

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

кафедра гімнастики, хореографії і плавання

В. В. ЧЕРНЯКОВ, М. М. ЖЕЛІЗНИЙ

Загальноорозвивальні вправи з м'ячем у школі

Чернігів
2012

УДК 796.411(07)
ББК 516.82
Ч – 49

Рецензенти:

М.П. Горобей, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Чернігівського державного інституту економіки і управління;

О.Й. Ємець, доцент, кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка.

Ч – 49

В. В. Черняков, М. М. Желізний
Загальнорозвивальні вправи з м'ячем
у школі: навч. посіб. для студ. та вчителів. –
Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 116 с.

УДК 796.411(07)
ББК 516.82

У навчальному посібнику викладено теоретичні і методичні аспекти використання загальнорозвивальних вправ з м'ячем у навчально-виховному процесі, які відповідають вимогам гімнастичної термінології та шкільної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класів). Навчальний посібник рекомендується для практичної роботи вчителям фізичної культури, інструкторам з фізкультури й студентам інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (протокол №5 від 31 січня 2012 року).

© Черняков В. В., Желізний М. М., 2012
© Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ВСТУП

Без використання загальнорозвивальних вправ не проводиться жоден урок із фізичної культури в школі, заняття з фізичного виховання у ВНЗ, секція з окремого виду спорту тощо.

Вчителі фізичної культури проводять уроки з класами, переважно, по 25-30 чоловік. Такі обставини спонукають до доступного опису загальнорозвивальних вправ державною мовою, котрі буде в змозі розуміти та використовувати кожна дитина, що навчається.

Позитивний вплив загальнорозвивальних вправ є корисним не тільки для школярів, коли організм дитини формується та розвивається, а й у дорослому житті, коли людина старіє й постає необхідність систематично підтримувати оптимальну життєдіяльність органів та систем.

При проведенні загальнорозвивальних вправ важливим постає уміння правильно регулювати фізичне навантаження на організм вихованців, яка має змінюватись в залежності від вихідного положення, темпу виконання вправи, від кількості повторень та інших факторів. З цією метою доцільно застосовувати вправи з предметами. Одним з таких предметів, які дозволяють створювати необхідні умови для розвитку фізичних якостей та здібностей, постає звичайний м'яч.

Особливу увагу слід звертати не тільки на правильність виконання рухів з м'ячем, а й на правильність вихідних положень, від яких безпосередньо залежить якість виконання вправ та ефективність їхнього впливу на розвиток фізичних якостей вихованців.

Необхідність викладання українською мовою предмету „Фізична культура” у загальноосвітній школі викликала необхідність перекладу з російської мови та систематизації загальнорозвивальних вправ з м'ячем, дотримуючись правил гімнастичної термінології. Переклад, систематизацію та обґрунтування теоретичних і методичних особливостей використання загальнорозвивальних вправ з м'ячем у процесі різних форм фізичного виховання учнівської молоді відповідно до вимог гімнастичної термінології здійснено старшим

викладачем кафедри гімнастики, хореографії і плавання Черняковим В. В. та доцентом кафедри гімнастики, хореографії і плавання, кандидатом педагогічних наук Желізним М. М.

Навчальний посібник рекомендується для використання як у загальноосвітній школі, так і в інших навчальних закладах в процесі організації та проведенні навчально-виховного або тренувального процесів. У навчальному посібнику пропонується систематизація вправ з м'ячем, розглянуті особливості застосування вправ з м'ячем при проведенні ранкової гімнастики та при плануванні та організації уроку фізичної культури в школі. Авторами запропоновано орієнтовні комплекси загальнорозвивальних вправ з м'ячем у якості засобів вирішення завдань оздоровчої, загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді.

Теоретичні і практичні положення з проблеми застосування загальнорозвивальних вправ та рухових дій з м'ячем, які запропоновані у навчальному посібнику не претендують на повну вичерпність опису та систематизації рухів і рухових дій з м'ячем та не обмежують усіх можливостей їх застосування в навчальному та тренувальному процесах, а також використання в самостійних заняттях фізичним самовдосконаленням.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ

ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ З М'ЯЧЕМ

М'яч є одним з основних предметів, які використовуються для виконання загальнорозвивальних вправ. Вправи з м'ячем включені до складу вправ з художньої гімнастики, яка входить до переліку олімпійських видів спорту. М'яч постійний супутник дітей у всіляких іграх та рухових діях. Він значною мірою задовольняє їхнє активне прагнення до різноманітних рухів. Саме тому використання різноманітних рухових дій з м'ячем дозволяє забезпечувати потужний вплив на розвиток рухових якостей та підвищення рівня рухової активності учнівської молоді. М'ячі, що використовуються при виконанні загальнорозвивальних вправ можуть бути набивні (вагою від 1 до 7 кг), гумові (різного розміру від 6-8 до 20-22 см); фітболи (розміри м'ячів від 50 до 100 см).

Вправи з великими та малими м'ячами готують дитину до вправ з метання та ловіння. Вони сприятливо позначаються на розвитку таких фізичних якостей дитини як координація, спритність, швидкість рухів, швидкість рухової реакції, розвиток окоміру, орієнтування в просторі.

Вправи з м'ячем значною мірою впливають на розвиток та удосконалення уваги, швидкість реакції, координацію рухів, відчуття ритму, взаємодію. Вони використовуються в якості підготовчих вправ в багатьох видах спорту. При використанні м'яча значно підвищується рівень емоційного стану вихованців.

Велике значення вправам у киданні та ловінні м'яча надавав відомий вчений П.Ф. Лєсгафт. Він створив навчальну програму „Школа м'яча”, у якій запропонував виконувати вправи з м'ячем у такій послідовності:

1. Вдарити м'ячем об підлогу та спіймати його.
2. Підкинути вгору та спіймати м'яч.
3. Підкинути м'яч вгору та спіймати його після відскоку від підлоги.
4. Вдарити м'ячем об стіну та спіймати його.
5. Вдарити м'ячем об стіну та спіймати його після відскоку

від підлоги.

6. Вдарити м'ячем об підлогу під кутом та спіймати його після відскоку від стіни.

7. Вдарити м'ячем об підлогу під кутом та спіймати його після відскоку від стіни та підлоги.

8. Стоячи спиною впритул до стіни вдарити м'ячем об стіну над головою та спіймати його.

9. Стоячи спиною впритул до стіни вдарити м'ячем об стіну над головою та спіймати його після підскоку від підлоги.

10. Стоячи спиною до стіни (відстань – 1,5-2 м) вдарити м'ячем об стіну та повернувшись кругом спіймати його.

11. Стоячи спиною до стіни (відстань – 1,5-2 м) вдарити м'ячем об стіну та повернувшись кругом спіймати його після відскоку від підлоги.

12. Спіймати м'яч правою рукою, який кинуте з-під лівої руки, що спирається об стіну. Те саме лівою рукою з-під правої руки.

13. Спіймати м'яч, який кинуте з-під лівої (правої), що спирається об стіну.

14. Те саме, але ліва (права) піднята без опори.

Запропоновані вправи можна ускладнити, змінюючи умови ловіння, додаючи додаткові рухи тулубом або руками, виконуючи вправи в парах, змінюючи темп тощо.

Вправи з кидання та ловіння класифікують наступним чином:

- кидання у довжину;
- кидання у ціль (рухому та нерухому);
- підкидання і ловіння;
- перекидання;
- жонгливання.

Кидання м'яча у довжину відбувається переважно на уроках легкої атлетики. На уроках з гімнастики, спортивних ігор тощо кидання м'яча застосовують рідше.

Кидання у ціль на уроках застосовується досить часто, особливо у молодших класах. У якості цілі можна використовувати набивні м'ячі, булави, кеглі, обручі, різноманітні мішені, що намальовані на підлозі, стіні або спеціальних щитах.

Велике значення має кидання м'яча у рухому ціль або у ціль, що несподівано з'являється. Для цього необхідно два щити, за якими могли б розташуватись учні. Вони прокочують, перекидають або виставляють на певний час предмети. Інші малими м'ячами повинні в них попасти. Ускладнення відбувається за рахунок зміни швидкості переміщення предметів, що з'являються, їх розміру та тривалості їх перебування у полі зору учнів.

Підкидання і ловіння виконується з м'ячами (малими, середніми, великими, набивними), гімнастичними палицями, обручами тощо. Найбільш характерними вправами у підкиданні та ловінні м'ячів є кидки знизу, з-за голови, від грудей, під рукою, під ногою, від плеча, з-за спини однією та двома руками, через голову, стоячи спиною до напрямку кидка, між ногами нахилом вперед, затиснувши м'яч стопами ніг з різних вихідних положень тощо, у різних площинах, з обертанням та без обертання.

Перекидання і ловіння виконується малими і великими гумовими м'ячами, набивними м'ячами. Перекидання можна виконувати двома руками або однією рукою, а також ногами, затискуючи м'яч між стопами, в положенні стоячи, сидячи, та лежачи на спині.

Жонглювання – найбільш складний вид підкидання та ловіння. Воно здійснюється індивідуально або з партнером двома (трьома) м'ячами, однією або двома руками.

Вправи з м'ячем можливо виконувати з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, в упорах). Вправи виконуються як індивідуально, так і в парах. Основні рухи для вправ з м'ячем полягають у виконанні таких рухових дій:

- рухи руками чи ногами (тримаючи м'яч в руках та затиснувши його ногами);
- прокочування;
- передавання;
- перекидання;
- підкидання;
- ловіння.

При проведенні загальнорозвивальних вправ з м'ячем для кожного учня необхідно мати по одному м'ячу. М'ячі необхідно

розташовувати таким чином, щоб їх легко було брати та повертати на місце проходячи поточно. З метою безпеки учням не дозволяється бити м'ячем об стіну та ставати на м'яч ногами, перестрибувати м'яч, стоячи до нього спиною, рухатись хаотично та кидати м'яч у не вказаних напрямках.

В комплекс вправ для окремого уроку (заняття), ранкової гімнастики чи гімнастики пробудження рекомендується включати вправи з передачею, прокочуванням, підкиданням, перекиданням та ловлею м'яча. Більшість вправ з м'ячем можна виконувати під рахунок та музичний супровід для виховання в учнів відчуття ритму. Окремі вправи рекомендується виконувати самостійно без ведення рахунку.

Утримувати та ловити м'яч можна різними способами (однією або двома руками) та в різних вихідних положеннях (над головою, на рівні грудей, поясу, колін, збоку, з випадом вперед, стоячи на коліні (колінах), сидячи, лежачи). З першого заняття вихованців необхідно навчити правильно утримувати та ловити м'яч, оскільки під час виконання вправ з м'ячем можуть травмуватися суглоби пальців та кистьові суглоби.

Навчаючи техніці ловіння м'яча, необхідно, перш за все, навчити вихованців своєчасно витягувати руки вперед назустріч м'ячу, щоб кисті з ненапруженими, розставленими пальцями зустріли м'яч у мить коли руки майже випрямались. Спіймавши м'яч, необхідно відразу ж зігнути руки і, утримуючи м'яч, не дозволяти йому торкатись тіла. При поясненні вихідних положень або рухів руками з м'ячем коли м'яч утримується двома руками вказується не положення чи напрям руху руками, а положення або напрям руху м'яча. Наприклад, *м'яч внизу (вниз), м'яч вперед, м'яч вгорі (вгору) тощо.*

При виконанні вправ з м'ячем важливо враховувати таку особливість як виконання рухів, коли м'яч утримується однією рукою, а рухи кінцівками виконуються у різних напрямках, або рух м'ячем здійснюється за допомогою однієї руки. У таких випадках спочатку вказується напрям руху кінцівки, а потім напрям руху м'яча. Наприклад, *ліву руку вперед, м'яч вправо; коло м'ячем назовні.*

В окремих випадках вказуються напрями рухів кінцівками: з в. п. – м'яч вгорі або руки вгорі, м'яч лівій (правій) руці – *кола*

руками всередину (назовні), дугами назовні (всередину) руки в сторони; з положення, коли м'яч утримується двома руками або однією рукою – м'яч лівою (правою) рукою в сторону; руки в сторони, м'яч в лівій руці.

Для виконання вправ з м'ячем вихованців можна вишикувати в колону по два (три, чотири тощо), в декілька шеренг, в коло (півколо) тощо. Допускається також вільне розташування. На заняттях з використанням м'яча дуже важливо слідкувати за порядком та дисципліною, не дозволяючи безладних кидків, бешкетування, метушні, кидання м'яча у не вказаних напрямках. Вправи з м'ячем в парах широко застосовують на заняттях з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, футболу та ігрових видів спорту. Така популярність вправ з м'ячем в парах пояснюється тим, що вони створюють позитивний вплив на нервово-м'язовий апарат, розвивають вміння переходити від максимального м'язового напруження до миттєвого розслаблення (в момент передачі, поштовху або кидка м'яча) та від розслаблення до активної м'язової роботи (під час ловлі або відбивання м'яча).

Ще одна причина популярності вправ з м'ячем в парах полягає у їх доступності, винятковій різноманітності, динамічності та великій емоційності. Більшість цих вправ можна проводити змагальним методом – виконуються кидки на точність, на дальність та силу тощо. Для виконання вправ в парах учнів рекомендується шикувати в дві шеренги, обличчям одна до одної. При проведенні багатьох вправ з м'ячем в парах рахунок рекомендується вести повільно. При опису вправ в парах виділяють такі положення м'яча: м'яч тримають обом; м'яч тримає один.

Вправи з м'ячем є чудовим засобом для розвитку спритності, швидкості та точності рухових реакцій. Вони потребують від тих, хто займається уваги та точної координації рухів у просторі та часі. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем можна поділити на такі окремі групи:

- тримаючи м'яч в руках;
- перекидання та перекидання м'яча з руки в руку;
- затиснувши м'яч ногами;
- колові рухи та викрути м'ячем;

- підкидання та ловіння м'яча;
- підбивання чи відбивання м'яча та ловіння;
- переكاتи та прокочування м'яча;
- передавання м'яча в парах;
- кидання та ловіння м'яча в парах;
- прокочування м'яча в парах;
- вправи при положенні м'яча на підлозі.

Вправи тримаючи м'яч в руках виконуються прямими та зігнутими руками в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присівши тощо у поєднанні з поворотами, нахилами, колами тулубом, присіданнями, випадами тощо у наступних напрямках: вперед, вгору, назад, в сторони, вліво, вправо, на плече, до грудей, на голову, за голову тощо.

Перекладання та перекидання м'яча з руки в руку виконуються в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присівши тощо у поєднанні з поворотами, нахилами, випадами, переكاتами, присідами тощо вгорі, попереду, позаду, за головою, перед грудьми, під ногами (ногою) тощо.

Колові рухи та викрути м'ячем виконуються в горизонтальній, боковій та фронтальній площинах (вліво, вправо, вперед, назад, донизу, догори, всередину та назовні). Під час виконання цих рухів використовується центробіжна сила: у колових рухах, при виконанні яких рука залишається із зовнішнього боку, центробіжна сила притискає м'яч до руки. Такі вправи виконуються без утримування м'яча пальцями. На початковому етапі навчання усі групи вправ з м'ячем виконуються у поєднанні з пружними рухами ніг стоячи на місці.

Затиснувши м'яч ногами можна виконувати стрибки, піднімання та утримування ніг в положенні сидячи, лежачи, переكاتи на спину, на лопатки тощо.

Кидки і ловіння м'яча виконуються однією чи двома руками у різних площинах. Кидкам передують пружний рух ногами з наступним випрямленням тіла та рук угору. Під час ловіння м'яча для пом'якшення сили удару його об долоні руки злегка опускаються, як би продовжуючи рух з м'ячем униз, намагаючись зменшити його швидкість.

Відбивання виконуються однією або двома руками,

вертикально униз або під кутом, натискуванням руки на м'яч. Відбивання можна виконувати безперервно або з ловінням після кожного відскоку м'яча.

Підбивання виконується однією або двома руками, вертикально вгору або під кутом внутрішньою або зовнішньою стороною долоні, передпліччям, коліном, головою, плечем тощо.

Переكاتи та прокочування м'яча виконуються по підлозі або по окремих ланках тіла. Підскоки м'яча під час виконання перекатів вважаються помилкою.

Передавання м'яча в парах виконується в різних вихідних положеннях (стоячи, присівши, сидячи, лежачи) у поєднанні з нахилами, поворотами, випадами, присідами тощо внизу, вгорі, збоку, попереду, позаду, під ногами, між ногами тощо

Кидання та ловіння м'яча в парах виконується однією або двома руками з різних вихідних положень у поєднанні з поворотами, нахилами, випадами, присідами тощо. Відстань між учнями визначається додатково (у метрах або у кроках).

Прокочування м'яча в парах виконується однією або двома руками з різних вихідних положень у поєднанні з присідами, нахилами, поворотами, випадами тощо. Відстань між учнями вказується при описуванні вихідного положення або додатково (у кроках або метрах).

Вправи при положенні м'яча на підлозі. М'яч розташовується попереду, позаду, ліворуч, праворуч. Навколо м'яча виконуються стрибки по колу або по дузі обличчям або спиною вперед, боком. Також можна виконувати переступання або перестрибування через м'яч вперед, назад, вліво, вправо та нахили в положення упору на м'ячі.

Така систематизація вправ дозволяє будь-якому фахівцю з фізичного виховання раціонально добирати вправи для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей та окремих груп м'язів школярів. Водночас, застосування вправ окремих груп дозволяє підвищувати рухову майстерність вихованців відносно ігрових видів спорту, основним предметом, яких постає м'яч.

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ

При виконанні загальнорозвивальних вправ з м'ячем постає необхідність вказувати вихідне положення м'яча, від якого безпосередньо залежить назва руху при виконанні вправи. Ми зупинимось лише на основних положеннях м'яча до початку виконання вправи. Основні положення ніг, тулуба та рук, а також рухи ними описані нами у навчальному посібнику „Гімнастична термінологія” та методичній розробці „Збірник гімнастичних вправ без предметів”.

М'яч при виконанні вправ може утримуватись руками, ногами, або лежати на підлозі. При одному положенні м'яча положення голови тулуба та ніг можуть бути різними (*м'яч вгорі; стійка ноги нарізно, м'яч вгорі; стійка ноги нарізно, нахил, руки вгорі*). Описання вихідного положення для загальнорозвивальних вправ з м'ячем здійснюється відповідно наступних правил – знизу вгору: спочатку описується положення ніг, потім тулуба, потім м'яча або рук (при положенні м'яча на підлозі). При опису рухів загальнорозвивальної вправи спочатку вказується рух ногами, потім тулубом, потім м'ячем або руками (у випадках, названих нами вище).

Ми пропонуємо опис основних положень м'яча, які були використані нами при опису загальнорозвивальних вправ з м'ячем. Проте слід зазначити, що описана нами система вихідних положень не претендує на повну вичерпність. Будь-який досвідчений фахівець має можливість самостійно, користуючись гімнастичною термінологією, описувати положення та рухи м'ячем, не описані нами.

СИМЕТРИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ

М'яч внизу – м'яч утримується з боків прямими руками й торкається стегон попереду.

М'яч вперед – м'яч утримується з боків прямими руками на рівні плечей попереду.

М'яч вперед на долонях – руки вперед до середини, долоні розвернуті догори, м'яч лежить на долонях.

М'яч вгорі – м'яч утримується з боків прямими руками вгорі.

М'яч ззаду – м'яч утримується з боків прямими руками та торкається стегон ззаду.

М'яч назад – м'яч утримується з боків прямими руками, максимально відведеними назад.

М'яч на грудях – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається грудей.

М'яч перед грудьми – м'яч утримується з боків зігнутими руками перед грудьми (ліктя в сторони).

М'яч на голові, за головою – м'яч утримується з боків зігнутими руками та торкається голови зверху чи шиї ззаду.

М'яч затиснутий стопами (колінами) – м'яч утримується з боків прямими ногами, стискаючи його стопами (колінами).

НЕСИМЕТРИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ

М'яч в правій (лівій) руці – руки вниз, м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою вниз. Це основне положення з м'ячем під час пересувань.

М'яч вліво (вправо) – м'яч утримується двома руками та відведений максимально вліво (вправо).

З м'ячем „Вільно” – відповідає стійці „вільно” без предмета, м'яч утримується правою рукою. Положення „Вільно” приймається шляхом відставлення лівої чи правої ноги в стійку ноги нарізно та відведенням рук з м'ячем за спину. М'яч тримати правою рукою.

Руки вперед, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті вперед, м'яч утримується вказаною рукою.

Руки назад, м'яч в правій (лівій) руці – руки відведені назад, м'яч утримується вказаною рукою.

Руки вгорі, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті вгору, м'яч утримується вказаною рукою.

Руки в сторони, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті в сторони, м'яч утримується вказаною рукою.

ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ НА ПІДЛОЗІ

Під час виконання окремих вправ м'яч кладеться на підлогу, а вихідні положення мають наступні назви:

М'яч на підлозі – м'яч лежить на підлозі біля носків ніг на відстані 10-15 см.

М'яч на підлозі ззаду – м'яч лежить на підлозі біля п'яток ніг на відстані 10-15 см.

М'яч на підлозі ліворуч (праворуч) – м'яч лежить на підлозі біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см.

Стійка ноги нарізно над м'ячем – м'яч лежить на підлозі між ногами.

ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ В ПАРАХ

Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого внизу – учні стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроків, перший тримає м'яч двома руками внизу.

Стійка ноги нарізно, спиною один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого внизу – учні стоять повернувшись спиною один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроків, перший тримає м'яч двома руками внизу.

Стоячи один за одним, м'яч у першого внизу – учні стоять один за одним (другий за першим) на відстані одного кроку, перший тримає м'яч двома руками внизу.

Стоячи обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч на підлозі – учні стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроків, м'яч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (положення рук вказується додатково).

Стоячи обличчям один до одного, на відстані одного двох кроків, м'яч вперед – учні стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані двох кроків, м'яч тримають обоє піднятими вперед руками.

Стоячи спиною один до одного, м'яч вгорі – учні стоять повернувшись спиною один до одного, м'яч тримають обоє піднятими вгору руками.

Присід обличчям один до одного на відстані 3 м., м'яч у першого перед грудьми – учні розташовуються в положенні присіду обличчям один до одного на відстані 3 метрів, перший тримає м'яч перед грудьми.

Сід ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого внизу – учні сидять на підлозі обличчям один до одного та розвівши ноги нарізно на відстані одного (двох, трьох тощо), перший тримає м'яч двома руками внизу.

Лежачи на спині (животі, боку) ногами один до одного – учні лежать на підлозі на спині (животі, боку) ногами один до одного (положення м'яча вказується додатково).

Лежачи на спині (животі, боку) головою один до одного – учні лежать на підлозі на спині (животі, боку) головою один до одного (положення м'яча вказується додатково).

У деяких випадках замість кроків відстань доцільно вказувати у метрах.

Варіанти вправ з м'ячем (малим і великим)

Вправи з м'ячем надзвичайно різноманітні: різні форми кидка і ловіння однією і двома руками, індивідуальні, парні та групові вправи тощо. Вони часто застосовуються у танцювальних комбінаціях та хороводах. Саме тому рухи м'ячем дуже корисно поєднувати з рухами окремих частин та усього тіла.

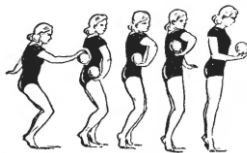
Вправи з малим м'ячем.

1. Тримати м'яч в руці, долонею донизу; підкидати м'яч вгору та ловити його.

2. Те саме, але підбивати м'яч знизу тильною стороною долоні і ловити тією ж рукою зверху. Те саме, але спіймати м'яч іншою рукою.

3. Згинаючи руку в лікті, підкидати м'яч назад-вгору через плече та ловити його тією ж рукою попереду (мал. 1).

4. М'яч в правій руці, ліву вперед: підкидати м'яч з під лівої руки та ловити правою рукою (м'яч рухається по невеликому колу).



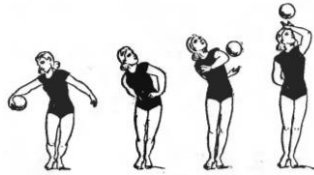
Мал. 1



Мал. 2

5. Те саме, але в стійці ноги нарізно; під час кидка перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу.

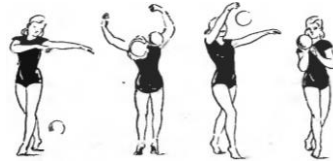
6. Ловити м'яч кинутий правою (лівою) рукою під ліву (праву) ногу (мал. 2).



Мал. 3

7. Підкидати м'яч правою рукою за спиною вліво-догори і ловити лівою рукою (мал. 3).

8. Вдаряти м'ячем об підлогу однією рукою, повертатись на 360° з нахилом назад (ноги схресно) та ловити м'яч двома руками (мал. 4).



Мал. 4

9. Тримаючи м'яч однією рукою, обертати м'яч в різних напрямках та площинах.

Вправи з великим м'ячем.

1. Підкидання та ловіння м'яча (тривалість польоту різна) двома (однією) руками (рукою).

2. Перекидання м'яча з руки в руку по колу, кидком вгору на різну висоту, враховуючи простір.

3. Те саме, вдаряючи м'ячем об підлогу.

4. Перекидати по колу два м'яча одночасно в різних напрямках.

5. Сійка ноги нарізно, руки в сторони: перекидання м'яча з руки в руку по дузі вгору, одночасно з кидком переносити вагу тіла з ноги на ногу.

Усі ці варіанти рухів загальнорозвивальних вправ з м'ячем можливо виконувати в різному темпі та з різною силою; на місці та під час руху; під час ходьби, бігу стрибків.

ВПРАВИ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ

Набивний м'яч складається зі шкіряної покришки, що наповнена якимось наповнювачем: морською травою, мочалом, вовною, волоссям, тирсою тощо. М'ячі виготовляються наступних розмірів:

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7
Вага, кг	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0
Діаметр, см	31	33	35	37	39	41	42

Покришка виготовляється з окремих шматків шкіри (до 10 шт) та зшивається простими виворотними швами (за виключенням п'ятчиків). Всередині обов'язково має бути підкладка.

М'ячі бувають різних розмірів і різної ваги (від 1 до 7 кг). Їх використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох або групою. Вправи з набивним м'ячем дозволяють створювати різнобічний вплив на вихованців. Вони доступні та емоційні. Завдяки застосуванню вправ з м'ячем всебічне навантаження отримують усі м'язи тулуба, ніг, рук, кистей, оскільки активно виконуються різноманітні та швидкоплинні рухи. З їх допомогою розвивається м'язова сила та спритність пальців, координація рухів, окомір, швидкість рухів, уміння диференційовано чергувати максимальне м'язове навантаження під час виконання кидків або штовхання м'яча з миттєвим розслабленням під час його ловіння та навпаки, забезпечується фірмування стопи.

Вправи з набивним м'ячем складаються з поштовхів, кидків і ловіння м'яча, рухів, які обумовлюють миттєве переключення від напруження до розслаблення (при ловінні). Окрім впливу на м'язову систему (особливо верхніх кінцівок, плечового поясу та тулуба), сприяють вихованню спритності. Більшість з них з успіхом застосовуються для розвитку координації. В різноманітних рухах руками, ногами, тулубом м'яч можна використовувати як додатковий вантаж, так і в якості опори. Такі вправи включають різні дії, не випускаючи його з рук. М'яч можна піднімати та опускати, виконувати з ним махові рухи прямими та зігнутими руками, перекладати з руки в руку (згинання і випрямлення, махові та колові рухи руками і

ногами з м'ячем, стрибки з м'ячем), нахили та повороти тулуба, присідання, випадки з різноманітними рухами м'ячем.

