухів.

17. Швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; скоки на одній нозі; стрибки через набивні м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з просуванням уперед; вистрибування з на пів присіду; стрибки через скакалку тощо.

18. Вправи на розтягування м'язів, зв'язок і сухожилів для збільшення амплітуди рухів.

Інтенсивність вправ повинна бути в діапазоні 70–100 % індивідуальної максимально можливої швидкості. У полегшених умовах (біг або плавання на буксирі тощо) швидкість може досягати 100–120 % від індивідуального максимуму в звичайних умовах.

Тривалість вправ. Загальною вимогою до тривалості вправ є можливість виконувати їх через плановану інтенсивність. Добре треновані люди можуть підтримувати максимальну інтенсивність циклічних рухів упродовж 6–8 с, а трохи нижче максимальної – до 20–25 с; початківці відповідно – 5–6 і до 15–17 с.

Кількість повторень вправ обмежується можливістю підтримувати заплановану швидкість за оптимальною тривалістю

інтервалів відпочинку. Під час виконання вправ із максимальною й майже граничною інтенсивністю вже в 4–5 повторенні оперативна працездатність суттєво знижується внаслідок накопичення кумулятивної стомленості. Щоб уникнути цього небажаного явища, тренувальні завдання необхідно виконувати серіями з 3–4 повторень у кожній і більш тривалими інтервалами відпочинку між серіями.

Тривалість інтервалів відпочинку між окремими вправами й серіями вправ. Між окремими вправами інтервали відпочинку повинні бути настільки тривалими, щоб відбулося відновлення показників працездатності вегетативних функцій, і настільки короткими, щоб не знижувалася збудженість нервово-м'язового апарату. Тривалість відпочинку між серіями вправ повинна бути в 2–3 рази більша, ніж між окремими повтореннями, в середньому вона становить 6–8 хв. Характер відпочинку – активний, що сприяє прискоренню відновлення й підтримуванню нервово-м'язового збудження на досить високому рівні.

Швидкісна сила людина – це її здатність з можливо більшою швидкістю переборювати помірний опір.

Вибухова сила людини – це її здатність проявити найбільше зусилля за найкоротший відрізок часу. Вона має вирішальне значення в рухових діях, які потребують великої потужності напруження м'язів. Це, в першу чергу, різноманітні стрибки й метання. Велике значення має вибухова сила в нанесенні ефективного удару в боксі, виведенні суперника з рівноваги в боротьбі, виконанні уколу з випадом у фехтуванні тощо.

Силова витривалість як фізична якість людини – це її здатність якомога ефективніше, для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір. Водночас мається на увазі різноманітний характер функціонування м'язів; підтримання необхідної пози, повторне виконання вибухових зусиль, циклічна робота певної інтенсивності тощо.

Для розвитку максимальної сили вправи виконуються інтервальним, комбінованим і змагальним методами.

Величина обтяження в долаючому й змішаному режимах роботи м'язів повинна бути від 85–90 % до максимальної у конкретній

вправі. У процесі тренування 1–2 рази на місяць проводяться контрольні запитання для визначення максимальних силових можливостей в окремих вправах. Під час виконання вправ тільки в поступливому режимі роботи м'язів величина обтяження може коливатися від 90–100 до 120–130 % індивідуального максимуму в долаючому режимі роботи тих самих м'язів. Ефективність виконання вправ із майже граничними і граничними обтяженням залежить від узгодження рухів з диханням. Перед початком кожного обтяженого руху слід зробити напіввдих, затримати дихання в цій фазі і напружити м'язи живота (натуження). У процесі повернення у вихідне положення зробити видих. У паузі між повтореннями вправи необхідно зробити 1–2 неповні вдихи-видихи.

В одному підході вправу повторюють від 1 до 3–4 разів. У долаючому режимі при обтяженнях 85–90 % максимально виконують 3–4 повторення, 91–95 % – 1–2 повторення, понад 95 % – 1 виконання.

Темп виконання рухів помірний – приблизно 1,5–2,5 с на кожне повторення.

В одному тренувальному завданні для конкретної групи м'язів виконується від 2–3 до 4–5 підходів.

Для розвитку швидкісної сили тренувальні завдання виконують переважно методами інтервальної й комбінованої вправи. Для емоційної стимуляції учнів доцільно також періодично застосовувати методи ігрової і змагальної вправи.

Величина обтяжень повинна становити 20–80 % максимальної сили в конкретній вправі, а швидкість і частота рухів – від 70 % до максимальної в тій самій вправі. Чим нижчий рівень фізичної підготовленості людини, тим менша величина обтяжень, швидкість і частота рухів, і навпаки. У тренуванні фізично добре підготовлених людей доцільно застосовувати варіативну величину обтяжень, у першому підході величина обтяження 50–60 %, а в наступних другому-третьому підходах – 30–40 % від максимального в цій вправі, потім знову 50–60 %.

Тривалість безперервного виконання вправи повинна бути такою, щоб швидкість або частота й амплітуда рухів при подоланні запланованого опору не падали. У середньому оптимальна тривалість

вправи, що виконується зі швидкістю або частотою рухів від 91 до 100 % максимальної, становить 6–7 с. У вправах, які виконуються зі швидкістю або частотою рухів від 71 до 90 % максимальної, вона буде від 8–10 до 20–22 с. Наприклад, під час бігу з обтяженням залежно від швидкості довжина тренувальних відрізків може становити від 20–30 до 100–150 м, в ациклічних вправах із повторним подоланням опору предметів – від 6–8 до 20–30 разів в одному підході, у стрибкових вправах – від 3–6 до 20–30 відштовхувань поспіль.

Для розвитку вибухової сили тренувальні завдання з обтяженням масою предметів і застосуванням ізометричних вправ доцільно виконувати переважно інтервальним методом.

Пі час виконання стрибкових вправ і метань перевагу віддавати ігровому й змагальному методам. Водночас слід обмежити маси предметів, що застосовуються для метань, а також загальний обсяг вправ, тривалість і характер відпочинку між окремими вправами.

1. Величина зовнішнього обтяження – від 20–30 до 70–80 % максимального в конкретній вправі.

2. Кількість повторень в одному підході – від 3–4 до 8–10 разів, тривалість – від 5–10 с.

3. Темп рухів від 70 до 100 % із конкретним обтяженням. Установка робиться не на можливо більшу частоту рухів, а на швидке виконання робочої (долаючої) фази руху.

4. Кількість підходів – від 2–3 до 5–6 у вправах загальної дії. Під час виконання вправ локальної дії на різні групи м'язів кількість підходів може збільшуватись у 2–3 рази.

5. Тривалість інтервалів відпочинку залежить від об'єму м'язів, що працюють, тренуваності й якості у процесі відновлення й може коливатися в широких межах (від 1–3 до 8–10 хв). Надійним критерієм готовності людини до повторного виконання вправи є динаміка частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС) в інтервалі відпочинку. Її відновлення до 110–120 уд./хв. свідчить про оптимальний стан оперативної працездатності організму.

6. Характер відпочинку – активний: повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення, вправи для помірного розтягування м'язів. Це на 10–15 % прискорює відновлення працездатності та підсилює тренувальний ефект.

Для розвитку силової витривалості застосовують різноманітні динамічні і статичні вправи та їх комбінації. Тренувальні завдання виконують методом інтервальної й комбінованої вправи. Одним із найбільш розповсюджених методів розвитку силової витривалості є метод колового тренування.

Тут потрібно керуватися такими рекомендаціями:

1. Величина зовнішнього опору повинна бути в межах 20–70 %

2. Кількість повторень вправи в одному підході залежить від величини обтяження й рівня тренуваності людини і може коливатися в широких межах – від 15–20 до 150 разів і навіть більше.

3. Кількість підходів у серії й кількість серій залежать від рівня тренуваності й об'єму м'язів, що задіяні у виконанні відповідних вправ.

Якщо до роботи залучається понад дві третини скелетних м'язів, то оптимальною кількістю підходів буде від 4–6 до 10–12. Ця кількість підходів може бути виконана в одній або в 2–3 серіях.

2.5 Витривалість

Витривалість – це здатність до ефективного виконання вправи, переборюючи стомлення, що розвивається. Якісно витривалість характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності. Наведене визначення дає загальне уявлення про витривалість, але не висчерпує різноманітності видів її проявів у практичній діяльності людини. Зокрема, при зміні інтенсивності роботи граничний час її виконання може змінюватися в широкому діапазоні. Наприклад, у бігу з максимальною швидкістю вже на 10–15-й секунді спостерігається значне зменшення швидкості. Залежно від специфіки роботи (помірної інтенсивності, швидкісної, силової) можна говорити про здатність подолання стомленості при навантаженнях помірної інтенсивності, швидкісної або силової спрямованості. Це дає підставу до виділення різних видів витривалості: загальна, швидкісна, силова.

Загальна витривалість як рухова якість – це здатність людини за можливістю довше виконувати м'язову роботу помірної

інтенсивності, що потребує функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

Швидкісна витривалість як фізична якість – це здатність людини за можливістю триваліше виконувати м'язову роботу з майже граничної для себе інтенсивністю.

Вона має надзвичайно важливе значення для забезпечення ефективності змагальної діяльності в циклічних видах спорту спринтерського характеру та аналогічних видах виробничої або побутової рухової діяльності. Важливе значення вона відіграє також у спортивних іграх і подібних до них видах рухової діяльності.

Перенесення швидкісної витривалості значно менше, ніж загальної. Воно виявляється переважно у вправах, подібних за структурою до роботи нервово-м'язового апарату.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Самостійні заняття фізичними вправами необхідно розглядати як ланку педагогічної системи розвитку учнів. Вони характеризуються чіткою постановкою мети, забезпечення навчальною інформацією, добром оптимального змісту практичного матеріалу, матеріальним оснащенням, системою самоконтролю. На думку О. Шалара самостійні заняття – це свідома фізкультурно-спортивна діяльність, спрямована на фізичний розвиток, самовдосконалення, реалізацію себе як особистості. Виконання різноманітних фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор може здійснюватися індивідуально, в групі, на позакласних заняттях або вдома.

Організація самостійних занять фізичними вправами в сім'ї вимагає урахування сенситивних періодів розвитку провідних рухових здібностей. До основних з них фахівці відносять: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Розвиваються зазначені рухові здібності не одночасно, і науковці у зв'язку з цим використовують поняття сенситивні (найбільш благоприємні) періоди їх розвитку.

На необхідність організації самостійних занять фізичними вправами в режимі дня неодноразово вказували фахівці в галузі фізичної культури учнів закладів загальної середньої освіти. Так, 2004 року була захищена дисертація О. Шаларом на тему «Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою». Висвітлюючи різні фактори впливу на збереження здоров'я учнів, він зазначає, що в сучасності актуальною є проблема підготовки школярів до самостійних занять фізичною культурою. На основі багаторічних спостережень, аналізу досвіду роботи багатьох учителів і враховуючи тривожну тенденцію погіршення фізичного розвитку школярів у наш час, а також недосконалість діючої системи фізичного виховання в школі, вважаємо шкільний вік найбільш оптимальним для виховання самостійності у виборі раціональної рухової активності – вирішального фактора у зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля тощо.

