

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

**ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА ПОВЕДЕННЯ ВПРАВ ДЛЯ
ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

для студентів 1 курсу напрям підготовки
6.010201 Фізичне виховання
6.010202 Спорт
6.010203 Здоров'я людини

Лекцію склав:
доцент Бубела О.Ю.

“Затверджено”
на засіданні кафедри гімнастики
Протокол № _____ 2013 р.
Зав. каф., доцент _____ Бубела О.Ю.

Львів –2013

План

1. Характеристика вправ для загального розвитку (ВдЗР)
2. Вихідні положення та рухи.
3. Методика застосування ВдЗР.
4. Методика проведення ВдЗР.
5. Запис вправ.
6. ВдЗР як засіб розвитку фізичних якостей.
7. ВдЗР як засіб формування правильної постави.
8. ВдЗР як засіб формування рухових функцій.
9. ВдЗР як засіб навчання правильному диханню.
10. Об'єм навичок і вмінь викладача при проведенні ВдЗР.
11. Значення музичного супроводу при проведенні ВдЗР.
12. Форми і задачі занять ВдЗР.
13. Дозування ВдЗР.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВДЗР

ВДЗР називаються рухи різними частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю і амплітудою, з різним м'язовим навантаженням. Вони є основним змістом підготовчої частини уроку фізкультури в школі, ранкової, ритмічної, виробничої, лікувальної і інших видів гімнастики, засобом розвитку фізичних якостей.

ВДЗР сприяють формуванню правильної постави – зміцнюють усі м'язові групи, створюють надійний м'язовий корсет, утримують тіло в правильному положенні. При систематичному виконанні ВДЗР збільшується сила м'язів, швидкість м'язових скорочень, гнучкість тіла, виробляється точність, узгодженість і ритмічність рухів, удосконалюються координаційні здібності.

Характерними особливостями ВДЗР є:

1. Простота структури і доступність їх для всіх вікових груп тих, що займаються, відносна легкість навчання (щоб засвоїти вправу, достатньо повторити її декілька разів);
2. Можливість вибіркового впливу на окремі частини тіла і м'язові групи (особливо на руховий апарат). Це дозволяє досягнути гармонійного розвитку всіх м'язів;
3. Легкість регулювання фізичного навантаження шляхом підбору вправ і визначення їх кількості в одному занятті. Складність вправ залежить від прикладених м'язових зусиль і кількості м'язових груп які беруть участь у роботі. Навантаження можна регулювати, змінюючи величину м'язових скорочень, з якими виконується вправа. Інтенсивність можна регулювати змінюючи: тривалості, кількості повторення вправи, швидкості виконання вправи, застосування обтяження і опору, зміною вихідних положень, включенням вправ, що вимагають вольових зусиль.

У вирішенні задач фізичного виховання і спортивного тренування ВДЗР належить одне з перших місць, тому, що рухи є основним змістом спортивної діяльності. ВДЗР застосовуються у формі комплексів, які складаються з серії вправ (6 – 12 – 15), призначених для вирішення таких задач:

1. Загальний фізичний розвиток і підвищення життєдіяльності організму тих, що займаються;
2. Спеціальна підготовка до опанування складними руховими навичками (спортивними і трудовими);
3. Спрямований розвиток окремих фізичних якостей та спеціальних навичок:
 - ✓ розвиток сили;
 - ✓ розвиток гнучкості;
 - ✓ виховання вміння регулювати напруження і розслаблення окремих м'язових груп;
 - ✓ розвиток швидкості м'язових скорочень;
 - ✓ удосконалення координації рухів.

4. Формування правильної постави.

До основи класифікації ВДЗР покладений анатомічний принцип. Вправи розподілені на групи за впливом на окремі частини тіла:

а) вправи для рук і плечового поясу;

- б) вправи для шиї і тулуба;
- в) вправи для ніг;
- г) вправи для всього тіла.

Звичайно, такий поділ є умовним. Кожна вправа переважно діє на відповідну групу м'язів, так при виконанні багатьох вправ, призначених для однієї частини тіла беруть участь й інші м'язи.

ВдЗР виконуються без предметів, з предметами (гімнастична палиця, скакалка, булави, гантелі, набивні м'ячі – обтяження, гумовий амортизатор – опір), на снарядах масового типу (гімнастична стінка, лава), з партнером.

Нижче наводяться основні дані про ВдЗР, які найбільше розповсюджені й найчастіше застосовуються на заняттях зі спортивних дисциплін.

ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ (В.П.)

Вихідне положення – початкове положення, з якого виконується вправа. В.П. впливають на правильність виконання та їх ефективність, вони зменшують або збільшують ступінь напруження задіяних м'язів, дозволяють цілеспрямовано впливати на визначені групи м'язів і створюють оптимальні умови для прояву м'язових зусиль.

В якості В.п. для більшості ВдЗР застосовуються звичайно різні стійки, положення (сидячи, лежачи на спині, животі), змішані упори (упори на колінах, упори присівши), різні положення рук тощо.