Методичні поради щодо використання вправ з набивними м'ячами

Для розвитку сили, витривалості до м'язових навантажень, координації рухів, спритності, винахідливості, уміння раціонально витратити свої сили, розкутості у спілкуванні тощо застосовуються вправи з обтяження, піднімання та переміщення вантажу. У якості таких вправ застосовуються:

1. Передавання набивних м'ячів: а) у шерензі, приймаючи м'яч та передаючи його вгору, вниз, на рівні грудей; б) у колоні, передаючи м'яч збоку, над головою або під ногами в положенні стійка ноги нарізно.

2. Перенесення набивних м'ячів: а) в руках попереду; б) збоку, утримуючи м'яч однією рукою; в) над головою та на голові (з допомогою та без допомоги рук).

Застосовуючи вправи з м'ячем, слід дотримуватись таких правил:

1. Навчання треба розпочинати з простих вправ, поступово їх ускладнюючи. Особливу увагу слід надавати при навчанні вправам з перекидання і ловіння м'яча.

2. Кидання, перекидання і ловіння виконують спочатку обома руками, а потім однією (по черзі правою і лівою).

3. Кидання і ловіння треба здійснювати з різних вихідних положень і в різні кінцеві положення.

4. Щоб запобігти травмам суглобів пальців під час ловіння м'яча, треба спочатку навчити учнів різним способам ловіння, застосовуючи індивідуальні завдання.

5. Розмір і вага м'ячів залежать від контингенту учнів (за віком, рівнем фізичної і технічної підготовленості). Для учнів I-IV класів – 1 кг, V-IX класів – 2-3 кг, X-XI – 4-5 кг.

6. Для чіткого проведення занять велику роль відіграє правильна організація роздавання і збирання м'ячів. Чергові заздалегідь кладуть м'ячі в якийсь ящик або на вікно чи просто в одному з кутів залу. Під час руху в обхід кожен бере собі м'яча і продовжує рухатись, не зупиняючись. Збирають м'ячі у зворотному порядку.

Починати виконання вправ рекомендується з м'ячем вагою у 1-2 кг, поступово збільшуючи вагу м'яча у чоловічих групах до 4-7 кг, а у жіночих – до 3 кг.

Вправи з метання та ловіння м'яча сприяють розвитку сили, швидкості, спритності, координації рухів, окоміру та інших рухових здібностей. Кидання м'яча значно простіше за координацією ніж його ловіння. Під час ловіння за короткий термін часу необхідно визначити напрямок і швидкість, м'яча, що летить, його об'єм та вагу, особливості польоту (повільне падіння під кутом, обертання або перевертання) і у залежності від цього обрати спосіб ловіння.

При виконанні кидків та ловінні м'яча можливі забої м'ячем або пошкодження суглобів пальців, тому необхідно постійно підтримувати дисципліну і з перших занять вчити правильно кидати та ловити м'яч.

Техніка ловіння м'яча. Для безпечного ловіння назустріч м'ячу необхідно виставити прямі ненапружені руки з розставленими пальцями. Як тільки пальці відчують дотик м'яча, руки необхідно пружно зігнути у ліктьових суглобах з метою послабити силу його інерції. Притискати м'яч до тулуба слід лише у випадку коли неможливо утримати його без додаткової опори.

Навчати кидання та ловінню рекомендується як правою, так і лівою рукою на різній висоті. Ускладнювати вправи можна шляхом: а) зміни ваги, об'єму, форми м'ячів; б) збільшення кількості м'ячів, якими одночасно виконуються кидки; в) кидання і ловіння однією рукою; г) зміни вихідних положень (сидячи, лежачи тощо); д) поєднуючи кидання та ловіння з іншими діями, рухами руками, ногами, перекидами, вправами з рівноваги.

Орієнтовні вправи без випускання м'яча з рук

1. М'яч внизу: піднімання м'яча вперед, вгору, вправо, вліво тощо.

2. М'яч внизу в правій: піднімання м'яча вперед, вгору, вбік, назад. Те саме лівою рукою.

3. М'яч внизу в правій: піднімаючи руки назовні, перекладання м'яча вгорі з правої руки в ліву, і навпаки (мал. 5).

4. Срійка ноги нарізно, м'яч вгорі: нахили тулуба вперед, назад, вправо, вліво, колові рухи тулубом, колові рухи руками.

5. Срійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми: випрямлення рук вперед, вгору, вправо, вліво.

6. В упорі сидячи на підлозі (на лаві) м'яч затиснути стопами: згинати і випрямляти ноги; піднімати і опускати ноги.

7. Лежачи на спині, м'яч стиснути ступнями: піднімати ноги до торкання м'ячем підлоги за головою; згинатися з поворотом і торкатися м'ячем підлоги збоку.

8. Присідання, підстрибування і стрибки з м'ячем, руки в сторони.

Важливе значення мають вправи, які передбачають виконання дій з м'ячем поодинці (підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння однією або двома руками) і в парах (передавати або перекидати м'яч партнеру та ловити м'яч від нього). Більшість з відомих ігор з баскетбольним м'ячем можна проводити замінивши баскетбольний м'яч на набивний. Вправам з м'ячем легко надавати змагального характеру: хто виконає кидок вище, дальше, точніше тощо.



Мал. 5

Вправи з підкиданням, перекиданням і ловінням м'яча

Індивідуальні вправи

Вправи переважно для м'язів рук та плечового поясу

1. Підкинути м'яч вгору двома руками та спіймати його: попереду, вгорі, на груди, згинаючи руки. Те саме з положення „м'яч перед грудьми”. Те саме зі сплеском у долоні.

2. Підкинути м'яч, підстрибнути та під час стрибка спіймати його.

3. Підкинути м'яч вгору, швидко присісти, встати та спіймати його.

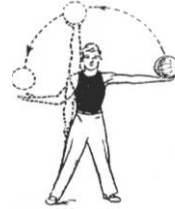
4. Підкинути м'яч вгору і спіймати його руками за спиною; потім підкинути м'яч через голову вперед та спіймати його вдруге.

5. Підкинути м'яч вгору, сісти на підлогу і спіймати його сидячи, із сиду підкинути м'яч вгору, встати і спіймати його стоячи.

6. Підкинути м'яч вгору, виконати поворот на 180-360° та спіймати його; те саме, присісти та спіймати його сидячи. Те саме однією рукою.

7. Почергово кидати та ловити два м'яча.

8. Рука з м'ячем в сторону: підкинути м'яч вгору, спіймати його вгорі іншою рукою та опустити її з м'ячем в сторону (мал. 6).



Мал. 6



Мал. 7

9. Підкинути м'яч з-за голови вгору та спіймати його (мал. 7); те саме, але спіймати м'яч однією рукою.

10. Підкинути м'яч від грудей вгору двома руками і спіймати його; те саме зі стрибком з присіду.

11. Підкинути м'яч від плеча вгору однією рукою та спіймати його двома руками.

12. Руки зігнуті в ліктях, м'яч на одній руці: перекидання м'яча з однієї руки на іншу; те саме, але одночасно двома м'ячами.

13. З положення лежачи на спині, м'яч на груді: підкинути м'яч та спіймати його.

14. Правою (лівою) рукою підкинути м'яч під лівою (правою) рукою вгору та спіймати його.

15. Підкинути м'яч лівою (правою) рукою з-за спини, через плече вгору, та спіймати його двома руками.

16. Стоячи на лівій (правій) нозі, праву (ліву) ногу підняти вперед: підкинути м'яч правою рукою під правую ногу з зовнішньої сторони вгору та спіймати двома руками.

17. Тримаючи м'яч на правій руці, пальцями, зверненими до тулуба, повертати руку всередину, „вкручуючи” м'яч всередину, і рухом за спіраллю „вкрутити” його вгору випрямляючи руку.

18. Тримаючи м'яч в одній руці, обводити ним навколо тулуба, перекладаючи м'яч з однієї руки в іншу не торкаючись тулуба; те саме у нахилі вперед – обводити м'яч навколо ніг; те

саме в стійці ноги нарізно – обводити м'яч вісімкою між ногами, передаючи м'яч правою рукою між ніг спереду назад в ліву руку і навпаки.

Вправи для м'язів тулуба

1. В стійці ноги нарізно поворот тулуба наліво (направо), м'яч вперед на долонях: підкинути м'яч вгору-назад через голову та, повернувши тулуб у протилежний бік, спіймати його. Те саме але з передаванням м'яча з руки в руку.

2. З положення стійка ноги нарізно, нахил вперед: підкинути м'яч назад-вгору між ніг; повернувшись кругом, випрямитись та спіймати м'яч; те саме, але підкинути м'яч так, щоб він перелетів через голову вперед, та спіймати його не повертаючись.

3. Нахили вперед, назад, вліво та вправо утримуючи м'яч вгорі, за головою, перед грудьми тощо. Те саме але з передаванням м'яча з руки в руку.

4. В положенні лежачи на спині та утримуючи м'яч стопами: піднімати його вперед, утримувати в положенні вперед-донизу та до положення зігнувшись. Те саме, м'яч вперед: опускати м'яч вліво та вправо.

5. В положенні лежачи на спині, м'яч за головою: прогинатись та утримувати це положення.

Вправи для м'язів ніг

1. Затиснувши м'яч між стопами ніг, виконати стрибок, одночасно підкинувши м'яч вгору перед собою, та спіймати його руками (мал. 8).

2. Те саме, але перекинувши м'яч через перешкоду, що стоїть попереду або позаду.

3. Присідання на двох (на одній), випади (вперед, назад, вліво, вправо), утримуючи м'яч руками вгорі, за головою, перед грудьми тощо. Те саме з передаванням м'яча з руки в руку.



Мал. 8



Мал. 9

Парні і групові вправи

Вправи для м'язів рук та плечового поясу

1. Тримати м'яч внизу. Перекидання м'яча партнеру вперед-вгору.
2. Те саме, але перекидання м'яча одночасно зі стрибком.
3. Те саме, але перекидання виконують удвох одночасно, щоб м'ячі не зіштовхнулись, перший виконує кидок вище, другий – нижче.
4. Перекидання м'яча з-за голови; те саме із сиду ноги нарізно.
5. Зі стійки ноги нарізно стати на носки та, нахилившись назад, підняти м'яч вгору над головою – потужним рухом тулуба з наступним поштовхом рук кинути м'яч вперед (мал. 9).
6. Виштовхнути м'яч двома руками від грудей (одночасно з поштовхом можна надавати м'ячу обертальний рух); те саме, однією рукою від плеча; те саме, поставивши руки близько одна до одної. Те саме виконуючи поштовх двом партнерам (двома м'ячами).
7. Стоячи в колоні: передавання м'яча назад або вперед з правого або лівого боку.
8. Стоячи в шерензі або в колі: а) передавання м'яча вправо або вліво обома руками; б) те саме однією рукою.
9. Стоячи в колоні ноги нарізно: а) передавання м'яча назад або вперед над головою; б) те саме між ногами.
10. Стоячи обличчям один до одного в двох шеренгах на відстані 4-6 м, м'яч внизу: а) перекочування м'яча один одному по підлозі; б) перекидання м'яча один одному знизу, від грудей, з-за голови.
11. Стоячи спиною один до одного в двох шеренгах на відстані 4-6 м, м'яч внизу: а) перекочування м'яча назад між ногами; б) перекидання м'яча назад через голову.

Вправи для м'язів тулуба

1. Нахил вперед, м'яч внизу: швидко випрямляючи тулуб, перекидання м'яча вперед-вгору; те саме, але перекидання м'яча одночасно зі стрибком.
2. Нахил вперед, м'яч між ніг: швидко випрямляючи тулуб, перекидання м'яча прямими руками над головою назад.

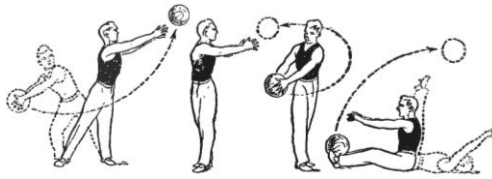
3. Те саме, з положення м'яч біля грудей або з одночасним стрибком.

4. Зі стійки ноги нарізно, нахил вперед: перекидання м'яча між ніг назад-вгору.

5. Зі стійки ноги нарізно: перекидання м'яча назад між ніг після швидкого нахилу вперед або напівприсіду.

6. Перекидання м'яча двома руками в сторону. Той хто виконує кидок стоїть боком до напрямку кидка, в стійці ноги нарізно, тулуб ледь нахилений та повернутий у протилежний бік, м'яч вперед-в сторону, ноги трохи зігнуті. Випрямляючи ноги та тулуб, виконати кидок м'яча партнеру (мал. 10).

7. Перекидання м'яча однією рукою. Вихідне положення ніг та тулуба те саме, що й у вправі 6. Рух нагадує метання диска з місця.



Мал. 10

Мал. 11

Мал. 12

8. Перекидання м'яча в сторону, під час ходьби, бігу: обидва партнери йдуть або біжать паралельно один до одного, увесь час перекидаючи м'яч один одному; те саме з перекиданням двох м'ячів одночасно.

9. Зі стійки ноги нарізно спиною до партнера швидко повернути тулуб направо (наліво) та кинути м'яч назад партнеру (мал. 11): те саме, стоячи на колінах або сидячи на підлозі; те саме, сидячи спиною один до одного – той хто ловить м'яч чекає його з повернутим тулубом.

10. З положення лежачи на животі м'яч за головою – кинути м'яч вперед або вперед-сторону.





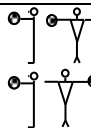
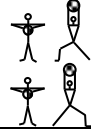
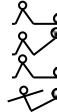

11. З сідю на підлозі покласти м'яч зверху на стопи, коліна ледь зігнути та розвести в сторони: потужним рухом лягти на спину, одночасно підняти ноги і виконати ними кидок м'яча назад (мал. 12); те саме прямими ногами.

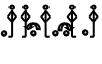

12. З положення лежачи на спині, м'яч вгорі на підлозі, підняти ноги до торкання носками м'яча, швидким рухом розгинаючись у кульшових суглобах підняти тулуб та виконати кидок м'яча вперед-вгору партнеру. Кидок можливо виконувати також через перешкоду.

13. Перший перекидає м'яч носком ноги партнеру, другий ловить м'яч (вправа для м'язів ніг).


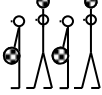



Для прикладу наводимо зразки написання комплексів загальнорозвивальних вправ з набивним м'ячем різної ваги для учнів різних груп класів.

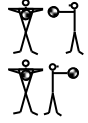
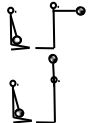

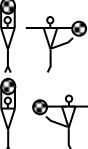
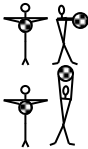

Комплекс з набивним м'ячем (1 кг) для учнів 5-7 класів

Допоміжні завдання	Вихідні положення	Рахунок	Форми запису		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
			Термінологічна	Графічна		
1	2	3	4	5	6	7
Активізувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем	О. с.	1-4	Ходьба на місці.		8 р.	Підняти голову, розвернути плечі, підібрати живіт, виконати зі збільшенням темпу „Частіше крок”
Формувати пра-вильну поставу та активізувати увагу	М'яч внизу	1-2 3-4	М'яч вгору, прогнутись (вдих); В. п. (видих).		8 р.	Дивитись на м'яч, руки прямі
Розвивати силу м'язів ніг	М'яч на голові	1-2 3-4	Присід на носках; В. п.		8 р.	Під час присіду не опускайтесь на п'ятки
Розвивати силу м'язів спини та рук	Стойка ноги нарізно, м'яч на голові	1 2 3 4	Нахил прогнувшись, м'яч вгору; М'яч на лопатки; М'яч вгору; В. п.		4 р.	Ноги не згинати, дивитись вперед
Розвивати силу м'язів рук	М'яч вперед	1 2 3 4	Руки в сторони, м'яч в правій руці; В. п.; Руки в сторони, м'яч в лівій руці; В. п.		6 р.	Руки рівні, спина пряма
Розвивати силу м'язів ніг	Вузька стойка ноги нарізно, м'яч перед грудьми	1 2 3 4	Випад вправо, м'яч вгору; В. п.; Випад вліво, м'яч вгору; В. п.		8 р.	Не нахилитись, дивитись вперед, дивитись на м'яч
Розвивати силу м'язів живота	Упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами	1 2 3 4	Упор сидячи ззаду кутом; В. п.; Сід кутом, руки в сторони; В. п.		6 р.	М'яч тримати міцно, ноги не згинати, в положенні руки в сторони лопатки з'єднати
Розвивати силу м'язів спини	Лежачи на животі, м'яч за головою	1 2-3 4	Прогнутись; Тримати; В. п.		4 р.	Ноги прямі, носки відтягнуті








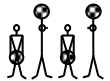
Розвивати стрибучість та координацію рухів	Руки на поясі, м'яч на підлозі	1 2	Стрибок через м'яч; Стрибок поворотом кругом.		10 р.	Стрибати та приземлятись м'яко, дихання рівномірне
Відновити оптимальний стан ССС та ДС	О. с.	1-4	Ходьба на місці.		8 р.	1-12 – в темпі стрибків; 13-16 – Команда: „Рід-ШЕ!"; 17-32 – темп зменшений, дихання рівномірне


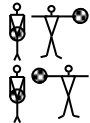

Комплекс з набивним м'ячем (2 кг) для учнів 8-9 класів

Допоміжні завдання	Вихідні положення	Рахунок	Форми запису		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
			Термінологічна	Графічна		
1	2	3	4	5	6	7
Активізувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем	О. с.	1-4	Ходьба на місці		8 р.	Підняти голову, розвернути плечі, підібрати живіт, виконати зі збільшенням темпу „Частіше крок”
Формувати правильну поставу та активізувати увагу	М'яч внизу	1 2 3 4	Крок лівою, м'яч вгору, прогнутись (вдих); В. п.(видих); Крок правою, м'яч вгору, прогнутись (вдих); В. п.(видих);		6 р.	Не нахилитись, руки прямі, дивитись на м'яч
Розвивати силу м'язів ніг та рук	Широка стійка ноги нарізно, м'яч вгорі	1 2 3 4	Присід на лівій, м'яч вперед; В. п.; Присід на правій, м'яч вперед; В. п.		4 р.	Спина пряма, носок від підлоги не відривати
Розвивати еластичність м'язів тулуба та силу м'язів плечового поясу	М'яч вперед	1 2 3 4	Крок вправо, нахил вправо, м'яч вгору; В. п.; Крок вліво, нахил вліво, м'яч вгору; В. п.		8 р.	Руки прямі, дивитись на м'яч
Розвивати силу м'язів рук та дрібну моторику рук	М'яч вперед	1 2	Підкинути м'яч вгору; Спіймати м'яч.		14 р.	М'яч підкидати вище голови, ловити м'яко, широко розставивши пальці

Розвивати рухливість хребта та силу м'язів рук	Стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми	1 2 3 4	Поворот тулуба направо, м'яч вперед; В. п.; Поворот тулуба наліво, м'яч вперед; В. п.		6 р.	Ноги не згинати, дивитись у бік повороту
Розвивати силу м'язів ніг та рук	Сід на п'ятках, м'яч вниз	1 2 3 4	Стійка на колінах, м'яч вперед; В. п.; Стійка на колінах, м'яч вгору; В. п.		8 р.	Носки відтягнути, руки прями, дивитись на м'яч
Розвивати еластичність м'язів тулуба та силу м'язів рук	Сід ноги нарізно, м'яч вгорі	1 2 3 4	Нахил, м'яч покласти на підлогу; Випрямитись, руки в сторони; Нахил, взяти м'яч; В. п.		8 р.	Ноги не згинати, м'яч класти за носками
Розвивати еластичність м'язів ніг та рухливість у кульшових суглобів	М'яч вгорі	1 2 3 4	Мах вліво, руки в сторони, м'яч в лівій руці; В. п.; Мах вправо, руки в сторони, м'яч в правій руці; В. п.		6 р.	Носок відтягнути, руки прями
Розвивати силу м'язів та рухливість стопи та силу м'язів рук	М'яч перед грудьми	1 2 3 4	Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вперед; Стрибок у в. п.; Стрибок в стійку ноги нарізно, м'яч вгору; Стрибок у в. п.		6 р.	Стрибати м'яко, дивитись на м'яч
Відновити оптимальний стан ССС та ДС	О. с.	1-4	Ходьба на місці		8 р.	1-12 – в темпі стрибків; 13-16 – Команда: „Рід-ШЕ!"; 17-32 – темп зменшений, дихання рівномірне

Комплекс з набивним м'ячем (3 кг) для учнів 10-11 класів

Допоміжні завдання	Вихідні положення	Рахунок	Форми запису		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
			Термінологічна	Графічна		
1	2	3	4	5	6	7
Активізувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем	О. с.	1-4	Ходьба на місці		8 р.	Підняти голову, розвернути плечі, підібрати живіт, виконати зі збільшенням темпу „Частіше крок”
Формувати правильну по-ставу та акти-візувати увагу	М'яч внизу	1-2 3-4	Підняти на носки, м'яч вгору, прогнути (вдих); В. п. (видих).		4 р.	Вдих глибокий, руки прямі, дивитись на м'яч
Розвивати силу м'язів ніг	М'яч ззаду	1 2 3 4	Випад лівою, м'яч назад; В. п.; Випад правою, м'яч назад; В. п.		4 р.	Ногу, що позаду не згинати, не нахилитись, руки прямі
Розвивати силу м'язів тулуба та рук	Нахил, м'яч вперед	1-2 3 4	Випрямляючись, підкинути м'яч вгору; Спіймати м'яч; В. п.		8 р.	Ноги не згинати, м'яч підкидати вище голови, ловити м'яко
Розвивати силу м'язів живота	Упор сидячи ззаду, м'яч затиснути стопами	1 2 3 4	Нахил, взяти м'яч; Випрямитись, м'яч вгору; Нахил, м'яч затиснути стопами; В. п.		8 р.	Носки відтягнути, руки не згинати, м'яч тримати міцно
Розвивати координацію рухів та силу м'язів рук	Упор присівши, руки на м'яч	1 2 3 4 5-8	Упор лежачи; Мах лівою назад; Упор лежачи; В. п.; Те саме з махом правою.		4 р.	Ноги прямі, носки відтягнути, тулуб прямий
Розвивати еластичність м'язів тулуба та силу м'язів рук	Стойка ноги нарізно, м'яч за головою	1 2 3 4	Нахил вліво, м'яч вгору; В. п.; Нахил вправо, м'яч вгору; В. п.		8 р.	Ноги не згинати, дивитись на м'яч, руки прямі
Розвивати силу м'язів ніг	Стойка ноги нарізно, м'яч внизу	1 2 3 4	Поворот тулуба наліво, м'яч вгору; В. п.; Поворот тулуба направо, м'яч вгору; В. п.		8 р.	П'ятки від підлоги не відривати, тулуб тримати вертикально

Розвивати рухливість кульшових суглобів та силу м'язів рук	М'яч вгорі	1 2 3 4 5-8	Мах лівою, м'яч вперед; В. п.; Нахил, м'ячем торкнутись підлоги; В. п.; Те саме з махом правою		4 р.	Нога пряма, носок відтягнути, дивитись на м'яч
Розвивати силу м'язів рук та силову витривалість м'язів стоп	М'яч внизу	1 2 3 4	Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці; Стрибок у в. п.; Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці; Стрибок у в. п.		8 р.	Стрибати м'яко, зберігати вертикальне положення тіла
Відновити оптимальний стан ССС та ДС	О. с.	1-4	Ходьба на місці		8 р.	1-12 – в темпі стрибків, 13-16 – Команда: „Рід-ШЕР!”, 17-32 – темп зменшений, дихання рівномірне

РАНКОВА ГІМНАСТИКА З М'ЯЧЕМ

Значення ранкової гімнастики, її завдання. Ранкова гімнастика має винятково важливе значення для школяра, оскільки вона сприяє переходу організму від пасивного стану (сну) до бадьорості, забезпечує підвищення тонусу нервової та м'язової систем, що необхідно для підвищення його навчально-пізнавальної активності. Ранкова гімнастика цінна й тим, що в дітей виховується звичка й потреба кожен день вранці виконувати фізичні вправи. Ця корисна звичка зберігається у людини на все життя.

Під час сну нервові клітини кори головного мозку відпочивають та відновлюють свою працездатність. Після пробудження організм не в змозі швидко включитись у роботу, функції основних систем і органів знижені. Ранкова гімнастика допомагає активно включити в роботу усі органи й системи людини, змусити енергійно скорочуватися серце, збільшити глибину дихання й підсилити обмін речовин та процеси збудження в корі головного мозку й підвищити тонус нервової системи. Закінчуючи ранкову гімнастику водними процедурами, людина зникає до гігієнічних процедур, піддає своє тіло дії прохолодної води, що забезпечує процес загартування.

Головним завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, під час сну трохи послаблюються та загальмовуються. Це, насамперед, стосується діяльності серцево-судинної і дихальної систем. У результаті виконання вправ ранкової гімнастики швидко підвищується загальний тонус організму, поживляється діяльність серцево-судинної системи, посилюється функція дихання: збільшується його глибина, поліпшується легенева вентиляція. Покращується також і діяльність шлунково-кишкового тракту, нирок, поліпшуються процеси обміну речовин тощо.

Особливо корисно для здоров'я дітей поєднувати ранкову гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Одяг не повинен ускладнювати рухи і дихання, а систематичне обтирання вологим рушником після гімнастики або душ з поступовим зниженням температури води, починаючи від +30-32°

С до +20-22° С, забезпечує загартування дитячого організму і має велике гігієнічне значення.

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання ранкова гімнастика створює позитивний вплив на психічний стан школяра, підтримує його бадьорість, підвищує впевненість у своїх силах, створює гарний настрій, зміцнює здоров'я і покращує фізичний розвиток дітей, виховує в них моральні та вольові риси характеру (дисциплінованість, наполегливість, увагу, колективізм тощо), виховує звичку до щоденних занять фізичними вправами.

Ранкова гімнастика проводиться переважно індивідуально. Проте у дошкільних навчальних закладах вона проводиться в навчальних групах перед сніданком. Програма фізичного виховання дітей дошкільного віку передбачає проведення ранкової гімнастики кожного дня. За радянських часів у загальноосвітніх школах ранкова гімнастика щодня проводилась з учнями всієї школи за півгодини до початку уроків. На жаль у сучасних школах України недостатньо уваги приділяється цій важливій формі організації фізичного виховання школярів.

Ранкову гімнастику умовно поділяють на три частини: вступну, основну і заключну. Кожна частина має свої завдання і зміст. У *вступній* частині організують увагу дітей, навчають їх виконанню узгоджених дій, виробленню правильної постави і готують організм до виконання більш складних вправ. З цією метою включають: шиккування (в колону, в шеренгу, в коло, кілька кіл); стройові вправи (повороти і півповороти наліво, направо, кругом); перешикування з однієї шеренги в дві (три, чотири і т.д.), з колони по 1 у колону по 2 (3, 4, ...), розмикання і змикання приставними кроками в бік флангу та від середини; нетривалу ходьбу, що чергується із вправами, які сприяють зміцненню опорно-рухового апарату та формуванню правильної постави (ходьба на носках, з різним положенням рук, ходьба з високим підніманням стегон, на п'ятах, схресним кроком тощо); біг один за одним або врозтіч в поєднанні зі стрибками, присіданнями та поворотами. Тривалість вступної частини в середньому складає 1-2 хвилини.