В. Сухомлинський наголошував, що вершиною у фізичному вихованні для кожного вчителя є забезпечення активності учнів у самовихованні, яке передбачає стійке прагнення школярів до оволодіння необхідними знаннями, вироблення позитивних рис і якостей, досягнення високих показників у спорті. На його думку, фізична культура повинна забезпечити свідоме ставлення учня до власного організму, виробити вміння берегти здоров'я, зміцнювати його режимом праці, відпочинку, харчування, гімнастикою і спортом, загартовувати фізичні і нервові сили, запобігати захворюванню. В. Сухомлинський висловив сім порад учням, що сприяють самовихованню у фізичній культурі [2, с. 65]:

1. Здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум. Твоє здоров'я у тебе в руках.

2. Найважливіше джерело здоров'я – навколишня природа – повітря, сонце, вода, літня спека й зимова холоднеча, тіністі гаї й квітучі поля конюшини. Живи і трудися серед природи. Прокидайся рано, вставай до сходу сонця.

3. Зроби для себе правилом: щоденно, прокинувшись, відразу зроби ранкову гімнастику. Улітку спи на дворі – на сіні чи свіжій соломі – фітонциди, що їх виділяють сіно і свіжа солома, уберігають від захворювання на грип.

4. Змушуй себе кожного ранку робити холодні обтирання. Купайся у ставку якнайдовше – до осінніх заморозків. У зимові дні витирай ноги (до колін) снігом – до відчуття тепла, що розливається від колін до ступні. Не бійся вийти босим на кілька хвилин на сніг – це добре загартування для ніг і всього організму.

5. Жодного дня без фізичної праці (у нашому розумінні необхідно кожен день виконувати певні фізичні вправи або схожі трудові дії та прийоми).

6. Щоденно прохось від трьох до десяти кілометрів. Зроби звичкою ходити серед лісу, на лугах, у полі. Якщо тобі йти до школи два-три кілометри, і дорога пролягає лугами, – це твоє щастя.

У цих порадах відображена програма здорового способу життя в гармонії з природою, а також велику увагу приділено гігієні використання фізичних вправ [2, с. 66].

Мета фізкультурної освіти – спонукати учнів до регулярних самостійних занять фізичними. Керувати цією діяльністю повинні вчителі, тренери і, безумовно, батьки. Ніхто не знає так особливості розвитку дитини як батьки. Але вони повинні постійно спілкуватися з учителями фізичної культури щодо динаміки просування своїх дітей ц справі фізичного оздоровлення й удосконалення.

3.1 Методика проведення загальнорозвивальних вправ

Загальнорозвивальні вправи – це рухи окремими частинами тіла без предметів та з різними предметами, спрямовані на загальний розвиток різних м'язових груп.

Загальнорозвивальні вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної гімнастики. Їх застосовують для розвитку рухових здібностей (сили, гнучкості, координації рухів тощо); вони відіграють роль допоміжних вправ, призначених для підготовки організму до наступної роботи чи наприкінці заняття.

До загальнорозвиваючих вправ відносяться будь-які технічно нескладні вправи, які складені з рухів головою, тулубом, руками й ногами, які виконуються індивідуально чи з використанням дій партнера, гімнастичних снарядів і різних предметів. Вони можуть виконуватися в різних напрямках, із різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язового напруження й розслаблення, різко й плавно, з різним узгодженням рухів частинами тіла, короткочасно й довготривало тощо.

Комплекс загальнорозвивальних вправ починається з вправ типу потягування. Вправи в комплексі розташовані в порядку наростаючої інтенсивності навантаження. Прийнята наступна послідовність залучення до роботи м'язів: шиї, рук, тулуба, ніг, всього тіла. Наприкінці комплексу виконуються найбільш інтенсивні вправи. Закінчується він спокійною ходьбою, вправами з глибоким диханням і на розслаблення.

Під час проведення загальнорозвивальних вправ необхідно досягати:

- поступової підготовки органів і систем організму до основного м'язового навантаження за допомогою розвитку фізичних якостей;
- відновлення й подальшого покращення гнучкості (рухливості в суглобах);
- формування правильної й красивої постави, гімнастичного стиля виконання усіх вправ.

3.2 Правильне дихання

Особливу увагу під час виконання вправ слід приділяти **правильному диханню**. У зв'язку з тим, що фізичні вправи, що виконуються з великою інтенсивністю, поєднані з найбільшими вимогами, які ставляться до дихального апарату. Дуже важливо з'ясувати можливості довільного й свідомого дихання під час безпосереднього виконання фізичних вправ.

Фізіологічні дослідження показують, що частота дихання під час спортивного руху, який здійснюється з великою потужністю, збільшується в 7–8 разів у порівнянні з рівнем спокою, а вентиляція легень збільшується іноді до десятків разів.

Основне правило таке: піднімаючи руки вгору, в сторони, необхідно виконувати вдих, опускаючи руки вниз – видих; при нахилах тулуба – видих, при поверненні у вихідне положення – вдих; при присіданні – видих, при поверненні у вихідне положення – вдих. При виконанні колових чи інших складних рухів необхідно дихати ритмічно й рівно, за можливості, уникаючи натужувань. Дихати необхідно через ніс, видих можна робити через рот.

3.3 Регулювання фізичного навантаження

Регулювання фізичного навантаження у процесі занять фізичними вправами. Під час занять фізичними вправами інтенсивність виконання вправ повинна зростати поступово, що досягається шляхом:

- кількості повторень (чергування повільного темпу зі швидким; кількість повторень вправи може складати 4, 6, 8, 10, 12 і більше разів);
- вихідних положень;
- застосування обтяжень (гантелі, набивні м'ячі, металічні палки, амортизатори), вага яких збільшується поступово;
- зміни кількості повторень;
- кількості вправ;
- змісту вправ;
- інтервалу відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження);
- темпу (більш швидкий темп вправи, як правило має і більше навантаження).

Дозувати вправи потрібно виходячи із власного ступеня готовності й задач, які ставляться перед кожним студентом.

Заняття рекомендується проводити 2–3 рази на тиждень тривалістю 60–100 хв. Починати слід із 30–40 хв, поступово збільшуючи тривалість занять.

3.4 Самоконтроль у процесі самостійних занять фізичними вправами

Для того, щоб попередити небажані негативні впливи самостійних занять фізичними вправами доцільно використовувати методи самоконтролю.

Самоконтроль – це самостійне регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і його змінами під впливом занять фізичним вихованням і спортом із метою своєчасного виявлення відхилень в стані здоров'я й корекції зовнішніх впливів.

Критерії самоконтролю прийнято поділяти на *суб'єктивні* (самопочуття, настрої, наявність чи відсутність больових чи інших неприємних незвичайних відчуттів, сон, апетит, працездатність, відношення до тренувань тощо) й *об'єктивні* (показники мають

цифрове вираження, наприклад: частота пульсу, вага, сила м'язів, життєва ємність легень, спортивні результати тощо).

Обсяг самоконтролю визначається тренером чи викладачем. Він може містити всього 3–5 показників (наприклад, самопочуття, сон, апетит, вага тіла, пульс) чи може бути докладним, тобто враховувати 10–15 і більше показників. Учням, які не займаються спортом, можна обмежитися спостереженнями за самопочуттям, сном, апетитом, працездатністю й масою тіла.

Самопочуття можна характеризувати як добре, коли відсутні які-небудь незвичні відчуття (біль, запаморочення, нудота), в'ялість, втома; задовільне – за незначним проявом вищенаведених відчуттів; погане – за різко вираженою втомою, спад настрою, прояв болі в м'язах. Погане самопочуття часто супроводжується появою запаморочення і головного болю. Іноді виникає відчуття серцебиття, ускладнення дихання, відчуття нестачі повітря.

У процесі появи ознак поганого самопочуття необхідно зафіксувати, коли й під час виконання яких вправ з'явилися ці відчуття, чи спостерігалися вони після виконання цих вправ із меншою інтенсивністю чи меншою тривалістю.

Сон. Слід відмітити тривалість сну, охарактеризувати його (міцний, приривистий, неспокійний, зі сновидіннями, безсоння тощо). Прогулянки на свіжому повітрі після тренування, тепла ванна – усе це сприяє нормальному сну. Сон повинен бути не менше 7–8 годин, а за великими фізичними навантаженнями – 9–10 годин.

Вага тіла – один із найважливіших показників ефективності тренування й правильного харчування. У перерві 3–4 місяця після початку занять фізичними вправами вага як правило знижується на 2–3 % від початкової за рахунок випорожнення з організму від надмірної кількості води й жиру. За одне заняття з великим навантаженням людина може втрачати до 1 кг. Через добу вага як правило відновлюється, але неповністю. У міру збільшення тренуваності втрата ваги під час заняття зменшується, а після – повністю відновлюється. Зростання чи значне зменшення ваги, яке супроводжується погіршенням самопочуття, втратою апетиту, свідчить про перевтому, порушення режиму чи захворювання.

Зважуватися рекомендується 1 раз на тиждень в один і той же час, а також перед заняттями й одразу після них.

Апетит під час занять фізичною культурою й спортом, які пов'язані з витратами енергії, як правило підвищуються. Якщо він погіршився, значить людина перетренувалася чи захворіла. Узагалі апетит відмічається як нормальний, підвищений чи понижений.

Працездатність залежить від загального стану організму, зокрема, від стомлення, від попередньої роботи (професійної й спортивної), настрою. Працездатність оцінюється як підвищена, звичайна й знижена.

Якщо результати самоконтролю показують, що, як до, так і після занять фізичними вправами у студентів добре самопочуття, добрий настрій, хороший апетит, а також міцний сон і не зникло бажання займатися фізичними вправами, то це свідчить про оптимальний рівень фізичного навантаження. Якщо результати самоконтролю не співпадають із вищезазначеними, то слід проконсультуватися із вчителем чи тренером для корекції змісту чи дозування фізичних вправ під час самостійних занять.

РОЗДІЛ 4. РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ

4.1 Класифікація рухливих ігор

Існує певна класифікація рухливих ігор. Педагогічну класифікацію таких ігор запропонували А. Рилєєва та І. Коротков, які розподілили їх за двома основними видами: вільні, творчі ігри; організовані рухливі ігри з визначеними правилами. Вільні або творчі ігри характеризуються спонтанним добором місця проведення, предметами, що застосовуються, та правилами, які не носять постійного характеру.

Другий вид вони розподіляють на:

а) прості, некомандні рухливі ігри, в яких кожен учасник, додержуючись правил, грає за одного себе;

б) більш складні, перехідні до командних рухливі ігри, в яких граючі відстоюють власні інтереси, але іноді допомагають товаришам (наприклад, «Салки – давай руку» тощо);

в) командні рухливі ігри, в яких ті, хто грають, складають окремі колективи-команди.

Науковці наводять і дещо іншу класифікацію:

1. За ступенем складності.

2. За віком дітей (7–9, 10–12, 13–15).

3. За видами рухів, які переважно використовуються в грі (загальнорозвивальні вправи, ігри з бігом, стрибками, метанням, киданнями і ловлею м'ячів, пересуванням на лижах або ковзанах тощо).

