

Міністерство освіти і науки України
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій

Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання

Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни
«Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей

Затверджено
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації
Протокол №10
від 29 березня 2019 р.

УДК 796(072)

П 37

Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання : методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / В.В. Черняков, В.О. Зайцев, Т.П. Колодяжна, Т.В. Дерябкіна. – Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. – 24 с.

Укладачі: Черняков Володимир Володимирович, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації
Зайцев Володимир Олексійович, доцент, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної реабілітації
Колодяжна Тетяна Павлівна, старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Дерябкіна Тетяна Володимирівна, старший викладач кафедри фізичної реабілітації

Відповідальний за випуск: Черняков Володимир Володимирович, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації

Рецензент: *М.П. Горобей*, доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Чернігівського національного технологічного університету.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	7
Завдання підготовчої частини заняття.....	7
Засоби підготовчої частини заняття.....	9
Вимоги до підготовчої частини заняття	9
Вимоги до написання конспекту підготовчої частини	14
Зміст, значення та завдання розминки.....	15
Структура розминки	17
Вимоги до розминки	18
Методичні особливості проведення розминки	19
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	23

ПЕРЕДМОВА

Традиційно заняття з фізичного виховання у ВНЗ розглядається як навчальна дисципліна, що спрямована на збереження та вдосконалення фізичного здоров'я студентської молоді. У ході занять з фізичного виховання розв'язуються такі завдання: зміцнення здоров'я, покращення працездатності, набуття умінь та навичок; розвиток та зміцнення морально-вольових якостей; відбуваються процеси соціокультурної інтеграції.

Провідною специфікою занять з фізичного виховання є задоволення потреби людини у регулярній збалансованій руховій активності, у систематичному набутті знань про процеси фізичного розвитку організму людини, формування і розвиток її фізіологічних здібностей (рухових якостей). На студентський період життя людини припадає завершення процесу її вікового розвитку в основних фізіологічних компонентах, що є важливим етапом у формуванні гармонійно розвиненої особистості у цілому.

Під час навчання у ВНЗ у переважній більшості студентів визначаються межі індивідуального фізичного розвитку та одночасно відбувається перегляд ставлення до низки соціальних, культурних та світоглядних цінностей. На основі цих змін формуються особисті рамки поведінки, звички на довгі роки наперед.

Процеси становлення світогляду сучасної студентської молоді відбуваються на фоні значних зрушень загального цивілізаційного значення, зміни низки провокуючих негативних тенденцій щодо ставлення до її біологічної сутності (фізичного здоров'я) як людини. Основною складовою здорового способу життя людини, що закладена природою, є рух: регулярний, тривалий і достатньо інтенсивний. Регулярні та індивідуально збалансовані рухові навантаження підтримують у гарній фізичній формі організм людини (функціональні системи її організму) та позитивно впливають на перебіг практично усіх фізіологічних і психічних процесів.

Водночас, у сучасному інтерактивному суспільстві середньостатистична доросла людина потерпає від дефіциту рухової активності, брак якої становить

до 70% від необхідного для нормального функціонування організму. Ситуація, що склалася, призводить до передчасного виникнення цілої низки захворювань, у боротьбі з якими сучасна медицина є малоефективною, оскільки основні «чинники ризику» це недостатня рухова активність людини.

Малорухомиий спосіб життя, пов'язаний насамперед із психологічними перевантаженнями і стресами, характеризує не тільки процес навчання у ВНЗ, але й, як правило, професійну діяльність майбутнього фахівця. А отже, залучення молодшої людини до усвідомленої регулярної рухової активності у студентському віці є оптимальною й безкоштовною профілактикою захворювань серцево-судинної й імунної систем, обміну речовин тощо.

У цьому контексті фізичне виховання у ВНЗ має розглядатись як процес набуття достатнього рівню знань у галузі фізичної культури та засвоєння рухових умінь й навиків необхідних для повноцінного режиму життєдіяльності студента, адаптації його організму до певного рівня фізичних навантажень одночасно збагачуючи його руховий досвід.

Ефективна реалізація процесу залучення студентської молоді до регулярних занять має ґрунтуватись на високого рівня навчально-методичному забезпеченні навчального процесу та свідомому прагненні студентів до активного оволодіння теоретично-методичними знаннями, вміннями й навичками.