СТІЙКИ

Термін “стійка” має два значення: перше – це положення людини, що стоїть на ногах (на одній нозі); друге – положення ногами догори з опорою якою-небудь іншою частиною тіла (стійка на голові, руках тощо).

Стійки у В.п. можуть бути різноманітними, кожна має відповідну термінологічну назву.

Основна стійка (О.С.) – відповідає стройовій стійці – стійці струнко.

Стійка ноги нарізно – ступні розташовані як в о.с., але ноги розставлені на крок.

Різновиди цієї стійки:

а) Гімнастична стійка вільно - положення ніг і тулуба аналогічні, а руки схрещуються на попереку. Щоб ті, що займаються, правильно й одночасно прийняли дану стійку, викладач подає команду, вказуючи, яку ногу потрібно відставити, наприклад: “Правою/лівою/-вільно!”.

Цю стійку не плутати з уставною, при якій послаблюється в коліні та чи інша нога, яка приймається на команду “Вільно!”;

б) вузька стійка ноги нарізно – відстань між ступнями удвоє вужча, чим у стійці нарізно;

в) широка стійка ноги нарізно - ноги розставлені більше, ніж на крок;

г) стійка ноги нарізно правою (лівою)- одна нога спереду, друга-ззаду;

д) стійка навхрест - одна нога знаходиться перед другою навхрест. Якщо нога ставиться ззаду, то обов'язково до назви додається слово "ззаду";

е) зімкнута стійка – стопи зімкнуті;

ж) стійка п'ятки нарізно (носки зімкнуті). Якщо стійка виконується на одній нозі, потрібно вказувати на якій і положення другої ноги, наприклад: "Стійка на правій (лівій)ліву(праву)назад.

Вище перелічені стійки можна виконувати на носках, на п'ятках і т. п. У всіх випадках при їх назві й запису це треба вказати. У якості в. п.

застосовуються стійки на зігнутих ногах:

а) стійка на колінах – коліна, гомілки і носки спираються на підлогу;

б) стійка на одному коліні – коліно, гомілка і носок однієї ноги спираються на підлогу, друга нога зігнута у коліні під кутом 90^0 . Обов'язково треба вказувати, на якому коліні виконується стійка. Наприклад, "стійка на лівому коліні";

в) присід – положення на зігнутих ногах;

г) напівприсід – положення на напівзігнутих ногах;

д) випади правою (лівою) вперед, назад, в сторону.

ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ

В гімнастиці ці положення позначаються терміном сід.

Сід – положення сидячи на підлозі, ноги прямі, носки – натягнуті, руки торкаються опори біля себе (трохи позаду) чи знаходяться у якомусь іншому положенні (у цьому випадку їх положення завжди вказується).

а) сід ноги нарізно – те ж положення, але ноги розведені нарізно;

б) сід зігнувши ноги – те ж положення, але ноги зігнуті;

в) сід кутом – те ж положення, але тулуб і підняті ноги утворюють кут;

г) сід кутом ноги нарізно – те ж саме, але ноги розведені нарізно;

д) сід зігнувшись – те ж положення, але ноги підняті до вертикалі;

е) сід на стегні – положення сидячи, спираючись на одне стегно, ноги зігнуті (інше положення ніг вказується);

є) сід на п'ятках;

ж) упор сидячи – сід, при якому на руки припадає біля половини ваги тіла.

ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ

Положення лежачи прийнято вважати горизонтальним положенням тіла на підлозі або на снаряді з торканням опорної площі одразу кількома частинами тіла.

Розрізняють положення:

а) лежачи на спині;

б) лежачи на животі зігнувши руки;

в) лежачи на боці;

г) лежачи на грудях з опорою коліном;

д) лежачи на спині зігнувши ноги (ноги вперед).

УПОРИ

Упор – положення з опорою руками й, додатково, якою-небудь іншою частиною тіла (змішані упори). В якості вихідних положень частіше за все використовуються змішані упори:

а) упор присівши – присід з опорою кистями коло носків ніг. Різновиди: упор присівши на правій (лівій), ліву(праву)назад, на носок, в сторону;

б) упор стоячи (зігнувшись) – положення з одночасною опорою руками і ногами (тіло зігнуто у кульшових суглобах, ноги прямі; те ж саме, ноги нарізно;

в) упор лежачи – положення з опорою руками і носками. Різновиди: упор лежачи ззаду; упор лежачи боком (правим, лівим);

г) упор на колінах – положення на колінах з опорою руками (тіло зігнуто у кульшових суглобах під прямим кутом, носки відтягнуті). Різновиди: упор на правому (лівому) коліні, друга нога відведена назад; упор на коліні (однойменний, різнойменний);

д) упор лежачи на стегнах – положення, коли стегна торкаються опори. Різновиди: упор лежачи на стегнах ,на передпліччях; упор лежачи ззаду на передпліччях.

ПОЛОЖЕННЯ РУК.

Положення рук і рухи руками мають назву по відношенню до тулуба незалежно від його положення у просторі (стоячи, сидячи, лежачи і т.п.)

ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК.