4. За фізичними якостями, які переважно розвиваються в грі (швидкість, спритність, сила, витривалість тощо).

5. Ігри, підготовчі до окремих видів спорту.

б. Ігри залежно від взаємовідносин граючих:

а) ігри, в яких гравці не вступають безпосередньо у зіткнення із «супротивником»;

б) ігри з обмеженим зіткненням із супротивником;

в) ігри з безпосередньою боротьбою «супротивників».

Нижче ми наведемо зміст різноманітних рухливих ігор та естафет, які розраховані на дітей 6–11 років. У більш старшому віці ми рекомендує використовувати ігри, наближені до спортивних і спортивні, які мають вже визначені правила проведення.

Вовк і коза

Учні обирають «вовка» і «козу», решта – «пастухи». Узявшись за руки, «пастухи» рухаються колом. «Вовк» має спіймати «козу», яка «пасеться» в «полі» (середині кола). Потрапити туди він може тільки крізь «ворота», що утворюють двоє гравців, які навмисне заманюють вовка, підіймаючи руки. Та тільки-но він хоче вскочити у «ворота» – руки опускаються. Якщо «вовк» спіймає «козу», вона стає «вовком», «козою» – хтось із гравців, які пропустили «вовка», а «вовк» – пастухом. Умови гри та критерії визначення переможця можна змінювати.

Голуб

Учасники гри стають у коло, один «голуб» – посередині. Усі діти йдуть в один бік, а «голуб» – у протилежний. Гравці співають, «голуб» імітує слова пісеньки:

Летів голуб поїд хмари, шукати собі пари.

Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку.

Ти, голубе, чого тужиш?

Вибирай сам, кого любиш.

Ой голубе, голубоньку, візьми собі ластівоньку.

Летів голуб по вулиці, збираючи в дзьоб пшениці.

Що назбирав у дзьобик, – своє, а ми собі обидва є.

За цими словами всі стають по двоє, голуб також намагається знайти собі пару. Той, хто залишився один, стає голубом, і гра продовжується.

Під час кожного повторення гри учасники повинні підібрати собі іншу пару та рухатись у колі у протилежному напрямі. Кількість гравців має бути непарною.

Невід

Розмічається майданчик для гри, розмірами приблизно як баскетбольний. Гравці вільно пересуваються в межах майданчика. Двоє з них, за завданням учителя, беруться за руки і ловлять інших. Наздогнавши когось, вони повинні з'єднати руки так, щоб впійманий

потрапив у коло. Тепер вони троє ловлять усіх інших. Кожен спійманий стає частиною неводу. Гра продовжується до того часу, поки неводом не будуть упіймані усі «рибки», тобто всі інші гравці.

«Рибки» не мають права вибігати за межі майданчика, вириватися, добровільно потрапляти у невід.

Можливий інший варіант гри: гравець, якого спіймали, йде у відвідане місце. Як тільки спіймають другого, спіймані утворюють нову пару ведучих і так само починають ловити.

Птахи

Обираються жеребкуванням або призначаються вчителем «господар» і «яструб». Решта учнів – «птахи». «Господар» потай від «яструба» називає кожного учасника гри: зозуля, ластівка, ворона, синиця, снігур тощо.

Прилітає «яструб». Між «господарем» і «яструбом» відбувається діалог:

– *Ти за ким прилетів?*

– *За пташкою.*

– *За якою?*

– *За зозулю (горобцем, вороною та іншими).*

Названа пташка вибігає з гурту – «яструб» намагається спіймати її. Якщо ж «яструб» назвав пташку, якої немає серед учасників гри, ведучий замінює його. Гра триває доти, доки «яструб» не переловить усіх пташок. Спіймані пташки отримують додаткове завдання вчителя: наприклад стрибати через скакалку.

Гречка

Усі діти беруться за руки і підіймають ліву або праву ногу. На одній нозі починають скакати в один бік, приспівуючи:

Ой чук гречки, чорні овечки.

А я гречки намелю, гречаників напечу.

Дрібушечки

Гравці стають у коло й, побравшись за руки, ходять то в один, то в інший бік, співаючи:

Дрибу, дрибу, дрібушечки, наїмося петрушечки.

Диб, диб до води, наїлися лободи.

Дрибу, дрибу, дрібушечки, погубили черевички.

Туди, сюди до води, шу, шу, шу, шу он – туди!

У цей час у середині кола пара або дві пари дітей крутяться то вправо, то вліво, міцне тримаючись руками навхрест. Тіло вигинається назад, ступні ніг разом, ноги в колінах не зігнуті.

Пізніше у коло по черзі виходять інші пари. Можуть одночасно крутитися дві пари дітей, тоді одна пара тримається за руки навхрест зверху, а друга – знизу.

Сірий вовк

Обраний лічилкою «вовк» ховається, а діти, рвучи траву, примовляють:

- І рву, і рву горішечки, не боюсь вовка анітрішечки.
- Вовк за горою, а я за другою, вовк у жупані, а я в сарафані.

Після цих слів «вовк» вибігає і ловить, а всі розбігаються. Кого вхопить – той стає «вовком», і гра продовжується.

До своїх прапорців

Учні групуються у кілька кіл, усередині кожного стає гравець з кольоровим прапорцем у піднятій руці. За першим сигналом керівника усі розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. Далі гравці з прапорцями переходять на інші місця. Відтак керівник наказує: «До своїх прапорців!» Кожна група повинна віднайти свій прапорець і утворити коло. Перемагає команда, котра виконає це завдання швидше. Після кожної спроби гравців з прапорцями змінюють.

Вудочка

Учасники гри стають у коло. Ведучий, стоячи в центрі, крутить мотузкою («вудочкою»), до якої прив'язана торбинка, набита піском, ганчір'ям, чи м'яч, щоб торбинка проходила під ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Усі уважно стежать, щоб торбинка, яка рухається над підлогою, не торкнулася ніг. Учасник, до ніг котрого торкнулася торбинка, виходить зі гри (отримує штрафне очко) або змінює ведучого. Перемагає той, хто уник торкання «вудочки». Під час гри сходити зі свого місця не дозволяється.

Швидко по місцях

Гравці шикуються в одну шеренгу чи інший стрій залежно від підготовленості школярів. За командою вчителя «На прогулянку!» всі учні розбігаються по майданчику. За командою «Швидко по місцях!»

усі повинні вишикуватись у вихідне положення. Хто з гравців швидше займає своє місце, той стає переможцем. Забороняється штовхатися. Після першої команди не можна залишатися на своєму місці.

Ворони

На майданчику креслять дві паралельні лінії на відстані 1 м. Гравці діляться на дві команди і стають відповідно на обидві лінії, спинами один навпроти одного. Потім присідають, руки кладуть на коліна, і між командами починається така розмова:

- Вороно, вороно!
- Що?
- Де ти була?
- У Києві.
- Що ти там робила?
- Черевички шила.
- Якими нитками?
- Шовковими, кожен день по парі.

Сказавши це, гравці, задкуючи, підходять один до одного та намагаються спинами виштовхнути суперника за лінію. Перемагає команда, яка виштовхне більше гравців.

У річку гоп

Дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3–4 метрів. Ведучий дає команду:

- У річку, гоп! – усі стрибають уперед.
- На берег, гоп! – усі стрибають назад.

Часто ведучий повторює однакову команду кілька разів. У кожному випадку всі повинні стояти на місці. Хто стрибнув, той вибуває зі гри (отримує штрафне очко). Гра продовжується доти, поки з шеренги не вийде останній гравець.

Можливий інший варіант гри: команді, гравець якої помилився, нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка на кінець гри має менше штрафних очок.

Лисиця і заєць

Учні стають у різних кінцях майданчика попарно, лицем один до одного, узявшись за руки. Обирають одного «зайцем», іншого – «лисицею». «Лисиця» доганяє зайця, а «заєць», втікаючи поміж

парами, ховається в «нору»: стає усередину будь-якої пари, спиною до одного з гравців. Той стає «зайцем», втікає й так само ховається через кілька секунд до іншої нори. Тим часом «лисиця» намагається його спіймати.

Спійманий стає «лисицею», а «лисиця» – «зайцем». Якщо «лисиця» не змогла спіймати «зайця» приблизно за хвилину, її змінюють. «Зайці» повинні якомога частіше ховатись, і кожного разу в іншу «нору», щоб усі гравці побували в ролі зайця чи лисиці.

Два мало – третій не потрібний

Усі гравці, крім двох ведучих, розраховуються по два і стають попарно один за одним по колу обличчям до центру. Пари розташовуються на відстані 1–2 кроків одна від одної. Ведучі бігають поза колом: один утікає, а другий наздоганяє. Рятуючись, перший повинен стати попереду будь-якої пари і сказати: «Третій зайвий». Останній з цієї пари вибігає зі свого місця і починає доганяти другого, ведучого, котрий цього разу повинен утікати. Виграє той, кого не поквачить «третій зайвий».

Бігати через коло не можна. Якщо ведучий поквачив того, хто втікає, вони міняються ролями. Гравець, що втікає, не має права пробігати більше одного кола.

Гонка м'ячів

Гравці стають у широке коло і розраховуються на «перший-другий». Перші номери – одна команда, другі – інша. Два направляючі гравці – капітани. У них у руках м'ячі. За сигналом учителя капітани передають м'ячі по колу в протилежні сторони гравцям своєї команди. Перемагає команда, котра швидше поверне м'яч капітану.

Можливий інший варіант гри: м'ячі на початку гри знаходяться в учасників, які стоять навпроти, і передаються в одному напрямі. Перемагає команда, м'яч якої наздожене м'яч суперників.

Ігри, естафети у процесі навчання стрибків «Односкок»

На лінії старту шикуються команди. Перед направляючими кладуть мати на відстані 0,5 м від стартової лінії. За командою «Раз» гравець стає у вихідне положення, потрібне для стрибка в довжину з місця. За командою «Два» – виконує стрибок. Той, хто стрибнув, стає на лівий фланг команди.

Гра проводиться як особисто-командна першість. Кожний стрибок учитель оцінює очками. Перемагає команда, яка набрала найбільшу їх кількість. Результат стрибка вимірюється від лінії старту до місця приземлення. Приземлившись, гравець сходить із мата вперед чи вперед-убік.

На одній нозі по прямій

Перед стартовою лінією треба покласти мати, зробивши з них доріжку довжиною 10–12 м. За командою вчителя «Руш!» гравець на правій нозі (ліва зігнута в колінному суглобі) дострибує до стінок, робить поворот, змінює положення ніг і на лівій дострибує до гравця, стає в кінці колони. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати стрибки.

Стрибунці

Для проведення цієї гри потрібні волейбольні м'ячі відповідно до кількості команд. Місце для гри готується так, як і для гри. Затиснувши волейбольний м'яч колінами, гравець, за командою вчителя, починає стрибати вперед. Дострибавши до повороту, він бере м'яч у руки й пробігає шлях у зворотному напрямі. Передавши м'яч у руки гравцеві, що стоїть попереду, займає місце в кінці колони. Наступний гравець набирає саме вихідне положення, як і перший. Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Якщо гравець випустив м'яча на землю, він має підняти його, набрати вихідне положення і продовжувати вправу. Можна використати також тенісні м'ячі. Не дозволяється брати м'яч у руки, поки вправа не закінчена.