Одним із найбільш важливих засобів забезпечення процесу оволодіння теоретично-методичними знаннями, вміннями й навичками у галузі фізичної культури студентами вищих навчальних закладів є заняття з фізичного виховання. При цьому важливо розглядати студента не тільки як суб'єкт навчання, а й як об'єкт навчання, що виявляє навчально-методичну активність, яка передбачає практичну реалізацію набутих знань, умінь і навичок. Ця реалізація полягає насамперед у плануванні та проведенні студентами підготовчої частини заняття з фізичного виховання на достатньому методичному рівні.

Зважаючи на вищезазначене постає необхідність забезпечення студентів навчально-методичною літературою, що дозволить на достатньому методичному рівні планувати та проводити підготовчу частину (розминку) заняття з фізичного виховання.

Метою дійсних методичних рекомендацій є надання студентам детальних відомостей про особливості планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання.

Автори сподіваються, що методичні рекомендації будуть корисними для викладачів і студентів вищих навчальних закладів.

ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Підготовча частина заняття передбачає підготовку студентів до успішного розв'язання завдань основної частини. Починається вона з організації й забезпечення психологічного настрою студентів на активне й свідоме ставлення до заняття. Він створюється насамперед за рахунок впливу педагога на відчуття й емоції студентів, збудження в них інтересу до виконання рухових дій. Це досягається завдяки мистецтву педагога впливати на студентську молодь своїм зовнішнім виглядом, поведінкою, привітністю й у той же час необхідною вимогливістю.

Головним же у формуванні ставлення студентів до заняття 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.

Завдання підготовчої частини заняття

Численні завдання, що вирішуються у підготовчій частині заняття, умовно поділяються на три групи:

- фізіологічні (оздоровчі);
- освітні;
- виховні.

До групи *фізіологічних завдань* належать:

а) підготовка центральної нервової системи, вегетативних функцій і сенсорних систем до інтенсивної роботи;

б) розігрівання м'язів, жил, суглобів та їх підготовка до виконання рухових дій в основній частині;

в) підготовка рухового апарата до дій, що вимагають великої амплітуди рухів, м'язових напружень, швидкості, витривалості.

Така різноманітна попередня підготовка є важливим профілактичним заходом від можливих перевантажень і травм. Методично грамотне проведення перерахованих вище заходів сприяє підвищенню працездатності студентів та ефективності заняття.

Збільшення навантаження до кінця підготовчої частини заняття до 140-160 уд/хв впливає на організм студентів, готує їх до значних фізичних і психічних навантажень в основній частині заняття та сприяє встановленню дисципліни, стійкої уваги й порядку. Низьке або ж, навпаки, надмірне навантаження призводить, як правило, до протилежних результатів.

Освітні завдання передбачають:

а) збагачення студентів теоретичними знаннями про техніку виконання виконуваних вправ, про можливість їх використання з гігієнічною, лікувальною, прикладною і спортивною метою; приучення до правильного режиму навчання, відпочинку, харчування, занять фізичними вправами тощо;

б) формування умінь і навичок при виконанні загальнорозвивальних, прикладних, спортивно-гімнастичних вправ, формуванні правильної постави, гарної манери рухів, ходи;

в) навчання гімнастичній манері виконання вправ, пересуванням похідним та стройовим кроком;

г) розвиток психомоторних здібностей. Розв'язання освітніх завдань здійснюється одночасно з вихованням студентської молоді.

Виховні завдання передбачають:

а) формування активного й свідомого ставлення до занять фізичними вправами;

б) приучення до охайності у зовнішньому вигляді, організованості, стрункості, до краси рухів;

в) виховання відчуття власної гідності, чемності, працьовитості, старанного виконання доручень викладача, поважного ставлення до товаришів і старших, постійної готовності надати допомогу;

г) розвиток цілеспрямованості, наполегливості у досягненні поставленої мети, рішучості й сміливості;

д) приучення до колективних дій, взаємовиручки;

е) виховання відповідальності за власні дії, команду, при виконанні будь-яких завдань педагога;

ж) 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 їх розв'язання, може змінюватися залежно від складних умов у ході заняття, 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 ігри тощо.

Засоби підготовчої частини заняття

У підготовчій частині застосовуються: стройові вправи, різновиди пересувань, різні види ходьби, бігу, підскоків, танцювальних рухів, завдання на увагу; загальнорозвивальні вправи без предметів, з предметами й обтяженнями, у парах й в опорі, на гімнастичній лаві, біля гімнастичної стінки. Безмежне розмаїття загальнорозвивальних вправ дозволяє студентам збагачувати руховий досвід, навчитися більш раціонально диференціювати рухи, опанувати школу культури рухів.