В *основній* частині ставляться завдання спрямовані на зміцнення основних м'язових груп, формування правильної

постави. Для вирішення поставлених завдань виконуються загальнорозвивальні вправи у чітко визначеній послідовності. Спочатку виконуються вправи для зміцнення м'язів плечового поясу і рук, які сприяють розширенню грудної клітини, випрямленню хребта, розвитку дихальних м'язів. Потім у комплексі слідує вправи для м'язів тулуба. Далі йдуть вправи для розвитку м'язів ніг і зміцнення стопи. Наступними у комплексі можуть бути вправи загального впливу та для розвитку еластичності м'язів та рухливості суглобів. Після вправ з великим навантаженням варто повторити першу вправу або аналогічну їй. Кількість повторень кожної вправи залежить її складності, від віку дітей та їх фізичної підготовленості інтенсивності виконання вправи.

У *заклучній* частині, після виконання загальнорозвивальних вправ, діти молодшого віку виконують стрибки або біг, що переходять у завершальну ходьбу. Діти старшого віку виконують стрибки у поєднанні з бігом, потім *заклучну* ходьбу з виконанням різних завдань.

Методика побудови комплексу ранкової гімнастики. Зміст ранкової гімнастики становить, як правило, комплекс найпростіших або нескладних загальнорозвивальних вправ, що дозволяють створювати загальний й місцевий (на окремі м'язові групи) впливи та які не потребують тривалого розучування. Вправи комплексу ранкової гімнастики попередньо розучуються з дітьми на заняттях. Знаючи деякі правила, будь-який школяр із загальнорозвивальних вправ може самостійно скласти комплекси вправ ранкової гімнастики з урахуванням своїх індивідуальних особливостей.

При складанні комплексу вправ ранкової гімнастики спочатку необхідно визначити обсяг і зміст вправ, а потім розташувати їх у певній послідовності. При визначенні обсягу й змісту вправ важливо враховувати реалізацію принципу всебічного впливу цих рухів на удосконалення функцій організму й покращення фізичного розвитку дітей та слід керуватися наступними правилами:

1. Вправи повинні відповідати віку й рівню фізичної підготовленості школярів. Складні за координацією вправи, як правило, виконуються погано, тому їхня ефективність невелика.

Крім того, ці вправи викликають у них негативну реакцію. При виконанні вправ необхідно дотримуватись заданого темпу, амплітуди, стежити за характером м'язових зусиль. Школярі спеціальної медичної групи повинні уникати вправ, що вимагають затримки дихання, силової напруги, напружування, стрибків, енергійних махових рухів, швидких нахилів, положень тіла вниз головою. Вони повинні регулярно отримувати консультації лікаря про ступінь впливу вправ і рівень навантаження при виконанні вправ ранкової гімнастики, а від фахівців з фізичної культури – про характер вправ, їх особливості і методи застосування.

2. Дібрані для комплексу вправи повинні створювати всебічний вплив на усі органи і системи організму. Їх виконують різними частинами тіла, у різних напрямках, змінюючи швидкість і характер м'язових зусиль. Рухи для зміцнення дрібних м'язів (кисті рук, пальців) окремо не виконують, оскільки фізіологічний ефект їх незначний, а виконують у поєднанні із вправами, що охоплюють великі м'язові групи. Навантаження на окремі групи м'язів повинно бути пропорційним їхній масі.

3. У комплекс необхідно включати вправи на відчуття та формування правильної постави, для профілактики та корекції плоскостопості, а також спеціальні вправи на різні типи дихання (грудне, діафрагмальне, змішане).

4. Для урізноманітнення ранкової гімнастики корисно впроваджувати вправи з різними м'ячами: малими, середніми, великими, фітболами, набивними м'ячами, які сприяють правильному й цілеспрямованому впливу на органи і системи та усі групи м'язів людини при виконанні рухів, а також підвищують інтерес до вправ.

5. Загальнорозвивальні вправи слід проводити з різних вихідних положень (лежачи і сидячи на підлозі), а не лише стоячи. Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений, і в цьому випадку можна ефективніше впливати на зміцнення м'язів спини і живота, які є своєрідним „м'язовим корсетом”, що утримує тулуб у правильному положенні.

6. У комплекс ранкової гімнастики включають від 8 до 12 вправ, залежно від фізичної підготовленості школярів та тривалості його виконання.

Вправи в комплексі необхідно розташовувати відповідно до наступних правил:

1. На початку виконання вправ – легка ходьба, біг підтюпцем упродовж 2-3 хв., вправи на „потягування” з глибоким диханням, вправи на відчуття та формування правильної постави. Це важливо, тому що завдяки ним створюється установка на збереження правильної постави. Після виконання попередніх вправ посилюється дихання, зігрівається тіло, активізується діяльність кардіореспіраторної системи, підвищується загальний обмін речовин і створюються умови для виконання наступних вправ.

2. Другою у комплексі повинна бути вправа (або дві вправи) загального впливу, що забезпечує підвищення діяльності всіх органів і систем людини. Це, як правило, прості вправи малої інтенсивності, що включають у роботу великі групи м'язів усього тіла. Вони дуже важливі для підготовки організму до майбутньої роботи.

3. Наступними в комплекс включаються вправи для різних груп м'язів (рук, плечового поясу, спини, живота, ніг), що виконуються серіями. При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Друга й третя серії цих вправ виконуються з підвищеною інтенсивністю. При такому чергуванні вправ поступово збільшується навантаження й у роботу включаються різні групи м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для найбільш ефективного впливу на органи та системи організму.

4. Далі слідує 2-3 найбільш інтенсивні і складні вправи для всіх частин тіла. Як правило, у комплексі вправи силового характеру повинні передувати вправам на гнучкість та розвиток рухливості в суглобах, оскільки, перш ніж виконувати вправи на розтягування, необхідно добре розігріти м'язи.

5. Після цього у комплекс вправ ранкової гімнастики включаються стрибкові вправи.

6. Комплекс завершується вправою на відчуття правильної постави (ходьба на місці зі зменшенням темпу та на відновлення

дихання). По закінченні виконання вправ корисно робити вологе обтирання, прийняти душ та зробити самомасаж.

Вправи в комплексі повторюються 4-8 разів; вправи для розвитку сили рекомендується виконувати до відчуття легкої втоми, а вправи на гнучкість – до появи легких болючих відчуттів. Кількість стрибків у комплексі може бути 16-30.

Комплекс вправ планується на 2 тижні, по закінченні яких він оновлюється або змінюється. Фізичне навантаження підвищується поступово. Ранкову гімнастику необхідно виконувати усім учням без виключення. Вона повинна увійти в режим дня кожної сучасної людини й стати її потребою подібно до обов'язкових гігієнічних процедур.

Методика проведення ранкової гімнастики. Для проведення ранкової гімнастики необхідно створити відповідні умови. Приміщення, в якому вона проводиться, має бути чистим, світлим, добре провітраним. З настанням теплих весняних днів і до осені ранкову гімнастику найкраще проводити на майданчику, захищеному від вітру.

Спочатку виконується нетривала ходьба (30-50 с) у бадьорому темпі. Залежно від розмірів залу чи майданчика діти обходять його один-два рази або виконують ходьбу на місці зі збільшенням темпу. Під час ходьби важливо стежити за зберіганням правильної постави. Діти повинні тримати тулуб рівно, не напружуватися, не опускати голову, розпростовувати плечі й виконувати вільні змахи руками. Ходьбу доцільно виконувати під музичний супровід або під удари в бубон.

Для профілактики плоскостопості дітям пропонують ходьбу на носках (як „мишка”, „лисичка” або „кицька”), на п'ятках (як „динозавр”), на внутрішньому та зовнішньому боці стопи (як „качка”, „мавпочка”, „клишоногий ведмедик”), приставним кроком, перекатним кроком, вальсовим кроком тощо. Така ходьба триває 20-50 с, чергуючись із звичайною. Потім дітям пропонують біг у повільному або середньому темпі, а також його різновиди, після цього вони знову переходять на ходьбу. Після ходьби здійснюється перешикування, яке дозволяє забезпечити безперешкодне виконання комплексу вправ ранкової гімнастики усіма учнями без виключення.

Важливим організаційним моментом проведення ранкової гімнастики з м'ячами є заздалегідь продуманий спосіб їх роздавання та складання по закінченні виконання. Під час ходьби, перед шиккуванням, діти беруть м'яч і проходять з ним одне коло, а потім перешиковуються. Важливе значення при цьому має спосіб тримання предмета в руці під час ходьби. М'яч під час ходьби тримають у правій руці.

При проведенні ранкової гімнастики з великою групою дітей необхідно чітко й виразно пояснювати та показувати гімнастичні вправи, які пропонуються дітям, знати, скільки разів, в якому темпі їх треба повторювати. Показуючи вправи слід вільно, без напруження, правильно й красиво, тому що діти точно копіюють дії дорослих і від того, як здійснено показ тієї чи іншої вправи, залежить і опанування її дітьми.

Під час показу вправ слід користуватися „дзеркальним” способом. Вчитель стоїть обличчям до дітей, напрямок його рухів визначає і напрямок рухів дітей. Наприклад, вихователь пропонує дітям підняти вгору праву руку, а сам піднімає ліву. Повторюючи вправу за вихователем, діти виконують її в заданому напрямку. При показі вправи боком правило дзеркального показу не застосовується.

Залежно від форми вправи її демонстрація може здійснюватись в анфас або в профіль (наприклад, нахили тулуба в сторони показують в анфас, а нахили тулуба вперед, присідання з прямим тулубом, або випад вперед – в профіль). Після показу і пояснення вчитель лише починає вправу з дітьми (одне-два повторення), а потім вони виконують її самостійно. Якщо вправи знайомі дітям, показувати їх не варто. Досить перед початком виконання нагадати назву руху (нахили тулуба вперед, стрибки на обох ногах тощо) і вихідне положення.

При поясненні вправ в положенні упору, сидячи або лежачи дітей краще посадити на підлогу. Для цього подається команда: „*Всім сісти! Сидіти вільно!*”. Потім вчитель сам приймає положення сидячи та пояснює й показує вправу. При поясненні вправ в положенні лежачи на спині або на спині доцільно відокремлювати пояснення від показу. Для цього необхідно спочатку пояснити, а потім швидко виконати вправу відповідно до ведення рахунку та темпу її виконання.

Команди для початку виконання вправи та рахунок здійснюються наступним чином. Після пояснення та показу вправи подається команда „*Вихідне положення прийняти!*”. Після прийняття учнями вихідного положення подається наступна команда „*Вправу почи – НАЙ!*”. Рахунок ведеться наступним чином „*Раз, два, три, чотири. Раз, два, три, чотири. Раз, два, три, чотири. Раз, два, три, стій!*”. „”

Особливу увагу під час виконання вправ слід звертати на дихання. Важливо, щоб діти дихали глибоко, поєднували дихання з рухами. Вдих відповідає рухам, які розширюють грудну клітину і випрямляють тулуб (піднімання рук вгору, в сторони і т.д.); видих – рухам, які звужують грудну клітину (нахили тулуба вперед, зведення рук і т.д.). Вчитель повинен стежити, щоб діти не затримували дихання й дихали через ніс, підказувати їм, коли доцільно виконувати вдих і коли видих.

При проведенні вправ роздільним способом після кожної вправи роблять невелику паузу (10-15 сек) для відпочинку та часткового відновлення дихання, під час якої вихователь пояснює наступну вправу. При проведенні вправ поточним способом виконання вправ здійснюється без пояснення тільки за показом безперервно одна за одною.

Закінчується ранкова гімнастика повільною ходьбою. Під час ходьби рекомендується давати вправи на відновлення дихання з рухами рук (наприклад, підняти руки в сторони-вгору й повільно опустити вниз). Завдання такого характеру сприяють швидкому приведенню організму дітей у відносно спокійний стан після виконання загальнорозвивальних вправ і стрибків.

Ранкову гімнастику краще виконувати під музичний супровід. Музика сприяє більш чіткому та виразному виконанню вправ, обумовлює їх темп, викликає життєрадісний та бадьорий настрій. Під час розучування складних за координацією вправ спочатку діти виконують їх два-три рази без музичного супроводу, під рахунок вчителя. Після цього вправу виконують під музичний супровід.

При проведенні вправ під музичний супровід, корисно замінювати або доповнювати рахунок методичними вказівками в такт музики, наприклад: „*Раз-два – руки вгору, три-чотири –*

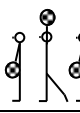
руки вниз!”. Це дає змогу запобігти помилкам дітей і виправляти їх під час виконання вправ.






Повторюючи вправи, можна вносити зміни, ускладнення або змінювати вихідні положення тулуба, рук і ніг. Протягом року можна періодично повторювати вже знайомі їм комплекси ранкової гімнастики, підвищуючи при цьому вимоги до якості виконання вправ, збільшуючи темп виконання або кількість повторень.

Якщо дитина перенесла якусь хворобу (інфекційного характеру, респіраторну тощо), їй можуть бути протипоказані фізичні вправи. У такому разі потрібно погоджувати з лікарем питання про те, чи можна дитині займатися ранковою гімнастикою і які вправи їй не слід виконувати.

Для прикладу наводимо зразки написання комплексів вправ ранкової гімнастики для учнів молодших, середніх та старших класів загальноосвітньої школи.

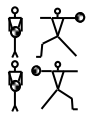


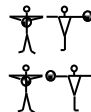

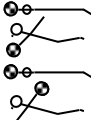
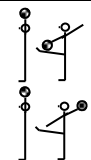


Комплекс вправ з м'ячем для учнів 1-4 класів

Допоміжні завдання	Вихідні положення	Рахунок	Форми запису		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
			Термінологічна	Графічна		
1	2	3	4	5	6	7
Активізувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем	О. с., м'яч на підлозі	1-4	Ходьба на місці		8 р.	Підняти голову, роз-вернути плечі, підібрати живіт, виконати зі збільшенням темпу „Частіше крок”
Формувати правильну поставу та активізувати увагу	М'яч внизу	1 2 3 4	Ліву назад на носок, м'яч вгору; В. п.; Праву назад на носок, м'яч вгору; В. п.		4 р.	Спину тримати прямо, дивитись на м'яч вгору.
Розвивати силу м'язів ніг	М'яч внизу	1-2 3-4	Присід, м'яч вперед (вдих); В. п. (видих).		8 р.	П'яти не відривати від підлоги, спину тримати прямо
Розвивати еластичність м'язів спини	Стойка ноги нарізно, м'яч внизу	1 2 3 4	М'яч вгору; Нахил, м'ячем торкнутись підлоги; Випрямитись, м'яч вгору; В. п.		6 р.	Ноги не згинати, дивитись вперед


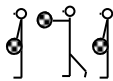
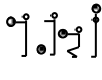
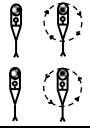
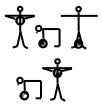
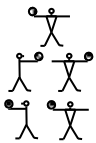

Розвивати рухливість поперекового відділу хребта	Стойка ноги нарізно, м'яч внизу	1	Поворот тулуба направо, м'яч вперед; В. п.; Поворот тулуба наліво, м'яч вперед; В. п.		8 р.	Ноги не згинати, руки не опускати, п'яти не відривати від підлоги
		2				
		3				
		4				
Розвивати силу м'язів ніг та живота	Упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами	1-2	Зігнути ноги; В. п.		6 р.	Руки не згинати, м'яч тримати міцно, носки відтягувати
		3-4				
Розвивати силу м'язів рук та живота	Лежачи на спині, м'яч вгорі	1	М'яч вперед; Ноги вперед, торкнутись м'яча; Ноги у в. п.; М'яч у в. п.		4 р.	Ноги не згинати, торкнутись м'яча носками ніг
		2				
		3				
		4				
Розвивати еластичність м'язів ніг та рухливість у кульшових суглобів	М'яч вперед	1	Мах вліво, руки в сторони, м'яч в правій руці; В. п.; Мах вправо, руки в сторони, м'яч в лівій руці; В. п.		4 р.	Спину тримати рівно, ноги не згинати, руки прямі
		2				
		3				
		4				
Розвивати силу м'язів та рухливість стопи	М'яч внизу	1	Стрибок на двох, м'яч до грудей; Стрибок на двох, м'яч вниз		16 р.	Стрибки виконувати м'яко, дихання не затримувати
		2				
Відновити оптимальний стан ССС та ДС	О. с., м'яч на підлозі	1-4	Ходьба на місці		8 р.	1-12 – в темпі стрибків; 13-16 – Команда: „Рід-ШЕ!"; 17-32 – ходьба зі зменшенням темпу

Комплекс вправ з м'ячем для учнів 5-9 класів

Допоміжні завдання	Вихідні положення	Рахунок	Форми запису		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
			Термінологічна	Графічна		
1	2	3	4	5	6	7
Активізувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем	О. с., м'яч на підлозі	1-4	Ходьба на місці		8 р.	Підняти голову, розвернути плечі, підібрати живіт, виконати зі збільшенням темпу „Частіше крок”
Формувати правильну поставу та активізувати увагу	М'яч внизу	1-2 2 3 4	Ліву вперед на носок, м'яч вперед; В. п.; Праву вперед на носок, м'яч вперед; В. п.		6 р.	Спину тримати прямо, носок відтягнути, дивитись на м'яч вгорі

Розвивати силу м'язів ніг	М'яч внизу	1 2 3 4	Випад вправо, руки в сторони, м'яч в лівій руці; В. п.; Випад вліво, руки в сторони, м'яч в правій руці; В. п.		4 р.	Не нахилитись, ногу, що позаду не згинати, дивитись прямо
Розвивати еластичність м'язів спини	Стойка ноги нарізно, м'яч на голові	1-2 3-4	Нахил прогнувшись, м'яч вгору; В. п.		6 р.	Ноги не згинати, дивитись на м'яч
Розвивати дрібну моторику кистей та увагу	М'яч вперед	1 2 3 4	Підкинути м'яч вгору; Спіймати м'яч; Підкинути м'яч вгору, сплеск у долоні; Спіймати м'яч.		8 р.	М'яч підкидати вище голови та ловити м'яко
Розвивати рухливість поперекового відділу хребта та дрібну моторику кистей	Стойка ноги нарізно, м'яч перед грудьми	1 2 3 4	Поворот тулуба наліво, руки в сторони, м'яч в лівій руці; В. п.; Поворот тулуба направо, руки в сторони, м'яч в правій руці; В. п.		6 р.	Ноги не згинати, не нахилитись вперед, руки прямі
Сприяти розвитку сили м'язів живота	Сід, м'яч на підлозі біля лівого коліна	1 2-3 4 5-8	Сід кутом; Прокотити м'яч під колінами вправо; В. п.; Те саме, прокотити у зворотному напрямі.		4 р.	Носки відтягнути, спину тримати прямою
Розвивати силу м'язів спини	Лежачи на животі, м'яч вгорі	1 2 3 4	Руки в сторони, м'яч в лівій руці, прогнутиись; В. п.; Руки в сторони, м'яч в правій руці, прогнутиись; В. п.		6 р.	Ноги не згинати, руки прямі
Розвивати еластичність м'язів ніг та рухливість у кульшових суглобів	М'яч вгорі	1 2 3 4	Мах лівою, руки в сторони, м'яч в правій руці; В. п.; Мах правою, руки в сторони, м'яч в лівій руці; В. п.		6 р.	Махова нога пряма, носок відтягнути, не нахилитись
Розвивати силу м'язів та рухливість стопи	М'яч загнутий колінами, руки на поясі.	1-4	Стрибки на двох		8 р.	Стрибки виконувати м'яко, дихання не затримувати
Відновити оптимальний стан ССС та ДС	О. с., м'яч на підлозі	1-4	Ходьба на місці		8 р.	1-12 – в темпі стрибків; 13-16 – Коман-да: „Рід-ШЕ!?”; 17-32 – ходьба зі зменшенням темпу

Комплекс вправ з м'ячем для учнів 10-11 класів

Допоміжні завдання	Вихідні положення	Рахунок	Форми запису		Дозування	Організаційно-методичні вказівки
			Термінологічна	Графічна		
1	2	3	4	5	6	7
Активізувати діяльність серцево-судинної та дихальної систем	О. с., м'яч на підлозі	1-4	Ходьба на місці		8 р.	Підняти голову, розвернути плечі, підібрати живіт, виконати темпу „Частіше крок”
Формувати правильну поставу та активізувати увагу	М'яч внизу	1-2 3-4 5-6 7-8	Ліву назад на носок, м'яч вперед, прогнутись (вдих); В. п.; Праву назад на носок, м'яч вперед, прогнутись (видих); В. п.		8 р.	Руки прямі, дивитись прямо, лопатки з'єднати
Розвинути силу м'язів ніг та дрібну моторику кистей	М'яч вперед	1 2 3 4	Відпустити м'яч; Присід, спіймати м'яч; Встати, м'яч вгору; В. п.		6 р.	Не нахилитись, п'яти не відривати від підлоги, дивитись на м'яч
Розвинути рухливість плечових суглобів	М'яч вгорі	1 2 3 4	Коло лівою рукою з м'ячем назовні; В. п.; Коло правою рукою з м'ячем назовні; В. п.		8 р.	Руки прямі, голову тримати прямо, максимальна амплітуда руху
Розвинути еластичність м'язів спини та дрібну моторику кистей	Стойка ноги нарізно, м'яч перед грудьми	1 2 3 4	Нахил, покласти м'яч на підлогу; Випрямитись, руки в сторони; Нахил, взяти м'яч; В. п.		6 р.	Ноги не згинати, випрямляючись з'єднати лопатки, м'яч класти м'яко
Розвинути рухливість поперекового відділу хребта та еластичність м'язів тулуба	Широка стойка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч на долоні правої руки	1 2 3 4	Поворот тулуба наліво, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку; В. п., м'яч на долоні лівої руки; Поворот тулуба направо, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку; В. п.		4 р.	Ноги не згинати, руки прямі, м'яч перекладати м'яко, дивитись на м'яч
Розвинути еластичність м'язів живота	Упор сидячи ззаду, м'яч на ногах біля носків	1-2 3-4	Піднімаючи ноги, м'яч прокотити до тулуба; В. п.		8 р.	Ноги разом, носки відтягнути, руками не торкатись м'яча

Розвивати силу м'язів живота та еластичність м'язів спини	Лежачи на спині, м'яч затиснутий стопами	1 2 3 4	М'яч вперед; М'яч вгору; М'яч вперед; В. п.		8 р.	Тримати м'яч, ноги не згинати, дивитись на м'яч
Розвивати еластичність м'язів тулуба та рухливість хребта	М'яч вгорі	1 2 3 4	Праву в сторону на носок, нахил вправо; В. п.; Ліву в сторону на носок, нахил вліво; В. п.		6 р.	Носок відтягнути, руки прямі, опорну ногу не згинати
Розвивати еластичність м'язів ніг та рухливість у кульшових суглобів	Руки в сторони, м'яч в лівій руці	1 2 3 4	Мах лівою, м'яч під лівою перекласти в праву руку; О. с., руки в сторони; Мах правою, м'яч під правою перекласти в ліву руку; В. п.		8 р.	Не нахилитись, носки тягнути, руки прямі
Розвивати стрибучість та координацію рухів	М'яч перед грудьми	1 2 3 4	Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в лівій руці; Стрибок у в. п.; Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці; Стрибок у в. п.		12 р.	Стрибки виконувати м'яко, дихання не затримувати, дивитись на м'яч
Відновити оптимальний стан ССС та ДС	О. с., м'яч на підлозі	1-4	Ходьба на місці		8 р.	1-12 – в темпі стрибків; 13-16 – Команда: „Рід-ШЕ!?”; 17-32 – ходьба зі зменшенням темпу

Схема подання команд для ходьби зі збільшенням темпу.

„На місці кроком РУШ!”				
№ четвірки	Рахунок			
	1	2	3	4
1	Раз	Два	Три	–
2	Лівою	–	Лівою	–
3	Раз	Два	Три	–
4	<i>Частіше</i>	–	<i>Крок</i>	–
5	Раз	Два	Три	–
6	Лівою	–	Лівою	–
7	Група	–	–	–
8	Стій	–	–	–

Схема подання команд для стрибків
та ходьби зі зменшенням темпу.

„Стрибки почи-НАЙ!”				
№ четвірки	<i>Рахунок</i>			
	1	2	3	4
1	Раз	Два	Три	Чотири
2	Раз	Два	Три	Чотири
3	Раз	Два	Три	Чотири
4	На місці	кроком	РУШ!	
1	Раз	Два	Три	–
2	Лівою	–	Лівою	–
3	Раз	Два	Три	–
4	<i>РІД</i>	–	<i>ШЕ!</i>	–
5	Раз	Два	Три	–
6	Лівою	–	Лівою	–
7	Група	–	–	–
8	Стій	–	–	–

УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З М'ЯЧЕМ

Основною формою організації занять з фізичного виховання в школі, на яких використовується вправи з м'ячем, є уроки фізичної культури. Поряд із цим вправи з м'ячем включаються до фізкультурно-оздоровчих занять в режимі дня, до позакласної роботи з фізичного виховання: фізкультурно-спортивні свята, внутрішньошкільні й позашкільні спортивні змагання, заняття в спортивних секціях. Основою для проведення кожної з названих форм занять є вимоги, що висуваються до уроку фізичної культури.

На уроках фізичної культури вирішуються оздоровчі, освітні, виховні й прикладні завдання:

- зміцнення здоров'я школярів, сприяння їхньому фізичному розвитку, загартовування, формування правильної постави;
- збагачення учнівської молоді спеціальними знаннями у сфері фізичного виховання, формування гігієнічних навичок, приучення до самостійних занять фізичними вправами, навчання новим руховим діям, збагачення школярів руховим досвідом, формування організаторських умінь і навичок, навчання правилам спілкування з однолітками;
- розвиток здібностей, необхідних для успішного оволодіння руховими діями різної складності, побутовими, професійними, військово-прикладними руховими уміннями й навичками;
- виховання естетичних, вольових, моральних якостей, насамперед сумлінного, глибоко усвідомленого ставлення до навчальних і спортивних занять, до суспільної роботи, до праці, почуття товариства, колективізму, патріотизму.

Успішне розв'язання перерахованих вище завдань передбачає всебічний педагогічний вплив на особистість школяра в цілому, на його індивідуальні властивості, що ставляться до всіх її підструктур (біологічно обумовленої, психіці, досвіду, спрямованості особистості).

Урок фізичної культури повинен відповідати наступним дидактичним вимогам:

- він повинен мати певну навчальну мету й прикладні завдання;
- на уроці має дотримуватись єдності у розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань;
- до кожного уроку добираються спеціальні вправи, методи навчання їм, встановлюється диференційована норма навантаження виходячи із статевих відмінностей школярів, стану їх здоров'я, рівня фізичної підготовленості, особливостей психічних і особистісних властивостей;
- у ході уроку поєднуються колективна й індивідуальна форми навчально-виховної роботи вчителя з учнівською молоддю, організовується взаємодія, взаємодопомога, забезпечується безпека виконання вправ;
- урок повинен бути добре продуманий і організований, забезпечена постійна керівна роль вчителя.

Ці вимоги поширюються й на інші види занять з фізичного виховання: на заняття груп загальної фізичної підготовки; на секційні заняття й інші позаурочні форми занять.

Характеристика уроку фізичної культури

Шкільні уроки фізичної культури за своїми педагогічними завданнями поділяються на:

- вступні уроки;
- уроки вивчення нового матеріалу;
- уроки вдосконалювання й повторення вивченого;
- комбіновані (змішані) уроки;
- контрольні уроки.