Бігуни-скакуни

Беруть участь дві команди – бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, біля якої розташовані скакуни. За 15–20 м від неї – зона завширшки 1,5–2 м – «канава». За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед. Скакуни намагаються швидко досягти канави і перестрибують через неї, а бігуни – наздогнати та захопити стрибунів.

Горобчики-стрибунчики

На майданчику креслять коло, посередині якого знаходиться «кішка». А всі гравці «горобчики» перебувають за межами кола. «Горобчики» весь час стрибають у коло і вистрибують із нього

«Кішка» намагається спіймати того, хто затримується у колі. Спійманий гравець стає «кішкою», і гра продовжується.

Ігри, естафети у процесі навчання бігу

Естафетна паличка

Після того як діти навчилися передавати естафетну паличку, радимо провести змагання. Крім підготовки місця, як і для гри, треба забезпечити команди естафетними паличками чи тенісними м'ячами.

Під час бігу по «коридору» гравець має перекласти естафетну паличку чи тенісний м'яч із правої руки в ліву. Повертаючись, гравець оббігає свою команду з правого боку і передає естафетну паличку чи м'яч наступному гравцю в праву руку, а сам стає на лівий фланг команди. Якщо гравець випустив естафетну паличку, він має підняти її і тоді продовжувати біг.

Лисиця та курчата

На одному боці майданчика за лінією ставлять перешкоду. Це – «курник». На протилежному боці позначають нору для «лисиці».

Середина майданчика – це подвір'я. Із гравців обирають ведучого «лисицю», решта дітей – «курчата». Вони ходять по майданчику, шукають собі їжу. На сигнал керівника «Лисиця!» «курчата» тікають до «курника», ховаючись від неї. Гра закінчується, коли «лисиця» спіймає визначену кількість «курчат».

На прогулянку

Гравці розмішуються по всьому майданчику, стоячи у накреслених колах. Ведучий залишається поза колами. Він говорить «На прогулянку!» – усі вибігають зі своїх кіл і рухаються по майданчику. За командою «Доц іде!» стараються зайняти кола, а кому їх не вистачило, той стає ведучим.

Біг із підлазінням

На відстані 6–7 м від лінії старту натягується шнур чи встановлюються стрибкові планки на висоті 50–60 см від підлоги. Під шнуром кладуть мати. За командою вчителя гравець біжить уперед, пролазить під шнуром будь-яким способом і продовжує біг до стійок. Оббігши їх, він таким самим способом повертається до своєї команди. Доторкнувшись рукою до попереднього гравця, дає йому старт, а сам стає на лівий фланг команди.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Гравцям не дозволяється перестрибувати через шнур, виходити за лінію до одержання естафети.

Потяг

Гравці поділяються на дві команди. Креслять лінію старту і фінішу. Діти стоять у колоні по одному, кладуть руки на плечі свого гравця, який стоїть попереду. Перший у колоні «тепловоз», а інші «вагончики». За сигналом керівника потяг починає їхати. Виграє команда, яка швидше перетне лінію фінішу (кінцеву станцію).

Ігри, естафети у процесі навчання володіння м'ячем

М'яч ведучому

Команди шикуються в колону перед стартовою лінією. Направляючі роблять 2–4 кроки вперед і повертаються кругом, обличчям до своїх команд. М'ячі (волейбольні, футбольні, баскетбольні чи набивні) в руках у направляючих. Із командою вчителя вони кидають м'яч переднім гравцям своїх команд. Останні, одержавши м'яч, кидають його раніше засвоєним способом (від грудей, з-за голови тощо), направляючому. Гравець, що виконав вправу, стає в кінець колони. Направляючий там самим способом передає м'яч наступному гравцеві тощо.

Перемагає команда, яка першою закінчила виконувати вправу. Гра повторюється 6–8 разів.

Гру можна проводити на швидкість, після того, як учні навчаться правильно ловити м'яч.

Передай сусіду

Для проведення гри потрібні м'ячі (за кількістю команд). Учасники з колони перешиковуються в шеренгу й розмикаються на витягнуті руки. М'яч у руках направляючого. За командою вчителя він його кидає партнеру праворуч, той – далі. Коли м'яч дійде до останнього гравця, той біжить на правий фланг своєї команди (з фронту), стає направляючим, передає м'яч партнеру праворуч тощо.

Перемагає команда, яка першою закінчила передавати м'яч. Гравці не повинні підходити один до одного ближче ніж на витягнуті руки.

Влучено в ціль

Виконувати вправу можна як двома, так і однією рукою. Використовуються тенісні і малі набивні м'ячі, а також волейбольні, футбольні, баскетбольні. Перед командою на відстані 8–14 м (залежно від фізичної підготовки гравців) устанавлюють ціль у вигляді квадрата чи кола.

За командою вчителя гравець метас в ціль (тенісні та малі набивні м'ячі однією рукою; волейбольні, футбольні чи баскетбольні – двома) і направляється в кінець колони. Той, хто стає направляючим, біжить до цілі, бере м'яч і йде на стартову лінію для виконання вправи.

Перемагає команда, яка набере найбільше очок при метанні в ціль. Змагання проводять на особисто-команду першість, тому після кожного метання гравцеві присуджуються очки.

Снайпери

Гравці поділяються на 3–4 команди і шикуються вздовж лінії. На відстані 10–15 кроків від них креслимо другу лінію «перекриття». За «перекриттям» кілька гравців, що тримають мішені. За сигналом керівника вони піднімають мішені та через 3–5 с опускають. Перемагають ті, хто матиме більше влучень.

М'яч через шнур

Посередині майданчика натягують шнур на висоті 2–5 м. Гравці діляться на дві рівні команди і розміщуються на своїй половині довільно. Перша команда перекидає м'яч через шнур на бік суперника. Другій команді необхідно не дати впасти м'ячу на землю. Спіймавши м'яч, друга команда перекидає його на половину першої. Виграє та, у якої менше разів м'яч побуває на землі.

Зустрічна естафета

Гру проводять з набивними м'ячами або іншими предметами на біговій доріжці, рівному майданчику.

Команди стають у колони по одному. Половина команди шикуються за лінією старту, друга половина – за протилежною. Перші гравці всіх команд тримають у руках набивні м'ячі.

За сигналом перші починають стрибати в присіді (або на одній нозі) назустріч один одному. Зустрівшись, вони обмінюються м'ячами, повертаються до своїх команд, передають м'ячі наступним

гравцям, а самі стають у кінець колон. Те саме роблять наступні пари. І так, поки всі виконають завдання гри. Перемагає команда, що швидше за інші команди закінчила естафету. Виконують 3–4 рази. Підводиться і кидати м'ячі забороняється.

Ігри на лижах З гори у ворота

На схилі гори встановлюють ворота із лижних палиць. Учні по черзі спускаються униз (без палиць), намагаючись проїхати крізь ворота, не зачепивши їх. Той, кому це не вдається, одержує штрафне очко. Перемагає команда, що має менше штрафних очок.

На гірку з гірки

Дві команди лижників шикуються колонами біля підніжжя гори. За сигналом керівника всі учасники стараються чим швидше вибратись на гірку. Способи піднімання довільні. Виграє команда, яка швидше підніметься на гірку і спуститься з неї, вишикується на місці старту.

Комплексна рухлива гра

Перша гра – естафета «Садіння картоплі»

Усі гравці діляться на кілька команд. Команди стоять у колонах за лінією старту. Із протилежного боку на відстані 10–15 м перед кожною командою накреслюють три кола. Гравці, що стоять першими в колонах, тримають мішечки з картоплинами (кубики, жолуді). За сигналом вони біжать і «садять» (кладуть) по одній картоплині в кожне коло. Другі збирають кожну «картоплину». Виграє команда, яка швидше закінчила гру.

Друга гра – «Лінійна естафета з бігом»

Дітей поділяють на дві-три команди. Вони розташовуються за лінією старту паралельно в колонах по одному. На однаковій відстані (15–20 м) від лінії старту перед кожною командою ставлять прапорець. За сигналом перші в колонах біжать до прапорців, оббігають їх, повертаються до своєї команди, торкаються рукою долоні гравця, який стоїть першим, а самі стають у кінець команди. Чергові гравці негайно вибігають уперед і повторюють те саме, що й попередні. Перемагає команда, яка раніше закінчить естафету.

Третя гра – «Човник».

Гравці діляться на дві команди і шикуються на протилежних сторонах майданчика. Між ними проводиться середня лінія – місце фінішу. Команди вибирають капітана. Одна команда стрибає вліво, а друга – вправо до лінії виграшу. Перемагає та, останній гравець, якої скоріше перестрибне через виграшну лінію.

4.2 Класифікація спортивних ігор

Спортивні ігри розподіляються на дві великі групи: ігри командні (за участю двох і більше колективів) та індивідуальні (де протиставлення відбувається між двома учасниками).

Другий диференційований принцип – взаємовідносини між двома сторонами, що змагаються. В одних іграх змагання відбуваються без будь-якого контакту і безпосередньої боротьби із супротивником. В інших сутність гри полягає в активній протидії сторін. За цією ознакою ігри розподіляються на дві великі групи:

- з безпосередньою боротьбою і зіткненням із супротивником;
- без безпосереднього зіткнення із супротивником.

Самостійну групу складають ігри з почерговою участю в них супротивників, які не виявляють протидії один одному.

Для першої групи характерна боротьба за оволодіння м'ячем із наступною спробою відправити його в ціль (футбол, хокей, баскетбол, гандбол тощо).

Для другої групи характерним є почергове володіння м'ячем і дії граючих на окремих ділянках поля, розподілених сіткою. Володіючи м'ячем, гравець або команда намагаються спрямувати його на майданчик супротивника (теніс, волейбол, бадмінтон тощо)

Дії з почерговою участю визначаються правилами, які передбачають виконання певних ролей без перешкод для кожної сторони. Метою гри в цьому випадку є визначення точки або фігури, яка розташовується на майданчику, або самі гравці (бейсбол, гольф, городки, лапта тощо).

Подальша деталізація групування ігор відбувається за іншими, менш суттєвими, але характерними ознаками. До них відноситься інвентар, яким користуються гравці, і способи володіння ним.

У якості предмета використовують м'ячі, шайби, шари, кільця. Також в окремих іграх застосовують: ключки, біти, ракетки і засоби пересування (ковзани, ролики, велосипеди тощо).

4.3 Масові спортивні заходи

Реалізація цієї форми фізичного виховання допомагає збільшити обсяг рухової діяльності учнів до 8–12 годин на тиждень, виявити нахили та потреби кожного учня щодо обраного виду спортивної діяльності, організувати здоровий відпочинок учнів, залучити їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Батьки не повинні бути осторонь від проблеми залучення своїх дітей до різноманітних форм спортивно-масової роботи.

Із метою залучення більшості учнів до цих занять в закладах загальної середньої освіти використовуються такі форми роботи:

- гурток фізичної культури;
- спортивні секції з різних видів спорту;
- спортивні змагання;
- екскурсії, туристичні походи та прогулянки;
- спортивні свята;
- дні здоров'я тощо.