Окрім вправ для розминки доцільно застосовувати на заняттях вправи, що сприяють поліпшенню постави і координації рухів, відчуттю ритму та оволодінню основами рухових дій. Саме тому до підготовчої частини заняття важливо включати вправи з аеробіки, степ-аеробіки, каланетики, стретчингу та інших сучасних видів загальнорозвивальних вправ.

Вимоги до підготовчої частини заняття

Основна мета підготовчої частини – підготувати організм до виконання основних рухів в основній частині заняття.

Метою підготовчої частини є доведення організму студентів до виконання вправ в основній частині заняття. Завданням є забезпечення первісної організації студентів та їх психічного настрою на заняття:

- активізація уваги і підвищення емоційного стану студентів;
- забезпечення загальної функціональної готовності організму до активної м'язової діяльності.

Підготовча частина заняття містить вправи помірної інтенсивності; різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи в русі; комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами і обтяженнями; вправи на гімнастичній стінці і лавах тощо у розімкненому строю і окремі спеціально-підготовчі вправи. Важливим компонентом підготовчої частини є ігрові завдання, що активізують увагу та розвивають координацію рухів. Комплекс засобів для розминки може містити вправи з почерговим впливом на основні групи м'язів та поступовим зростанням навантаження.

Структура підготовчої частини передбачає такі компоненти:

- 1) початкова організація (шикування, повідомлення завдань заняття, інструктаж, опитування щодо стану здоров'я);
- 2) різні варіанти ходьби, бігу, стрибків;
- 3) загальнорозвивальні (виконуються на місці, в русі, без предметів з предметами) й спеціально-підготовчі вправи.

Як правило, вправи виконуються на рахунок 2, 4 і 8, тобто мають циклічний характер:

- а) після попереднього показу і пояснення викладача;
- б) одночасно за показом і поясненням викладача;
- в) тільки за показом;
- г) тільки за поясненням.

Кількість вправ у комплексі зазвичай має бути не меншою за 8-10.

Для активізації уваги студентів і підвищення їх емоційного стану при проведенні загальнорозвивальних вправ рекомендується використовувати: плескання руками, виконання вправ із закритими очима, виконання вправ з

фіксацією окремих положень (поз), виконання вправ у різному темпі, виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди рухів, виконання однієї й тієї ж вправи з різних вихідних положень.

При виконанні вправ рекомендується ставити перед вихованцями конкретне завдання. Для підвищення інтересу до виконання загальнорозвивальних вправ і більш успішного вирішення завдань підготовчої частини заняття доцільно застосовувати різні способи проведення цих вправ:

– *роздільний* спосіб, що характеризується наявністю пауз між окремими вправами комплексу. При роздільному способі загальнорозвивальні вправи виконуються на місці після перешикування у стрій вищого порядку й розмикання;

– *поточний* спосіб, зміст якого полягає у тому, що весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для наступної. Комплекс вправ поточним способом може складатись з 3-4 серій. Першу серію становлять вправи для м'язів шиї, рук, плечового поясу. До другої серії належать вправи для м'язів тулуба та ніг. Третю серію (проводиться за належних умов – килим, тепла підлога) формують з вправ в упорах, у положеннях сидячи та лежачи. Четверта серія складається зі стрибкових вправ.

– *поточно-прохідний* спосіб, яким проводяться переважно вправи з ходьби, бігу, стрибків та їх різновидів. Вони переважно спрямовуються на формування правильної постави та поступову активізацію функцій дихальної, серцево-судинної й інших систем організму, створення оперативних функціональних зрушень, які сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. Вихованці виконують загальнорозвивальні вправи без пауз під час руху вздовж меж спортивного залу (майданчика), а також зі зміною напрямку руху та з використанням фігурних пересувань.

– *роздільно-прохідний* спосіб, при якому студенти рухаються у колоні по одному в обхід меж залу або у вказаному напрямку з дотриманням встановленої дистанції. При цьому способі використовуються такі вправи,

якими студенти оволоділи раніше, а також прості вправи, що не потребують спеціального вивчення.

– *змінно-прохідний* спосіб, що передбачає виконання вправ змінами почергово. Виконуючи вправу, студенти першої та кожної наступної зміни доходять до протилежної межі залу. Кожна наступна зміна починає виконувати вправу на перший рахунок та закінчує виконання вправи у протилежній межі.

– виконання вправ *в парах*;

– виконання вправ *з предметами* (м'ячі, гімнастичні палиці, обручі, скакалки тощо).