а) руки вперед (на рівні плечей, паралельно одна до одної, долоні всередину);

б) руки в сторони (на рівні плечей, долоні до низу);

в) руки вгору (паралельно одна до одної, долоні всередину);

г) руки вниз (опущені вздовж тіла);

д) руки на пояс (плечі й лікті відведені назад);

е) руки перед грудьми (зігнуті на рівні плечей, долоні до низу, лікті відведені назад);

ж) руки за голову (пальці торкаються потилиці).

РУХИ

Кожна ВдЗР містить у собі три основні частини: вихідне положення, один чи декілька рухів і кінцеве положення. Вихідне й кінцеве положення повинні бути однаковими. Рухи можуть виконуватись якою-небудь однією частиною тіла. Всі рухи кінцівками або тулубом) чи одночасно, послідовно декількома частинами тіла.

Всі рухи кінцівками і тулубом розподіляються на:

- ✓ піднімання і опускання (рук, ніг) у різних напрямках;
- ✓ згинання й розгинання (рук, ніг) у різних напрямках;
- ✓ нахили тулуба у різних напрямках;
- ✓ повороти (рухи навкруги вертикальної осі – повороти рук, ніг, тулуба у стійках, сидячи й в інших в.п. на 45° , 90° , 180° тощо;

- ✓ колові рухи (коло прямими та зігнутими руками, коло однією ногою у стійці на другій, двома в положенні сидячи, лежачи, тулубом у різних стійках)

Описані рухи можуть виконуватись пружно, ривками, з махами, плавно.

Використовуючи різноманітні вихідні положення і рухи кінцівками та тулубом, можна підбирати, ускладнювати зміст ВдЗР, враховуючи при цьому їх вплив на окремі групи м'язів і організм у цілому.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ

Вправи для рук і плечового поясу

а) рухи прямими руками

I. В.П. – О.С.

1 – руки в сторони

2 – руки вгору

3 – руки в сторони

4 – руки вниз, В.П.

II. В.П. – О.С.

1 – руки назад

2 – руки вгору назовні

3 – руки в сторони

4 – руки вниз, В.П.

III. В.П. – руки в сторони

1 – руки вперед

2-3 – два ривки прямими руками вгору

4 – руки в сторони, В.П.

б) рухи прямими й зігнуги руками

I. В.П. – О.С.

1 – дугами до середини руки вгору-назовні

2 – руки за голову

3 – руки на пояс

4 – руки вниз, В.П.

II. В.П. – О.С.

1 – руки до плечей

2 – руки перед грудьми

3 – руки в сторони

4 – руки вниз, В.П.

III. В.П. – руки вгору

1 – руки в сторони

2 – руки до плечей

3 – руки за голову

4 – руки вгору

в) колові рухи руками

I. В.П. – руки в сторони

1-2 – кола руками вперед

3-4 – кола руками назад

II. В.П. – руки в сторони

1 – дугами донизу руки вгору

2 – коло руками всередину

3 – коло руками назовні

4 – руки в сторони, В.П.

III. В.П. – стійка ноги нарізно, руки в сторони

1 – дуга правою донизу, руки вліво

2 – коло руками донизу

3 – дугами донизу руки вліво

4 – дуга лівою донизу, руки в сторони, В.П.

5-8 те ж з лівої руки

г) поєднання колових рухів прямими і зігнутими руками

I. В.П. – О.С.

1 – руки за голову

2 – руки вгору назовні

3 – коло руками всередину

4 – дугами назовні, руки вниз, В.П.

В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс

1 – зігнути руки в сторони

2 – випрямити руки і коло руками донизу, руки в сторони

3 – руки вгору

4 – руки на пояс, В.П.

д) асиметричні рухи руками

I. В.П. – О.С.

1 – праву руку в сторону, ліву вгору

2 – змінити положення рук

3 – дуга правою руки в сторони

4 – руки вниз, В.П.

5-8 – те ж з другої руки

Вправи для тулуба

I. В.П. – стійка ноги нарізно, руки за голову

1 – нахил вліво, згинаючи праву, руки вгору

2 – випрямитись, В.П.

3 – нахил вправо, згинаючи ліву, руки вгору

4 – випрямитись, В.П.

II. В.П. – стійка ноги нарізно, руки до плечей

1-2 – нахил назад, руки вгору назовні

3-4 – випрямитись, В.П.

III. В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс

1 – поворот наліво, руки в сторони, долонями догори

2 – В.П.

3 – поворот наліво, руки в сторони, долоні догори

4 – В.П.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ВДЗР

При вивченні цього розділу бажано використовувати наочні посібники.

Комплекси ВРЗ використовуються для вирішення різноманітних задач фізичного виховання. Наприклад, в гігієнічній гімнастиці вони застосовуються з оздоровчою ціллю, у виробничій – служить засобом активного відпочинку, у навчально – тренувальному процесі – готують тих, що займаються, до подальшої роботи над технікою складних вправ і т.п.