Гурток фізичної культури створюється для учнів початкових класів із метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Із урахуванням нахилів і потреб учнів гурток фізичної культури має певні спортивні спрямування: елементи легкої атлетики, гімнастики, лижної або ковзанярської підготовки, футболу, настільного тенісу, бадмінтону тощо.

Гурток фізичної культури створюється для учнів початкових класів і працює 1–2 рази на тиждень протягом 45 хвилин.

Спортивні секції організуються як з різних видів спорту: легка атлетика, гімнастика, плавання, лижна підготовка, спортивні ігри (футбол, баскетбол тощо), шахи, шашки; так і з спрямованістю загальної фізичної підготовки. Заняття в спортивних секціях і гуртках фізичної культури проводять вчителі, тренери

дитячо-юнацьких спортивних шкіл, інструктори з числа старшокласників, які займаються відповідними видами спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах тощо.

Спортивні змагання є важливою складовою спортивно-масових заходів. Вони є цікавими і захоплюючими формами фізичного виховання в школі, сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, формують сміливість, рішучість. Усі змагання включаються в річний план школи, де визначені конкретні терміни проведення, класи, які приймають участь, і відповідальні.

Кожне змагання проводиться відповідно до положення, у якому вказуються: цілі та завдання, керівництво, термін і місце проведення, учасники, програма, умови проведення, умови підрахування підсумків і визначення переможців, порядок нагородження тощо.

Спортивні свята є різноманітними за своїм змістом. Вони включають масові виступи дітей з вільними вправами, змагання з бігу, стрибків, метання, різні рухливі ігри та естафети, спортивні розваги, атракціони тощо.

У план проведення свята включаються:

- парад і загальне шикування учнів;
- урочисте відкриття;
- масові гімнастичні виступи;
- показові виступи кращих спортсменів школи;
- змагання, естафети, атракціони;
- підведення підсумків конкурсів і змагань;
- церемонія закриття свята.

Спортивні свята і змагання, у яких беруть участь учні, мають велике виховне значення, тому батьки учнів різних класів обов'язково повинні бути присутніми на них. Це дає можливість не тільки переживати за своїх синів і доньок, а і об'єктивно судити про рівень їх підготовленості. Спостереження за успіхами, а можливо і за невдачами власних дітей, дозволить спланувати ряд заходів по організації додаткових занять із дітьми з метою ліквідації визначених недоліків.

Екскурсії, туристичні походи та прогулянки є важливими оздоровчими і виховними заходами.

Експерсії та прогулянки проводяться один раз на тиждень, а також у вихідні і канікулярні дні.

Походи організуються для учнів, починаючи з третього класу. Ходьба (3–5 км.), яка чергується з 10–15 хв відпочинком після кожного кілометра оказує позитивний вплив на діяльність серцево-судинної та дихальної систем, загартовують організм. Проводити туристичні походи рекомендується у вересні та травні за наявністю відповідних погодних умов.

Заздалегідь складається план походу, який затверджує директор закладу загальної середньої освіти. У плані вказується маршрут (готується карта або схема), місце і час збору учнів, графік пересування тощо. До плану додається список учасників походу, який підписують лікар і класний керівник. Із учнями проводиться відповідний інструктаж. До плану туристичного походу включаються різні види діяльності: ходьба, біг, стрибки, лазіння та перелізання, рухливі ігри на місцевості, спостереження за природою тощо. Досвід свідчить, що в проведенні туристичних походів велику роль можуть виконувати батьки, особливо це стосується учнів початкової і основної школи.

4.4 Лікарський педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів

Найважливішим із численних завдань, які стоять перед фізичним вихованням, є оздоровча спрямованість усіх видів занять.

Забезпечити вирішення цього завдання неможливо без організації лікарсько-педагогічного контролю. Сама назва говорить про домінуючу роль медичного контролю, але його ефективність значно підвищується за умови співробітництва та взаєморозуміння лікарів, педагогів і батьків. Без знань основних принципів, змісту, форм і методів здійснення лікарсько-педагогічного контролю батьки не можуть правильно оцінити вплив різноманітних фізичних вправ на дитячий організм, диференційовано підійти до навчання школярів різного віку, статі, з різного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

До основних завдань лікарсько-педагогічного контролю слід віднести:

- визначення стану здоров'я учнів 1–11 класів і розподілення їх на медичні групи;
- профілактика спортивного травматизму;
- контроль за станом здоров'я учнів під час виконання фізичних вправ.

Із метою вивчення стану здоров'я дітей на початку навчального року у кожній школі необхідно провести поглиблений медичний огляд дітей 1–11 класів. На підставі цього огляду лікар (або медсестра) школи розподіляє дітей на медичні групи. Розподіл на медичні групи проводиться на основі оцінки стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональної готовності організму і рівня фізичної підготовленості школярів.

До основної медичної групи відносяться практично здорові діти, які можуть займатися вправами у повному обсязі навчальної програми з фізичної культури, займатися у спортивних секціях, брати участь у різноманітних спортивних змаганнях.

До підготовчої групи відносяться діти, які мають незначні (в основному функціонального характеру) відхилення за станом здоров'я та фізичного розвитку. Навчальну програму з фізичної культури вони проходять повністю, але виконують вправи з меншим навантаженням, маючи звільнення лише від виконання тих вправ, які їм заборонені лікарем (швидкий біг, стрибки, підймання певної ваги тощо). До спеціальної медичної групи належать учні із значними відхиленнями за станом здоров'я та фізичного розвитку. Такі учні повинні займатися за окремою програмою.

Із метою уточнення діяльності вчителя з учнями різних медичних груп пропонуємо загальні рекомендації щодо організації фізичного виховання учнів із урахуванням медичної групи (табл. 4.1)

Таблиця 4.1

Загальні рекомендації щодо організації фізичного виховання учнів із урахуванням медичної групи

№ з/п	Медичні підгрупи	Види обов'язкових занять	Види додаткових занять
1	2	3	4

1.	Основна – дітита підлітки без відхилення за станом здоров'я або з незначними відхиленнями, які мають достатню фізичну підготовку.	Заняття за навчальними програмами з фізичної культури у повному обсязі. Виконання контрольних нормативів із диференційованою оцінкою.	Заняття обраним видом спорту.
2.	Підготовча – діти та підлітки з незначними відхиленнями за станом здоров'я, без достатньої фізичної підготовки.	Те ж саме за умови більш поступового засвоєння вправ підвищеного навантаження.	Додаткове тренування для підвищення рівня фізичної підготовки.
3.	Спеціальна – діти та підлітки, які мають значні відхилення за станом здоров'я постійного або тимчасового характеру, допущені до групових занять в умовах закладу освіти.	Заняття за спеціальною програмою з диференційованою оцінкою.	Використання доступних фізичних вправ режимі дня школи (навчального закладу) та в побуті.

У табл. 4.2 визначено терміни початку занять фізичною культурою та спортом після тяжких захворювань.

Таблиця 4.2

**Приблизні терміни поновлення занять фізичними
вправами
після тяжких захворювань**

№ з/п	Назва хвороби	Терміни звільнення від занять	Примітка
1	2	3	4
1.	Ангіна	2–3 тижні	У наступний період не займатися в прохолодну погоду (лижі, плавання)
2.	Бронхіт, гастрит, катар верхніх дихальних шляхів	1–3 тижні	—//—
3.	Отит гострий	2–4 тижні	—//—
4.	Пневмонія	1–2 місяці	—//—
5.	Плеврит	1–2 місяці	—//—
6.	Грип	2–4 тижні	—//—
7.	Гострі інфекційні захворювання	2 місяці	Звільнення на більший строк при незадовільних результатах функціональної проби серця (20 присідань)
8.	Гострий нефрит	2–місяці	—//—
9.	Гепатит інфекційний	2–місяці	—//—
10.	Апендицит (після операції)	1–2 місяці	—//—
11.	Перелом кісток кінцівок	1–3 місяці	Із обов'язковим продовженням занять лікувальною гімнастикою
12.	Струс мозку	2 місяці і більше, до року	Допуск до занять в залежності від стану і характеру травм

Із приводу цих та інших хвороб лікар конкретно визначає терміни поновлення занять фізичною культурою і спортом, про що повинна свідчити довідка, яка видається учневі в школу після одужання.

Багато питань викликають у педагогів заняття дівчат фізичними вправами під час менструації. Лікарі рекомендують при нормальному проходженні менструального циклу дозволити займатися фізичними вправами, обмежуючи виконання вправ, що пов'язані зі струсом тіла, великими зусиллями, напруженням та охолодженням. Вправи на витривалість і участь у змаганнях, як і заняття плаванням, забороняються. Дівчата, які тимчасово звільнені від занять, повинні знаходитися разом із класом і виконувати роль помічника вчителя фізкультури (суддівство, ведення протоколів, запис результатів під час виконання учнями класу рухових тестів тощо).

Медичний працівник і вчитель повинні у взаємодії працювати, але слід зазначити й їх особливі функціональні обов'язки, пов'язані з організацією лікарсько-педагогічного контролю.

Медичний працівник здійснює:

- організацію поглибленого медичного огляду всіх учнів школи;
- підготовку наказу по школі про розподіл учнів на підготовчу та спеціальну медичні групи;
- лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я учнів на уроках, позакласних спортивно-масових заходах;
- лікарську консультацію для вчителів, учнів, батьків з медико-біологічних проблем фізичної культури;
- санітарно-гігієнічний нагляд за місцями для проведення занять із фізкультури;
- санітарно-освітницьку роботу;
- організацію лікарсько-профілактичних заходів для учнів, які одержали травми різного ступеня.

Однією з причин, які викликають травми, слід вважати втому під час виконання фізичних вправ. Лікарі виділяють три ступені втоми: незначну, значну і велику (табл. 4.3). Знання цих ознак і уважне стеження за самопочуттям учнів з боку вчителя на заняттях

дозволить попередити травми, своєчасно знизити навантаження, урахувати індивідуальні фізичні можливості кожного учня.

Основні характеристики та ознаки втоми

№ з/п	Ознаки стомливості	Ступінь втоми		
		Незначна	Значна	Різка (велика)
1	2	3	4	5
1.	Колір шкіри	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різке почервоніння або збліднення, синюшність
2.	Пітливість	Невелика	Велика (плечовий пояс)	Дуже велика (увесь тулуб), поява солі на скронях, на сорочці, майці
3.	Дихання	Прискорене, рівне	Дуже прискорене	Різко прискорене, поверхове, з уривчастим глибоким диханням (значна задишка)
4.	Рухливість	Швидка хода	Невпевнений крок, похитування	Різке колихання, відставання при ходьбі, бігові, в туристичних походах, на марші тощо.
5.	Увага	Добре, безпомилкове виконання наказів	Неточність у виконанні команди, помилки при зміні напрямку	Сповільнення виконання команд, сприймання тільки гучних команд
6.	Самопочуття	Ніяких скарг	Скарги на втому, біль у ногах, задишку, прискорене биття серця	Скарги на ті ж явища. Біль голови, жар у грудях, нудота і навіть блювота. Такий стан триває довго

Медичному працівникові та вчителю фізкультури треба не тільки систематично здійснювати лікарсько-педагогічний контроль, а й озброїти батьків і учнів основними прийомами контролю та самоконтролю. Особливо це важливо для учнів, які займаються або в спортивних секціях або ж самостійно.