Для успішного вирішення завдань підготовчої частини заняття викладачу необхідно: правильно вибирати місце для показу вправ; у потрібному темпі і зручному для перегляду ракурсі показувати вправи; стисло і точно надавати пояснення вправ; правильно, своєчасно і досить голосно подавати команди; використовувати правило дзеркального показу та показ боком; надавати підказки і підрахунки; вимагати точного і синхронного виконання вправ; виправляти при виконанні вправ помилки, яких припустились студенти.

При проведенні підготовчої частини заняття вправи необхідно добирати так, щоб вони:

– мали різну спрямованість, кінематичні та динамічні характеристики (різні групи м'язів, напрями, амплітуду, темп і характер виконання);

– містилися в одному циклі від двох до восьми рухів.

– починалися з різних вихідних положень (різних стійок, положень сидячи, лежачи, упорів та при різних положеннях рук);

При проведенні заняття з однією й тією ж групою слід прагнути до урізноманітнення вправ у підготовчій частині, завжди включаючи у її зміст елементи новизни. Різноманітність при цьому забезпечується:

– шляхом оновлення (або заміни) на кожному занятті кількох загальнорозвивальних вправ;

– зміною вихідних положень (стоячи, упори, сидячи, на колінах, лежачи, різні положення рук тощо);

– виконанням вправ переважно з великою амплітудою та у різних напрямках і площинах, під рахунок і без нього (за завданням);

– використанням вправ з набивними м'ячами, гімнастичними палицями, булавами тощо;

– застосуванням шикувань, перешикунів, розмикань.

При проведенні підготовчої частини заняття важливо дотримуватись такої послідовності структурних компонентів: ходьба та її різновиди, біг та його різновиди, стрибки та їх різновиди, вправи для рук і плечей, вправи для тулуба, вправи для ніг, вправи загального впливу, махові вправи, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення, спеціально-підготовчі вправи.

Загальна тривалість підготовчої частини в основному становить 20-30% від загального часу заняття і залежить від виду навчального матеріалу (навчання, закріплення, удосконалення), температури навколишнього середовища тощо.

Підготовча частина заняття передбачає застосування таких методів:

– словесні – опис, вказівки, розпорядження, підрахунок, команди;

– наочні – показ, картки, демонстрація схем, малюнків, фото, відео;

– практичні – метод регламентованої вправи (чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю), змінно-інтервальної (виконання фізичних вправ зі змінною інтенсивністю) та змінно-безперервної (варіювання навантаження у ході безперервного вправи) вправи. Рідше використовується ігровий метод.

Інтенсивність підготовчої частини оцінюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС). При включенні бігових вправ ЧСС може досягати 160 ударів за хвилину.

Отже, підготовча частина заняття забезпечує передумови для продуктивної діяльності студентів в основній частині. У підготовчій частині здійснюється організація групи, функціональна і психологічна підготовка до майбутньої роботи.

Засобами реалізації завдань підготовчої частини є стройові вправи, різні види ходьби, бігу, стрибків, їх поєднання різної інтенсивності, вправи в русі, комплекс ЗРВ, підвідні і спеціально підготовчі вправи, окремі підготовчі вправи без предметів, з предметами і обтяженнями, вправи на гімнастичній стінці і лаві тощо ігрові завдання, ігри середньої інтенсивності, вправи спрямовані на розвиток рухливості у суглобах, гнучкості, швидкості, витривалості і швидкокісно-силових здібностей.

Вимоги до написання конспекту підготовчої частини

Конспект підготовчої частини заняття є складовою частиною конспекту заняття. Це документ, що визначає зміст підготовчої частини, послідовність, черговість та дозування вправ, організаційні та методичні особливості її проведення. Конспект підготовчої частини заняття з фізичного виховання має бути оформлений відповідно до загальних вимог до конспектів. У ньому повинен бути заголовок, у якому вказується що це за документ (конспект підготовчої частини заняття з фізичного виховання, дата проведення, обладнання та інвентар, завдання, що містить основна частина).

Далі створюється таблиця з чотирьох колонок, у заголовках яких вказуються їх назви: завдання, зміст заняття, дозування та організаційно-методичні вказівки. По заповненні цих колонок, студент повинен вказати прізвище і поставити свій підпис.

Основні вимоги до оформлення колонки «Завдання»:

– до кожної дії описаної у змісті ставляться узагальнені завдання (організувати, активізувати, розвивати, формувати тощо).