Із *вступних уроків* починається навчальний процес фізичного виховання. На таких уроках вчитель ставить завдання навчально-пізнавальної роботи, повідомляє вимоги до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу. За допомогою доступних для вчителя засобів і методів (контрольні вправи, бланкові, апаратурні методи, спостереження тощо) він може визначити ступінь розвитку рухових і психічних здібностей,

необхідних для успішного оволодіння шкільною програмою з фізичного виховання, вивчаються особистісні якості учнів, головним чином їх ставлення до занять з фізичної культури тощо. На основі цих даних вчитель має можливість грамотно будувати навчальний процес, збуджувати в учнів інтерес до занять.

На *уроках вивчення нового матеріалу* завдання ставляться більш розгорнуто й можуть носити пошуковий характер, щоб викликати інтерес до бажання знайти рішення на поставлене завдання. Вивчення нового матеріалу супроводжується повідомленням теоретичних відомостей, демонстрацією плакатів, посібників, відеофільмів тощо. Моторна щільність на таких уроках невисока.

Уроки повторення й удосконалювання спрямовані на закріплення й удосконалювання раніше освоєних рухових дій. Вони можуть передувати контрольним урокам. На таких уроках широко використовуються творчі завдання, завдання з вибором і аналізом дій один одного. Таким урокам притаманна висока моторна щільність.

Комбіновані (змішані) уроки мають найбільше поширення в школі й поєднують вивчення, повторення й удосконалювання раніше освоєних вправ.

Контрольні уроки проводяться наприкінці вивчення навчальної теми або розділу програмного матеріалу, а також по закінченні курсу навчальної програми та спрямовані на виявлення успішності й підготовленості учнів. На таких уроках оцінюється техніка виконання рухових дій, здійснюється контроль над розвитком теоретичних знань, виконанням навчальних нормативів і ступенем розвитку рухових, психічних здібностей.

З метою поступової підготовки учнів до оволодіння складними руховими діями або до більших фізичних навантажень на кожному уроці необхідно передбачати розв'язання основних і допоміжних завдань. Їхнє розв'язання досягається шляхом спеціальної побудови уроку, який складається із трьох взаємозалежних і в той же час самостійних частин: підготовчої, основної, заключної.

Такий розподіл уроку викликаний необхідністю поступового включення в роботу всіх органів і систем організму, завчасної підготовки психіки школярів й відповідного налаштування їх на активне й усвідомлене ставлення до навчально-виховних завдань уроку. Це дає можливість педагогові запропонувати більше за обсягом і інтенсивністю фізичне, а в ряді випадків і психологічне навантаження, для того щоб одержати від уроку найбільший позитивний ефект. Після такого навантаження потрібен певний період часу для поступового її зниження до вихідного або близького до нього рівня. Інтенсивність навантаження визначають за показниками пульсу.

Підготовча частина уроку

У підготовчій частині уроку здійснюється підготовка учнів до успішного розв'язання його основної частини. Починається вона з організації й забезпечення психологічного настрою школярів на активне й свідоме ставлення до уроку. Він створюється насамперед за рахунок впливу педагога на почуття й емоції учнів, збудження в них інтересу до виконання рухових дій. Це досягається завдяки мистецтву педагога впливати на учнівську молодь своїм зовнішнім виглядом, поведінкою, привітністю й у той же час необхідною вимогливістю. Головним же у формуванні ставлення школярів до уроку є переконання їх у користі занять фізичними вправами для здоров'я, для підвищення фізичної й розумової працездатності, для збагачення руховим, естетичним, емоційним, вольовим, моральним досвідом, для розвитку психічних і особистісних властивостей. Численні завдання, які вирішуються в підготовчій частині уроку, умовно поєднуються в три більші групи: фізіологічні (оздоровчі), освітні й виховні.

До групи *фізіологічних завдань* входять:

- підготовка ЦНС, вегетативних функцій і сенсорних систем учнів до інтенсивної роботи;
- розігрівання м'язів, жил, суглобів і їх підготовка до виконання майбутніх вправ;
- підготовка рухового апарата до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, значних м'язових напружень,

швидкості, витривалості.

Така різноманітна попередня підготовка школярів є важливим профілактичним заходом від можливих перенавантажень і травм. Методично грамотне проведення вчителем перерахованих вище заходів сприяє підвищенню працездатності учнів та ефективності уроку.

Збільшення навантаження до кінця підготовчої частини уроку (до 160-180 уд/хв) позитивно впливає на організм школяра, готує їх до значних фізичних і психічних навантажень в основній частині уроку й сприяє встановленню дисципліни, стійкої уваги й порядку. Низьке або ж, навпаки, надмірне навантаження призводить, як правило, до протилежних результатів.

До *освітніх завдань* відносяться:

- збагачення школярів відомостями про техніку виконання рухових дій, про можливість їх використання в гігієнічних, лікувальних, прикладних і спортивних цілях;
- приучення до правильного режиму навчання, відпочинку, харчування, занять фізичними вправами тощо;
- формування умінь і навичок при виконанні загальнорозвивальних, прикладних, спортивно-гімнастичних вправ, правильної постави, гарної манери рухів, ходи;
- навчання гімнастичній манері виконання вправ, пересуванням похідним та стройовим кроком;
- розвиток психомоторних здібностей.

При розв'язанні освітніх завдань одночасно здійснюється й виховання учнівської молоді. Школярам повідомляються наукові знання, а вони також носять виховний характер.

До *виховних завдань* відносяться:

- формування активного й усвідомленого ставлення до занять фізичними вправами;
- приучення до охайності у зовнішньому вигляді, організованості, стрункості, до краси рухів;
- виховання почуття власної гідності, чемності, працьовитості, старанного виконання доручень вчителя,

- поважного ставлення до товаришів і старших, постійної готовності надати допомогу;
- розвиток цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, рішучості й сміливості;
- приучення до колективних дій, взаємодопомоги;
- виховання почуття відповідальності за особисті дії та вчинки, за клас, за команду, при виконанні будь-яких завдань педагога;
- приучення до ретельного продумування техніки виконання вправ, до самостраховки у випадку невдалого виконання вправи.

Оздоровчі, освітні й виховні завдання вирішуються у тісному взаємозв'язку. Однак співвідношення часу, що приділяється на їхнє розв'язання, може змінюватися залежно від створюваних умов у ході уроку, непередбачених і свідомо не планованих обставин. Основними засобами розв'язання педагогічних завдань є основні рухові дії, стройові й загальнорозвивальні вправи, різновиди пересувань, танцювальні вправи, рухливі та спортивні ігри тощо.

Стройові вправи й різні способи пересування мають ряд специфічних особливостей, які дозволяють педагогові:

- швидко й зручно розміщувати учнів у спортивному залі;
- формувати в них правильну, гарну поставу, навчати технічній манері виконання рухів, розвивати окомір, почуття ритму, темпу рухів;
- підтримувати дисципліну, порядок і організованість;
- установлювати офіційні, субординаційні взаємини між педагогом і учнями.

Однак це всього лише можливості цих вправ, їх ефективність залежить від методичної майстерності педагога. До стройових вправ належать:

- стройові прийоми (повороти на місці й у русі);
- шиккування й перешиккування;
- пересування (кроком, бігом);
- розмикання й змикання.

Звичайно вони виконуються на самому початку заняття.

Основними способами пересування є ходьба й біг. Крім того, пересування по залу можливо стрибками, підскоками на

одній і двох ногах, на колынах, в упорі стоячи на колінах, попластунськи й іншими способами. Ходьба й біг можуть поєднуватись з нескладними рухами рук, голови й тулуба.

При виконанні таких загальнорозвивальних вправ з м'ячем під час руху пояснення й показ можна здійснювати: а) не зупиняючи строю, а рухаючись йому назустріч; б) зупинивши групу, якщо вправа виявилася складною координаційно; в) свідомо прості вправи виконуються тільки за поясненням вчителя.

Для початку виконання вправи подається команда: „*Вправу почи-НАЙ!*” Для закінчення вправи подається команда: „*Закінчити вправу!*”. Загальнорозвивальні вправи можна виконувати з малими м'ячами, великими м'ячами, набивними м'ячами, фітболами.

Підготовча частина уроку переважно закінчується виконанням комплексу загальнорозвивальних вправ. Він починається із вправ типу потягувань. Вправи в комплексі розташовуються в порядку наростаючої інтенсивності навантаження й чергуються за своїм призначенням (для м'язів, ніг, тулуба тощо). Прийнята наступна послідовність залучення в роботу м'язів: шиї, рук, тулуба, ніг, усього тіла. Наприкінці комплексу робляться найбільш інтенсивні вправи. Закінчується він спокійною ходьбою, вправами з глибоким диханням й на розслаблення.

Після великих навантажень на функції вестибулярного аналізатора за допомогою обертальних і стрибкових вправ даються відволікаючі від неприємних відчуттів вправи на увагу, вправи в єдиноборстві, ігрові й інші вправи з великим емоційним запалом.

При проведенні загальнорозвивальних вправ з м'ячем необхідно домагатися:

- поступової підготовки органів і систем організму до значних (інтенсивних) м'язових зусиль в основній частині уроку;
- відновлення й подальшого покращення гнучкості (рухливості в суглобах);
- формування правильної постави, гімнастичного стилю виконання загальнорозвивальних вправ та рухових дій;

– концентрації уваги учнів на рухових діях, що будуть виконуватись, виховання в них дисципліни, організованості, зібраності, ретельності, свідомого й активного ставлення до уроку фізичної культури.

Проведення загальноорозвивальних вправ та рухових дій з м'ячем здійснюється наступними способами: роздільним (цілісним або розчленованим), поточним, прохідним, ігровим, „за поясненням”, „за показом”.

Роздільний спосіб характеризується наявністю пауз між окремими вправами, а також відносною сталістю місця дії школярів. Викладач пояснює вправу, указує на її призначення, показує, якщо це необхідно, а потім подає команду для виконання (Наприклад: „*Вихідне положення – стійка ноги нарізно, м'яч вперед. Раз – поворот тулуба направо, м'яч вгору. Два – вихідне положення. Три – поворот тулуба наліво, м'яч вгору. Чотири – вихідне положення. Вихідне положення прийняти! Вправу почи – НАЙ!*”). Це найбільш доступний спосіб, тому він найчастіше застосовується в педагогічній практиці.

Цілісний спосіб (в цілому) передбачає показ та виконання вправи або рухової дії одразу після пояснення в цілому. Він застосовується при навчанні простим вправам та руховим діям, які не потребують значних розумових та фізичних навантажень.

Розчленований спосіб (по частинах) передбачає попередню назву кожної частини складної за координацією вправи, а якщо необхідно, і показ її, після чого подається команда для виконання (Наприклад: *правою рукою м'яч в сторону, ліву руку вгору – „роби, раз”; вихідне положення – „роби два”, праву руку вгору, лівою рукою м'яч в сторону – „роби три”* і т. д). Цей спосіб полегшує оволодіння складною вправою, дозволяє попередити або вчасно виправити неточності. Він застосовується при навчанні складним руховим діям із групами, слабо підготовленими координаційно, технічно, фізично, а також у заняттях з дітьми дошкільного й молодшого шкільного віку.

Поточний спосіб відрізняється від попередніх тим, що всі вправи, призначені для проведення, виконуються безупинно одна за одною у вигляді комплексу. У нього включаються добре

знайомі учням й прості за технікою виконання вправи. Кожна вправа повторюється задану вчителем кількість раз. При музичному супроводі розрахунок кількості повторень ведеться на одну музичну фразу. Перехід від однієї вправи до іншої здійснюється шляхом короткої назви й показу нового вихідного положення для виконання чергової вправи. Викладач виконує вправу в дзеркальному відображенні доти, поки всі учні не почнуть виконувати її узгоджено й правильно. Цей спосіб доречний у тому випадку, коли виникає необхідність швидко здійснити розігрів м'язів й підготувати учнів до інтенсивної м'язової роботи в основній частині уроку.

При *прохідному способі* вправи виконуються учнями в русі. У комплекс вправ включаються: ходьба й біг різними способами, стрибки, танцювальні рухи, подолання перешкод, перепозання, акробатичні й інші нескладні вправи. Пропонуємо три варіанти цього способу:

1. *Поточно-прохідний*. Виконуючи вправи з ходьби, бігу, стрибків, учні пересуваються по периметру залу, майданчика або по колу в колону по одному (Наприклад: „М'яч вперед, на носках – РУШ!”, „М'яч вгору, високим кроком – РУШ!”).

2. *Роздільно-прохідний*. Загальнорозвивальні вправи учні виконують під час ходьби в колону по одному по периметру залу, майданчика тощо. Для цього способу використовуються прості за координацією та рівнем складності вправи. Показ та пояснення загальнорозвивальних вправ можуть здійснюватись двома прийомами.

Приєм 1. Застосовується при поясненні простих та знайомих учням вправ. Під час руху учнів по межах залу вчитель пояснює вихідне положення і показує вправу. Вправу вчитель демонструє проти ходу руху учнів та подає команду для початку виконання вправи.

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

Для початку виконання вправи вчитель подає такі команди: „*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!*”, „*Вправу почи – НАЙ!*”. За командою: „*Закінчити вправу!*” учні припиняють виконання вправи і продовжують рухатись в заданому раніше напрямку.

3. *Змінно-прохідний*. При виконанні вправ з м'ячем учні пересуваються шеренгами, використовуючи всю робочу площу залу (Наприклад: вчитель стоїть обличчям до учнів вишикуваних у колону по чотири: „*Зараз ви будете виконувати вправи змінно-прохідним способом. Кожна зміна починає виконувати вправу через вісім рахунків. Тривалість виконання вправи складає три повторення. Дві колонки, що праворуч, будуть повертатись на свої місця направо в обхід. Дві колонки, що ліворуч, будуть повертатись на свої місця наліво в обхід. Повертатись на свої місця кроками польки. Вихідне положення – м'яч перед грудьми. Вихідне положення прийняти. Змінно-прохідним способом вправи на вісім рахунків почи – НАЙ!*”. Вчитель повертається кругом і починає в русі демонструвати вправу. Замість восьмого рахунку вчитель зупиняється, повертається кругом, подає команду „*Можна!*” і змахом руки дає вказівку для початку виконання вправи. Кожну наступну вправу вчитель демонструє не припиняючи ведення рахунку).

Прохідний спосіб вважається найбільш ефективним, оскільки він дозволяє включити у роботу одночасно різні біомеханічні ланки. Завдяки такому включенню досягається швидка готовність до виконання рухової дії.

Ігровий спосіб застосовується для закріплення пройденого на уроці матеріалу, для стимуляції активності школярів, збільшення фізичного навантаження, емоційного стану уроку або окремої його частини.

Прості за технікою виконання вправи можуть проводитися тільки „за показом” або тільки „за поясненням”. За *показом* вправи проводяться головним чином з учнями молодших класів, коли треба організувати їх увагу, дисциплінувати, підвищити рухову щільність і фізичне навантаження. *Пояснення* застосовується з метою розвитку образного й логічного мислення, рухової пам'яті, координації рухів школярів.

При проведенні підготовчої частини уроку необхідно домагатися узгодженості, ефективності виконання заданих вправ

усіма учнями, підтримки інтересу до виконання вправ.

Основна частина уроку

В *основній частині уроку* вирішуються наступні завдання:

1. Підвищення функціональних можливостей організму, фізичної підготовленості й працездатності школярів.

2. Навчання учнів новим спортивним, прикладним, стройовим і загальнорозвивальним вправам з метою доведення їх виконання до рівня навички. Повідомлення нових теоретичних відомостей про призначення виконуваних вправ і про техніку їх виконання, розвиток здібностей, необхідних для оволодіння більш складними вправами, трудовими й військово-прикладними руховими діями.

3. Виховання активного й свідомого ставлення до занять фізичними вправами, до навчання, праці, а також, доброзичливого ставлення до навколишніх, почуття власної гідності тощо.

Ці завдання вирішуються у тісному взаємозв'язку. Для цього застосовуються вправи на приладах і з предметами, ігри, естафети тощо. Вправи добираються залежно від здібностей школярів впоратися з ними. Їхні можливості повинні бути трохи вище, ніж того вимагають виконувані вправи або рухові дії, тому що школярам потрібний успіх у виконанні завдання. Правильне і якісне виконання вселяє в школяра впевненість у своїх силах, викликає інтерес, спонукає до прояву волі, формує активне ставлення до занять. Труднощі й невдачі при виконанні рухових дій викликають неприємні почуття, переживання, непевність у собі, боязкість і в остаточному підсумку негативне ставлення до уроку фізичної культури. Успішне розв'язання завдань цієї частини уроку багато в чому залежить від його щільності.

Щільність уроку визначається відношенням корисно витраченого часу до тривалості усього уроку. Щільність уроку можна підвищити завдяки застосуванню наступних методичних прийомів:

- виконання деяких вправ (кидання і ловіння м'яча, прокочування м'яча, відбивання м'яча від підлоги або стіни тощо) по два учня в парах;
- збільшення кількості м'ячів;

- організація додаткових місць для виконання підвідних і підготовчих вправ тощо;
- проведення основної частини уроку методом колового тренування з індивідуалізацією рухових завдань тощо.

Ефективність методичних прийомів багато в чому визначається активністю учнів. Низька активність може звести нанівець усі методичні й організаційні дії педагога. Активність можна стимулювати не тільки постановкою завдань перед уроком, але й зіставленням наявних здібностей, рухових умінь і навичок в школярів з вимогами програми, завданнями педагога. Активність учнів значною мірою залежить від обсягу й чергування різновидів вправ, запланованих педагогом.

Висока працездатність школярів досягається за допомогою наступних методичних прийомів:

- новий матеріал вивчається на початку основної частини уроку на першому виді діяльності, на другому – може удосконалюватися техніка виконання раніше вивчених вправ, на третьому – повторюється пройдене, розвиваються рухові здібності;
- чергування вправ планується таким чином, щоб навчання одній вправі сприяло оволодінню наступними вправами або не виявило б негативного впливу від її виконання;
- успішне розв'язання завдань основної частини уроку в цілому залежить від правильного розподілу часу на кожен вид діяльності, від чергування режиму роботи й відпочинку тощо.

Заключна частина уроку

У ***заключній частині*** уроку вирішуються наступні завдання:

1. Поступове зниження фізичного й психологічного навантаження. При цьому повинні бути забезпечені оптимальні умови для протікання відновлювальних процесів в організмі.
2. Підведення підсумків уроку. Тут педагог повинен передбачити подальше стимулювання свідомої активності учнів на уроках.
3. Завдання для самостійної роботи.

Для зниження навантаження у заключній частині уроку можуть бути використані наступні види вправ:

- заспокійливі вправи: спокійна ходьба, легкий біг, вправи з глибоким диханням й на розслаблення, з рухами руками, самомасаж. Виконання цих вправ дозволяє поступово знизити навантаження й сприяти активному відпочинку;
- відволікаючі вправи: на увагу, спокійні ігри, вправи під музичний супровід.

Крім того в окремих випадках у заключній частині виконують вправи, що підвищують емоційний стан школярів: ігри, естафети, танці, ходьба з піснями. Ці вправи створюють бадьорий, життєрадісний настрій, допомагають згуртувати колектив, підсилюють бажання займатися фізичними вправами.

Зміст підготовчої і заключної частин уроку визначається змістом його основної частини. Тому при написанні конспекту уроку спочатку складається основна частина, потім – підготовча й, нарешті, заключна. Для прикладу наводимо зразок написання план-конспекту уроку фізичної культури з використанням м'яча.

План-конспект уроку фізичної культури

Допоміжні завдання	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 15 хв.			
Організувати клас для початку уроку	Шиккування, рапорт чергового, привітання, перевірка присутності учнів, повідомлення завдань уроку	2 хв.	Звернути увагу на чіткість виконання стройових команд, відповідність форми одягу і взуття до занять гімнастикою
<i>Комплекс вправ поточно-прохідним способом</i>		2 хв.	
Формувати правильну поставу	Ходьба, біг, стрибки з елементами хореографії та танців	15 м	В колону по одному, дистанція два кроки
	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба приставним кроком, м'яч перед грудьми; • ходьба високим кроком, м'яч вперед; 		Лікті відвести назад Рухи виконувати плавно, коліном торкнутись м'яча
Розвивати рухливість гомілковостопних суглобів	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба на носках, м'яч за головою; • біг у середньому темпі, м'яч в правій руці; 	15 м	Спину тримати рівно
		20 м	Дихання вільне

Розвивати почуття ритму і темпу	<ul style="list-style-type: none"> біг з високим підніманням стегна, м'яч вперед; біг із зупинками за сигналом, м'яч в правій руці; 	20 м 20 м	Тулуб тримати прямо, стегна піднімати до 90° Зупинившись присісти, м'ячем торкнутись підлоги
Розвивати стрибучість	<ul style="list-style-type: none"> стрибки на лівій, м'яч вперед; 	10 м	Стрибки виконувати м'яко
Активізувати діяльність дихальної та серцево-судинної систем організму	<ul style="list-style-type: none"> стрибки на правій, м'яч перед грудьми; почергові стрибки на двох та на одній зі згинанням іншої назад, м'яч за головою. 	10 м 15 м	Носки відтягувати, згинання виконувати з максимальною амплітудою
Комплекс вправ роздільно-прохідним способом		2 хв.	
Розвивати координацію рухів	<p>1. В. п. – м'яч <i>вниз</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – крок лівою, м'яч вперед; 2 – крок правою, м'яч вгору; 3 – крок лівою, м'яч вперед; 4 – крок правою, м'яч вниз. 	4 р.	Руки прямі, слідкувати за узгодженням рухів ногами та руками
Сприяти розвитку еластичності м'язів спини	<p>2. В. п. – м'яч <i>перед грудьми</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – крок лівою, нахил, м'яч вперед; 2 – приставляючи праву, в. п.; 3 – крок правою, нахил, м'яч вперед; 4 – приставляючи ліву, в. п. 	4 р.	Ноги під час нахилу не згинати
Розвивати силу м'язів ніг	<p>3. В. п. – м'яч <i>вперед</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – випад лівою, руки в сторони, м'яч в правій руці; 2 – приставити праву, в. п.; 3 – випад правою, руки в сторони, м'яч в лівій руці; 4 – приставити ліву, в. п. 	4 р.	Нога, що позаду – пряма. Спину тримати рівно, голову не опускаєти
Організувати клас до проведення комплексу вправ з м'ячем роздільним способом	<p>Перешикунання колони по одному в колону по чотири з послідовними поворотами</p> <p>Розмикання приставними кроками в бік флангу</p>	2 хв.	Команди: „ <i>Наліво, в колону по чотири – РУШ!</i> ” „ <i>Направляючий на місці. Клас, Стій!</i> ” „ <i>Вліво, на два кроки, приставними кроками, розім – КНИСЬ!</i> ”
Комплекс вправ роздільним способом		6 хв.	
Формувати правильну поставу	<p>1. В. п. – м'яч <i>вниз</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. – праву назад на носок, м'яч вгору; 2. – в. п.; 3. – ліву назад на носок, м'яч вгору; 4. – в. п. 	4 р.	Носок відтягувати, спину тримати прямо, дивитись на м'яч
Розвивати рухливість плечових суглобів	<p>2. В. п. – <i>вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгорі</i>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – коло лівою рукою з м'ячем вправо; 2 – в. п.; 3 – коло правою рукою з м'ячем вліво; 4 – в. п. 	4 р.	Руки тримати рівними, стежити за максимальною амплітудою руху

Розвивати еластичність м'язів тулуба та рухливість плечових суглобів	3. <i>В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вперед.</i> 1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони, м'яч в правій руці; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, руки в сторони, м'яч в лівій руці; 4 – в. п.	4 р.	Утримувати вертикальне положення тулуба, слідкувати поглядом за м'ячем, темп рухів середній
Розвивати силу м'язів ніг та рук	4. <i>В. п. – руки в сторони, м'яч в лівій руці.</i> 1 – присід, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку; 2 – о. с., руки в сторони; 3 – присід, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку; 4 – в. п.	4 р.	Тулуб тримати прямо, дивитися вперед, під час присіду п'яти не відірвати від підлоги
Розвивати еластичність м'язів спини та задньої поверхні ніг	5. <i>В. п. – широка стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми.</i> 1 – нахил вперед-вліво, м'яч вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, м'яч вперед; 4 – в. п.	4 р.	М'ячем намагатись торкнутись підлоги біля носків ніг, при нахилах ноги прямі, дивитись вперед
Розвивати силу м'язів рук та тулуба	6. <i>В. п. – упор присівши на м'яч.</i> 1 – упор лежачи; 2 – в. п.; 3 – упор лежачи ноги нарізно; 4 – в. п.	4 р.	В положенні упору лежачи не прогинатись, руки не згинати
Розвивати силу м'язів живота та спини	7. <i>В. п. – упор сидячи ззаду, м'яч затиснутий стопами.</i> 1 – упор сидячи ззаду кутом; 2 – в. п.; 3 – упор лежачи ззаду; 4 – в. п.	4 р.	Ноги не згинати, м'яч тримати міцно, в упорі лежачи ззаду – прогнутись
Розвивати силу м'язів спини та дрібну моторику рук	8. <i>В. п. – м'яч внизу.</i> 1 – нахил, м'яч вперед; 2 – швидко випрямляючись, підкинути м'яч вгору; 3 – спіймати м'яч; 4 – в. п.	4 р.	Ноги не згинати, м'яч ловити м'яко
Розвивати еластичність м'язів задньої поверхні ніг та рухливість кульшових суглобів	9. <i>В. п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.</i> 1 – мах лівою, руки вперед, м'яч перекласти в ліву руку; 2 – о. с., руки в сторони; 3 – мах правою, руки вперед, м'яч перекласти в праву руку; 4 – в. п.	4 р.	Ногу не згинати, носок відтягувати, під час перекладання м'яча не нахилатись

Розвивати стрибучість та координацію рухів	10. В. п. – руки на поясі, м'яч затиснутий стопами. 1 – стрибок вперед; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок назад; 4 – стрибок у в. п.	4 р.	Стрибати м'яко, зберігаючи вертикальне положення, м'яч тримати міцно
Відновити оптимальний стан діяльності ССС і ДС	Ходьба на місці.	20 сек.	Команди: „Клас на місці кроком – РУШ!“. „Рід – ШЕ!“. „Клас, Стій!“
Підготувати клас до основної частини уроку	Змикання приставними кроками до середини. Розподіл по відділеннях. Пересування до видів діяльності.	1 хв.	„До середини, приставними кроками, зім-КНИСЬ!“. „До першого виду діяльності кроком РУШ!“. „Відділення, Стій!“. „Налі-ВО!“. „Приступити до виконання завдань!“
Основна частина – 27 хв.			
Підготувати клас до виконання вправи	1 відділення – гандбол. Перекидання і ловіння м'яча Шикування у дві шеренги, розімкнутись по інтервалу і дистанції на два-три кроки Спеціальна розминка	10 хв. 30 с. 1 хв.	1 м'яч на два учня
Сформувати в учнів уяву про рухову дію	Пояснення Показ вправи Практичне виконання:	1 хв. 30 с.	Пояснити техніку виконання вправи, що вивчається Вчитель показує вправу з учнем, використовувати наочність
Навчити правильному положенню рук під час ловіння м'яча	1) перекидання і ловіння м'яча від грудей, стоячи обличчям один до одного. 2) перекидання і ловіння м'яча від грудей, стоячи боком один до одного. 3) перекидання і ловіння м'яча від грудей, в положенні обличчям один до одного, просуваючись приставними кроками.	1,5 хв. 1,5 хв. 1,5 хв.	Кидок м'яча виконувати вперед-вгору Кидок м'яча виконувати в сторону-вгору у напрямку партнера Кидок м'яча виконувати вперед-вгору відповідно до напрямку руху
Навчити визначати силу і напрямки кидка м'яча під час руху	4) перекидання і ловіння м'яча від грудей, в положенні боком один до одного, просуваючись вперед. Шикування, перехід до наступного виду діяльності	1,5 хв. 1 хв.	Кидок м'яча виконувати в сторону-вгору у напрямку партнера з урахуванням напрямку руху „Припинити виконання завдання!“. „Відділення, ставай!“. „Напра-

<p>Нагадати основи техніки виконання рухової дії</p>	<p>2 відділення – баскетбол Виконання штрафного кидка</p> <p>Пояснення завдання</p> <p>Практичне виконання:</p>	<p>10 хв.</p>	<p><i>ВО!</i> „До наступного виду діяльності кроком РУШ!” „Відділення, стій!” „Налі-ВО!” „Приступити до виконання завдань!”</p>
<p>Розвивати окомір та силу м'язових зусиль під час виконання кидка</p>	<p>1) виконання штрафного кидка двома руками від грудей;</p> <p>2) виконання штрафного кидка двома руками від голови;</p> <p>3) виконання штрафного кидка однією рукою від плеча;</p> <p>Складання м'ячів</p>	<p>30 с.</p> <p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p> <p>30 с.</p>	<p>Пояснити техніку виконання вправи, що вивчається</p> <p>Кидок виконувати м'яко, стопи від підлоги не відривати</p> <p>Кидок виконати за рахунок руху передпліччя</p> <p>Кидок виконувати м'яким рухом кисті руки, перед кидком напівприсісти</p> <p>„Відділення СТАВАЙ!” „Направо!” „На місце шиккування кроком – РУШ!” Скласти м'ячі</p>
<p>Організувати клас для проведення естафети</p>	<p>Естафета „Прокоти м'яч”</p> <p>Розподіл класу на дві команди</p>	<p>7 хв.</p> <p>1 хв.</p>	<p>„На першій і другій розподілись!” „В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!”</p>
<p>Ознайомити зі змістом та правилами естафети і провести її</p>	<p>Розповідь про правила проведення естафети, пояснення порушень при яких нараховуються штрафні очки</p> <p>Виконання естафети</p>	<p>30 с.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Зміст: команди розташовуються в колону по одному паралельно одна одній у вихідному положенні широка стійка ноги нарізно, м'яч у останнього. За командою останній присідає і прокочує м'яч під стросм. Перший, спіймавши м'яч, перебігає у кінець строю і прокочує м'яч під стросм.</p>
<p>Підвести підсумки естафети</p>	<p>Визначення переможців. Вказівки помилок, повідомлення загального рахунку естафети</p>	<p>30 с.</p>	<p>Перемагає команда, яка першою виконала завдання</p>

Заключна частина уроку 3 хв.			
Організувати клас	Шиккування класу в шеренгу	30 с.	Зосередити увагу учнів на підведенні підсумків
Підвести підсумки уроку	Підведення підсумку уроку	1 хв.	Оголосити учням заохочення та вказати на недоліки
	Пояснення домашнього завдання: 1. Підкидання і ловіння м'яча зі сплесками у долоні (25 р. по 2 підходи). 2. Відбивання м'яча від підлоги лівою і правою руками по черзі (30 р. по 2 підходи кожною рукою). 3. Відбивання м'яча від стіни і ловіння двома руками зі зміною відстані (20 р. по 2 підходи).	1 хв.	Завдання виконувати кожен день Звернути увагу на необхідність самостійних занять для поліпшення якості виконання рухових дій з м'ячем
Визначити домашнє завдання	Організований вихід із залу	30 с.	