Щодо початку занять різними видами спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах або в шкільних спортивних секціях слід керуватися дослідженнями лікарів, які визначили певні вікові норми (табл. 4.4).

Вікові норми початку занять окремими видами спорту

№ з/п	Вид спорту	Вік
1.	Акробатика	8–9
2.	Бадмінтон	10–12
3.	Баскетбол	10–12
4.	Бокс	12–14
5.	Боротьба	10–12
6.	Волейбол	10–12
7.	Водне поло	10–12
8.	Велоспорт	12–13
9.	Гімнастика спортивна: хлопчики	8–9
10.	Гімнастика спортивна: дівчата	7–8
11.	Гімнастика художня	7–8
12.	Гребля	10–11
13.	Ковзанярський	10–12
14.	Легка атлетика	10–12
15.	Лижні гонки	9–11
16.	Плавання	7–8
17.	Стрибки у воду	8–10
18.	Ручний м'яч	10–12
19.	Теніс	7–9
20.	Важка атлетика	13
21.	Фехтування	10–12
22.	Фігурне катання	7–9
23.	Футбол	10–11
24.	Хокей	10–11

Цілеспрямоване і планове використання лікарсько-педагогічного контролю, тісне співробітництво педагогів, батьків і медичних працівників значно підвищують ефективність роботи різноманітних форми шкільного фізичного виховання.

ПІСЛЯМОВА

У навчально-методичному посібнику розглянуто основні особливості виконання фізичних вправи: прийоми та вправи для самостійного використання в закладах освіти. Безумовно, займатися фізичним вихованням у закладах загальної середньої освіти або в спортивній секції може тільки той, хто здоровий. Тому, бажаючи розвивати фізичні якості вправами, треба насамперед пройти медичний огляд. І тільки отримавши дозвіл лікаря, можна приступити до активних занять.

Займатися можна як індивідуально, так і групою. Кожне заняття слід починати з легкої розминки, мета якої – розігріти організм і підготувати його до навантажень. Виконується це за допомогою повільного бігу або бігу в середньому темпі, загальнорозвивальних вправ – зарядки. Тривалість розминки – 10–15 хвилин. В основну частину заняття включається розучування або вдосконалення технічних вправ із фізичної підготовки, тобто вправ на розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Детальна структура заняття розглянута в Додатках А–Ж.

Для розвитку сили використовуються найрізноманітніші вправи, у тому числі й з навантаженнями. Наприклад, присідання з гантелями, кидки футбольного або набивного м'яча, біг по піску тощо – все це розвиває силу.

Для розвитку швидкості використовується повторний біг на короткі відрізки (10–30 м), біг із зупинками та змінами напрямку пересування, біг із стрибками, прискорення з м'ячем на 25–30 м.

До основних правил розвитку спритності необхідно віднести:

- обов'язкове включення до занять різноманітних рухів і фізичних вправ, це сприяє покращенню координації рухів;

- включати в заняття фізичні вправи, які відрізняються координаційною складністю (рухливі і спортивні ігри, подолання перешкод, лазіння та перелітання, акробатичні вправи тощо);

- виконувати фізичні вправи для розвитку спритності на початку основної частини самостійних занять або після вправ, що формують гнучкість;

– вправи для розвитку спритності необхідно виконувати систематично, поступово ускладнюючи завдання;

– постійно включати до змісту самостійних занять складнокоординаційні фізичні вправи.

До основних засобів, що розвивають спритність необхідно віднести такі:

1. Біг із зміною напрямку руху на 15–20 м.
2. Залізання на певну перешкоду (дерево, канат, жердина) до 3 м висоти і злізання (2–3 спроби).
3. Ходьба з горизонтальною перешкодою (колода, дерево тощо) із поворотами та підскоками.
4. Подолання різноманітних смуг перешкод із бігом, перестрибуванням, перелізанням, висами, упорами тощо.
5. Лазіння у висі перехватом рук на відстань 5–10 м.
6. Акробатичні вправи з перекидами, стійками, стрибками тощо.
7. Стрибки через скакалку на одній, двох ногах з обертами вперед і назад.
8. Різноманітні вправи з великим і малим м'ячем (кидки, удари, жонгливання, метання тощо).
9. Участь у різноманітних рухливих і спортивних іграх.

Для розвитку гнучкості, тобто для розвитку рухливості в суглобах, здатності добре розслабляти м'язи тіла та виконувати рухи з великою амплітудою, рекомендовано використовувати спеціальні вправи на розтягування. Наприклад, можна застосовувати ривки і пружинні рухи назад, нахили тулуба вперед і в сторони з різних вихідних положень. Стрибки вгору під час повільного бігу або з поворотом на 90–180° також розвивають гнучкість. Виконуючи вправи на розвиток гнучкості, слід урахувати, що надмірне навантаження призводить до пошкодження м'язів і зв'язок.

Для розвитку витривалості, як правило, використовуються кроси, ігрові естафетні вправи великої інтенсивності.

Тренування не повинне обриватися відразу після великого навантаження. Наприкінці основної частини занять проводиться вправи на розтягування м'язів і зв'язок. У заключній частині за

допомогою легкої пробіжки, ходьби і декількох вправ на розслаблення організм приводиться у відносно спокійний стан. Це є обов'язковим правилом для всіх спортсменів. На це відводиться до 5 хвилин. Загальна тривалість тренування на перших етапах не повинна перевищувати години. Час занять можна збільшити до 2 годин.

Ефективність тренувань буде визначатися фізичним навантаженням. У кожному занятті бажано прагнути до більшого за обсягом корисного навантаження, а це значить, що необхідно більше часу витратити безпосередньо на виконання будь-яких рухових дій. Наприклад, доцільно витратити час на розучування технічних прийомів, а не на переходи від однієї вправи до іншого, порожні розмови з партнерами. У той же час фізичне навантаження не може бути завжди максимальним. Особливо важливо це для спортсменів, які лише нещодавно приступили до самостійних занять спортом. Ось чому, займаючись поодиноці, або з друзями, потрібно прагнути навчитися правильно планувати та регулювати фізичне навантаження.

Урахувавши весь позитивний вплив на якості (фізичні, психологічні, соціальні) – фізична підготовка по праву залишається найкориснішим елементом спорту. Адже майданчики для занять не потребують значних розмірів на відміну від спеціальних видів спорту.

Ознайомившись з навчально-методичним посібником студент, учень, учитель, викладач, спортсмен почне будувати самостійне навчально-тренувальне заняття, аналізуючи особливості реакцій організму на фізичне навантаження в різні вікові періоди, анатомо-фізіологічні основи розвитку організму, враховуючи техніко-тактичні навички.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 1993. 200 с.
2. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
3. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. 350 с.
4. Воронова В. І. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Гогін О. В. Легка атлетика: навчальний посібник. Харків, 2010. 395 с.
6. Готовцев П. І., Дубровский В. І. Самоконтроль на заняттях з дисципліни «Фізична культура». Київ: Фізична культура і спорт, 2010. 168 с.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ: ІЗМН, 1999. 270 с.
8. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання. Вінниця: «Планер», 2005. 216 с.
9. Костюкевич В. М., Воронова В. І., Шинкарук О. А., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник/За заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Нілан ЛТД», 2016. 554 с.
10. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
11. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2014. 616 с.
12. Лапутин А. Н. Обучениеспортивнымдвижениям. Киев, 1986. 216 с.

13. Михилс Р. Построениекоманды: путь к успіху. Киев: Центр ліцензуванняФедераціїфутболуУкраїни, 2006. 224 с.
14. Платонов В. Н. Система підготовки спортсмена в олімпійському спорті. Общатеорія і еспрактическиприкладження. Киев: Олімпійська література, 2004. 584 с.
15. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах/ Ж. Л. Козіна та інші; під ред. Ж. Л. Козіної. Харків: «Точка», 2010. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток: мультимедійні посібники «Баскетбол». 200 с.
16. Спортивні ігри з м'ячем: правила/Упор. А. І. Дубенчук. Харків: Торсінг Плюс, 2006. 288 с.
17. Теорія та методика фізичного виховання: посібник для закладів вищої освіти/Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. 2003. Т. 2. 391 с.
18. Фізичне виховання: навчальний посібник/С. І. Присяжнюк та інші. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
19. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.
20. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2004. Ч. 1. 414 с.
21. Худолій О. М. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні. Харків: «ОВС», 2005. 124 с.
22. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник. Київ, 2013. 136 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Комплекси загальнорозвивальних вправ для підготовчої частини занять

Комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів № 1

1. В.п. – основна стійка.

1–2 – піднятися на носки, руки через сторони вгору.

- 3–4 – в.п.
5–8 – те саме (повторити 4–6 разів).
2. В.п. – основна стійка.
1 – руки в сторони.
2 – руки вгору.
3 – руки в сторони.
4 – в.п. (повторити 4–6 разів).
3. В.п. – стійка ноги нарізно, ліва вгорі.
1–2 – відведення рук назад.
3–4 – те ж зі зміною положення рук (повторити 4–6 разів).
4. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки до плечей.
1 – нахил прогнувшись, руки в сторони.
2 – в.п.
3–4 – те саме (повторити 4–6 разів).
5. В.п. – стійка ноги нарізно.
1 – руки через сторони вгору, нахил вліво.
2 – в.п.
3–4 – те саме з нахилом вправо (повторити 4–6 разів).
6. В.п. – основна стійка.
1 – напівприсід, руки вперед.
2 – в.п.
3 – присід, руки вгору.
4 – в.п. (повторити 4–6 разів).
7. В.п. – основна стійка.
1 – махом правою ногою вперед, зігнути ліву назад, руки вгору – в сторони.
2 – в.п.
3–4 – те ж саме лівою ногою
8. В.п. – стійка ноги нарізно.
1 – упор присівши.
2 – встати руки вгору, прогнутися.
3–4 – в.п. (повторити 4–6 разів).
5–6 – те саме.
9. В.п. – руки в сторони.

- 1 – напівприсід, руки вперед.
- 2 – в.п.
- 3–4 – те ж саме (повторити 4–6 разів).

Комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів № 2

- 1. В.п. – руки вниз, пальці з'єднані.
 - 1–2 – піднятись на носки, руки уверх, долонями уверх.
 - 3–4 – в.п. (повторити 4 рази).
- 2. В.п. – руки в сторони.
 - 1–2 – напівприсід на правій нозі, ліву ногу уперед, руки уперед.
 - 3–4 – в.п.
 - 5–8 – те саме з іншої ноги (повторити 4 рази).
- 3. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1 – згинаючи ліву, нахил управо, праву руку зігнути за спину, ліву над головою, дивитись через праве плече.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те ж саме в іншу сторону (повторити 6 разів).
- 4. В.п. – стійка на колінах, руки за головою.
 - 1–2 – поворот направо, нахил назад, правою рукою торкнутися п'яток.
 - 3–4 – в.п.
 - 5–8 – те саме, роблячи поворот в іншу сторону (повторити 6 разів).
- 5. В.п. – сід, руки в сторони.
 - 1 – піднімаючи ноги, хлопок в долоні під ними.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме (повторити 6 разів).
- 6. В.п. – упор сидячи.
 - 1–2 – упор лежачи ззаду, підняти праву ногу вперед.
 - 3–4 – в.п.
 - 5–8 – те саме, підіймаючи іншу ногу (повторити 4 рази).
- 7. В.п. – сід ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1 – пружній нахил до лівої ноги, торкнутися руками носка.
 - 2 – те ж пружній нахил уперед, торкнутися руками підлоги.
 - 3 – те ж саме до правої ноги.
 - 4 – в.п. (повторити 6 разів).