Основні вимоги до оформлення колонки «Зміст заняття»:

– вказувати не команди, а дії (не «Група, ставай!», а «Шикування групи»;
– опис вправ «Розминки»: різновиди пересувань (ходьба, біг, стрибки, танцювальні кроки тощо), загальнорозвивальні вправи;
– обов'язково вказувати умовні розділи підготовчої частини – «Організація», «Розминка», «Спеціальна підготовка».

Основні вимоги до оформлення колонки «Дозування»:

– напроти назви кожного розділу підготовчої частини заняття необхідно написати час, який на них призначається, виходячи із загального часу самої підготовчої частини – 15-20 хвилин;

– для різновидів пересувань вказувати просторові параметри, тобто дистанцію (півкола, 1 коло, 20 м тощо);

– для загальнорозвивальних вправ вказувати кількість повторень (10, 12, 16 разів).

Основні вимоги до оформлення колонки «Організаційно-методичні вказівки»:

– зобразити схематично спосіб шикування групи та своє місце розташування на початку заняття;

– зобразити схематично напрям руху групи при виконанні вправ розділу «Розминка»;

– вказувати особливості виконання вправ (спосіб, швидкість, напрям руху чи виконання вправи).

Зміст, значення та завдання розминки

Сучасний рівень інтенсифікації занять з фізичного виховання у ВНЗ передбачає і посилення ролі підготовчої частини, основу якої становить розминка, що не тільки створює сприятливі умови для проведення основної частини заняття, а й є важливою складовою усього комплексу тренувальних впливів. Оскільки саме добір вправ, що виконуються протягом розминки та способів їх проведення вирішує завдання не тільки підготовки до майбутньої діяльності в основній частині, а й цілеспрямованого розвитку рухових здібностей та уміння управляти різноманітними рухами.

Перехід організму від стану рухового спокою до посиленої м'язової діяльності викликає значне підвищення обміну речовин і енергії, зміну діяльності центральної нервової системи та органів кровообігу і дихання. Оскільки органи і системи людини мають певну інертність, вони не можуть швидко досягати високого рівня діяльності.

Складні механізми нервової і гормональної регуляції не забезпечують ці зміни одразу. Саме тому необхідно поступове включення організму у роботу за допомогою спеціально дібраних фізичних вправ.

Розминка створює на організм фізіологічний та психологічний вплив. Фізіологічний вплив характеризується активізацією діяльності усіх систем організму, зокрема серцево-судинної і дихальної: збільшується частота серцевих скорочень, ударний і хвилинний обсяги серця, частішає дихання, зростає легенева вентиляція і постачання киснем працюючих м'язів. Психологічний вплив розминки покращує емоційний стан вихованців, налаштовує їх на виконання майбутнього тренувального навантаження. У науковій літературі внутрішня структура розминки переважно складається з двох обов'язкових частин: загальна і спеціально-підготовча.

Це обґрунтовується насамперед тим, що основним методичним прийомом використання засобів фізичної та технічної підготовки у навчально-тренувальному процесі з фізичного виховання у ВНЗ є комплексна підготовка, яка передбачає одночасно вирішення низки навчальних, тренувальних і виховних завдань. Наприклад, включення в одне заняття розвитку від одного до трьох компонентів рухових здібностей та їх різні поєднання.

Така побудова занять при зміні одного виду діяльності на інший передбачає наявність додаткової підготовки. Загально-підготовча частина розминки спрямована на підвищення функціональних можливостей та працездатності студентів. Завдання спеціально-підготовчої частини полягає в активізації координаційних можливостей студентів і спрямування їх на виконання вправ основної частини занять.

Основним завданням загально-підготовчої частини розминки є підвищення температури тіла, зміна емоційного стану, активізація аеробних можливостей організму, розвиток координаційних спосібностей, підвищення загальної працездатності, загальна функціональна підготовка організму.

Окремі завдання загально-підготовчої частини полягають у розвитку окремих компонентів рухових здібностей: швидкості реакції, швидкості рухів,

силової витривалості, вибухової сили. Завдання спеціально-підготовчої частини розминки передбачають підготовку студентів до виконання рухових завдань основної частини заняття, технічне вдосконалення окремих фаз та елементів видів спорту, що культивуються у конкретному навчальному закладі.

Структура розминки

Проведення розминки передбачає використання різних способів проведення вправ. Переважно розминка починається з вправ, що проводяться **поточно-прохідним** способом проведення вправ, тривалість якого має становити 3-4 хв. До таких вправ належать вправи з ходьби, бігу, стрибків та їх різновиди.