Організація навчальної праці на уроці

Навчально-пізнавальна діяльність учнів на уроці може бути організована наступними способами:

- фронтальним;
- груповим;
- змінним;
- індивідуальним;
- коловим.

Фронтальний спосіб застосовується, як правило, у підготовчій і заключній частинах уроку. У багатьох випадках його використовують і в основній частині, наприклад, під час розучування або виконання вправ з м'ячем, під час розвитку рухових здібностей. Цей спосіб застосовується при виконанні нескладних за технікою або раніше добре розучених вправ, що не вимагають допомоги й страховки. Його варіантами є: а) одночасне виконання вправ усіма учнями. б) поперемінне виконання вправ, при якому половина учнів виконує вправи, а інша половина дивиться, оцінює, усуває помилки, надає допомогу, визначає краще виконання.

Груповий спосіб застосовується, як правило, в основній частині уроку. Сутність його полягає в тому, що учні діляться на групи за статтю, рівнем фізичної підготовленості. Кожна група виконує окремі вправи з м'ячем, а потім за командою вчителя міняється місцями. У групі учні виконують вправи одночасно або половина виконує, а інші виправляють помилки. Кожна група має

свого груповода (найбільш підготовлений учень), який стежить за порядком, надає допомогу іншим учням.

При *індивідуальному способі* кожний учень виконує своє завдання самостійно або під спостереженням педагога на відведеному йому робочім місці. Завдання призначається з урахуванням функціональних можливостей організму, розвитку рухових, психічних здатностей і особистісних властивостей кожного школяра.

Коловий спосіб передбачає послідовне виконання вправ з м'ячем з різною цільовою спрямованістю в складі невеликої групи. На одному робочім місці можуть виконуватися вправи для розвитку координації рухів, на іншому – для розвитку рівноваги на обмеженій площі опори, на третьому – для розвитку дрібної моторики кистей рук, на четвертому – м'язової сили, на п'ятому – швидкості рухових дій, на шостому – витривалості до м'язової роботи тощо.

Організація уроку й способи керування учнями

Організація уроку складається з підготовки до нього вчителя й учнів, інвентарю й обладнання; своєчасного початку й закінчення уроку.

Підготовка вчителя передбачає: ретельне планування уроку з урахуванням умов, у яких він буде проходити; розробка та написання конспекту заняття; підготовка необхідного інвентарю та обладнання; забезпечення техніки безпеки школярів при виконанні навчально-виховних завдань уроку; відповідний зовнішній вигляд вчителя, його настрої на урок.

Підготовка учнів до уроку полягає в повідомленні їм теми чергового заняття; у підготовці ними свого спортивного костюма залежно від умов, у яких буде проходити заняття; в організації місця й порядку перевдягання.

Спосіб шикування учнів на початку, наприкінці або в ході уроку час від часу доцільно міняти. Шикування можливе не тільки в одну шеренгу, як це прийняте, але й у дві шеренги обличчям одна до іншої. Таке шикування зручне при навчанні стройовим прийомам на місці, нескладним загальнорозвивальним вправам з м'ячем, акробатичним і іншим видам вправ. Часто буває доцільним шикування буквою „Г” або

„П”, півколом, по колу, по спеціальній розмітці спортивного залу. Важливо обрати такий спосіб шикування, щоб учні добре бачили й чули вчителя, могли надати допомогу один одному у виконанні досліджуваних вправ. Їх рекомендується періодично міняти, особливо при заняттях з молодшими школярами. При будь-якому способі шикуванні, коли треба повідомити учням спортивні новини, уточнити техніку виконання рухової дії й інші відомості, за розпорядженням вчителя учні можуть перебувати в положенні сидячи або навіть лежачи. Періодично доцільно міняти й місце шикування. Зміна способів і місця шикування викликає в учнів подив своєю незвичайністю, інтерес не тільки до шикувань, але й до заняття, емоційну піднесеність, вимагає швидкості й точності рухових дій, гарної дисципліни й організованості, збагачує учнів знаннями й досвідом, розбудовує багато здібностей. У кожному зі способів шикувань педагог може внести свої новинки, для того щоб повніше розв’язати завдання уроку.

Підготовка інвентарю й обладнання полягає в тому, що вчитель перевіряє їхню наявність, справність, зручно розташовує обладнання у залі або заздалегідь готує його; правильно розміщує учнів у залі, забезпечуючи безпеку при виконанні вправ та рухових дій.

Роздавання і складання м’ячів може здійснюватися: а) самим вчителем; б) спеціально призначеним для цього учнем-роздавальником; в) кожен учень бере м’яч і повертає його на місце самостійно. Ці способи використовуються в освітніх і виховних цілях: перший спосіб – для зразкової демонстрації прийомів роздачі й збору м’ячів і навчання цим прийомам учнів; другий – для розвитку швидкості й точності рухів, розподілу й концентрації уваги, дисциплінованості, відповідальності за якість виконання доручення; третій – для виховання почуття особистої відповідальності за свої дії. Кожний зі способів може виконуватися по-різному: пересуватися до місця роздачі в колоні по одному й брати м’яч самостійно або з рук учня-роздавальника, самостійно виходити зі строю й брати м’яч. Рухатися до місця роздачі й назад до строю можна одним з різновидів кроків, бігу, підскоками, виконуючи нескладні рухи руками, головою, тулубом тощо. При цьому треба привчати

учнів до наступних вимог: пересуватися, нікого не зачіпаючи, брати м'яч, не вибираючи, без дозволу не виконувати з ними ніяких рухів, в одержанні й складанні м'яча хлопчики повинні поступатися дівчинкам. Дії кожного учня вчитель оцінює.

Помічники вчителя. З метою кращої організації і якості проведення уроку вчитель призначає в допомогу собі найбільш підготовлених, дисциплінованих і відповідальних учнів. У міру необхідності з ними проводяться короткі бесіди й методичні заняття, інструктажі з метою навчання прийомам допомоги й страховки, техніці виконання й методиці навчання нескладним вправам з м'ячем. Робота помічників періодично оцінюється, зміцнюючи їхній авторитет серед учнів. Бажано, щоб помічниками попрацювали всі учні. Це дозволить їм випробувати свої здібності, стати більш товариськими, поліпшити ставлення до уроків фізичної культури, підвищити свою успішність.

Своєчасність початку й закінчення уроку фізичної культури значною мірою визначає порядок, дисципліну, ставлення учнів до уроку і його ефективність. Який початок уроку, і який його кінець, така і його ефективність. Запізнення класу або окремих учнів зриває план вчителя, підриває його авторитет, дезорганізує учнів.

Учні молодших класів заходять на урок строем, хлопчики й дівчатка розташовуються в загальному строю; у старших класах юнаки й дівчата шикуються окремо. Звільнені за станом здоров'я від фізичних навантажень школярі повинні бути присутні на уроці й перебувати на лівому фланзі як на початку, так і наприкінці уроку. Вони залучаються як помічники вчителя при організації уроку, при обліку відвідуваності й успішності, при роздаванні й складанні м'ячів. Вони слухають пояснення вчителя й виконують доступні для них вправи або ж спостерігають за діями своїх товаришів, оцінюють їх і допомагають усувати помічені помилки.

Урок починається з рапорту чергового. Бадьорий рапорт, гарна стройова підготовленість чергового і його зовнішній вигляд багато в чому сприяють створенню бадьорого, робочого настрою, ділового стану на уроці. Це закріплюється й підсилюється діями вчителя: його манерою вітатися з учнями,

повідомленням завдань уроку, зовнішнім виглядом і поведінкою перед строем, умінням користуватися різними способами керування учнів.

Керування учнями складається з уміння користуватися командами, розпорядженнями, проханнями, особистим прикладом.

Команда повинна подаватися голосно, чітко, щоб усі її чули й розуміли зміст. Однак залежно від віку учнів, їх статі, дисципліни й ставлення до уроку, емоційного настрою вона повинна подаватися з різними емоційно-значеннєвими відтінками й ступенем гучності: а) м'яко, шанобливо й не занадто голосно – при дуже гарній дисципліні й чіткому виконанні стройових (загальнорозвивальних тощо) вправ; б) голосно й вимогливо – коли треба мобілізувати учнів на більш чітке й старанне виконання завдань; в) суворо й владно – при порушеннях дисципліни, неухважному і халатному виконанні стройових прийомів.

Треба уникати однотипної подачі команд, не зловживати ними, намагаючись уміло поєднувати їх з розпорядженнями, проханнями, різного роду сигналами, особистим прикладом.

Розпорядження віддається коротко, м'якше, ніж команда, але досить категорично, так, щоб в учнів не виникла думка про можливість виконати його абияк і тим більше ігнорувати. Наприклад: „Миколі Петрову й Михайлу Вікторову прибрати лави, а іншим – гімнастичні мати!”

Прохання висловлюється м'яко, зі словом „будь ласка”. Однак м'якість висловлення прохання не повинна давати приводу для недбалості, нерозторопності при виконанні, тим більше для відмови. Вона повинна спрямовувати увагу учнів до педагога, спонукати бажання виконати її на знак поваги до нього.

Особистий приклад педагога повинен мати велику спонукальну силу для прояву найактивніших і найстараніших дій учнів. Тут поєднуються розпорядження (впевнені, наказові й у той же час бадьорі нотки в голосі), м'якість і такт прохання й активні дії самого педагога. Наприклад: „Часу обмаль, але треба встигнути навести порядок у спортивному залі. Кожен виконує своє завдання, не затримуючи інших. Почали!”

Точність виконання команд, розпоряджень, прохань, активне наслідування особистого прикладу педагога залежать від його ділового авторитету, слухної вимогливості у всьому й поважного ставлення до школярів.

До способів керування учнів відносяться також: допомога, розрада, схвалення, заохочення, нагадування, порада, підбадьорення, довірче спілкування, переконання, осудження. У всіх випадках потрібен індивідуальний і особистісний підхід до кожного школяра.

Вибір місця вчителя перед учнями на уроці здійснюється з таким розрахунком, щоб він міг бачити всіх учнів, спостерігати за діями кожного з них, щоб учні добре бачили й чули свого педагога й не заважали один одному при виконанні вправ.

Критеріями якості уроку можуть бути наступні показники:

1. Умілий, творчий підхід до добору вправ, методичних прийомів і до їхнього планування; успішність розв'язання поставлених перед уроком завдань.

2. Здатність вчителя давати систему знань про нові рухові дії: про техніку виконання рухової дії й вимоги, які пред'являються до учнів; про потенційні можливості вправ для ефективного використання їх при розв'язанні оздоровчих, освітніх, виховних і прикладних завдань, для розвитку здібностей, необхідних у навчальній, спортивній і майбутній професійній діяльності учнів.

3. Дотримання принципів дидактики, виховання й спортивного тренування.

4. Добре продумана й практично здійснена організація уроку, упевненість керування учнями, гарна дисципліна, організованість, повноцінне розв'язання завдань уроку.

Кожен із зазначених критеріїв і урок у цілому можуть оцінюватися диференційовано. Залежно від виду уроку (навчальний, тренувальний, контрольний тощо) ці критерії можуть трохи видозмінюватися або доповнюватися.

Особливості уроків з учнями підготовчої та спеціальної медичних груп

На підставі медичного висновку всі школярі розподіляються на три групи: основну, підготовчу й спеціальну.

До *основної медичної групи* відносяться учні без відхилень у стані здоров'я й фізичному розвитку. Їм дозволяються заняття в повному обсязі за програмою фізичного виховання, а також тренувальні заняття й участь у загальношкільних змаганнях.

До *підготовчої медичної групи* відносяться школярі, що не мають істотних відхилень у стані здоров'я, але слабо фізично підготовлені. Вони займаються за шкільною програмою за умови виключення деяких видів рухових дій (залежно від характеру й ступеня відхилень) і диференційованого дозування навантаження. Програмний матеріал вони освоюють поступово; нормативи, за якими визначається їхня успішність, розробляються вчителем індивідуально, з обліком наявних у кожного з них відхилень у стані здоров'я. Заняття в яких-небудь секціях їм не дозволяються, але наполегливо рекомендуються додаткові заняття в групах спеціальної фізичної підготовки або самостійно. Для них складаються індивідуальні комплекси вправ з м'ячем, спрямовані на розширення функціональних можливостей серцево-судинної й дихальної систем, на розвиток сили, координації рухів, швидкості, гнучкості, витривалості, уваги, пам'яті на рухи, волі тощо.

При поліпшенні стану здоров'я, фізичної підготовленості учні переводяться в основну медичну групу. Переважно школярі основної і підготовчої медичних груп займаються разом. Це, безумовно, ускладнює роботу вчителя, тому доводиться відшукувати такий спосіб організації спільних навчальних занять, який би в меншій мері знижував їхню якість. Однак у кожному разі діти підготовчої групи повинні почувати себе нарівні з усіма, оскільки зайва опіка може знизити їхню активність.

Найбільша увага приділяється учням зі значними відхиленнями в стані здоров'я або фізичного розвитку. Ці відхилення звичайно не заважають виконанню навчальної роботи з інших навчальних дисциплін, але є протипоказанням до занять фізичною культурою за шкільною програмою. Такі діти включаються до *спеціальної медичної групи*. Для цих школярів (спецгрупа А) заняття фізичною культурою повинні будуватися за особливими програмами з урахуванням характеру й ступеню відхилень у стані здоров'я. Менша частина дітей (спецгрупа Б)

направляється на спеціальні заняття лікувальною гімнастикою в лікувально-профілактичні установи.

Оскільки вік, характер і ступінь прояву хвороби, рівень адаптації до фізичних навантажень у кожної дитини різні, то комплектування груп рекомендується вести за віковим принципом з урахуванням особливостей захворювань. Об'єднання в одну групу школярів, що страждають різними захворюваннями, припустиме й доцільно, тому що характер пристосування до фізичного навантаження здорового організму й з відхиленнями в багатьох випадках подібний. Однак необхідно здійснювати індивідуальний підхід у доборі вправ і методиці їх виконання, урахувати вплив рухової дії на лікування захворювань, показання й протипоказання.

Позитивний та негативний вплив різних фізичних вправ на організм школярів з патологічними відхиленнями

Групи захворювань	Вправи, що позитивно впливають на організм школярів	Вправи, що негативно впливають на організм школярів
<i>Шлунково-кишковий тракт, жовчний міхур, печінка</i>	Поглиблене дихання з різних вихідних положень (лежачи, сидячи, стоячи); чергування напруги та розслаблення м'язів живота при зміні вихідних положень (упор стоячи на колінах, лежачи на спині, лежачи на животі тощо); плавання; гра у городки; теніс; лижі; ковзани; туризм	Обмеження стрибків та навантаження на м'язи живота
<i>Нерво-психічна сфера</i>	Вправи, що передбачають процес гальмування (раптова зупинка, зміна положення тіла); вправи на спритність, швидкість реакції; стрибки з поворотами; колові рухи головою; вправи зі скакалкою; біг, ходьба із закритими очима; вправи на дихання та розслаблення	Вправи, що викликають зайве збудження та перенапругу; вправи в рівновазі на опорі зі збільшеною висотою; вправи, що виконуються у змагальних умовах (особливо на силу, витривалість)
<i>Зір</i>	Загальнорозвивальні вправи, спрямовані на розвиток координації рухів, формування постави, розслаблення; вправи з кольоровими предметами (прапорці, кубики, стрічки, м'ячі	Стрибки у воду; стрибки у глибину та висоту; вправи на перекладині; стійки на голові, руках; боротьба; хокей; футбол

<i>Серцево-судинна система</i>	Загальнорозвивальні вправи для усіх м'язових груп з різних видів положень; ходьба, дозовані біг; дозоване плавання, спокійна ходьба на лижах	Вправи із затримкою дихання; напружуванням; різкою зміною темпу, тривалою статичною напругою
<i>Органи дихання</i>	Дихальні вправи з видихом через рот, ніс з промовлянням голосних (а, у, е, о, и) та приголосних (р, ж, ш, в, д, з, с) або їх сполучень (бре, бри, бру); ходьба на лижах, катання на ковзанах, плавання, прогулянки	Вправи із затримкою дихання, напружуванням
<i>Нирки</i>	Вправи, що зміцнюють м'язовий корсет; вправи, що покращують кровообіг поясничного відділу; вправи на дихання та розслаблення	Стрибки; тривале плавання (не дозволяється переохолодження тіла)

Масові гімнастичні виступи

Останнім часом найбільш популярними розважальними заходами стають шоу, де з'єднуються багато видів мистецтв, вправи з м'ячами і спортивні елементи.

Спортивні свята й гімнастичні виступи сприяють формуванню особистості людини, її гармонійному розвитку. Вони слугують чудовим засобом спілкування людей, мають велике агітаційне значення в прилученні школярів і їх батьків до регулярних занять фізичними вправами, спортом, активно впливають на духовний світ учасників виступів і глядачів, створюють можливості для розв'язання багатьох виховних завдань. Динаміка й гострота боротьби за перше місце в спортивному змаганні, естетична насолода від масових гімнастичних виступів поєднують школярів, вчителів і батьків і тим самим сприяють розв'язанню педагогічних завдань: вихованню свідомого ставлення до фізичної культури, дисциплінованості, почуття колективізму тощо.

Спортивні свята школярів, як правило, присвячуються знаменним датам, підведенню підсумків спортивного року, відкриттю й закриттю піонерського табору, змаганням типу „Тато, мама і я – спортивна родина” тощо. Вони можуть проводитися на стадіоні, спортивному майданчику, водоймі або в спортивному залі. Починаються вони, як правило, з марш-

параду (огляду строю й пісні). Потім проводяться масові гімнастичні виступи із включенням елементів акробатики, художньої гімнастики й народних танців. Організують змагання між командами з волейболу, баскетболу, футболу, перетягування канату, проводяться показові виступи борців, боксерів, фехтувальників і представників інших видів спорту.

Зміст масових фізкультурних свят залежить від їхнього призначення, від умов і місця проведення, від контингенту й підготовленості учасників, від матеріальних можливостей і творчих здібностей організаторів свята.

Виходячи із призначення й змісту фізкультурного свята розробляється програма. Для її окремих номерів складаються спеціальні вправи. Відповідно до розкриття теми свята добирається музичне оформлення. Бажано, щоб воно відповідало віковим можливостям учасників виступу, було емоційним по змісту, із чітким ритмічним малюнком. Яскрава життєрадісна музика сприяє встановленню активного контакту учасників виступу із глядачами. Вільні вправи для масових виступів складаються з рухів, зручних для узгодженого виконання учасниками виступу. Вони повинні бути видовищними та піддаватись елементам театралізації.

Практика проведення фізкультурних свят показала, що найбільш доступними для виконання молодшими школярами й видовищними є вільні вправи із прапорцями, з великими різнобарвними м'ячами, стрічками й дитячими парасольками. Для дівчаток середнього й старшого віку доступні досить складні й гарні вправи типу ритмічної гімнастики, вправи зі стрічками, скакалками, обручами тощо. Для юнаків цього ж віку можуть бути застосовані вправи з гімнастичними палицями, гантелями, канатами, а також з використанням елементів акробатики. Прикрасою свят завжди були хороводи, народні танці й піраміди, побудовані із застосуванням легких конструкцій.

Підготовка й проведення масових виступів включають ряд послідовно здійснених заходів: складання програми й сценарію, добір музичного оформлення, складання й вивчення комплексів вправ, танцювальних комбінацій, проведення зведених і

генеральних репетицій, проведення свята й підведення підсумків.

Підготовка свята в школі чи лікувально-оздоровчому таборі починається зі створення оргкомітету (штабу). До його складу включаються особи, здатні успішно вирішувати господарські, організаційні й творчі завдання, пов'язані з підготовкою й проведенням свята.

Розробка сценарію ґрунтується на наявних у розпорядженні організаторів свята умовах (стадіон, майданчики тощо), засобах (обладнання, прилади, різноманітність і колір спортивної форми), на підготовленості учасників. У сценарій входить детальна розробка змісту майбутнього свята й послідовність проведення всіх намічених номерів виступів з урахуванням того, що до кінця свята видовищність виступів повинна зростати.

Навчання вправам та руховим діям і тренування з їх виконання проводяться спочатку з невеликими групами учасників, потім у міру засвоєння вправ групи укрупнюються. Серед учасників виявляються найбільш кмітливі й надійні виконавці, для того щоб їх можна було поставити на найбільш відповідальні місця в загальному строю. Після відпрацювання кожного номера програми приступають до зведених репетицій, відпрацьовуються виходи й відходи, уточнюються орієнтири, сигнали керівника, монтуються музичне оформлення й дикторський текст. Завершальним етапом підготовки є проведення генеральної репетиції всього майбутнього спортивного свята. Бажано проводити її в парадній формі, щоб потім можна було підігнати форму під кожного учасника.

Після завершення спортивного свята підводять підсумки, відзначаються учасники, що зробили найбільший внесок у його підготовку й проведення.

ВПРАВИ З ФІТБОЛОМ

В умовах погіршення стану фізичного здоров'я учнівської молоді значно посилюється роль фізичних вправ у зміцненні здоров'я, профілактиці різних захворювань, організації дозвілля, подовженні життя і творчої активності. У зв'язку з цим з'являються нові види оздоровчих занять, які користуються популярністю серед дітей, дорослих, а також доступні літнім людям. Одним з таких перспективних напрямків є використання загальноорозвивальних вправ з фітболами.

М'ячі великого розміру – фітболи, з'явилися порівняно недавно, хоча з прадавніх часів у культурі будь-якого народу м'яч використовувався як розвага. Фітбол в перекладі з англійської мови означає „м'яч для опори”, який використовується в оздоровчих цілях.

У різних країнах програми з використанням гімнастичних м'ячів великого розміру застосовують більше 50 років, в нашій країні – близько 8 років. Програми з фітбол-гімнастики і фітбол-аеробіки унікальні за своїм впливом на організм і викликають велику зацікавленість у дітей і дорослих.

Фітбол (великий гімнастичний м'яч) не лише забавна іграшка, чудовий заміник офісного стільця і взагалі приємний предмет інтер'єру, а ще й досить ефективний тренажер для розвитку фізичних якостей людини.

Вправи з фітболом позитивно впливають розвиток вестибулярного апарату і координації рухів, стимулюють обмін речовин організму, а також знімають додаткове навантаження на хребет, що дозволяє людям з проблемами хребта та надлишковою вагою, почувати себе досить комфортно при виконанні рухових дій.

Головна функція фітбола – розвантажити суглоби, коли це необхідно. Вправи верхи на м'ячі за своєю фізіологічною дією корисні при варикозному розширенні вен, остеохондрозі, сколіозі, артритях, неврастенії тощо. Заняття з фітболами мають оздоровчий ефект, який підтверджено досвідом роботи спеціалізованих, лікувальних і реабілітаційних медичних центрів Європи. За рахунок механічної вібрації і амортизаційної функції м'яча покращуються обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках, суглобах, навколишніх

тканинах і внутрішніх органах, що сприяє розвантаженню хребта, мобілізації різних його відділів, корекції лордозів і кіфозів.

Вправи з фітболами це практично єдиний вид занять, де при виконанні рухових дій одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що значно посилює позитивний ефект від занять.

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ФІТБОЛ

Історія фітбола

Фітбол як засіб фізичного виховання виник у 50-х роках ХХ століття. Перші фітболи були розроблені у 1963 році італійським виробником пластмас Аквіліно Косані (Aquilino Cosani), який також уперше розробив технологію виробництва великих і барвистих надувних куль.

Такий популярний на сьогодні напрям занять ще у 50-х роках минулого століття розробила лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах, директор і засновник фізіотерапевтичної школи в Базелі (Швейцарія). Вона використовувала ці м'ячі як реабілітаційну гімнастику для дітей хворих на церебральний параліч та для дорослих людей, які мали ортопедичні або інші медичні проблеми. Оздоровчий ефект фітбола був настільки очевидний, що незабаром його почали рекомендувати для відновлення після травм опорно-рухового апарату. Результати здивували лікарів: у хворих, що виконували вправи на м'ячах, процеси регенерації в тканинах відбувалися інтенсивніше, м'язи і тканини стали еластичнішими, покращився крово- і лімфообіг, а також обмін речовин в міжхребцевих дисках.

Британська фізіотерапевт Мері Квінтон (Mary Quinton), працюючи на той час у Швейцарії, почала використовувати ці кулі у програмах з фізичного виховання для новонароджених і немовлят і згодом представила результати своєї роботи у Великобританії.