При складанні комплексу необхідно визначити об'єм і зміст вправ (їх може бути 8-15), керуючись наступними вимогами:

1. вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
2. вправи повинні всебічно впливати на організм тих, що займаються;
3. вправи повинні бути посилюючими для тих, що займаються (враховується стать, вік, підготовленість);

Порядок вправ у комплексі регламентується такими правилами:

1. суворо дотримуватись принципу поступовості – від простого до складного і від легкого до важкого;
2. першими виконуються вправи на відчуття правильної постави (потягування і т.п.);
3. прості вправи, у яких беруть участь великі групи м'язів (ходьба на місці з високим підніманням стегна, присідання, нахили вперед, назад та інше) виконуються перед вправами для м'язів окремих частин тіла;
4. при виконанні вправ на окремі групи м'язів включати в роботу різноманітні частини тіла, поступово збільшувати інтенсивність. Наприклад: перша серія вправ – вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба (спини, черевного пресу), вправи для ніг. Друга й третя серії – вправи виконуються у такому ж порядку, але складність та інтенсивність їх повинна збільшуватись. Така послідовність сприяє більшій ефективності вправ.
5. Найбільш інтенсивні і складні вправи для всіх частин тіла (2 – 3) включати у комплекс після вправ для окремих частин тіла.
6. Вправи на силу повинні чергуватись з вправами на розтягування, гнучкість і розслаблення.
7. В кінці комплексу виконуються вправи помірної інтенсивності.

Комплекс може бути складений тільки з вправ у парах. У цьому випадку варто дотримуватись тих самих правил, що й для індивідуальних вправ.

Вправи в парах можливо також включати у звичайний комплекс серіями (по 2 – 4 вправи) для виховання окремих якостей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ВдЗР

При вивченні й проведенні ВдЗР використовуються різноманітні способи в залежності від цілей і від задач уроку, а також контингенту тих, що займаються (стать, вік, рівень підготовленості).

У практиці використовуються три способи:

1. Роздільний. Він найбільш посильний для будь-якого контингенту, так як передбачає пояснення, призначення й характер вправ, що виконуються. Особливість, притаманна цьому способу – паузи між окремими вправами. Для початку подається команда :”Вправу почи – най!”, для закінчення – “Стій!”. Для зміни вихідних положень (наприклад, перехід із стійки у положення сидячи; з сіда у стійку) подається команда: “Вихідне положення прийняти!”, “Група, сісти !”, або “Група, встати!”
2. Поточковий. Характеризується безперервним виконанням вправ серіями (4 – 6 вправ). Потім робиться пауза, після якої виконується наступна серія вправ. Таких серій може бути від двох до чотирьох, в залежності від цілей й задач уроку. Інший варіант цього способу – виконання вправ потоком – від першої до останньої без зупинки.

Поточковий спосіб підвищує щільність занять й активізує діяльність Ц.Н.С. Однак, створити чітке уявлення про черговість вправ (у процесі виконання попередньої) складно. Крім цього, поточковий спосіб вимагає обов'язково музичного супроводу, що також створює труднощі для його використання.

Проводячи комплекс вправ поточковим способом , потрібно дуже чітко і коротко називати наступну вправу, вказуючи основні дії і спосіб виконання, щоб наступна вправа співпадала з темпом й ритмом вправи , яка виконується у даний момент. Наприклад: “Наступна вправа – присідання” або “Наступна вправа – махи ногами вперед” і т.п. і після паузи “Починай з правої (лівої) і т.п.

3. Прохідний спосіб. Характеризується виконанням вправ у русі, що дозволяє включити у заняття стрибки, танцювальні і акробатичні рухи, а також змінювати варіанти виконання вправ.

Цей спосіб має два варіанти:

а) вправи виконуються під час руху кроком(бігом) в обхід або по колу в колоні по одному або по два;

б) вправи виконують під час руху почергово шеренгами по вісі площі залу (площадки) з поверненням на вихідну точку для початку нової або повторення даної вправи.

При вивченні ВРЗ для створення уявлення про них використовуються наступні форми інформації : розповідь, показ, розповідь з показом, по розподіленням , ігровий спосіб.

На початку вивчення , розповідаючи або показуючи вправи , викладач інформує тих, що займаються, про вихідне положення. Команда для прийняття вихідного положення може бути подана у двох варіантах:

а) називається положення і дається команда “ Вихідне положення – прийняти!”;

б) називається положення і дається команда “Став”(наприклад: “Руки на пояс – став!” або “Праву вперед на носок – став!”).

При розповіді дії викладача такі: називається вихідне положення і рахунок. Це вимагає від тих, що займаються, уваги. Назвавши вправу, викладач подає команду: ”Вправу – починай!”. При показі вправа показується, називається тільки рахунок і після цього подається команда до виконання.

При поєднанні розповіді з показом дії вчителя такі: викладач говорить – “Дивіться, слухайте і виконуйте за мною. Руки вперед – РАЗ, в сторони – ДВА, коло руками донизу – ТРИ, руки вниз – ЧОТИРИ”. Якщо потрібно повторити вправу декілька разів, то дається вказівка – “Продовжуємо”.

При способі навчання по розподіленням викладач називає рух (або показує) і подає команду: ”РОБИ - РАЗ“. Перевіривши правильність виконання, називає наступний рух і подає команду :”РОБИ – ДВА” і т.д. Потім ця вправа виконується разом, за командою “РАЗОМ ВПРАВУ ПОЧИ – НАЙ!”.

