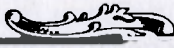


СЕКЦІЯ II



ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 796.012.6

Сосіна В.

**РІЗНОВИДИ КЛАСИФІКАЦІЙ ВПРАВ ДЛЯ  
ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

*Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів*

*Вправи для загального розвитку (ВЗР) широко використовуються у різних ланках системи фізичного виховання населення. Зважаючи на те, що існуючі класифікації не можуть у повній мірі охопити усі ВЗР, що з'явилися останнім часом у новітніх технологіях, у статті зроблена спроба доповнити вже відомі та створити нові класифікації за різними ознаками. Створення таких класифікацій є об'єктивною вимогою практики занять фізичними вправами, оскільки сприяє добору оптимальних засобів для вирішення конкретних педагогічних завдань.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, вправи для загального розвитку, класифікація, ознаки.

Вправи для загального розвитку (ВЗР) широко використовуються у різних ланках системи фізичного виховання різних верст населення. Вони призначені для розвитку усіх фізичних якостей, формування життєво необхідних рухових вмінь і навичок, їх використовують під час навчально-тренувальних занять різними видами спорту, оздоровчим фітнесом, а також при підготовці до професійної діяльності. Зважаючи на незліченну кількість ВЗР, а також на те, що існуючі класифікації не можуть у повній мірі охопити вправи, що з'явилися останнім часом у новітніх технологіях, у статті зроблена спроба доповнити вже відомі та створити нові класифікації за різними

ознаками. Створення таких класифікацій є об'єктивною вимогою практики занять фізичними вправами, оскільки допомагає добрати оптимальні засоби для вирішення конкретних педагогічних завдань.

Історично склалося так, що ВЗР створювалися і накопичувалися у рамках різних гімнастичних систем: сокільської, шведської, німецької, французької та ін. В останні роки вони значно збагатилися за рахунок: 1) впровадження елементів східних систем (йоги, ушу, китайської гімнастики); 2) використання сучасного інвентарю та обладнання (фітболи, бодібари, степ-платформи тощо); 3) поєднання новітніх технологій з вже відомими видами (йогапілатес, аквааеробіка); 4) включення елементів танців (аеробіка, сальса) та ін.

Чисельність ВЗР дуже велика, рухова структура їх різноманітна, одні з них нескладні за технікою виконання, інші вимагають хорошої координації, концентрації уваги, фізичної підготовленості. Якщо зібрати лише ті з них, які описані у підручниках, методичних посібниках і рекомендаціях, назбирається сотні тисяч. А якщо до них додати ще ті вправи, які вигадують тренери, спортсмени, викладачі та вчителі фізичного виховання, зорієнтуватися у правильному виборі буде дуже важко. Чітке визначення основної дії вправи, вибір дозування, темпу та способу його виконання відкривають великі можливості для керування тренувальним процесом осіб різного рівня підготовленості, віку і статі. Тому разом з виникненням кожної нової системи фізичних вправ, автори намагаються їх класифікувати за різними ознаками [1,2].

На сьогоднішній день досконало розробленої класифікації ВЗР не має. Проблема полягає у тому, що необхідно систематизувати усе різноманіття ВЗР і згрупувати їх таким чином, щоби можна було обирати саме такі вправи, які є найбільш ефективними для вирішення конкретно поставленого завдання. Разом з тим, класифікація повинна передбачати можливість появи нових форм рухів у кожній виділеній групі або підгрупі.

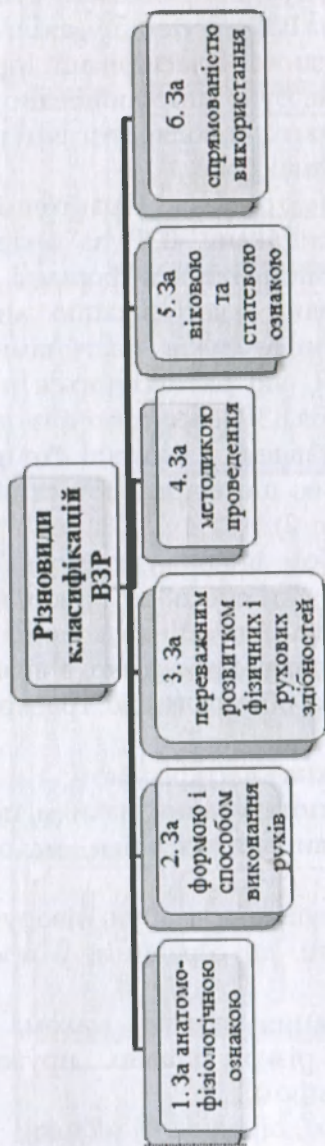


Рис. 1. Різновиди класифікації ВЗР

**Мета дослідження** полягала у розробці класифікацій ВЗР з урахуванням максимально можливої кількості ознак, які характеризують визначену підпорядковану сукупність.