Пізніше, у 1989 році, Джоан Познер Мауер (Joanne Posner-Mayer) почала застосовувати м'ячі у Сполучених Штатах Америки і використання фітбола поширилось фізіотерапевтами у неврологічні, ортопедичні і фітнес програми.

Хоча фітбол і має італійське походження, але термін „швейцарський м'яч” він отримав після ознайомлення американських фізіотерапевтів з позитивними результатами його застосування в Швейцарії. Застосування ними методів занять з фітболом в Північній Америці і стало початком народження „швейцарського м'яча”. Їх досягнення у використанні фітнес-м'яча у фізіотерапії в клінічних умовах стали поштовхом до появи тих вправ, які нині використовуються у процесі спортивних тренувань, як частини загального фітнес-тренування і включаються в альтернативні тренування, такі як йога і пілатес. Тепер „швейцарський м'яч” (Swiss Ball) знають і називають як Фітбол (Fit Ball), Gym Ball, Body Ball.

Як правильно вибрати фітбол

Існує декілька основних типів фітболів: просто фітбол (гладка куля), гімнастичний м'яч (з вушками, за які треба триматися), масажний м'яч (у шишечках), ортопедична куля (на ніжках). Фітболи розрізняються за розміром (діаметр 45, 55, 65, 75 і 85 см).

Для отримання максимального ефекту від чудо-м'ячика дуже важливо правильно вибрати фітбол.

Перше на що слід звернути увагу – це матеріал. Він має бути однорідним, щільним і витримувати навантаження не менше 150 кг. Друга неодмінна умова – розмір м'яча. Витримуючи навантаження до 300 кілограм, м'яч повинен відповідати ще деяким параметрам. М'яч вибирається так, щоб при сидінні стегно і гомілка утворювали кут 90-100° (мал. 13).



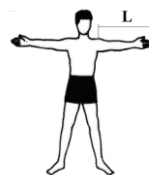
Мал. 13

Саме таке положення на м'ячі сприяє стійкості і симетричності, що є головною умовою збереження правильності постави. Гострий же кут збільшує навантаження на суглоби, яке у край небажане при варикозах, артритах і особливо вагітності.

Якщо одразу підібрати м'яч не вдалось, його можна вибрати відповідно до вашого зросту. Для зросту до 154 см вибирається м'яч діаметром 45 см. Зросту в межах 155-169 см підійде м'яч діаметром 55 см, зросту 170-185 см – м'яч діаметром 65 см. Людям зі зростом 186-200 см рекомендується

м'яч діаметром 75 см, а зросту 200 см і вище – м'яч діаметром 85 см.

Розмір м'яча можна також добирати виходячи з відстані від плечового суглоба до кінця кисті руки (мал. 14). При довжині руки менше 55 см вибирається м'яч діаметром 45 см. Для довжини руки від 56-65 см рекомендується м'яч діаметром 55 см, а для довжини руки 66-68 см – 65 см. При довжині руки 80 см і більше добирається м'яч 75-85 см.



Мал. 14

Особливу увагу при виборі фітбола необхідно звертати на такі його властивості як пружність, міцність, форма, розташування ніпеля, електростатичні властивості, пористість поверхні, колір м'яча.

Пружність. При легкому натисканні на м'яч долоня повинна пружинити, легко відскакуючи від нього, а не зустрічати надмірний опір у відповідь і не занурюватися з легкістю всередину. Якщо вам здається, що матеріал м'яча занадто тонкий, спробуйте „ущипнути м'яч” – утворення численних дрібних складок свідчить про низьку якість фітбола. Якісний м'яч повинен мати високу еластичність – при повторному наповненні повітрям фітбол повинен відновлювати форму без складок, зморшок або тріщин.

Міцність також є важливою характеристикою матеріалу, з якого зроблено м'яч. Від неї залежить пружність, пружинячі властивості і, отже, функціональні можливості. Якісні м'ячі виготовляються з високоміцної гуми і розраховані на навантаження від 300 до 1000 кг. Існують м'ячі з антивибуховою системою (ABS), що особливо актуально при роботі з дітьми.

Форма. Шви, що утворюються на якісному м'ячі при з'єднанні деталей, практично непомітні візуально і невідчутні при заняттях, чого не можна сказати про м'ячі невідомого походження (там завжди присутні різні недоліки – задирки, рубчики і волокнисті структури, що є доказом допущених технологічних помилок або незадовільної завершальної обробки).

Ніпель на фірмових м'ячах бездоганно впаяний всередину, не чіпляється за килимове покриття або за одяг і ніяк

не заважає в роботі, і вже тим більше не може травмувати шкіру. У підроблених м'ячах ніпель помітно виступає назовні, часто виявляється просто приклеєний, порушуючи природну форму м'яча.

Електростатичні властивості. Якісні м'ячі мають чудові антистатичні властивості, які полегшують обробку їх поверхні, зроблені з гіпоалергенного, екологічно чистого матеріалу і не містять небезпечних для здоров'я домішок. Сучасні технології, які застосовуються при виробництві м'ячів високої якості, не допускають налипання на м'яч навіть дрібного сміття і пилу.

Пористість поверхні. Якісний м'яч завжди буде теплим на дотик у порівнянні з холодним м'ячем-підробкою. Дешеві м'ячі частіше „липкі” на дотик або навіть слизькі, а виконання вправ у цих випадках виявиться украй некомфортним дитини.

Колір м'яча. Фірмові м'ячі, як правило, виробляються найрізноманітніших кольорів (натуральні темні і світлі, металік, прозорі, з картинками тощо), а серед підробок переважають фосфорно-отруйні або яскраво-веселкові забарвлення.

При виборі кольору м'яча людина в більшості випадків вибиратиме той, який їй більше сподобається, з яким асоціює себе. Такий колір можна назвати комфортним для людини. Велике значення має кольорова гамма м'ячів. У педагогіці і медицині вже давно використовується спрямований вплив кольору на організм (кольоротерапія). Так, за вибором дитини якого-небудь кольору можна виявити її емоційний стан. Він може істотно мінятися залежно від ситуації. Крім того, можна з'ясувати, чи залишається вибір кольору постійним чи змінюється.

У випадку, якщо переваги у виборі кольору людиною зберігаються в більшості випадків, можна зробити висновки про індивідуальні особливості його особи, більш менш постійні риси характеру. Якщо ж вибір часто змінюється, то можливе припущення, що людина характеризується емоційною нестійкістю, непостійністю настрою, істотною залежністю його поведінки від внутрішніх хвилювань.

Так, люди, що віддають перевагу синьому кольору, прагнуть до згоди, довіри, розуміння, співчуття. Ті, що вибирають зелений – хочуть самоствердитися, підвищити своє

положення, набути упевненості, незалежності, визнання тощо. Вибір червоного кольору свідчить про прагнення людей до досягнення успіху, прояву ініціативи, до діяльності, боротьби, збудження. Жовтий колір символізує прагнення до зміни, виходу, звільнення, розслаблення, очікування, надію на удачу і випадок, оптимізм, уникнення проблем. Сірий – відображає бажання уникнути участі, сховатися, замаскуватися. Фіолетовий – прагнення до ототожнення, ідентифікації з чимось, естетичні спрямування, бажання сподобатися, звернути на себе увагу, справити враження, здобути схвалення.

Дослідження Н.М. Гузова свідчать про те, що різні кольори по-різному впливають на емоційний і фізіологічний стан людини. Так, А.А. Потапук і М.Д. Дидур вказують, що теплі кольори (червоний, помаранчевий) підвищують працездатність, підвищують активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, посилюють збудження центральної нервової системи. Це, у свою чергу, призводить до збільшення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, почастищення дихання.

Водночас, за висновками авторів, холодні кольори (синій, фіолетовий) заспокійливо впливають на нервову систему, тобто підвищують активність парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, у зв'язку з чим знижуються частота серцево-судинних скорочень, артеріального тиску, погіршуються швидкісно-силові якості. Жовтий і зелений колір сприяють прояву витривалості.

Велика сигнальна роль кольору полягає у попередженні травматизму. Теплі кольори посилюють сприйняття температури навколишнього повітря, холодні кольори – зменшують. Автори особливо підкреслюють необхідність звертати увагу і на тривалість дії певних кольорів, оскільки це значною мірою визначає позитивний або негативний їх вплив.

Таким чином, очевидно, що за допомогою вибору кольору м'яча можна цілеспрямовано регулювати фізіологічний і психоемоційний стан людини. Гіперактивній дитині можна запропонувати синій м'яч, оскільки цей колір діятиме заспокійливо на його психіку; червоний навпаки – підвищить активність і витривалість пасивних дітей. Жовтий – зніме

збудження, напругу, стимулюватиме діяльність мозку; зелений – послабить втому і дратівливість; білий – зменшить роздратування і напругу тощо.

Синій, і в якійсь мірі зелений кольори, мають розслаблюючий і заспокійливий ефект. Ці кольори слід використовувати людям, що потребують розслаблення і відпочинку. Використання фітболу синього і зеленого кольорів (темні тони) у вправах для розслаблення м'язів дозволить посилити вплив занять.

Червоний і жовтий кольори стимулюють активну діяльність. Фітболи цих кольорів повинні використовувати люди, що добре відпочили, відновили сили, які мають потребу в інтенсивній діяльності, прояві своєї енергії;

Чорний колір налаштовує на пасивну поведінку. Фітбол такого кольору сприятиме розслабленню і відпочинку. Білий колір сприяє швидкому переходу до дії і досягнення необхідного рівня активності.

Великий яскравий, м'яч, музичний супровід і різноманіття вправ створюють позитивний психоемоційний настрій учнів, позбавляють від стресів і знімають нервову напругу.

Таким чином, можна констатувати, що вправи з фітболом сприяють зміцненню здоров'я дітей, їх фізичному і розумовому розвитку, сприяють розвитку рухових здібностей і профілактиці різних захворювань. Вони також створюють позитивний психологічний і емоційний настрій, а як відомо, на позитивному емоційному фоні швидше і ефективніше відбувається процес навчання будь-яким руховим умінням і навичкам, що сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою.

Класифікація і характеристика вправ з фітболом

Завдяки багатofункціональності своїх властивостей фітбол може використовуватися в різних варіантах: як опора, предмет, обтяження тощо, що дає можливість поєднувати на заняттях з фітболом вправи аеробного характеру (з м'ячем і на м'ячі) з вправами, спрямованими на розвиток сили, гнучкості тощо, які можуть виконуватися в різному танцювальному стилі під музичний супровід. Водночас, для того, щоб комплекси вправ мали вузьку спрямованість, необхідно при їх складанні грамотно

ставити конкретні завдання і, відповідно до них добирати засоби.

Комплекси вправ з фітболом за спрямованістю можна розділити на наступні типи:

- зміцнення і розвиток сили м'язів рук і плечового поясу;
- розвиток сили і зміцнення м'язів живота і спини;
- зміцнення і розвиток сили м'язів ніг і стопи;
- збільшення гнучкості і рухливості суглобів;
- розвиток функції рівноваги і вестибулярного апарату;
- формування постави і профілактика плоскостопості;
- розвиток спритності і координації рухів;
- розслаблення і релаксацію;
- профілактика різних захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів);
- розвиток аеробної витривалості тощо.

Велика кількість і різноманітність вправ з фітболом, вимагає їх групування, і, отже, класифікації, що у свою чергу, дозволить фахівцеві розробити найбільш доцільну послідовність їх освоєння, забезпечить свободу і оперативність вибору для застосування на заняттях з дітьми різного віку.

Е.Г. Сайкина та С.В. Кузьмина виконавши аналіз змісту науково-методичної літератури з фітбол-гімнастики і фітбол-аеробіки представили більшість вправ у вигляді класифікацій, які характеризуються деякою умовністю, але відповідають запитам їх практичного застосування.

Передусім, усі вправи на фітболах можна класифікувати за **цільовою спрямованістю** занять:

- сприяння профілактиці і корекції різних захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів тощо);
- розвиток рухових здібностей (сили, гнучкості, координації рухів, витривалості, швидкості, функції рівноваги, вестибулярного апарату тощо);
- розвиток музично-ритмічних, танцювальних і творчих здібностей.

Залежно від поставленої мети і завдань добираються і відповідні засоби занять з фітболом, які можна розділити на шість груп:

1. Гімнастичні вправи (стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибків, ЗРВ).

2. Базові вправи аеробіки (поєднані у блоки і комбінації).

3. Танцювальні вправи (елементи ритміки, хореографії та сучасних танців).

4. Профілактично-корегувальні вправи (вправи спрямовані на корекцію плоскостопості, порушень постави та інших захворювань).

5. Рухливі і музичні ігри.

6. Естафети і вправи з інших видів фізичної культури (елементи атлетичної гімнастики, прикладної гімнастики, баскетболу, йоги тощо).

До групи „Гімнастичні вправи” входять: стройові вправи (шикування, перешикування, розмикання, повороти, різні види фігурних пересувань тощо), різновиди ходьби, бігу і стрибків, які можна виконувати на місці і в русі, з м'ячем в руках і ногах, а також сидячи на ньому. В той же час, до цієї групи входять загальнорозвивальні вправи (ЗРВ), які можна виконувати сидячи або лежачи на м'ячі, як без предметів, так і з додатковими предметами (прапорці, скакалки, гантелі, палиці, кубики, масажні м'ячі, хусточки тощо), а також вправи з фітболом як з предметом.

До вправ, що виконуються з фітболом в руках відносяться: загальнорозвивальні вправи з різних вихідних положень (в. п.): стійки, присіди, сіди, положення лежачи, упори тощо, як з м'ячем в руках, так і в ногах; перекати м'яча, кидки, ловіння, удари фітболом об підлогу або стіну індивідуально і в парах, а також базові кроки аеробіки.

Класифікація загальнорозвивальних вправ також здійснюється за наступними ознаками:

– за анатомічною ознакою: вправи для рук і плечового поясу; для тулуба і шиї; для ніг і кульшових суглобів; комплексні вправи;

– за ознакою переважної дії: для розвитку рухових здібностей (сили, гнучкості, координації рухів, витривалості, швидкості рухів); формування правильної постави; сприяння розвитку серцево-судинної і дихальної систем тощо;

- за ознакою способу організації виконання вправ: індивідуальні вправи; вправи удвох; утрюх; вправи, що виконуються у колі, у зчепленні, у колонах і шеренгах; вправи в русі;
- за ознакою використання предметів і приладів (вправи з гімнастичними палицями, еспандерами, масажними м'ячами тощо);
- за ознакою вихідних положень: вправи, що виконуються із стійок, присідів; положень сидячи і лежачи, з упорів тощо.

Класифікація ЗРВ сидячи на м'ячі (без предметів) за анатомічною ознакою:

1. Вправи для рук і плечового поясу (вправи для пальців і кисті, вправи для м'язів згиначів і розгиначів рук, вправи для збільшення рухливості в суглобах (кистьових, ліктьових, плечових) і розвитку гнучкості, вправи для розслаблення м'язів рук і плечового поясу).

2. Вправи для м'язів і суглобів ніг (вправи для м'язів стопи і гомілки, вправи для м'язів стегна, вправи для м'язів тазу, вправи для збільшення рухливості у суглобах (кульшових, колінних, гомілковостопних), вправи для розслаблення м'язів ніг).

3. Вправи для тулуба і шиї (вправи для м'язів живота, вправи для косих м'язів тулуба, вправи для м'язів спини, вправи для м'язів бокової поверхні тулуба, вправи для м'язів шиї, вправи для збільшення рухливості та розвитку гнучкості хребта, вправи для розслаблення м'язів тулуба і шиї).

4. Комплексні вправи (вправи, що задіюють декілька м'язових груп).

Другу групу вправ складають „Основні (базові) кроки аеробіки”, які є базовою основою усіх напрямів аеробіки. З них складаються поєднання, блоки, композиції.

При проведенні занять з використанням різних видів аеробіки фахівці з фітнесу використовують певні назви для кожного конкретного кроку (терміни). Оскільки терміни прийняті міжнародним фізкультурним співтовариством і запозичені із зарубіжних джерел, то їх назви використовуються фахівцями англійською мовою.

У композиціях з фітбол-аеробіки для дітей можна використовувати деякі базові кроки з аеробіки, які добре адаптовані до специфіки проведення вправ сидячи на м'ячі.

До них відносяться:

- March – марш (кроки на місці, вперед, назад, по діагоналі);
- Step-touch – приставний крок (вправо, вліво, вперед, назад, з поворотами);
- Knee-up – підйом зігнутої ноги вперед;
- Lunge – випад (вперед, назад, вліво, вправо);
- Kick – змах з випрямленням зігнутої ноги вперед (випрямляючи ногу вперед, виконати мах);
- Jack (jumpingjack) – стрибки ноги нарізно-ноги разом (сидячи на м'ячі);
- V-step – ходьба ноги нарізно вперед – ноги разом назад тощо.

Основні кроки аеробіки можна модифікувати і залежно від цього отримувати складні за координацією поєднання рухів, які, пов'язуючись з танцювальними кроками, утворюють цікаві танцювальні композиції.

До третьої групи входять „Танцювальні вправи”. До них відносяться: елементи ритміки (вправи на узгодження рухів з музикою), основи хореографії (позиції рук, ніг тощо) і сучасних танців (джаз, рок-н-рол, диско, фолк, латиноамериканських танців тощо), які можна виконувати сидячи на м'ячі, стоячи біля гімнастичної стінки, з опорою спиною об м'яч і з різними пересуваннями.

Четверту групу „Профілактично-корегувальних вправ” складають засоби лікувальної фізичної культури і фітбол-гімнастики, спрямовані на профілактику і корекцію опорно-рухового апарату, різних захворювань внутрішніх органів, серцево-судинної, нервової і дихальної систем організму, органів зору тощо.

Вправи цієї групи можна виконувати сидячи на м'ячі, в положенні лежачи на підлозі і м'ячі (на спині, животі, боці), а також в інших вихідних положеннях. Тут можна широко застосовувати вправи самомасажу і масажу, використовуючи

м'яч як предмет для масажу, вправи пальчикової гімнастики, йоги, дихальної гімнастики тощо.

П'яту групу вправ складають „Рухливі, музичні ігри і естафети”. Вона включає велику кількість різних ігор малої, середньої, високої інтенсивності, а також естафет, як з м'ячем, так і сидячи на м'ячі („Музичні стільці”, „Третій зайвий”, ігри на увагу тощо). До цієї групи входять вправи з гімнастики, різні творчі завдання, імпровізація, які сприяють розвитку творчості, ініціативи, уяви і самовираження у дітей дошкільного і шкільного віку.

До шостої групи входять „Вправи з інших видів фізичної культури”. До них відносяться: елементи баскетболу, футболу (кидки, ловіння, ведення м'яча, елементи жонглювання тощо), прикладних видів гімнастики, атлетичної гімнастики, художньої гімнастики, східних оздоровчих видів гімнастики тощо.

Щоб показати усе різноманіття застосування вправ з фітболом, слід представити ще одну класифікацію вправ на основі використання фітбола, що включає усі вище перелічені засоби. У цій класифікації фітбол використовується як:

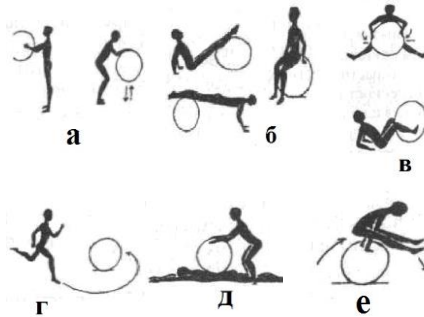
- обтяження;
- опора;
- предмет;
- масажер;
- амортизатор, тренажер;
- перешкода;
- орієнтир.

При використанні м'яча як предмета (мал. 15 а) можна виконувати різні загальнорозвивальні вправи з фітболом в руках у різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи тощо), а також кидки, ловіння, відбивання від підлоги (ведення) тощо.

М'яч як опора (мал. 15 б) застосовується в положенні сидячи на м'ячі, в різних вихідних положеннях лежачи (м'яч під спину, під живіт, під бік), а також лежачи на спині м'яч під ногами тощо.

Як амортизатор і тренажер (мал. 15 в) м'яч призначений для розвитку силових здібностей м'язів рук, ніг (стискання м'яча), а також для розвитку функції рівноваги.

Можна використовувати м'яч і як орієнтир (мал. 15 г) при виконанні рухливих ігор, естафет (оббігти навколо м'яча тощо), а також при виконанні різних вправ (наприклад: в положенні „сід ноги нарізно”, при виконанні нахилу вперед, дотягнутися руками до м'яча тощо).



Мал. 15

Фітбол може застосовуватись як предмет для масажу (мал. 15 д) при виконанні вправ індивідуально і в парах. Один партнер лежить на животі, інший з м'ячем в руках виконує масажні рухи по спині, ногам і рукам партнера (прокатування, постукування, вібраційні і колові рухи тощо).

Можна використовувати м'яч як перешкоду (мал. 15 е) для переступання, перестрибування і різних видів прокатувань через нього (на животі: вперед і назад, в сіді: вправо і ліво).

М'яч як обтяжувач (у руках, ногах) застосовується в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, сидячи тощо, для зміцнення різних м'язових груп, формування і корекції фігури.

Представлені класифікації вправ з фітболом допомагають орієнтуватися педагогові у великому виборі вправ. Цей матеріал дає вичерпну інформацію про різні методи використання фітбола у різноманітні засобів нового оздоровчого виду занять. Опанування вправ з фітболом дозволяє зміцнити здоров'я, сприяє розвитку їх рухових здібностей, підвищує цікавість і рівень фізичної підготовленості.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІТБОЛОМ У ДІТЕЙ

Структура і побудова занять з використанням фітбола

Усі заняття з використанням фітболів складаються згідно дидактично-педагогічних принципів. За своїм змістом вони повинні відповідати віковим особливостям дітей, їх фізичній

підготовленості, рівню здоров'я і фізичного розвитку, а також в єдності вирішувати завдання оздоровлення, навчання і виховання.

Структура занять з фітболами має відповідати сучасним вимогам технологій побудови і проведення навчально-оздоровчих занять з фізичної культури для дітей різного віку. Заняття повинні відповідати запитам дітей, бути динамічними, пізнавальними, включати інноваційні технології навчання і різноманітні засоби оздоровчих методик і фітнес-технологій. Усі ці вимоги є основними для проведення сучасних занять у дітей з використанням фітболів. Тому більш детально розглянемо усі питання, пов'язані з проведенням таких занять, їх структуру і побудову.

За основу побудови заняття прийнята структура заняття з фізичної культури, яке складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної.

Таке ділення на частини не означає, що заняття втрачає свою цілісність, навпаки, кожна частина логічно переходить у наступну. Переходи від однієї частини заняття до іншої плавні, непомітні, в той же час кожна частина вирішує свої окремі завдання.

Тривалість частин заняття може бути різною: підготовча частина може складати 15-20%, основна – 75-80%, а заключна – 5-10% від загального часу заняття. Розподіл часу частин заняття залежить, передусім, від основних завдань, а також специфіки вибраних вправ, типу заняття, фізичних і психологічних особливостей учнів і інших чинників.

При побудові заняття з фітболами найбільш важливим вважається визначення мети, яка реалізується шляхом постановки конкретних завдань. Від постановки мети і завдань залежить вибір засобів для цього заняття, яке за своїм змістом має бути побудоване методично грамотно, відповідати певному контингенту учнів, їх віку, статі, фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

При виборі вправ необхідно визначити правильну послідовність виконання, кількість і співмірність їх в частинах заняття для правильного вирішення загальних і окремих завдань. Усі вправи в частинах заняття розташовуються згідно з

принципом зростання і чергування навантаження. Так, в підготовчій частині, для підготовки опорно-рухового апарату до роботи в основній частині, різні частини тіла включаються в роботу послідовно, а інтенсивне виконання вправ чергується з паузами для відпочинку або іншими вправами (на увагу, стрйовими, вправами „типу ранкової гімнастики” тощо).

У основній частині заняття виконуються вправи для розвитку фізичних здібностей. Головним завданням основної частини є правильне чергування вправ різної спрямованості, для розвитку різних фізичних здібностей. Наприклад, вправи силового характеру і вправи на витривалість поєднуються з вправами на розслаблення і розвиток еластичності, оскільки вони по різному впливають на м'язи дитини і сприяють вирішенню основних завдань на занятті з фітболами.

Вирішальним чинником у побудові заняття є визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога і учнів. При вирішенні кожної педагогічної задачі, застосуванні кожної вправи, визначаються методи організації і методичні прийоми навчання, які використовуються в процесі проведення заняття.

Таким чином, кожне заняття передбачає поєднання змістовного, методичного і організаційного компонентів. Його порушення неодмінно призведе до зниження ефективності заняття і поставить під сумнів можливість ефективного вирішення поставлених педагогічних завдань.

Підготовча частина занять з фітболами

Відповідно до загальноприйнятих положень теорії і методики фізичного виховання, у підготовчій частині заняття з фітболами вирішуються наступні завдання:

- підготовка центральної нервової системи, вегетативних функцій організму і сенсорної системи учня до діяльності в основній частині заняття;
- розігрів м'язів, жил, суглобів і підготовка їх до виконання вправ основної частини заняття;
- підготовка рухового апарату до дій з великою амплітудою рухів, м'язовою напругою, витривалістю, швидкістю;

- створення сприятливого, позитивного фону, що забезпечить психологічний і емоційний настрій на заняття, підвищення рівня сприйняття музичного супроводу;
- організація учнів, зосередження уваги і установка на виконання основних завдань заняття.

Для вирішення поставлених завдань добираються засоби, які поступово адаптують організм до виконання навантажень в основній частині заняття. Відповідне підвищення навантаження, пов'язане з адаптацією організму на більш високому рівні функціонування, повинно здійснюватись без перевантаження. При цьому рівномірно збільшується частота скорочень серця, підвищується температура тіла, поступово частішає дихання, посилюється приток крові до м'язів, м'язи і жили стають більш еластичними, підвищується рухливість у суглобах.

З початку підготовчої частини необхідно послідовно включати спочатку дрібні, а потім більш великі групи м'язів. Темп виконання рухів і їх амплітуда поступово підвищується, а тривалість виконання кожної вправи – збільшується.

До основних засобів підготовчої частини заняття відносяться:

- стройові вправи (шикування, перешикування, розмикання, фігурні пересування, повороти, ходьба, біг, стрибки тощо);
- загальнорозвивальні вправи (сидячи на м'ячі без предметів і з предметами: стрічками, хусточками, скакалками тощо);
- загальнорозвивальні вправи з фітболом;
- вправи для узгодження рухів з музикою (ритміка);
- основи хореографії (позиції рук, ніг тощо);
- танцювальні кроки;
- ритмічні танці;
- базові кроки фітбол-аеробіки;
- музичні та рухливі ігри на увагу малої і середньої інтенсивності, естафети.

Для створення відповідного настрою на усе заняття, підготовчу частину супроводжує ритмічна музика, яка дозволяє покращити його.

Основна частина заняття з фітболами

В основній частині заняття вирішуються педагогічні (освітні, оздоровчі, виховні) завдання. Протягом основної частини уроку відбувається навчання новим елементам, поєднанням, танцям, композиціям, повторення і вдосконалення раніше вивченого матеріалу, а також розвиток рухових здібностей. На основну частину заняття припадає пік фізичного навантаження.