Цей спосіб дає можливість безпомилково вивчити новий або складний за координацією рух.

У той момент , коли студенти закінчують вправу, подається команда ”СТІЙ!”.

При проведенні вправ з недостатньо підготовленим контингентом тих, що займаються, замість команд можна давати розпорядження.

Для повернення в основну стійку з різноманітних вихідних положень, з яких виконувались завдання ВдЗР , подаються команди:

а) при виконанні рухів, положень ніг у стійці (випади, відставлення ноги, піднімання прямої або зігнутої ноги) – “ПРИСТАВИТИ ПРАВУ (ЛІВУ)!”;

б) після присідів, упорів, сидів – “ВСТАТИ”;

в) після нахилів – “ВИПРЯМИТИСЬ”;

г) після різноманітних положень і рухів руками : “ РУКИ ВНИЗ СТАВ!”

ЗАПИС ВПРАВ.

Записуючи окрему вправу, треба вказувати:

1. вихідне положення
2. назву руху (нахил, поворот і т.п.);
3. напрямок (вправо, вліво, назад і т.п.);
4. кінцеве положення.

Записуючи декілька рухів, які виконуються послідовно , прийнято розділяти їх комою. Якщо рухи поєднуються один з одним і виконуються один за одним, то з'єднуються сполучником “і”. Наприклад: нахил прогинаючись і поворот направо. Якщо рухи виконуються одночасно, то ставиться прийменник “з”, наприклад: нахил з поворотом.

Для описання рухів руками – кіл й дуг – назва кола чи дуги визначається за початковим рухом рук або руки. Напрямок рухів кінцівками (руками, ногами) – визначається по відношенню до тулуба.

Для описання руху, який починається декількома частинами тіла одночасно, запис треба починати з положення ніг. Потім тулубу і рук.

Наприклад: випад вправи, нахил вліво, руки вгору. Порядок вправ у комплексі позначається римськими цифрами, а рахунок – арабськими. Запис вправ може бути термінологічним й графічним.

Прийоми проведення ВРЗ

Емоційний фон, особливо на заняттях з дітьми має велике значення. Проводячи ВРЗ для активізації уваги та підвищення рівня емоційного стану учнів рекомендується використовувати:

1. Оплески руками. Наприклад: махи ногами з оплесками під ними;
 2. Зміна місць під час виконання вправи на останні 2-4 рахунки;
 3. Виконання вправи при різному розміщенні учнів.
- Сприяє самостійності тих, що займаються:
4. Виконання вправи з закритими очами;
 5. Виконання вправи при фіксації окремих положень до 4-6 рахунків;
 6. Виконання одної вправи у різному ритмі. Наприклад:
1.Руки вперед 2.Руки в сторону 3.Пауза 4.Руки вниз
5.Руки вперед 6.Пауза 7.Руки в сторони 8. Руки вниз
 7. Виконання вправи у різному темпі. Поступово прискорюючи, уповільнюючи. Швидко – повільно;
 8. Виконання вправи з різних В.П. Наприклад: нахили із стійки ноги нарізно, навхрест, на одній нозі;
 9. Виконання вправи з поворотами на 90 °, з кроками в сторону або вперед.

ВРЗ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Відомі різні методи розвитку сили при виконанні ВРЗ:

а) Метод багаторазових зусиль. Вправи виконуються без обтяження, з обтяженнями (гантелі вагою 1 – 3 кг.), набивними м'ячами (вага 2 – 3 кг), з подоланням опору партнера (гумового амортизатора) до втоми тих м'язів, що виконують основну роботу. При цьому важливо в останні втоми виконати вправу ще один – два рази. Ці останні повторення мають основне значення для розвитку сили. Повторювати вправу потрібно не більше 8 – 10 разів. Якщо вправу можна виконувати більшу кількість разів, то її треба ускладнювати. Повторення вправи більше 10 разів сприяє розвитку силової витривалості, а не сили. Метод багаторазових зусиль доступний школярам, а тому не потребує великих м'язових зусиль, дає можливість запобігати травмам, слідкувати за правильністю виконання вправ;

б) Метод максимальних зусиль. Вправи виконуються з великими зусиллями і можуть виконуватись не більше 3 – 4 рази, а іноді тільки 1 – 2 рази. Великі м'язові зусилля викликають потік імпульсів, які йдуть з периферії до великих півкуль головного мозку. Наскільки більшою є сила подразнення, настільки більшою є сила відповідної реакції, а отже, підвищується і функціональний рівень м'язової тканини. Цей метод доступний школярам

середнього та старшого шкільного віку, які пройшли попередню спеціальну підготовку.