Виходячи з того, що кожна ВЗР має не одну, а кілька різних властивостей, створення єдиної класифікації практично неможливе. У зв'язку з цим, було запропоновано декілька класифікацій ВЗР, кожна з яких дозволяє розглянути рухову дію з урахуванням різних ознак (рис. 1).

1. За анатомо-фізіологічною ознакою. Практичні потреби доводять доцільність класифікації ВЗР за анатомічною ознакою. Однак нероздільність понять форма і функція дозволили об'єднати у одну класифікацію анатомічні характеристики елементарних рухів частинами тіла з фізіологічними функціями, які активізуються в процесі виконання ВЗР. Класифікація ВЗР за анатомо-фізіологічною ознакою може бути представлена у вигляді схеми, у якій виділено декілька складових, що відрізняються від інших конкретними ознаками (рис. 2).

2. За формою і способом виконання рухів. Усі ВЗР розрізняються за формою та способом виконання, які служать візуальним критерієм для оцінки виконання руху у конкретному напрямку, плавно або різко, з визначеною швидкістю або її зміною, за обумовленою траєкторією та амплітудою і т.п.

Виходячи з цього ВЗР можна класифікувати:

- за формою виконання (потягування, нахили, повороти, колові рухи, присідання, випади, стрибки, махові рухи, пересування);

- за напрямком (вправо, вліво, праворуч, ліворуч, вгору, вниз, вперед, назад, назовні, до середини, у проміжних положеннях);

- за характером виконання (силою, махом, ривком, напружено, розслаблено, різко, плавно, пружинно, з прискоренням, з уповільненням);

- за амплітудою (з великою, середньою, малою);

- за видом (обертальні, маятникоподібні, поступальні, спіралеподібні, змішані);

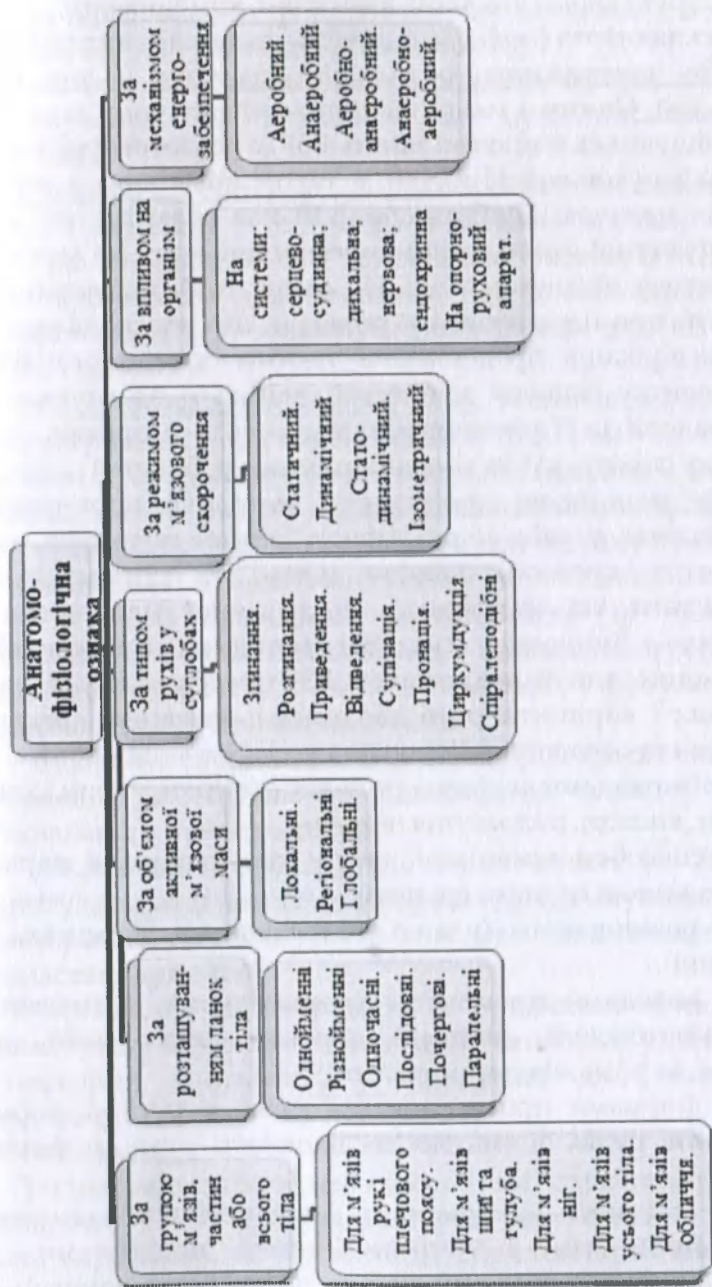


Рис. 2. Класифікація ВЗР за анатомо-фізіологічною ознакою

- за структурою (циклічні, ациклічні, комбіновані);
- за складністю (ізолювані, прості, поєднані, складні).