Завдання основної частини заняття полягають у наступному:

- формувати життєво-необхідні рухові уміння й навички, знання про призначення і техніку вправ з фітболами та вивчення їх впливу на організм учнів;
- навчати новим видам вправ з фітболом у руках, ногах; сидячи на ньому; стройовим; загальнорозвивальним; танцювальним вправам тощо з метою їх виконання на рівні навички;
- розвивати рухові здібності (сила, гнучкість, спритність, витривалість, координація рухів, швидкість тощо), необхідні для фізичного розвитку;
- підвищувати функціональні можливості організму (серцево-судинної і дихальної систем); фізичну підготовленість і працездатність;
- сприяти досягненню оптимального рівня частоти серцевих скорочень;
- підвищувати інтерес до занять фітболами і отримувати задоволення від них засобами активізації емоційного стану учнів (використання музичного супроводу, виконання танцювальних вправ тощо);
- виховання в учнів вольових якостей, активного і свідомого ставлення до занять, відчуття власної гідності, сміливості, працьовитості, а також доброзичливого ставлення до навколишнього світу, розвитку творчих здібностей тощо.

В основну частину заняття можуть входити різноманітні засоби фітбол-аеробіки, але характерними для неї є вправи, що вимагають певних вольових і силових зусиль, складні за

координацією і технікою виконання, що створюють оптимальне фізичне навантаження тощо. До них відносяться:

- базові вправи фітбол-аеробіки (кроки, поєднання, вихідні положення тощо);
- комплекси вправ з фітболами;
- вправи спрямовані на розвиток сили, витривалості, гнучкості та інших здібностей з різних в. п.;
- акробатичні вправи з фітболом;
- вправи, спрямовані на збереження рівноваги і розвиток вестибулярного апарату;
- естафети і музично-рухливі ігри високої інтенсивності.

Музика для основної частини заняття добирається з чітким ритмом і підкресленим акцентуванням сильної долі такту. Сильні долі в музичному творі підсвідомо пов'язуються в учнів з наростанням м'язового зусилля і видихом, а слабкі – з послабленням м'язового зусилля і вдихом. Музичний темп добирається залежно від темпу роботи, а ритмічний малюнок відповідає динаміці виконання рухів. Зміст музичного супроводу залежить від педагогічних завдань заняття, специфіки навчального матеріалу і особливостей рухової діяльності учнів.

Заклучна частина заняття з фітболами

У цій частині відбувається завершення заняття, підводяться підсумки, забезпечується плавне, цілеспрямоване зниження фізичної і емоційної активності учнів, здійснюється відновлення сил. Засобами заключної частини виступають різноманітні, доступні, прості вправи і завдання, які не вимагають від учнів особливої уваги і напруги сил та виконуються в спокійному темпі і застосовуються залежно від типу заняття (розучування нового матеріалу, закріплення і повторення пройденого тощо) і змісту його основної частини.

Завдання заключної частини заняття полягає у наступному:

- поступове зниження фізичного, психологічного і емоційного навантаження (при цьому мають бути забезпечені оптимальні умови для забезпечення відновлювальних процесів в організмі);

- підведення підсумків заняття, можливе визначення спрямованості наступного заняття і пояснення завдань для самостійної роботи.

Відповідно до завдань основної частини заняття добираються ті чи інші засоби заключної частини.

До засобів заключної частини заняття відносяться:

- заспокійливі вправи;
- відволікаючі вправи;
- вправи, для підвищення емоційного стану учнів.

До заспокійливих вправ відносяться вправи для розслаблення (почергове розслаблення, різні пружні змахи), прийоми самомасажу, елементи релаксації, дихальні вправи і вправи для розвитку еластичності різних груп м'язів.

Вправи для розвитку еластичності можуть виконуватися в динамічному і статичному режимах (стретчинг). Оскільки найбільшою популярністю серед фахівців користуються вправи стретчинга, то для забезпечення безпеки при їх виконанні слід дотримуватися певних вимог їх виконання:

- при збереженні положення суглоба у максимально розігнутому, зігнутому, відведеному, зведеному положеннях не слід виконувати ривкові або пружні рухи. Рекомендується розтягувати жили і м'язи тільки за рахунок статичного тиску, знаходячись в нерухомому стані;
- при виконанні вправи для розвитку еластичності, важливо знати, на яку конкретну групу м'язів відбувається вплив;
- виконуючи вправу не слід намагатися копіювати рухи більш гнучкого товариша. Усі рухи повинні здійснюватись у межах індивідуального діапазону рухливості суглоба. Спочатку слід застосовувати так званий „легкий” стретчинг. Він відрізняється тим, що виконується в повністю розслаблених стійках, які викликають приємні відчуття. Лише після цього можна переходити до вправ з активного стретчинга;
- в процесі виконання вправи дихати спокійно і ритмічно. При цьому дихання складається зі спокійних вдихів (через ніс) і видихів (через рот);

- при появі больових відчуттів в м'язах, виконання вправи треба негайно припинити;
- перш ніж включати вправу в програму занять, потрібно переконатися в правильності техніки її виконання і безпеки;
- не варто виконувати декілька вправ підряд на однакові групи м'язів. Комплекси вправ слід максимально урізноманітнювати.

Перш ніж застосовувати на занятті вправи за методикою «стретчинг», бажано провести тестування рухливості у суглобах. Результати тестування дозволять порівняти індивідуальні показники рухливості у суглобах з тими, які вважаються нормою. Це допоможе об'єктивно оцінити ефективність занять з застосуванням вправ для розвитку еластичності і своєчасно вносити в методику їх використання необхідні корективи.

Заспокійливі вправи в основному використовуються після великого, інтенсивного навантаження в основній частині заняття.

Відволікаючі вправи включають пози йоги (асани), прийоми психорегулюючого тренування, вправи у вигляді спеціального завдання, ігри на увагу, музичні і творчі завдання. Тут також можуть використовуватися вправи для формування постави та зміцнення м'язів хребта, профілактику плоскостопості, вправи пальчикової гімнастики.

Ці вправи використовуються на занятті, коли необхідно зосередитися, сконцентрувати увагу на своїх внутрішніх відчуттях, вони допомагають зосередженню, переміні уваги, розслабленню тощо.

Вправи для підвищення емоційного стану учнів включають в заняття у випадку коли в основній частині відбувалось вивчення нового матеріалу або здійснювалась певна монотонна діяльність, наприклад, розвиток фізичних здібностей.

До них відносяться нескладні танцювальні вправи, які подобаються дітям, ритмічні танці, різні вправи, спрямовані для узгодження рухів з музикою, з віршами, піснею, а також вправи з використанням спеціальних завдань, музично-рухливі ігри малої інтенсивності та ігри на увагу.

Музичний супровід для проведення цієї частини заняття добирається відповідно до характеру вправ, що виконуються. Переважно це заспокійливі, ліричні мелодії, що характеризуються повільним темпом, тихим і помірним звучанням. Можна також використовувати записи природних звуків природи: шуму листя, співу птахів, шуму моря тощо.

Типи занять з фітболами.

Розглянувши структуру занять з фітболами, слід зазначити, що відповідно до мети, основних завдань заняття і його типу, тривалість частин і їх зміст може змінюватися.

Усі заняття, що мають освітню спрямованість, діляться на наступні типи:

1. Відні заняття.
2. Заняття розучування нового матеріалу.
3. Заняття повторення і вдосконалення вивченого.
4. Змішані(комбіновані) заняття.
5. Підсумкові (контрольні) заняття.

На ввідних заняттях відбувається знайомство з групою, проводиться інструктаж з техніки безпеки, пояснюються вимоги до учнів, проводиться тестування їх рухової підготовленості.

Для занять розучування нового матеріалу характерна триваліша підготовча частина, в якій більше часу приділяється підвідним вправам, які сприяють більш послідовному розучуванню нового матеріалу. Доцільно також використовувати вправи для підвищення емоційного стану учнів.

Заняття повторення і вдосконалення включають в себе тільки добре вивчений навчальний матеріал або комплекси і програми вправ, які проводяться поточним способом.

Більшість занять з фітболами відносяться до змішаного типу. На них відбувається розучування нового навчального матеріалу, повторення та вдосконалення раніше вивченого. Тривалість підготовчої частини на такому занятті найбільш коротка, в основній частині фізичне навантаження досягає максимального піку, а завершальна частина складається з вправ на дихання, розслаблення і розвиток еластичності.

Контрольне (підсумкове) заняття є показовим, яке визначає досягнення учнів. Переважно це сюжетне (показове)

заняття або підведення підсумків розвитку певних умінь та навичок або рівня розвитку рухових здібностей дітей.

Методика навчання вправам фітболом

Досконало опанувати величезну різноманітність вправ фітболами можливо лише за умови правильно побудованої методики навчання.

Процес навчання гімнастичним вправам з фітболом можна умовно розділити на три етапи:

- 1 етап – початкового вивчення вправи;
- 2 етап – поглибленого розучування вправи;
- 3 етап – закріплення і вдосконалення вправи.

Кожен етап характеризується, передусім, своєрідністю пізнавальної діяльності учнів, їх здатністю керувати своїми рухами при виконанні вправ.

Початковий етап навчання характеризується створенням попереднього уявлення про вправу. На цьому етапі педагог розповідає, пояснює і демонструє вправи, а діти намагаються відтворити побачене, виконуючи пробні спроби.

Назва вправи, наведена педагогом на початковому етапі навчання, створює умови для формування її образу, активізує роботу центральної нервової системи дітей.

Показ вправи або окремого руху має бути яскравим, виразним і зрозумілим, бажано в дзеркальному зображенні. На занятті з фітбол-аеробіки показ вправи є найбільш суттєвою ланкою процесу навчання. Особливо важливо це для дошкільників, де сприйняття рухів переважно пов'язане із зоровим аналізатором. Правильний показ створює образ-модель майбутнього руху, формує уявлення про нього і про спосіб його виконання.

Пояснення техніки виконання вправи доповнює ту інформацію, яку дитина отримала при показі вправи. Пояснення має бути образним і коротким, з використанням гімнастичної термінології. Надалі, при проведенні комплексів вправ, коротка підказка терміну відтворює образ руху в учнів. Вони легко згадують окремі елементи в загальній композиції.

Перші спроби виконання вправи мають велике значення при подальшому формуванні рухової навички, бо виконуються

на основі уявлень, отриманих від показу вправи вчителем. Важливо, щоб між м'язовими відчуттями першої спроби і уявленням про виконання цієї вправи (на основі її назви, показу і пояснення) не було великих розбіжностей.

За першими спробами виконання вправи педагог може робити висновок, як учень зрозумів своє завдання і, залежно від цього, планувати наступні етапи процесу навчання.

При навчанні простим вправам (наприклад, основні рухи руками, ногами, головою, тулубом) початковий етап навчання може закінчитися вже на перших спробах його виконання. Для цього застосовується цілісний метод навчання, при якому розучувана вправа виконується спочатку під рахунок і в повільному темпі, без музичного супроводу, потім під повільну ритмічну музику.

При навчанні складним рухам (наприклад: базові кроки фітбол-аеробіки, їх поєднання, різноспрямовані рухи руками, ногами, тулубом, головою у вправах танцювального характеру, різні вихідні положення на м'ячі тощо) педагог повинен обрати найбільш раціональні методи і прийоми подальшого формування уявлення про технічну основу вправи. Тут доцільно застосовувати розчленований метод. Вправу слід розділити на складові частини, наприклад: спочатку вивчити рух тільки ногами, потім руками, далі поєднати ці рухи разом і тільки після цього продовжити подальше навчання вправі. При необхідності слід добирати підготовчі або підвідні вправи, тобто створити основу для навчання техніки виконання вправи.

Наприклад, при навчанні переходу з вихідного положення – сід на м'ячі в положення лежачи спиною на м'ячі необхідно використовувати як підготовчі вправи для зміцнення сили м'язів ніг, спини і живота, так і підвідні вправи з використанням додаткової опори (вправи в парах).

При початковому навчанні вправі доцільно використовувати орієнтири і обмежувачі. Так, при навчанні перешикуванню з колони по одному в колону по три можуть використовуватися орієнтири (кегли, кубики тощо) для направляючих у колоні, а при навчанні фігурним пересуванням (протиходом, змійкою, по дузі, по колу) ці предмети можуть бути обмежувачами руху.

При проведенні занять на фітболах слід використовувати увесь різноманітний арсенал методичних прийомів навчання руховим діям. Так, образні порівняння, які наводяться педагогом в поясненні тієї або іншої вправи, допомагають учням правильно її засвоїти, оскільки створюють у них певний образ, асоціацію, особливий настрій, що і викликає бажання активно навчатися.

Позитивні емоції при використанні ігрового методу навчання активізують роботу серця і нервової системи дитини. Не можна вести навчання на тлі негативних емоцій. Необхідно зацікавлювати дітей, тільки у такому випадку навчання вправам буде ефективним.

Успіх початкового етапу навчання залежить також від умілого і своєчасного виправлення і попередження помилок. До них може відноситися: неправильна постава при виконанні вправ, додаткові і непотрібні рухи, не співмірність м'язових зусиль і зайва напруженість основних м'язових груп, значне відхилення від напрямку і амплітуди рухів, недотримання загального ритму вправи, невідповідність музичному супроводу тощо. Ці помилки є характерними на стадії формування рухового уміння. Виправлення помилок необхідно починати на ранніх етапах навчання. Грубі помилки виникають як наслідок накопичення ряду дрібних помилок, які у свою чергу викликані першою, десь на початку руху. Виправлення початкової помилки руху може призвести до часткового або і повного виправлення всього руху (вправи). Тому спостерігаючи за неправильним виконанням вправи потрібно виявити причину, а не виправляти наслідки. Виправлення наслідків може займати досить тривалий час. При вдалій спробі виконати вправу доцільно її повторити кілька разів, закріпивши тим самим попереднє уявлення про неї.

Етап поглибленого розучування вправи характеризується уточненням та вдосконаленням деталей техніки її виконання. Основне завдання етапу зводиться до уточнення рухових дій, розуміння закономірностей руху, вдосконалення ритму і вільного виконання вправи в цілому.

Основним методом навчання на цьому етапі є цілісне виконання вправи. Поділ руху на частини відбувається тільки у разі уточнення окремих деталей вправи. Кількість повторень

вправи на занятті, у порівнянні з попереднім етапом навчання руховим діям, збільшується. Деякі елементи техніки вправи при цьому закріплюються і автоматизуються.

Процес розучування істотно прискорюється, якщо вдається забезпечити учнів повною інформацією про якість виконання вправи і створити полегшені умови для навчання. До таких прийомів можна віднести: виконання вправи перед дзеркалом і використання звукових орієнтирів, методичних підказок (образне слово, сплески у долоні, що відображають ритмічну характеристику вправи або спеціально дібраної музики, музичний розмір якої сприяє кращому виконанню вправи тощо).

Успіх на етапі поглибленого розучування вправи значною мірою залежить від активності учнів. Підвищенню активності дітей сприяють зміна умов виконання вправи, постановка певних рухових завдань. З цією метою застосовується ігровий і змагальний метод з установкою на краще виконання.

Іншим ефективним методом є запам'ятовування вправи за допомогою її уявного відтворення (ідеомоторного тренування). В цьому випадку діти сидючи створюють уявний образ виконання вправи, можливо під музику, а потім виконують її. Це сприяє швидкому освоєнню вправи, уточненню її деталей або композиції в цілому.

Якщо вправа або композиція відповідає особливостям техніки і стилю їх виконання (це показує рівень створеної школи рухів), можна вважати, що етап поглибленого формування основ рухового уміння завершено і слід переходити до етапу вдосконалення.

Етап закріплення і вдосконалення характеризується створенням рухової навички та переходом її в уміння вищого порядку.

Для вирішення завдань на цьому етапі застосовується увесь комплекс методів попереднього етапу навчання, проте провідну роль виконують методи повторного і варіативного виконання вправ, а також змагальний і ігровий методи.

На цьому етапі забезпечується вдосконалення техніки виконання вправ, створюється навичка і формується здатність раціонально застосовувати рухові дії в реальних умовах практичної діяльності. Закріплення вправи або композиції

відбувається в процесі багаторазового повторення вивченої рухової дії.

Завдання педагога полягає не лише в закріпленні рухової навички у дітей, але й і в створенні умов для формування рухів більш високого рівня, виконання яких можна було б використовувати в комбінації з іншими вправами, в різних комбінаціях, під швидшу музику тощо.

На цьому етапі навчання необхідно удосконалювати якість виконання вправи або композиції, формувати індивідуальний стиль і здатність виконувати її в різних умовах.

Етап вдосконалення вправи або композиції можна вважати завершеним тільки тоді, коли діти почнуть вільно рухатися з повною емоційною і естетичною віддачею. Тільки після цього, вправу або композицію, можна застосувати у поєднанні з іншими вправами, розученими раніше, в різних комбінаціях, танцях, комплексах тощо.

На занятті з фітбол-аеробіки, з його зовнішньою простотою рухів і яскравою образністю вправ виконуваних під музику, педагогові іноді важко застосовувати етапність навчання, хочеться усьому швидко і відразу навчити учнів, але основна робота фахівця все ж таки полягає передусім у формуванні „школи рухів” у дітей, певного стилю виконання вправ і свідомого ставлення до навчання.

Усе це сприяє підвищенню зацікавленості до занять будь-якої складності, стимулює дітей до вивчення і виконання нових вправ, а також до активної і творчої праці на заняттях з фітбол-аеробіки.

Вимоги до проведення занять з фітболом

На заняттях з використанням фітболів існує ряд певних правил, урахування яких при виконанні вправ на м'ячах дозволяє забезпечити належний оздоровчий ефект:

1. З метою профілактики травматизму заняття рекомендується проводити на килимовому покритті зберігаючи дистанцію 1,5-2 м один від одного у зручному взутті з неслизькою підошвою.

2. М'яч має бути дібраний згідно зросту учнів. Для дітей діаметр м'яча складає приблизно 45-65 см. Дитині слід сісти на

м'яч і звернути увагу на положення стегон відносно гомілки. Кут між ними може бути 90-100°. Гострий кут в колінних суглобах створює додаткове навантаження на м'язи і погіршує відтік венозної крові. Для дітей 3-5 років діаметр м'яча складає 45 см; від 6 до 10 років – 55 см; для дітей, що мають зріст 150-165 см діаметр м'яча дорівнює 65 см.

3. На заняття слід одягати зручний одяг, без ґачків тощо, а також уникати контакту м'яча з гострими поверхнями і предметами, які можуть призвести до пошкодження м'яча.

4. Для занять з фітболами м'яч наповнюють повітрям до пружного стану. Проте на перших заняттях для більшої упевненості учнів і комфортності навчання, а також при спеціальних вправах лікувально-профілактичної спрямованості слід використовувати менш пружно наповнені м'ячі.

5. Постава сидячи на м'ячі повинна зберігатися правильною: спина пряма, підборіддя підведене, живіт втягнутий, плечі розгорнуті, ноги нарізно зігнуті (три точки опори – ноги, таз) стопи паралельні і притиснуті до підлоги, носки можуть бути трохи розведені, коліна розташовуються над носками, гомілки у вертикальному положенні, між стегном і гомілкою кут 90° або трохи більше. Руки внизу, пальці притримують м'яч.

6. Необхідно навчити дитину прийомам самостраховки на заняттях фітбол-аеробікою.

7. Вправи на заняттях мають бути доступними, різноманітними і цікавими. Вони не повинні викликати в учнів фізичного дискомфорту та больових відчуттів.

8. При виконанні підскоків на м'ячі необхідно стежити за поставою дітей. Підстрибування не можна поєднувати з нахилами, поворотами або скручуванням тулуба.

9. Виконуючи вправи лежачи на м'ячі (на спині або животі), контролювати, щоб голова і хребет склали пряму лінію і дихання не затримувалося.

10. Фізичне навантаження необхідно дозувати відповідно до вікових особливостей учнів. На заняттях необхідно забезпечувати обов'язковий лікарський і педагогічний контроль.

11. Навчання вправам фітбол-аеробіки має бути послідовним і поступовим „від простого до складного”, „від

легкого до важкого”. На перших заняттях слід дотримуватися логічної послідовності рішення освітніх завдань.

12. При виконанні вправ фітбол-аеробіки слід суворо дотримуватися техніки їх виконання. У комплекси вправ не можна включати заборонені елементи: колові рухи головою, нахили голови назад, швидкі рухи на скручування тулуба, відрив тазу від м'яча під час виконання пружинних рухів на ньому, опора на м'яч руками при деяких ЗРВ і різних переходах з одних положень в інші тощо.

13. М'ячі зберігаються в спеціально встановленому місці, далеко від джерел тепла (батарей) і прямої дії сонячного світла.

Послідовність вирішення освітніх завдань під час навчання вправам на фітболах

Реалізація навчально-виховної діяльності на заняттях з використанням фітболу здійснюється згідно дидактичних принципів навчання та передбачає створення відповідних умов для вирішення навчальних завдань. Для прикладу наведемо зразки вирішення навчально-виховних завдань.

Створити уявлення про форму і фізичні властивості фітбола: бесіда – „Мій дзвінкий, веселий м'яч!”, вправи з м'ячем, вправи типу завдання, ігри.

Розучити правильний сід на фітболі: виконання правильного сиду на м'ячі (сід на м'ячі, ноги зігнуті нарізно, гомілка не торкається м'яча, стопа на підлозі, спина пряма, руки вниз, долоні на м'ячі).

Ознайомити з правилами техніки безпеки при виконанні вправ на фітболі: бесіда – „Вимоги до проведення занять фітбол-аеробікою і профілактика травматизму”.

Розучити основні вихідні положення на фітболі і з ним: вихідні положення сидячи на м'ячі (з різними положеннями рук, ніг, тулуба), вихідні положення з фітболом (у руках, ногах, на підлозі).

Ознайомити з прийомами самостраховки: основні прийоми самостраховки при виконанні різних вправ на м'ячі.

Вчити виконання загальнорозвивальних вправ сидячи на м'ячі („як на стільці”): виконання вправ сидячи на м'ячі „типу зарядки” (вправи на потягування; вправи для рук і плечового

поясу; вправи для м'язів тулуба і шиї; вправи для м'язів ніг; комбіновані вправи; бігові і стрибкові вправи; вправи на дихання).

Розучити вправи з фітболом: комплекси вправ сидячи на м'ячі як на стільці – „Неваляшка”, „Годинник” тощо; вправи з м'ячем – кидки, ловля, кидки об підлогу, переكاتи м'яча (індивідуально, в парах, по колу); комплекси вправ з м'ячем – „Долонька”, „Зозуля”, „Пісня на різних мовах” тощо.

Розучити пружинні похитування на м'ячі і переكاتи: пружні похитування на м'ячі в положенні сидячи (у різному темпі і з різною амплітудою руху); переكاتи з п'ят на носки, переكاتи вперед-назад, вправо-вліво.

Вчити виконанню загальнорозвивальних вправ у поєднанні з пружинними похитуваннями на фітболі: пружні похитування у поєднанні з рухами рук, ніг, при кроках, а надалі при виконанні базових кроків аеробіки; комплекси вправ – „Вухатий заєць”, „Кап-кап”, „Морська прогулянка” тощо.

Розучити вихідні положення лежачи на м'ячі: вихідні положення лежачи на м'ячі (на спині, животі, на боку тощо).

Розучити переходи з одних положень на м'ячі в інші: переходи з положення сід на м'ячі в положення лежачи на боку і назад тощо.

Розучити базові кроки аеробіки: основні базові кроки аеробіки; поєднання з базових кроків, блоки; базові кроки у поєднанні з рухами рук; комплекси вправ – „Строката річка” тощо.

Вчити вправам на утримання рівноваги: вправи в положенні сидячи на м'ячі з відривом ніг від підлоги, в упорі лежачи на стегнах, стійка на одній нозі, інша на фітболі тощо.

Протягом заняття з фітбол-аеробіки бажано комбінувати різні вправи з м'ячем і без нього. Пересування по залу (ходьба, біг) поєднувати з комплексами загальнорозвивальних вправ з м'ячем і сидячи на ньому. Спеціальні вправи для профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату слід поєднувати з танцями і рухливими іграми для підвищення емоційного фону занять.

Особливості методики проведення сюжетних занять

Сюжетні заняття мають ряд значущих переваг в порівнянні із звичайними заняттями (особливо для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку). Матеріал сюжетних занять служить основою для закріплення набутих раніше умінь і навичок, розвиває уяву, творчі здібності, пізнавальну активність, спонукає до самовираження, сприяє прояву ініціативи, творчій індивідуальності, допомагає згуртувати учнів.

При проведенні сюжетних занять використовуються прийоми наслідування, образні порівняння, рольові ситуації, моменти змагань, які підпорядковані певному сюжету і спрямовані на рішення його основних завдань. Це полегшує процес навчання вправ, підвищує емоційний фон заняття. Сюжетні заняття мають ряд наступних переваг перед традиційними:

- правила проведення сюжету на занятті дисциплінують і організовують учнів;
- сюжетні заняття допомагають швидше розкрити і розкріпостити дитину, здолати психологічний бар'єр (страх, невпевненість в собі тощо);
- на таких заняттях вправи запам'ятовуються значно швидше, оскільки використовується імітаційний (наслідувальний) рух;
- сюжетні заняття активізують рухову діяльність дітей, що сприяє більш ефективному розвитку рухових здібностей;
- в процесі сюжетного заняття діти отримують моральне і естетичне задоволення та з більшою цікавістю виконують фізичні вправи і творчі завдання.

Сюжетні уроки, складені для занять з фітбол-аеробіки мають свої особливості. На занятті використовується спеціально дібрана ритмічна музика, що відповідає сюжету занять та викликає у дітей позитивні емоції. Музика задає темп і ритм виконуваних вправ, а серійно-потоківий спосіб їх виконання дозволяє збільшити фізичне навантаження і моторну щільність заняття, що сприяє підвищенню інтересу дітей до виконання вправ і пізнавальної діяльності.

У заняття можуть включатися творчі завдання, ігри, під час яких педагог пропонує виконати ланцюг послідовних вправ,

створюючи ряд знайомих дитині образів і уявну ситуацію. При цьому використовуються вірші, загадки, пісні, відповідні сюжету і правилам. Побудова сюжету заняття і добір музичного твору повинні відповідати віковим особливостям учнів.

Разом із перевагами сюжетних уроків, слід враховувати і те, що моторна щільність таких занять може бути нижчою, ніж на звичайних заняттях. У зв'язку з цим, вимагається більше часу на підготовку такого заняття, педагог повинен його ретельно спланувати, продумавши усі методи організації і проведення. Для чіткішої організації заняття можуть бути використані маршрутні листи, екрани змагань, емблеми, грамоти, можна використовувати елементи костюмів. Відповідно до сюжету бажано оформити спортивний зал малюнками, плакатами тощо.

Успіх сюжетного заняття багато в чому залежить від педагога – його образної, конкретної мови, настрою, уміння імпровізувати і доброзичливого ставлення. Особлива увага приділяється артистичним здібностям педагога, його умінню перевтілюватися, бути кмітливим і уміти знаходити оптимальне вирішення будь-якої ігрової ситуації.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З ФІТБОЛОМ

Розучування вправ з фітболом відбувається за принципом від простого до складного. Прості вправи на два або чотири рахунки після правильного початкового вивчення поєднуються між собою в одну більш складну серію рухів. Таким чином отримується велика кількість різноманітних комбінацій рухів, поєднаних у більш складні вправи. Всі вправи з фітболом, дотримуючись анатомічної ознаки, можна поділити на вправи для рук, тулуба і ніг з фітболом та на фітболі, використовуючи його як предмет, обтяження або опору. На прикладі указаної класифікації розберемо прості рухи і вправи з використанням фітбола.