в) Метод застосування ізометричного режиму роботи м'язів. При виконанні статичних вправ необхідно зберігати певне положення тіла 5 – 6 секунд. При цьому зусилля м'язів повинні бути великими. В ізометричному режимі роботи вправи виконуються при долаючій та поступаючій роботі м'язів, з короткочасними (5 – 6 сек.) паузами в процесі руху; згинання й розгинання рук в упорі та у висі з 3 – 4 паузами при згинанні і розгинанні рук, те ж саме при виконанні інших вправ;

г) метод динамічних зусиль. Вправи виконуються без обтяження або з малим зовнішнім опором, але з максимальною швидкістю. Метод динамічних зусиль дозволяє проявляти великі зусилля за рахунок виконання рухів з максимальною швидкістю і повною амплітудою. При такому виконанні вправ підвищуються не тільки силові, а й швидкісні якості тих, хто займається. Необхідно враховувати, що при подоланні малого зовнішнього опору максимальна сила не впливає на швидкість рухів.

д) Комбінований метод. Одна й та ж вправа виконується у визначеній послідовності – спочатку в динамічному, а потім в ізометричному режимі, з великими м'язовими зусиллями й методом багаторазових повторень. Після кожної серії повторень робиться пауза – 1 – 2 хв. Всі серії повторюються 3 – 4 рази.

ВдЗР виконуються в різному темпі, з різними зусиллями та зі зміною режиму роботи м'язів, найбільш ефективних для розвитку силових якостей у дітей та підлітків. При розвитку сили у дітей дуже важливо формувати вміння розрізняти ступінь м'язових зусиль – вміння виконувати вправи з великим, середнім і малим м'язовим зусиллями. Вміння визначати ступінь м'язових зусиль дозволяє раціонально користуватись силою й економно виконувати роботу.

ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ НА СИЛУ

1. Спочатку зробити декілька простих вправ, щоб підготувати організм і підготувати м'язи до роботи.
2. Навантаження збільшувати поступово.
3. Змінювати режим роботи м'язів, наприклад: у вправах з опором чергувати роботу поступального і долаючого характеру, змінювати інтенсивність, темп рухів.
4. Поєднувати вправи на силу з вправами на розслаблення.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Основною задачею при розвитку гнучкості є збільшення рухливості з'єднань. Це пов'язано із здатністю м'язів та зв'язок до розтягування при виконанні рухів, які потребують значної рухливості у суглобах. Потрібно

правильно розподіляти напруження й розслаблення м'язів, а це пов'язано з координуючою діяльністю кори великих півкуль.

Гнучкість може бути активною і пасивною. Для розвитку гнучкості під час виконання ВдЗР використовують:

а) Метод активних рухів. Вправи виконуються за рахунок активного напруження м'язів, які забезпечують рухи з великою амплітудою з метою розтягування м'язів антагоністів. Вимоги:

- ❖ виконувати вправи з постійним збільшенням амплітуди;
- ❖ попереднє напруження м'язів антагоністів (після активного напруження краще розслабляться, а отже й розтягуються);

б) Метод пасивних дій. Вправи виконуються за допомогою партнера або з обтяженням для збільшення амплітуди рухів, або притягуючи руками ноги до тулуба чи тулуб до ніг. Вимоги:

- ❖ не припускати больових відчуттів;
- ❖ попередньо розіграти м'язи активними рухами.

в) Метод статичних положень. Поза (згинання тіла лежачи, сидячи, шпагат, міст, тощо) приймається з максимальною амплітудою і утримується протягом 10 – 20 секунд.

г) Комбінований метод. Вправи виконуються серіями, чергуючись таким чином – спочатку активні рухи, потім пасивні і після них статичні положення. При цьому важливо те, щоб чергування не порушувалось, а кількість рухів для кожної ланки тіла була 15 – 20. Ще треба пам'ятати, що добре розігріті й не стомлені м'язи краще піддаються розтягуванню.

ВДЗР ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ НАПРУЖЕННЮ Й РОЗСЛАБЛЕННЮ ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗІВ

Чергування напруження і розслаблення м'язів забезпечує тривалу працездатність м'язів і робить можливим виконання рухів з повною амплітудою.

Вміння довільно напружувати й розслабляти м'язи сприяє найшвидшому формуванню рухових навичок – вміння виконувати рухи легко й вільно.

Для навчання довільному напруженню і розслабленню м'язів застосовуються різні ВдЗР: махові рухи з розслабленням, чергуванням напруження з розслабленням окремих м'язів з одночасним напруженням інших, послідовне розслаблення м'язів кінцівок, передпліччя, тулуба, ніг.

ВРЗ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

Для формування правильної постави і виправлення її порушень необхідно рівномірно розвивати м'язи всього тіла, акцентуючи увагу на розвитку статичної сили м'язів спини, пресу й плечового поясу, а також рухливості хребта. Гармонійний розвиток м'язів всього тіла – одна з умов формування правильної постави. З допомогою ВдЗР успішно вирішується й ця задача. Крім того для формування правильної постави необхідно навчити приймати позу правильної постави і зберігати її тривалий час. Навчання пози

правильної постави здійснюється шляхом застосування вправи на відчуття та вироблення правильної постави:

- ❖ ходьба по лаві з різними предметами в руках, приставним кроком вперед, з високим підійманням стегна, з пересуванням через мотузку, натягнуту на висоті 15 см. над лавою. Стійка на носках, ходьба на носках;
- ❖ з положення О.С. біля вертикальної площини (потилиця, плечі, сідниці, п'ятки притиснуті до вертикальної площини), відійти на кілька кроків вперед, зберігаючи правильну поставу і повернутись у В.П.;
- ❖ піднімання рук в сторони і вгору, стоячи біля вертикальної площини; вправи з утримуванням на голові вантажу вагою 150 – 200 грамів; піднімання на носки і повільне опускання на всю ступню, ходьба руки на поясі, пройти задану кількість кроків по коридору шириною 15 см., позначеному на підлозі лініями;
- ❖ вправи на гімнастичній стінці у вис, спиною до стінки, підтягування колін до грудей;
- ❖ з В.П. – стоячи спиною до стінки, взятися руками за рейку гімнастичної стінки на рівні плечового поясу, лікті вперед. Крок правою ногою вперед, прогнувшись, повернутися у В.П., те ж з лівої.

Контрольний результат – вміння тримати правильну поставу.

Ізольована дія на окремі м'язові групи при виконанні ВдЗР дає можливість зміцнювати м'язи, які відстають у розвитку, а також виправляти недоліки у поставі. Для формування правильної постави важливо вміти керувати мірою напруження м'язів і відчувати положення частин тіла стоячи, сидячи й при ходьбі. Тільки вміючи оцінювати взаємне розташування частин тіла, можна навчитись приймати позу правильної постави. Вправи на відчуття правильної постави й дають можливість вирішити це завдання. Виправлення порушень постави можливе з допомогою ВдЗР.

При сутулості треба виконувати вправи, які збільшують рухливість верхніх частин хребта, акцентуючи увагу на його правильному положенні. Одночасно зміцнювати м'язи плечового поясу, розвиваючи їх статичну силу.

При лордозній (прогнутій) поставі треба виконувати вправи у нахилах вперед і згинанні тіла у кульшових суглобах для зміцнення м'язів черевного пресу, розтягування м'язів задньої поверхні тулуба.

ВДРЗ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ

З допомогою ВдЗР можна навчати вмінню керувати своїми рухами. ВдЗР можна виконувати повільно (на 3 – 4 рахунки кожен рух), звичайним способом (на кожний рахунок) і з максимальною швидкістю (індивідуальний темп – за сигналом). Таким чином, цими вправами можна навчити відрізняти швидкі рухи від повільних.

Шляхом використання ВдЗР можна змінювати ступінь напруження м'язів – виконувати вправи з максимальним напруженням, у половину сили, і мінімально напружуючи м'язи. Такі завдання дають можливість навчити розрізняти ступінь м'язових зусиль.

Виконання ВДЗР з завданнями розрізняти тривалість рухів, їх амплітуду і ступінь м'язових зусиль, дають можливість навчити вмінню керувати своїми рухами. Дуже важливо, щоб одні й ті ж рухи виконувались то повільно, то швидко, з малою й відразу ж великою амплітудою, з максимальним та мінімальним м'язовим зусиллям. Конкретні за характером дій дають можливість краще розрізняти й запам'ятовувати особливості, які їх розрізняють.

ВДЗР ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ ПРАВИЛЬНОМУ ДИХАННЮ

Відомо, що функції внутрішніх органів людини знаходяться у тісному зв'язку з її рухами. Рухова діяльність людини підвищує частоту серцевих скорочень, глибину і ритм дихання, впливає на обмін речовин та травлення. Вміння правильно дихати покращує процес розвитку органів кровообігу й дихання, а також зменшує витрати енергії на підтримування життєдіяльності організму у стані спокою і при м'язовій роботі.

Щоб навчити правильно дихати необхідно знати типи дихання і правила дихання. Є три типи дихання – грудний або реберний, черевний або діафрагмальний і змішаний. Найбільш глибоке і повноцінне дихання забезпечує змішаний тип дихання.

Правила дихання:

1. Вдих і видих треба робити через ніс, безшумно, плавно, без напруження.
2. Видих повинен бути більш тривалим ніж вдих: вдих на 2 рахунки – видих на 4; вдих на 4 рахунки – видих на 6.

Під час м'язової роботи дихання повинно поєднуватись з фазами рухів: вдих при мінімальному напруженні м'язів і розширенні грудної клітини, а вдих при значному напруженні м'язів і рухів, що стискають грудну клітину. Щоб навчитись глибоко і правильно дихати застосовують спеціальні вправи. Це вправи з концентрацією уваги на вдиху і видиху. Треба навчити слідувати за ритмом дихання при виконанні різноманітних гімнастичних вправ, визначити, у яких випадках користуватись тим, чи іншим типом дихання. У тому випадку, коли всі м'язи беруть участь у роботі, рекомендується користуватись змішаним типом дихання. А якщо м'язи черевного пресу напружені і виконують велику роботу, треба користуватись грудним типом дихання, а при великому напруженні м'язів плечового поясу – черевним типом.