3. За переважним розвитком фізичних і рухових здібностей. Одним з найголовніших педагогічних завдань, які вирішуються у процесі занять ВЗР, є розвиток фізичних якостей і рухових здібностей, а також пов'язаних з ними рухових навичок. Підбираючи ВЗР для розвитку тої або іншої фізичної якості, слід пам'ятати, що вони не можуть розвиватися незалежно одна від одної, тому правильніше говорити про переважний її розвиток або вдосконалення. Ця класифікація представлена такими складовими: ВЗР для розвитку силових здібностей, здібності до гнучкості, витривалості та її різновидів, швидкості та її проявів, для розвитку спритності та координаційних здібностей.

4. За методикою проведення. Методика проведення ВЗР включає у себе цілий спектр різних положень, які дозволяють провести заняття цікаво та різноманітно, використати усі можливості педагогічної майстерності викладача. Змінюючи складові методики проведення, можна один і той самий комплекс ВЗР представити у різних варіантах і вирішити різні педагогічні завдання. Згідно методики проведення ВЗР можна класифікувати:

- за різновидами вихідних положень (стійки, упори, сіди, присіди, випади, положення лежачи);
- за способом організації групи (для одного, в парах, трійках, малою групою, групою);
- за розміщенням (у колі, у колонах, у шеренгах, у зчепленні);
- за методами проведення (розподільний, потоковий, серійно-потоківий, коловий, ігровий, змагальний, за показом, за розповіддю, змішаний);
- за формами проведення (на місці, в русі, у формі поєднання рухів, зі зміною послідовності рухів, у формі тестів);
- за ознакою використання предметів, обладнання (з традиційними і нетрадиційними предметами, з обладнанням або на ньому, з обтяженням, без предмету);

- за середовищем проведення (у приміщенні, у воді, на повітрі, на снігу на льоді, у невагомості);

- за способом підрахунку (під рахунок, під оплески, постукування, під метроном, під музичний супровід, змішаний).

5. За віковою і статевою ознакою. Враховуючи особливості вправ і методику їх проведення залежно від віку і статі осіб, що займаються, ВЗР можуть використовуватися: для новонароджених, для немовлят, для дошкільників, для школярів, для осіб зрілого, похилого, старечого віку, для жінок і чоловіків.

6. За спрямованістю використання. За довгий період свого розвитку гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання людини сформувалися в різні системи і напрямки, кожна з яких заслуговує уваги і має право на існування. Зрозуміло, що їх перелік буде й надалі розширюватися, тому приведена класифікація ВЗР може змінюватися і доповнюватися:

- освітньо-розвиваюча спрямованість (у основній гімнастиці, у ранковій гімнастиці, у гімнастиці перед сном, у вступній гімнастиці, у фізкультхвилини, у фізкультпаузі, у масових гімнастичних виступах);

- оздоровча спрямованість (у фітнесі, у східних системах і бойових мистецтвах, у комплексних видах, у видах спеціального призначення);

- лікувально-профілактична спрямованість (у ЛФК, у коригувальній гімнастиці, у вправах для стимуляції росту, у авторських системах лікувальної дихальної гімнастики, у гімнастиці для очей);

- прикладна спрямованість (у професійно-прикладній гімнастиці, у спортивно-прикладній гімнастиці, у військово-прикладній гімнастиці, у гімнастиці для виховання сміливості).

#### **Висновки.**

Таким чином розроблені класифікації дозволять обирати конкретні ВЗР з урахуванням усіх можливостей, на які вони спроможні, що приведе до вирішення поставленого завдання найкоротшим шляхом.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у теоретичному і практичному обґрунтуванні представлених класифікацій.

#### **Список літератури**

1. Круцевич Т.Ю. *Теория и методика физического воспитания : учебник для студ. вузов физ. восп. и спорта: В 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олимп. лит., 2003. Т. 1. - 424 с.: ил.*

2. Худолій О.М. *Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник. У 2-х частинах / О.М. Худолій. - Харків : «ОВС», 2008. Ч. 1. - 416 с.*

#### **Авторська довідка**

*Сосіна Валентина Юріївна – професор, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури, майстер спорту СРСР з художньої гімнастики.*