Прості вправи з фітболом для м'язів рук

Виконання вправ з фітболом для рук можливе із різних вихідних положень (В.п.): основних (фітбол вниз, вперед, вгору, вправо, вліво, фітбол ззаду, назад) і проміжних положень (вперед-догори, вправо-догори, вліво-догори, вперед-донизу, вправо-донизу, вліво-донизу).

Вихідні положення можуть відрізнятися одне від одного розташуванням тіла у просторі (стоячи, сидячи, присівши, лежачи на спині). Основні рухи, які можуть використовуватись під час виконання вправи: піднімання і опускання фітбола, фіксація фітбола в одному положенні, рухи по колу або дузі, згинання і розгинання рук при різному розташуванні тіла (стоячи, нахил вперед, сидячи, лежачи на спині). При виконанні вправ цієї групи можливе поєднання рухів рук з різними рухами ніг (різновиди кроків, випадів, присідань) і тулуба (нахили чи повороти).

1. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу.* 1. Фітбол до грудей.
2. *В. п.*
2. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу.* 1. Фітбол вправо.
2. *В. п.* 3. Фітбол вліво. 4. *В. п.*
3. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу.* 1. Фітбол вперед.
2. *В. п.*
4. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу.* 1. Фітбол вгору.
2. *В. п.*
5. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вгори.* 1. Фітбол вправо-догори. 2. *В. п.* 3. Фітбол вліво-догори. 4. *В. п.*
6. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вгори.* 1. Фітбол на праве плече. 2. *В. п.* 3. Фітбол на ліве плече. 4. *В. п.*
7. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вгори.* 1. Фітбол за голову.
2. *В. п.*
8. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вправо.* 1-2. Дугою догори фітбол вліво. 3-4. Дугою догори фітбол вправо.
9. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вправо.* 1-2. Дугою донизу фітбол вліво. 3-4. Дугою донизу фітбол вправо.
10. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вгори.* 1-2. Коло фітболом вправо. 3-4. Коло фітболом вліво.
11. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вперед.* 1. Коло фітболом вправо-догори. 2. Коло фітболом вліво-догори (вісімка).
12. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу.* 1. Підкинути фітбол вгору. 2. Спіймати фітбол, *в. п.*
13. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вперед.* 1-4. Відбивання фітбола від підлоги двома руками.
14. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вперед.* 1-4. Відбивання фітбола від підлоги руками почергово.
15. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, фітбол вперед.* 1. Фітбол до грудей. 2. *В. п.*
16. *В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, фітбол вперед.* 1. Фітбол вгору. 2. *В. п.*

Поєднуючи прості вправи (наприклад 4 і 6) можна отримати більш складну за координацією вправу:

В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1. Фітбол вгору. 2. Фітбол на праве плече. 3. Фітбол вгору. 4. В. п. 5. Фітбол вгору. 6. Фітбол на ліве плече. 7. Фітбол вгору. 8. В. п.

Поєднання 12 і 13 вправ дає можливість сформулювати декілька варіантів:

В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол вперед. 1. Підкинути фітбол вгору. 2. Спіймати фітбол. 3-4. Відбивання фітбола від підлоги обома руками.

В. п. – те саме. 1. Відбити фітбол від підлоги обома руками. 2. Спіймати фітбол. 3. Підкинути фітбол вгору. 4. Спіймати фітбол.

Прості вправи на фітболі для м'язів рук

При виконанні вправ для рук на фітболі характерне використання його, як допоміжної опори або амортизатора для рук, ніг і тулуба. Дитина може приймати положення упор лежачи (звичайний або ззаду) з опорою руками (кистями, передпліччями, плечима), ногами (стопами, гомілками, стегнами) або животом на фітбол. Основними руками можуть виступати згинання і розгинання рук, перекочування фітбола вздовж рук, ніг або тулуба, крокування руками в різних напрямках, відштовхування руками від фітбола або підлоги.

1. *В. п. – упор лежачи животом на фітболі.* 1-4. Чотири кроки руками вперед, прокочуючи фітбол до гомілок. 5-8. Повернутись у в. п.

2. *В. п. – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі.* 1. Ліву руку в сторону. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5-8. Те саме правою рукою.

3. *В. п. – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі.* 1. Ліву руку вгору. 2-3. Тримати. 4. В. п. 5-8. Те саме правою рукою.

4. *В. п. – упор лежачи гомілками на фітболі.* 1. Поворот тулуба наліво в упор лежачи на правій руці, ліву руку в сторону. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо в упор лежачи на лівій руці, праву руку в сторону. 4. В. п.

5. *В. п. – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі.* 1-4. Відштовхування двома руками від підлоги.

6. *В. п. – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі.* 1. Зігнути руки. 2. В. п.

7. *В. п. – упор лежачи гомілками (животом) на фітболі.* 1. Зігнути руки. 2-3. Тримати. 4. В. п.

8. *В. п. – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі зігнувши руки.* 1. Випрямляючи руки, відштовхнутись від підлоги. 2. Упор

лежачи животом (гомілками) на фітболі зігнувши руки ширше плечей. 3. Випрямляючи руки, відштовхнутись від підлоги. 4. В. п.

9. *В. п.* – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі. Переступання руками навколо фітбола вправо.

10. *В. п.* – упор лежачи животом (гомілками) на фітболі. Переступання руками навколо фітбола вліво.

11. *В. п.* – упор лежачи ззаду п'ятками на фітболі. Переступання руками навколо фітбола вправо.

12. *В. п.* – упор лежачи ззаду п'ятками на фітболі. Переступання руками навколо фітбола вліво.

13. *В. п.* – упор лежачи ззаду п'ятками на фітболі. 1. Згинаючи ноги, подати тулуб вперед. 2. В. п.

14. *В. п.* – упор лежачи на фітбол. 1-4. Згинання і випрямлення рук.

15. *В. п.* – упор лежачи на фітбол (міцно утримувати фітбол). 1-4. Відштовхуватись фітболом від підлоги.

Прості вправи з фітболом для м'язів тулуба

До простих вправ з фітболом для м'язів тулуба можна віднести усі рухи тулубом (нахили, повороти) з утриманням м'яча кінцівками (руками чи ногами) в різних положеннях (внизу, вгорі, вперед, назад). Ця група вправ буде виконуватись із положень стоячи, сидячи, лежачи на спині.

1. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, фітбол вперед. 1. Поворот тулуба направо. 2. В. п. 3-4. Те саме з поворотом тулуба наліво.

2. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, нахил, фітбол вперед. 1. Поворот тулуба направо. 2. В. п. 3-4. Те саме з поворотом тулуба наліво.

3. *В. п.* – стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1. Фітбол до грудей. 2. В. п.

4. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, нахил, фітбол вгорі. 1-2. Коло тулубом вправо. 3-4. Коло тулубом вліво.

5. *В. п.* – круглий півприсід, фітбол внизу. 1. Нахил, фітбол на підлогу. 2. Нахил прогнувшись, прокотити фітбол вперед. 3-4. Повернутись у в. п.

6. *В. п.* – фітбол внизу. 1. Півприсід з нахилом. 2-3. Два пружні нахили прогнувшись, фітбол вгору. 4. В. п.

7. *В. п.* – фітбол внизу. 1. Півприсід з нахилом прогнувшись, фітбол вгору. 2. В. п.

8. *В. п.* – стійка ноги нарізно, фітбол перед грудьми. 1. Нахил назад, фітбол вгору. 2. В. п.

9. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, фітбол перед грудьми. 1. Нахил вправо, фітбол вгору. 2. *В. п.* 3-4. Те саме вліво.

10. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, фітбол внизу (вгорі, вперед, перед грудьми). 1. Нахил вперед-вправо, фітбол вперед-догори. 2. *В. п.* 3-4. Те саме вперед-вліво.

11. *В. п.* – стійка ноги нарізно, фітбол ззаду. 1. Півприсід з нахилом, фітбол назад. 2. *В. п.*

12. *В. п.* – лежачи на спині, фітбол вгорі. 1. Фітбол вперед, ноги вперед, затиснути фітбол стопами. 2. Руки і ноги у *в. п.* 3. Фітбол вперед, руки вперед, взяти фітбол руками. 4. *В. п.*

13. *В. п.* – лежачи на спині, фітбол вгорі. 1. Сід ноги нарізно, покласти фітбол, між стопами. 2. Лежачи на спині, руки вгору, фітбол затиснути стопами. 3. Підняти фітбол ногами до положення лежачи на спині зігнувшись, взяти фітбол руками. 4. *В. п.*

14. *В. п.* – лежачи на спині, ноги нарізно, фітбол перед грудьми. 1-2. Сід з нахилом вперед-вправо, фітбол вгору. 3-4. *В. п.* 5-6. Сід з нахилом вперед-вліво, фітбол вгору. 7-8. *В. п.*

15. *В. п.* – лежачи на спині, фітбол між стопами. 1. Фітбол вперед. 2. *В. п.*

16. *В. п.* – лежачи на спині, ноги вперед зігнуті, фітбол затиснути голілками. 1. Фітбол вперед-вправо. 2. *В. п.* 3-4. Те саме вперед-вліво.

17. *В. п.* – лежачи на спині, ноги вперед, фітбол затиснути стопами. 1. Фітбол вправо. 2. *В. п.* 3-4. Те саме вліво.

18. *В. п.* – лежачи на спині, фітбол затиснути стопами. 1. Фітбол вперед-вправо-донизу. 2. *В. п.* 3-4. Те саме вперед-вліво-донизу.

19. *В. п.* – лежачи на животі, фітбол ззаду. 1. Прогнутись, фітбол назад, торкнутись його стопами. 2. *В. п.*

20. *В. п.* – лежачи на спині зігнувши ноги, фітбол вперед. 1. Ноги вперед зігнуті, торкнутись фітбола колінами. 2. *В. п.*

21. *В. п.* – лежачи на спині зігнувши ноги, права торкається фітбола коліном, ліва на підлозі, фітбол вперед. 1. Зміна положень ніг. 2. *В. п.*

Прості вправи для тулуба на фітболі

Вправи для тулуба на фітболі використовують вихідні положення сидячи чи лежачи на ньому, використовуючи його як опору та перехідні положення з розташуванням біля фітбола для наступного переміщення на нього в інше положення.

1. *В. п.* – лежачи животом на фітболі, ноги нарізно, руки вгорі. 1. Прогнутись. 2-3. Тримати. 4. *В. п.*

2. В. п. – лежачи серединою спини на фітболі (пояснично-грудний відділ хребта), ноги нарізно зігнуті (коліна над п'ятками), руки за головою. 1-4. Згинання і розгинання тулуба.

3. В. п. – лежачи животом на фітболі, ноги нарізно, руки за головою (бажано стопами впертись у нерухому опору (стіну, стопи партнера, гімнастичну лаву)). 1-4. Згинання і розгинання тулуба.

4. В. п. – лежачи правим чи лівим боком на фітболі, руки за головою (бажано стопами впертись у нерухому опору (стіну, стопи партнера, гімнастичну лаву)). 1-4. Згинання і розгинання тулуба.

5. В. п. – спираючись плечима, шиєю та головою на фітбол, ноги нарізно, зігнуті (коліна над п'ятками), руки назад, утримувати біля підлоги. 1-4. Згинання і розгинання тіла у кульшових суглобах.

6. В. п. – лежачи на спині, ноги на фітболі зігнуті. 1-4. Згинання і розгинання тіла у кульшових суглобах.

7. В. п. – упор лежачи передпліччями на фітболі, ноги нарізно. 1. Випрямляючи руки, прокотити фітбол, лягти на нього грудьми. 2-3. Втримати положення. 4. В. п.

8. В. п. – упор на фітбол стоячи на колінах. 1. Прокотити фітбол вздовж рук до плечових суглобів. 2. Повернутись у в. п.

9. В. п. – сидячи на фітболі ноги нарізно, руки в сторони. 1. Поворот тулуба направо. 2. Нахил вперед-вправо, торкнутись лівою рукою правої стопи. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме в протилежних напрямках.

10. В. п. – упор лежачи голілками на фітболі. 1. Перекотити фітбол вперед у сід на п'ятках. 2. Повернутись у в. п.

11. В. п. – упор стоячи колінами на фітболі. 1. Поворот таза направо, торкнутись фітбола правим стегном. 2. В. п. 3-4. Те саме в інших напрямках.

12. В. п. – упор лежачи кульшовими суглобами на фітболі. 1. Згинаючись, підняти високо таз, перекотивши фітбол в упор стоячи коліна на фітболі. 2-3. Тримати. 4. Повернутись у в. п.

13. В. п. – упор лежачи голілками на фітболі. 1. Згинаючись, підняти високо таз, перекотивши фітбол в упор стоячи на носках. 2. Повернутись у в. п.

14. В. п. – упор лежачи лівим боком на передпліччі, фітбол між стопами, права рука за головою. 1. Опуститись на ліве стегно. 2. В. п.

15. В. п. – упор лежачи правим боком на передпліччі, фітбол між стопами, ліва рука за головою. 1. Поворот тулуба направо, торкнутись лівим ліктем правої кисті. 2. В. п.

16. В. п. – упор лежачи лівим боком на передпліччі, фітбол між стопами, права рука за голову. 1. Поворот тулуба наліво, торкнутись правим ліктем лівої кисті. 2. В. п.

17. *В. п.* – упор лежачи правим боком на передпліччі, фітбол між стопами, ліва рука за головою. 1. Опуститись на праве стегно. 2. *В. п.*

18. *В. п.* – лежачи лопатками на фітболі, ноги нарізно, зігнуті (коліна над п'ятками), руки вперед у замок. 1. Поворот тулуба направо на праве плече. 2. *В. п.* 3-4. Те саме наліво.

Прості вправи для ніг з фітболом

Вправи з фітболом для ніг можуть використовувати різні види кроків (приставний, схресний, кроки на місці, по колу), випади, присідання, махи ногами. Під час виконання вправ фітбол може утримуватись руками або знаходитись на підлозі, а вправи виконуватись навколо нього. Використовуються переكاتи фітбола чи відбивання його від підлоги.

1. *В. п.* – упор лежачи, руки на фітболі. 1-4. Ходьба на місці.

2. *В. п.* – півприсід на правій, ліва в сторону на носок, фітбол вправо. 1. Півприсід на лівій, праву в сторону на носок, дугою донизу фітбол вліво. 2. *В. п.*

3. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1. Кроком правою стійка схресно лівою, фітбол вліво-догори. 2. *В. п.* 3-4. Те саме в протилежних напрямках.

4. *В. п.* – півприсід у широкій стійці ноги нарізно, фітбол перед грудьми. 1. Широка стійка ноги нарізно, поворот тулуба направо, фітбол вперед. 2. *В. п.* 3. Те саме з поворотом тулуба наліво.

5. *В. п.* – фітбол перед грудьми. 1. Кроком вліво широка стійка ноги нарізно, півприсід, фітбол відбити від підлоги. 2. Приставити праву, *в. п.* 3-4. Те саме в протилежних напрямках.

6. *В. п.* – широка стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1-2. Два приставні кроки вправо, два кола фітболом вправо. 3-4. Те саме вліво.

7. *В. п.* – упор стоячи на фітбол. 1. Випад правою вперед-вправо, відкотити фітбол правою рукою вправо. 2. *В. п.* 3-4. Те саме вліво.

8. *В. п.* – упор стоячи на фітбол, фітбол спереду-справа. 1. Спираючись на фітбол, стрибок вліво. 2. Стрибок *в. п.*

9. *В. п.* – упор стоячи на фітбол, фітбол спереду-справа. 1. Спираючись руками на фітбол, стрибок з високим підніманням таза вліво. 2. Те саме вправо.

10. *В. п.* – упор стоячи ноги нарізно на фітбол. 1-4. Підскоки зі зміною положень ніг.

11. *В. п.* – стійка ноги нарізно, фітбол внизу. 1. Випад назад правою, фітбол вгору. 2. *В. п.* 3-4. Те саме лівою.

12. *В. п.* – стійка ноги нарізно, фітбол вгорі. 1. Випад назад правою, фітбол за голову. 2. Опуститись на праве (ліве) коліно. 3. Повернутись

у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме лівою.

13. *В. п. – стійка ноги нарізно, фітбол внизу.* 1. Випад правою назад-вліво, фітбол вперед. 2. В. п. 3-4. Те саме лівою назад-вправо.

14. *В. п. – стійка на правій (лівій), ліва (права) в сторону на фітбол.* 1-3. Пружні півприсіди на правій (лівій), руки вперед. 4. В. п.

15. *В. п. – стійка на правій (лівій), ліва (права) вперед на фітбол.* 1-3. Пружні півприсіди на правій (лівій), руки в сторони. 4. В. п.

16. *В. п. – стійка на правій (лівій), ліва (права) назад на фітбол.* 1. Півприсід на правій (лівій), руки вгору, прогнутись. 2. В. п.

17. *В. п. – стійка на правій (лівій), ліва (права) вперед зігнута на фітбол, руки в сторони.* 1. Випрямляючи ліву (праву), прокотити фітбол вперед під п'ятку. 2. Розігнути гомілковостопний суглоб на себе. 3. Зігнути гомілковостопний суглоб (відтягнути носок). 4. В. п.

18. *В. п. – стійка на правій (лівій), ліва (права) вперед зігнута на фітбол, руки в сторони.* 1. Випрямляючи ліву (праву), прокотити фітбол вперед під п'ятку, півприсід на правій (лівій). 2. В. п.

19. *В. п. – стійка на правій (лівій), ліва (права) вперед зігнута на фітбол, руки в сторони.* 1. Випрямляючи ліву (праву), прокотити фітбол вперед під п'ятку, півприсід на правій (лівій), поворот тулуба наліво (направо). 2. В. п.

Прості вправи для ніг на фітболі

Вправи для ніг на фітболі у більшості використовуються на початку та в кінці комплексу для загального розігріву м'язів та активації рухового апарату, а також у середині комплексу для розвитку рухових здібностей. Вихідними положеннями для цієї групи вправ можуть використовуватись положення сидячи, лежачи на спині чи животі на фітболі або на підлозі з опорою ногами на фітбол. Основними рухами цієї групи вправ будуть крокування, присідання, махи ногами, перекочування фітбола під ногами або від ніг до тулуба, стискання, підстрибування.

1. *В. п. – сід на фітболі.* 1-4. Ходьба на місці.

2. *В. п. – сидячи зігнувши ноги спиною до фітбола, руки на поясі.* 1. Розгинаючи ноги, перекотитися по фітболу на спину, прогнутися. 2. В. п.

3. *В. п. – упор стоячи на колінах, фітбол під животом.* 1. Мах правою назад-донизу. 2. В. п. 3-4. Те саме лівою.

4. *В. п. – упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліва (права) назад на носок, фітбол під животом.* 1-3. Махи лівою (правою) назад. 4. В. п.

5. *В. п. – упор лежачи животом на фітболі, ноги нарізно правою.*

1-4. Зміна положень ніг.

6. *В. п. – лежачи на спині, зігнуті ноги гомілками на ф'єтболі.*

1. Перекат ф'єтболу вправо. 2. *В. п.* 3-4. Те саме вліво.

7. *В. п. – лежачи на спині, зігнуті ноги гомілками на ф'єтболі.*

1. Розгинаючись у кульшових суглобах, прогнутись. 2. *В. п.*

8. *В. п. – лежачи на спині, зігнуті ноги гомілками на ф'єтболі.*

1. Розгинаючись у кульшових суглобах, прогнутись, праву вперед.

2. *В. п.* 3-4. Те саме лівою.

9. *В. п. – лежачи на лопатках, сідниці і стопи зігнутих ніг на ф'єтболі.* 1. Спираючись лівою, прогнутись, праву вперед. 2. *В. п.* 3-4. Те саме зі зміною положень ніг.

10. *В. п. – лежачи на лопатках, сідниці і стопи зігнутих ніг на ф'єтболі.* 1. Прогнутись. 2. *В. п.*

11. *В. п. – лежачи на лопатках, гомілки на ф'єтболі.* 1. Згинаючи ноги, перекат ф'єтболу до сідниць, стопи на ф'єтболі. 2. *В. п.*

12. *В. п. – лежачи на спині зігнувши ноги, ф'єтбол між колінами.*

1-3. Сильно стиснути і втримати ф'єтбол. 4. *В. п.*

13. *В. п. – лежачи лопатками на ф'єтболі, зігнуті ноги нарізно, коліна над п'ятками.* 1. Опустити таз. 2. *В. п.*

14. *В. п. – лежачи поперековим відділом хребта на ф'єтболі, зігнувши ноги, колінні суглоби над п'ятками.* 1-4. Пройти ногами вперед, перекотити ф'єтбол під шию. 5-8. Пройти ногами назад, повернутись у *в. п.*

15. *В. п. – упор лежачи животом на ф'єтболі.* 1. Прогнутись, праву назад-донизу, ліву руку вгору-назад. 2. *В. п.* 3-4. Те саме іншою ногою і рукою.

16. *В. п. – упор лежачи животом на ф'єтболі, ноги нарізно правою.* 1-4. Зміна положень ніг.

17. *В. п. – сід на ф'єтболі.* 1. Нахил назад з одночасним перекатом на спину. 2. *В. п.*

18. *В. п. – сід на ф'єтболі правим (лівим) стегном, ліва (права) назад на носок, руки в сторони.* 1. Нахил вперед, дугами догори, руки вперед. 2. Дугами донизу, руки в сторони, *в. п.*

19. *В. п. – сід на ф'єтболі, руки в сторони.* 1. Ліву в сторону на носок, праву руку назад, ліву руку вперед. 2. *В. п.* 3-4. Те саме правою зі зміною напрямку рук.

20. *В. п. – упор лежачи колінами на ф'єтболі.* 1. Згинаючись у правому кульшовому суглобі, перекотити ф'єтбол вперед в упор стоячи на правому коліні, ліву назад-донизу. 2. *В. п.* 3-4. Те саме з лівої.

21. *В. п. – лежачи правим (лівим) боком на ф'єтболі.* 1-3. Пружні махи лівою (правою) вперед. 4. *В. п.*

22. *В. п. – лежачи правим (лівим) боком на ф'єтболі.* 1-3. Пружні

махи лівою (правою) назад зігнутою. 4. В. п.

23. В. п. – лежачи правим (лівим) боком на фітболі. 1. Коло правою (лівою) вперед-донизу. 2. Коло правою (лівою) назад-донизу (вісімка).

24. В. п. – лежачи правим (лівим) боком на фітболі. 1. Мах лівою (правою) в сторону. 2. В. п.

25. В. п. – лежачи правим (лівим) боком на фітболі, ноги нарізно, права (ліва) на підлозі. 1. Мах лівою (правою) вперед зігнутою. 2. В. п.

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білокопитова Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я / Ж.А. Білокопитова Л.М. Мовчан, Н.А. Щербакова. – К.: Здоров'я, 1991. – 104 с.
2. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: [кн. для воспитателя дет. сада] / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.
3. Бурбо Л. Фитбол 10 минут в день. - Р. н/Д: Феникс, 2005. – 160 с.
4. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский. – К.: Радянська школа, 1987. – 128 с.
5. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Э.С. Вильчковский. – К., 1985. – 224 с.
6. Гимнастика / под ред. Л.П Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – С. 215-216, 271-275, 599-600.
7. Гимнастика / под ред. Л.М. Украна и Л.М. Шлёмина. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 424 с.
8. Гимнастика: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 316-317.
9. Гімнастика / за заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища школа, 1975. – С. 216-218.
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки / И.А. Гуревич; под ред. А.Г. Гужаловского. – Мн. Высшейная школа, 1976. – 301с.
11. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения / Ш.З. Гусак. – М. Физкультура и спорт, 1959. – 168 с.
12. Ковальчук Н.М. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: [навч. посіб. для студ. вищих навч. закл.] / Н.М. Ковальчук, В.І. Санюк. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – 104 с.
13. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. – Мн.: Польша, 1986. – 96 с.
14. Малець В.І. Гімнастична термінологія: [навч. посіб.] / В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 68с.
15. Мачинский В.И. Физическая культура в режиме дня / В.И. Мачинский. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 344 с.
16. Методика преподавания гимнастики в школе: [учеб. для студ.

- высш. учеб. заведений] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
17. Овчинникова Т. С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
 18. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2001. – 166 с.
 19. Рубцов А.Т. Группы здоровья / А.Т. Рубцов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 191 с.
 20. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие. // СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 51 с.
 21. Семёнов Л. Советы тренерам / Л Семёнов. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 136 с.
 22. Смолевский В.М. Ваш стадион всегда рядом / В.М. Смолевский. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
 23. Утренняя гимнастика под музыку: [пособие для воспитателя и муз. руководителя дет. сада / сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе, О.Д. Головничер]. – М.: Просвещение, 1984. – 176 с.
 24. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ, 2010. – 36 с.
 25. Юный гимнаст / под ред. А.М. Шлёмина. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 376 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ	5
ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ З М'ЯЧЕМ.....	5
ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ.....	12
СИМЕТРИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ.....	12
НЕСИМЕТРИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ	13
ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ НА ПІДЛОЗІ.....	13
ПОЛОЖЕННЯ З М'ЯЧЕМ В ПАРАХ	14
Варіанти вправ з м'ячем (малим і великим)	15
ВПРАВИ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ.....	17
Методичні поради щодо використання вправ з набивними м'ячами	18
Орієнтовні вправи без випускання м'яча з рук.....	19
Вправи з підкиданням, перекиданням і ловінням м'яча	20
Комплекс з набивним м'ячем (1 кг) для учнів 5-7 класів	25
Комплекс з набивним м'ячем (2 кг) для учнів 8-9 класів	26
Комплекс з набивним м'ячем (3 кг) для учнів 10-11 класів	28
РАНКОВА ГІМНАСТИКА З М'ЯЧЕМ.....	30
Комплекс вправ з м'ячем для учнів 1-4 класів	38
Комплекс вправ з м'ячем для учнів 5-9 класів	39
Комплекс вправ з м'ячем для учнів 10-11 класів	41
УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З М'ЯЧЕМ	44
Характеристика уроку фізичної культури.....	45
Підготовча частина уроку	47
Основна частина уроку.....	54
Заклучна частина уроку	55
План-конспект уроку фізичної культури	56
Організація навчальної праці на уроці	61

Організація уроку й способи керування учнями	62
Особливості уроків з учнями підготовчої та спеціальної медичних груп	66
Масові гімнастичні виступи	69
ВПРАВИ З ФІТБОЛОМ	72
ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ФІТБОЛ	73
Історія фітбола	73
Як правильно вибрати фітбол	74
Класифікація і характеристика вправ з фітболом	78
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІТБОЛОМ У ДІТЕЙ	84
Структура і побудова занять звикористанням фітбола	84
Підготовча частина занять з фітболами	86
Основна частина заняття з фітболами	88
Заклучна частина заняття з фітболами	89
Методика навчання вправам фітболом	93
Вимоги до проведення занять з фітболом	97
Послідовність вирішення освітніх завдань під час навчання вправам на фітболах	99
Особливості методики проведення сюжетних занять	101
ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З ФІТБОЛОМ	102
Прості вправи з фітболом для м'язів рук	102
Прості вправи на фітболі для м'язів рук	104
Прості вправи з фітболом для м'язів тулуба	105
Прості вправи для тулуба на фітболі	106
Прості вправи для ніг з фітболом	108
Прості вправи для ніг на фітболі	109
ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	112

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

ЧЕРНЯКОВ
Володимир Володимирович

ЖЕЛІЗНИЙ
Максим Миколайович

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ З МЯЧЕМ У ШКОЛІ

Навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
освіти фізичного виховання і спорту

Технічний редактор ***В. Черняков***

Комп'ютерна верстка
та макетування ***М. Желізний***

Комп'ютерний набір ***В. Черняков***

На фото студентка факультету фізичного виховання **Сальва Катерина**