ОБ'ЄМ НАВИЧОК І ВМІНЬ ВИКЛАДАЧА ПРИ ПРОВЕДЕННІ ВДЗР

1. Правильно, чисто, у потрібному темпі і зручному для поглядання ракурсі показувати вправи;
2. Коротко і точно називати вправу, яка показується;
3. Правильно, своєчасно і достатньо голосно подавати необхідні команди;
4. Допомогати у виконанні вправ дзеркальним показом, підказкою і підрахунком;
5. Домагатись точного і синхронного виконання вправ;

6. Виправляти під час виконання вправ помилки, що допускають учні;
7. Володіти великою кількістю конкретних вправ;
8. Знати характер кожної вправи, її спрямованість;
9. Вміти складати комплекси вправ в залежності від завдань;
10. Вміти навчити і проводити комплекси ВдЗР різними способами (за розповіддю, показом, за розподілом, ігровим);
11. Володіти методами організації занять ВдЗР;
12. Вміти дозувати навантаження у відповідності до стану учнів і завдань, що вирішуються.

Значення музичного супроводу при виконанні ВдЗР

1. Музичний супровід сприяє естетичному вихованню учнів. Виконуючи різні вправи під музику учні не тільки слухають музичний твір, але й підпорядковують свої дії його характеру. Активне сприймання музики дозволяє учням глибше зрозуміти зміст, структуру, характер, ритм та інші характеристики різних музичних творів.
2. Музичний супровід підвищує емоційність уроку, сприяє виникненню позитивних емоцій у учнів. Життєрадісний настрій підвищує увагу учнів, загострює сприйняття, пам'ять, допомагає зберегти високу працездатність тривалий час. В результаті ефективність уроку значно зростає.
3. Забезпечує більший вплив вправ на організм. Позитивні емоції, які з'являються в учнів при виконанні рухів під музику, викликають у них прагнення діяти більш енергійно. Коли рухи співпадають з музичним акцентом значно підвищується тренувальний вплив на організм;
4. Музичний супровід звільняє викладача від підрахунку під час проведення вправ. Для підтримки узгодженого виконання вправ групою викладач повинен вести постійний підрахунок. Музичний супровід надає йому можливість замість підрахунку давати необхідні вказівки, що до якості виконання вправ і виправляти помилки учнів.

ФОРМИ ЗАНЯТЬ ВДЗР І ЗАВДАННЯ ЯКІ ВОНИ ВИРІШУЮТЬ

1. Ранкова гімнастика, зарядка 10 – 15 хвилин.
 - ❖ гігієнічна дія на організм
 - ❖ підвищення фізичного і емоційного тону
2. Ввільна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультхвилинка, мікро пауза 10 – 15 хвилин.
 - ❖ підготовка організму до майбутньої роботи
 - ❖ профілактика захворювань і боротьба з втомою, підвищення працездатності
3. Спортивна розминка.
 - ❖ розігрівання м'язово-зв'язкового апарату
 - ❖ підвищення тону організму
4. Урок основної гімнастики 45 – 90 хвилин.
 - ❖ виховання фізичних якостей

- ❖ формування гімнастичних навичок
 - ❖ підвищення функціонального стану організму або його підтримка на певному рівні
 - ❖ формування правильної постави
5. Урок атлетичної гімнастики 45 – 90 хвилин.
формування фізичних якостей (більшою мірою силових)
підвищення функціонального стану організму
6. Урок лікувальної гімнастики 30 – 60 хвилин.
❖ профілактика захворювань

ДОЗУВАННЯ ВДЗР

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ВдЗР здійснюється зміною:

- ❖ кількості вправ (в залежності від форм занять ВдЗР може бути різною);
- ❖ змісту вправ (вправи для окремих частин тіла дають менше навантаження ніж вправи з роботою декількох м'язових груп; силові вправи на і вправи на витривалість діють сильніше, ніж вправи на гнучкість);
- ❖ інтервалів відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочику збільшує навантаження);
- ❖ кількості повторень (під музику 4, 8, 16 разів, без супроводу можна цього не дотримуватись);
- ❖ темпу виконання (швидкий темп, як правило, спричиняє більше навантаження);
- ❖ зміна вихідних положень (одна й та сама вправа з різних вихідних положень дає різне навантаження. Наприклад, згинання й розгинання рук з опорою руками на підвищення, на підлозі, з опорою руками, з опорою ногами на підвищення чи в упорі на брусах).

Дозувати вправи потрібно керуючись загальними правилами що враховують ступінь підготовленості учнів, їх вік, стать і завдання, які вирішуються на занятті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубела О.Ю. Петрина Р.Л. Сениця А.І. Гімнастика – методич. пос. – Л., 2001
2. Афонін В.М. Стройові вправи мет. пос. – Л., 2001
3. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1979.
4. Гимнастика в школе / Под. ред. А.Н. Мартовчкого. – М., 1976.
5. Гимнастика в режиме дня школьника / Под. ред. Г.А. Василькова – М.: Просвещение, 1976.
6. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. Київ, Здоров'я, 1983.
7. Васильков Г.А. Преподавание гимнастики в У-УІІІ классах. М., Учпедгиз, 1963.
8. Шлемин А.М. Гимнастика // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.