

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

МАРІОНДА І. І., МИХАЙЛОВИЧ С. О., ТРИФАН О. М.

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ
ГІМНАСТИЧНИМИ ВПРАВАМИ
ТА ВПРАВАМИ
ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Ужгород, ТОВ «РІК-У», 2019

ББК 74.267.8 (4УКР)

М 25

Самостійні заняття гімнастичними вправами та вправами загального розвитку: Навчальний посібник для викладачів і студентів / Укладачі: Маріонда І. І., Михайлович С. О., Трифан О. М.– Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2019. – 107 с.

ISBN 978-617-7692-34-7

«Самостійні заняття гімнастичними вправами та вправами загального розвитку» є навчальним посібником, який призначений для ознайомлення фахівців з вимогами та значенням гімнастичної термінології, правильністю виконання стройових та вправ загального розвитку.

У даному посібнику викладено матеріал на допомогу студентам, вчителям, викладачам, тренерам із фізичного виховання та спорту, а також для всіх охочих до самостійних занять фізичною культурою.

У навчальному посібнику використані матеріали вітчизняних і закордонних вчених, основні положення Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, інші джерела.

Рецензенти:

Молнар М. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Ужгородського національного університету

Товт В. А. – кандидат педагогічних наук, доцент *Ужгородського національного університету*

*Рекомендовано до друку
Редакційно-видавничою радою ДВНЗ «УжНУ»,
Протокол № 2, від 25.02.2019 р.*

*Рекомендовано до друку
Вченою радою ДВНЗ «УжНУ»,
Протокол № 3, від 26.02.2019 р.*

ISBN 978-617-7692-34-7

© Маріонда І. І., Михайлович С. О., Трифан О. М., укладання, 2019

© Видавництво «РІК-У» 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. ЗМІСТ ТА ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ	6
2. ВИМОГИ ДО ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ	7
3. ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ГІМНАСТИЧНОЮ ТЕРМІНОЛОГІЄЮ	8
3.1. Правила скорочення.....	8
3.2. Правила уточнення вправ.....	9
3.3. Правила запису та назв вправ загального розвитку.....	9
3.4. Правила та форма запису вправ на приладах.....	10
3.5. Способи утворення термінів.....	10
4. СТРОЙОВІ ВПРАВИ	12
4.1. Стройові поняття	12
4.2. Стройові прийоми	13
4.3. Розподіл	14
4.4. Повороти на місці та в русі	14
4.5. Пересування	14
4.6. Пересування по точках та межах залу	15
4.7. Гімнастичні пересування	15
4.8. Шикування та перешикування	16
4.9. Способи розмикань	24
5. ВИМОГИ ДО СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	28
5.1. Режим дня	28
5.2. Ранкова гімнастика	29
6. ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	33
6.1. Значення та зміст вправ загального розвитку.....	33
6.2. Характеристика вправ загального розвитку	35
6.3. Класифікація вправ загального розвитку	36
6.4. Методика використання вправ загального розвитку.....	37
6.5. Положення та рухи при виконанні вправ загального розвитку	41
6.6. Вправи загального розвитку без предметів	49
7. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ	95
7.1. Вправи лікувальної спрямованості	95
8. ВСТУПНА ГІМНАСТИКА	97
8.1. Фізкультурна пауза	100
9. ЗМІНА КОМПЛЕКСІВ ТА ОКРЕМИХ ВПРАВ	103
9.1. Основи загартування	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106

ПЕРЕДМОВА

Важливе місце у вирішенні завдань, які сьогодні стоять перед вищою школою з підготовки спеціалістів високої кваліфікації, відводиться фізичній культурі.

Молодій українській державі потрібні люди з всестороннім розвитком розумових та фізичних здібностей, високими морально-вольовими якостями.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах досягло певних успіхів, зокрема, у справі зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх фізичної підготовки. Під час проведення навчальних занять з фізичної культури студенти опановують основи теорії та методики фізичного виховання. Це свідчить про ефективність навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Однак, аналіз фізичного стану студентів засвідчує і те, що за існуючої практики одноразових занять (2 години) на тиждень, багато питань не знаходять свого вирішення. Через це стан здоров'я, фізичний розвиток та фізична підготовка багатьох студентів не відповідають вимогам сьогодення.

Жоден урок із фізичної культури в школі, заняття з фізичного виховання у вузі, секція з окремого виду спорту не проводяться без використання вправи загального розвитку.

Відомо, що викладач фізичного виховання проводить заняття із групами по 12-15 чоловік. Такі обставини спонукають до доступного опису вправ загального розвитку державною мовою, котрі буде в змозі виконувати вся група, що навчається.

Усі ці вправи корисні не тільки в шкільному віці, коли організм молодої людини формується та розвивається, а й у дорослому житті, коли організм старіє та його необхідно систематично підтримувати.

При проведенні навчальних занять з фізичного виховання важливо притримуватись основних структурних принципів навчально-тренувального заняття.

Переважно навчальні заняття з фізичної виховання складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

В залежності від поставлених цілей на урок вправ загального розвитку, що описані нижче включаються до підготовчої або основної частини уроку.

При проведенні вправ загального розвитку важливо правильно регулювати фізичне навантаження на організм вихованців, яка має змінюватись в залежності від вихідного положення, темпу виконання вправи, від кількості повторень та інших факторів.

Після виконання вправ, що мають інтенсивний характер та які вимагають прояву таких фізичних якостей як сила та витривалість, для відновлення нормальної працездатності (особливо для людей похилого віку та осіб які мають фізичні вади), слід запропонувати дихальні вправи або вправи на відновлення.

Особливу увагу слід звертати не тільки на правильність виконання гімнастичної вправи, а й на правильність вихідних положень, від яких безпосередньо залежить якість виконання вправ та ефективність їх впливу на розвиток фізичних якостей вихованців.

Методичні рекомендації можна з успіхом використовувати як у загальноосвітній школі, так і в інших навчальних закладах під час організації та проведенні навчального або тренувального процесів.

Пропонується понад 700 гімнастичних вправ у якості засобів вирішення задач загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Вправи, які запропоновані не претендують на повну вичерпність рухів та не обмежують усіх можливостей їх застосування в навчальному та тренувальному процесах, а також використання в самостійних заняттях фізичним самовдосконаленням.

Великі резерви подальшого удосконалення роботи зі студентами з фізичного виховання закладені в організації та плануванні самостійних занять студентів фізичними вправами.

Завдання фізичного виховання зумовлені передусім об'єктивною потребою суспільства у всесторонньому та гармонійному розвитку людини.

Особливо зростає роль фізичного виховання сьогодні, коли всесторонній розвиток фізичних здібностей людей, їх фізична досконалість стають все більш необхідною умовою ефективної трудової діяльності, творчої участі у виробництві.

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння у підготовці гармонійно розвинутих, висококваліфікованих спеціалістів, випускників вищої школи.