8. В.п. – лежачи на спині з опорою на зігнуті ноги й руки.
1–2 – міст.
3–4 – в.п. (повторити 6 разів).
9. В.п. – упор лежачи.
1 – зігнути руки, ліву ногу назад.
2 – в.п.
3–4 – те саме правою ногою (повторити 4 рази).
10. В.п. – руки в сторони.
1 – стрибок уверх і хлопок в долоні перед собою.
2 – стрибок уверх із хлопком у долоні за спиною.
3–4 – те саме (повторити 8 разів).
- Ходьба на місці (15 сек).

Комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів № 3

1. В.п. – стоячи на лівому коліні, руки назад, голова на грудях.
 - 1 – встати, руки вверх, прогнутися.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме (повторити 4–8 разів).
2. В.п. – ноги разом, руки вверх долоньями уперед, прогнутися.
 - 1–2 – підняти уперед зігнути ногу й, нахилиючи голову уперед, торкнутися чолом коліна, руки опустити уперед і відвести назад.
 - 3–4 – в.п.
 - 5–8 – те саме з іншої ноги (повторити 4–8 разів).
3. В.п. – упор стоячи на колінах.
 - 1 – зігнути руки, голову повернути наліво.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме в іншу сторону (повторити 4–8 разів).
4. В.п. – упор лежачи.
 - 1 – ліву ногу назад і з поворотом таза опустити її за правою ногою.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме з іншої ноги (повторити 4–8 разів).
5. В.п. – упор лежачи боком на лівій, права рука на поясі.
 - 1 – сід на лівому стегні.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме (повторити 4 рази). Те саме правим боком.
6. В.п. – основна стійка.
 - 1 – зігнути ліву ногу уперед.
 - 2 – відвести її в сторону.
 - 3 – випрямляючи, мах лівою ногою назад.
 - 4 – в.п.
 - 5–8 – те саме правою ногою (повторити 4–8 разів).

7. В.п. – упор сидячи ззаду.
 - 1 – ліву ногу уперед.
 - 2 – опустити її вправо, торкнувшись підлоги.
 - 3 – ліву ногу уперед.
 - 4 – в.п.
 - 5–8 – те саме з правої ноги (повторити 4–8 разів).
8. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла.
 - 1–2 – підняти прямі ноги з торканням носками підлоги за головою.
 - 3–4 – в.п. (повторити 4–8 разів).
9. В.п. – руки на поясі.
 - 1 – присісти на лівій, права уперед, руки на поясі («пістолет»).
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме зі зміною ніг (повторити 4–8 разів).
10. В.п. – руки за голову.
 - 1–2 – підскоки на лівій нозі, правою мах назад і уперед.
 - 3–4 – те ж на правій нозі.
 - 5 – стрибок уперед на двох.
 - 6 – стрибок назад на двох.
 - 7 – стрибок ноги нарізно.
 - 8 – стрибок ноги разом (повторити 4–8 разів).

Підвідні вправи до розвитку гнучкості

1. В.п. – основна стійка.
 - 1–2 – крок лівою вперед, руки вверх .
 - 3–4 – в.п.
 - 5–8 – те саме з іншої ноги.
2. В.п. – руки вперед.
 - 1 – відведення рук в сторони.
 - 2 – в.п.
 - 3 – руки вверх.
 - 4 – в.п.
 - 5–8 те саме.
3. В.п. – руки за голову.
 - 1 – поворот тулуба вліво, ліву руку в сторону.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме в іншу сторону.
4. В.п. – руки вверх.
 - 1–4 – колові оберти в плечових суглобах вперед.
 - 5–8 – те саме назад.
5. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.
 - 1 – нахил до лівої.
 - 2 – нахил посередині.
 - 3 – нахил до правої.
 - 4 – в.п.
6. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1 – сід на лівій.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме на правій нозі.

7. В.п. – основна стійка.

1–2 – пружинячий випад лівою вперед.

3–4 – стрибком зміна положення ніг.

5–8 – те саме на іншу ногу.

**Рекомендований комплекс спеціальних вправ для розвитку
гнучкості студента основної групи**

№ з/п	Зміст вправи	Номер заняття		
		1	2	3
1	2	3	4	5
1.	Зміна положення ніг стрибком у випаді, тулуб нахилено вперед, руки в упорі попереду ноги.	2x10	3x10	2x15
2.	Пружинячі нахили вперед до максимуму із положення широка стійка ноги нарізно, при нахилі не згинати коліна.	2x10	2x12	2x15
3.	Розведення колін у сторони за допомогою рук із положення сидячи на полу, ноги зігнуті в колінних та тазостегнових суглобах, стопи одна до одної в середину, кисті на колінах.	2x8	2x10	2x12
4.	Почергове відведення прямих ніг з одночасним прогинанням у поперек з положення стоячи на колінах.	2x6	2x10	2x15
5.	Пружинячі прогинання у поперек з положення лежачи на животі, тримаючись руками хватом ззовні за гомілкостопні суглоби.	2x5	2x8	2x10

Підвідні вправи до розвитку координації

1. В.п. – основна стійка.
 - 1–2 – підвестися на носки, руки вгору, потягнутися (вдих).
 - 3–4 – опуститися на всю стопу, руки із силою до плечей (лікті прижати до тулуба, плечі відвести назад).
 - 5–6 – повторити 1–2 (вдих).
 - 7–8 – в. п.
2. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі (10 разів).
 - 1–2 – нахил тулуба до правої.
 - 3–4 – нахил тулуба всередину.
 - 5–6 – нахил тулуба до лівої.
 - 7–8 – в. п.
3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторону, долоні вгору.
 - 1–3 – три пружинячих нахили вперед, торкаючись долонями підлоги.
 - 4–5 – випрямитися, прогнутися в грудній частині руки в сторони долонями нагору, відвести назад.
 - 6 – нахил вперед прогнувши голову, нахилити назад.
 - 7 – нахил із захопленням за гомілки, притягтися до прямих ніг, голову нахилити вперед.
 - 8 – різко випрямитися у в.п.
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, долоні нагору.
 - 1–3 – три нахили вліво, праву руку вгору в кулаках, ліву за спину.
 - 4 – в.п.
 - 5–8 – те саме в іншу сторону.
5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгору, «у замок».
 - 1–4 – нахилиючись вперед (з видихом), круговий рух тулубом вліво і назад по колу.
 - 5–8 – те саме в іншу сторону.
6. В.п. – стійка руки схресно вперед, кисті у кулаках.
 - 1–2 – мах правої ноги убік, руки в сторони на рівні голови (у кулаках).
 - 3–4 – випад правої ноги з нахилом уперед, руки схресно (перед коліном), голову нахилити вперед.

5–6 – випрямляючи і відштовхуючись правою, мах нею убік, руки в сторони.

7 – приставити праву ногу, руки схресно у в. п.

8 – те ж, в іншу сторону.

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

1–2 – присід на лівій нозі, руки вперед долоньями вниз.

3–4 – в. п.

5–6 – присід на правій нозі, руки в сторони.

7–8 – в. п.

9–16 – те саме зі зміною рук.

17–32 – те саме на кожен рахунок.

Повороти при стрибках на місці на 90, 180, 360°.

**Рекомендований комплекс спеціальних вправ
для розвитку координації студента основної групи**

№ з/п	Зміст вправи	Номер заняття		
		1	2	3
1	2	3	4	5
1.	В.п. – основна стійка. 1 – праву назад, праву руку уперед, ліву – назад. 2 – праву уперед, змінити положення рук. 3 – праву назад, круг руками донизу. 4 – в.п.	2	4	4
2.	В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – поворот вліво, згинаючи ліву, ліву руку уперед, праву назад. 2 – мах правою уперед, випрямляючи ліву, ліву руку уперед, праву назад. 3 – праву назад на носок, зігнути ліву, праву руку уперед, ліву назад. 4 – в.п. 5–8 – те саме в іншу сторону.	2	4	4
3.	8 стрибків ноги нарізно й ноги разом із рухами правою рукою уперед, ліва назад. 8 стрибків зі зміною ніг – права уперед, ліва назад, руки в	2	4	4

	сторони й уверх. Переключення 3 одних стрибків на інші без зупинки.			
--	---	--	--	--

Додаток Г

Підвідні вправи до розвитку швидкості

1. В.п. – руки вниз.
 - 1 – руки вперед.
 - 2 – руки угору.
 - 3 – руки в сторони.
 - 4 – в.п.
2. В.п. – руки перед грудьми.
 - 1–2 – відведення зігнутих рук назад.
 - 3–4 – те саме прямих.
3. В.п. – ліва рука на пояс, права – уверх.
 - 1–2 – нахили тулуба вліво.
 - 3–4 – те саме управо зі зміною положення рук.
4. В.п. – права вгорі.
 - 1–2 – відведення рук назад.
 - 3–4 – те саме зі зміною положення рук.
5. В.п. – руки вниз, нахил тулуба уперед на кожен крок.
6. В.п. – руки перед грудьми.
 - 1 – випад лівою, поворот тулуба вліво.
 - 2 – випад правою, поворот тулуба вправо.
 - 3–4 – те саме.
7. В.п. – основна стійка.
 - 1–4 – стрибки на правій.
 - 5– 8 – те саме на лівій.
 - 9–12 – те саме на двох.

Рекомендований комплекс спеціальних вправ для розвитку швидкості учня основної групи

№	Зміст вправи	Номер заняття
---	--------------	---------------

з/п		1	2	3
1	2	3	4	5
1.	Біг із закиданням гомілки назад	2x20	2x25	2x30
2.	Біг із високим підніманням стегна (з вихідних положень: руки за спиною, на колінах, опущені вниз)	2x20	2x25	2x30
3.	Біг із різних стартових положень (сидячи, сидячи із схрещеним ногами, спиною в напрямку бігу тощо)	2x25	2x35	3x30
4.	Стрибки через гімнастичну лаву (вперед-назад)	2x15	2x20	3x15
5.	Біг під скакалкою, що обертається	5хв	7хв	10хв
6.	Біг із прискоренням за сигналом	2x30	2x35	3x20

Підвідні та спеціальні вправи для розвитку сили

Підвідні вправи до розвитку сили

1. В.п. – основна стійка.
 - 1–2 – крок лівою вперед, руки вверх.
 - 3–4 – в.п.
 - 5–8 – те саме з іншої ноги.
2. В.п. – руки вперед.
 - 1 – ривком руки в сторони.
 - 2 – в.п.
 - 3 – ривком руки вверх.
 - 4 – в.п.
 - 5–8 – те саме.
3. В.п. – руки за головою.
 - 1 – поворот тулуба вліво, ліву руку в сторону.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме в іншу сторону.
4. В.п. – руки вверх.
 - 1–4 – колові оберти в плечових суглобах вперед.
 - 5–8 – те саме назад.
5. В.п. – широка стійка руки на пояс.
 - 1 – нахил до лівої.
 - 2 – нахил посередині.
 - 3 – нахил до правої.
 - 4 – в.п.
6. В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1 – сід на лівій.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме в іншу сторону.
7. В.п. – основна стійка.
 - 1–3 – пружинячий випад лівою вперед.
 - 4 – стрибком зміна положення ніг.
 - 5–8 – те саме на іншу ногу.
8. В.п. – стійка, руки на поясі.
 - 1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме.

**Рекомендований комплекс спеціальних вправ для розвитку сили
учнів основної групи**

№ з/п	Зміст вправи	Номер заняття		
		1	2	3
1	2	3	4	5
1.	В.п. – основна стійка, піднімання гантелей угору прямими руками рухом вперед.	2x6	2x8	2x10
2.	В.п. – основна стійка, гантелі вперед. Махи руками вниз-назад до відмови.	2x8	2x10	2x12
3.	В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі за головою, лікті зверху. Розгинання рук угору.	2x7	2x9	2x12
4.	В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі в зігнутих руках біля грудей, лікті назад. Випрямлення рук вперед.	2x8	2x10	2x12
5.	В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. Піднімання рук через сторони вверх.	2x10	2x12	2x15
6.	В.п. – напівприсід, гантелі назад. Стрибки з одночасним маховими рухами вперед і вверх.	2x8	2x10	2x12

Комплекс вправ з гантелями для розвитку сили

1. В.п. – основна стійка, гантелі внизу.
 - 1 – гантелі до плечей.
 - 2 – піднімаючись на носки, гантелі в сторони, прогнутися.
 - 3 – гантелі до плечей.
 - 4 – в.п. (повторити 4–8 разів).
2. В.п. – основна стійка, гантелі назад.
 - 1 – присід на всій ступні, гантелі уперед.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме (повторити 4–8 разів).
3. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.
 - 1–2 – поворот тулуба вліво, зігнути праву руку до лівого плеча.

- 3–4 – те саме в іншу сторону (повторити 4–8 разів).
4. В.п. – упор присівши на лівій, праву в сторону, гантелі вниз на підлозі.
- 1 – поштовхом лівої змінити положення ніг.
 - 2 – те саме у другу сторону.
 - 3–4 – те саме (повторити 4–8 разів).
5. В.п. – сід, руки в сторони, гантель у лівій руці.
- 1 – піднімаючи ноги, передати гантель в праву руку під ногами.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме в другу сторону (повторити 4–8 разів).
6. В.п. – основна стійка.
- 1–2 – піднімаючись на носки, руки вверх дугами назовні.
 - 3–4 – трохи нахилиючись вперед, розслаблено опустити руки вниз (повторити 4–8 разів).
7. В.п. – стійка ноги нарізно, нахил вперед прогнувшись, праву гантелью вверх, ліву назад.
- 1 – змінити положення рук.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме (повторити 4–8 разів).
8. В.п. – стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.
- 1–3 – три пружинистих нахили назад.
 - 4 – в.п. (повторити 4–8 разів).
9. В. п. – упор лежачи на гантелях.
- 1 – зігнути руки.
 - 2 – в.п.
 - 3 – упор лежачи зігнувшись.
 - 4 – в.п. (повторити 4–8 разів).
10. В.п. – гантелі вниз.
- 1–4 – чотири стрибка на носках з почерговим підніманням гантелей до плечей і вверх.
 - 5–8 – чотири стрибка на носках почерговим опусканням гантелей у в.п. (повторити 4 рази).
- Ходьба на місці 15 сек.
11. В.п. – м'яч в руках вниз.
- 1–2 – прогинаючись і підводячись на носки, м'яч вперед, вгору.
 - 3–4 – в.п. (повторити 6–8 разів).
12. В.п. – м'яч біля лівого плеча.

- 1 – стійка носках, м'яч вверху, праву руку в сторону.
 - 2 – в.п.
 - 3 – стійка на носках, м'яч вверху, передати його вправо.
 - 4 – в.п.
 - 5–8 – те саме правою (повторити 4–8 разів).
 - 13. В.п. – стоячи на колінах, м'яч в руках, внизу ззаду.
 - 1–3 – три пружинистих відведення м'яча назад-вгору.
 - 4 – в.п. (повторити 6–8 разів).
 - 14. В.п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.
 - 1 – глибокий присід на лівій, м'яч вперед.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме на правій (повторити 4–8 разів).
 - 15. В.п. – м'яч внизу.
 - 1 – нахил вперед, покласти м'яч на підлогу.
 - 3 – покотити м'яч навколо ніг.
 - 4 – в.п.
 - 5–8 – те саме, обводячи м'яч вліво (повторити 4–8 разів).
 - 16. В.п. – м'яч за головою.
 - 1 – м'яч вверху.
 - 2 – круг вліво.
 - 17. В.п. – м'яч внизу.
 - 1 – упор присівши.
 - 2 – упор лежачи.
 - 3 – упор присівши.
 - 4 – в.п. (повторити 4–8 разів).
 - 18. В.п. – стійка ноги нарізно, м'яч за головою.
 - 1–4 – кругові оберти тулуба вліво.
 - 5–8 – те саме вправо (повторити 4–8 разів).
 - 19. В.п. – руки в сторони, м'яч в лівій.
 - 1 – мах лівою, передати м'яч під ногою в праву.
 - 2 – в.п.
 - 3–4 – те саме правою ногою (повторити 4–8 разів).
 - 20. В.п. – м'яч перед грудьми.
 - 1–2 – стрибок на двох.
 - 3 – стрибком поворот наліво кругом і кидком вверху.
 - 4 – зловити м'яч і в.п.
 - 5–8 – те саме правою рукою (повторити 4–8 разів).
- Ходьба на місці 10 сек.

Підвідні вправи до розвитку витривалості

1. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі.
 - 1–4 – півоберти головою з вправа на ліво.
 - 5–8 – те саме в іншу сторону.
2. В.п. – ноги нарізно, руки на поясі.
 - 1–2 – нахил тулуба вправо.
 - 3–4 – те саме вліво.
3. В.п. – руки на поясі.
 - 1–3 – нахили тулуба вперед.
 - 4 – нахил назад.
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1–2 – оберти тулуба вправо.
 - 3–4 – те саме вліво. Руки не опускати.
5. В.п. – упор лежачи, згинання та розгинання рук. Тулуб не згинати, грудьми торкатись підлоги.
6. В.п. – упор присівши.
 - 1 – стрибком упор лежачи.
 - 2 – упор лежачи – тулуб прогнути.
 - 3 – упор лежачи.
 - 4 – в.п.
7. В.п. – виступ вперед правою ногою, руки за головою. Виступи робити якомога далі вперед, з найбільшою амплітудою рухів вгору – униз.
 - 1–3 – три пружинних рухи вгору – униз;
 - 4 – стрибком зміна положення ніг.
8. В.п. – широка стійка ніг нарізно, присісти на праву ногу, руки за голову. Глибокі рухи вниз.
 - 1–3 – три пружинних рухи вгору – униз.
 - 4 – присісти на ліву ногу.
 - 5–8 те саме.

Рекомендований комплекс спеціальних вправ для розвитку витривалості студента основної групи

№ з/п	Зміст вправи	Номер заняття		
		1	2	3
1	2	3	4	5

1.	Повторний біг із прискоренням на відрізках 200 – 400 м зі швидкістю 70–90 % від максимально доступної. 2–8 разів.	4	6	8
2.	Серійні багатоскоки з дворазовим відштовхуванням однією, а потім другою ногою (30–150м). 2–4 рази.	2	3	4
3.	Стоячи на узвишші 30–50 см, ступні рівнобіжні, зстрибнути на підлогу і, не затримуючись в опорі, стрибнути на інше узвишшя в 60–80 см від першого. При приземленні ноги в колінах майже не згинати. 4–15 разів.	6	10	15
4.	Серійне вистрибування з напівприсіду без обтяження і з обтяженням у 10–15 кг. 4–12 разів.	4	8	12

Комплексний розвиток фізичних якостей

Присідання (для розвитку сили ніг, загальної і силової витривалості)

1. В.п. – основна стійка.

1 – присісти, руки вперед.

2 – в.п.

3–4 – те саме (повторити 20 разів).

2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 – присід, руки вперед.

2 – в.п.

3–4 – те саме (виконувати хвилину, з кожним разом не знижуючи свій результат).

3. В.п. – стійка ноги нарізно.

1 – присід на правій нозі, ліва пряма вперед, руки вперед.

2 – в.п.

3–4 – те саме на лівій (повторити 20 разів).

4. В.п. – стійка ноги нарізно правою, руки вниз.

1 – присід на правій із торканням коліном підлоги лівою ногою (напроти середини стопи правої), руки вперед.

2 – в.п.

3–4 – те саме (повторити 10 разів).

Стрибки зі скакалкою (для розвитку координації рухів, сили ніг, стрибучості, загальної і силової витривалості). Загальне положення: оберти скакалки вперед, ноги разом. Враховується кількість.

Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, ноги закріплені (для розвитку черевного пресу, силової та загальної витривалості).

1. В.п. – руки на пояс (враховується кількість піднімань за хвилину).

2. В.п. – руки до грудей, взяті за лікті (враховується кількість піднімань за хвилину).

3. В.п. – руки за головою (враховується кількість піднімань за хвилину, потім за 1,5 хв, 2 хв тощо або загальна кількість піднімань).

Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (для розвитку м'язів черевного пресу, гнучкості, загальної і силової витривалості).

1. В.п. – руки довільно. Піднімання ніг до прямого кута. Враховується кількість піднімань, намагаючись через деякий час покращити свій результат.

2. В.п. – руки довільно. Підтягування прямих ніг якомога ближче до тулуба з відривом таза від підлоги. Враховується кількість піднімань, намагаючись через деякий час покращити свій результат.

3. В.п. – лежачи на спині головою до стіни, руки випрямлені, торкаються стіни (або хватом за поперечину гімнастичної стінки чи яку-небудь іншу опору). Піднімання прямих ніг до торкання носками стіни за головою. Враховується кількість піднімань.

Нахили вперед (для розвитку гнучкості, рівноваги, загальної витривалості).

1. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі.

1 – нахил вперед, торкнутися руками підлоги.

2 – випрямитися, руки вгору, прогнутися. Враховується кількість нахилів за хвилину, 1,5 хв, 2 хв.

Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (для розвитку сили рук, зміцнення м'язів черевного пресу, спини, ніг, розвитку силової й загальної витривалості). Руки на підлозі. Враховується загальна кількість згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Перехід із упору присівши в упор лежачи (для розвитку загальної витривалості, зміцнення м'язів рук, ніг, спини, черевного пресу). Враховується загальна кількість виконання вправи, намагаючись через деякий час покращити свій результат.