Вони переважно спрямовуються на формування правильної постави та поступову активізацію функцій дихальної, серцево-судинної та інших систем організму, створення оперативних функціональних зрушень, які сприяють ефективній реалізації рухових можливостей.

Загальнорозвивальні вправи виконуються без пауз під час руху вздовж меж спортивного залу (майданчика), а також зі зміною напрямку руху та з використанням фігурних пересувань.

Ходьба та її різновиди: звичайним кроком, гімнастичним кроком, стройовим кроком, спиною вперед, на носках, на п'ятках, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, з високим підніманням стегна, з переступанням через предмети, зі згинанням ніг назад, випадами, у півприсіді, у присіді, приставним кроком (прямо, правим, лівим боком), перемінним кроком, перекачним кроком, м'яким кроком, високим кроком, схресним кроком, пружинним кроком, кроком „Каблук”, гострим кроком, вальсовим кроком, з рухами руками.

Біг та його різновиди: звичайний, лівим (правим) боком, спиною вперед, із зупинками, зі зміною напрямку руху, у середньому темпі, у повільному темпі, у швидкому темпі, з поворотами на 360°, з високим підніманням стегна, зі змахами прямих ніг вперед (назад, в сторони), зі згинанням ніг назад, дрібним кроком, підскоками, широким кроком, схресним кроком, схресним кроком

правим (лівим) боком, кроками галопу (лівим, правим боком), кроками польки, кроками елементів українських народних танців («Бігунець», „Вірвовочка”, „Голубець”).

Стрибки та їх різновиди: на лівій; на правій; на двох (прямо, лівим, правим боком); на двох зі змахами рук в сторони, вгору; почергові стрибки на двох та в стійку ноги нарізно; почергові стрибки в стійку ноги нарізно лівою та в стійку ноги нарізно правою; почергові стрибки на двох та на одній зі змахами прямих ніг в сторони, вперед, назад, схресно; почергові стрибки на двох та одній; почергові стрибки на двох та на одній, праву (ліву) назад зігнуто; стрибки зі згинанням ніг вперед; почергові стрибки в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою) тощо.

Після ходьби, бігу та стрибків доцільно провести кілька вправ **роздільно-прохідним** способом, тривалість якого має становити 2-3 хв. Виконання вправ відбувається під час руху у колоні по одному в обхід або у заданому напрямку на вказаній дистанції.

При застосуванні роздільно-прохідного способу використовуються такі загальнорозвивальні вправи, якими студенти оволоділи раніше, а також прості вправи, які не потребують спеціального вивчення.

Наступним структурним компонентом розминки є проведення комплексу *загальнорозвивальних вправ*, тривалість якого має становити 8-10 хв. Він може проводитись на місці (**роздільним** чи **поточним** способом) або в русі (**роздільно-прохідним** чи **змінно-прохідним** способами).

Після проведення комплексу загальнорозвивальних вправ проводиться комплекс спеціально-підготовчих вправ, тривалість якого має становити 5-8 хв.

Вимоги до розминки

Розминка передбачає проведення вправ загального характеру у повільному, середньому чи швидкому темпі, із зміною напрямку та швидкості руху, при використанні групової форми організації. Вона складається з таких видів вправ:

- різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, перекатним кроком з п'ятки на носок, у присіді тощо);
- різновиди бігу (дрібними кроками, з високим підніманням стегна, зі змахами ніг, зі згинанням ніг, танцювальні кроки, спиною вперед тощо);
- різновиди стрибків (на двох та одній нозі, зі змахами ніг, з розведенням ніг, вгору з півприсіду з повним випрямленням ніг тощо);
- кола кистями, передпліччями, руками;
- повороти тулуба з одночасними рухами руками;
- нахили тулуба з одночасними рухами руками;
- різноманітні рухи ногами.

Розминка може проводитися з поєднанням різних видів переміщень, тобто бігу, стрибків, зупинок, при використанні різних приладів (гімнастичні лави, гімнастична стінка, гімнастичні мати) та спеціального інвентарю (м'ячі, скакалки, обручі, гімнастичні палиці тощо).

Головним завданням розминки є поступовість підвищення навантаження, що передбачає застосування вправ з максимальною інтенсивністю виконання.

Методичні особливості проведення розминки

Розминка проводиться на початку навчально-тренувального заняття з метою розігріву усіх систем організму, підвищення температури тіла та підготовки організму до спеціалізованих фізичних навантажень. Розминка повинна бути різносторонньою і не повинна викликати стомлення.

Мета підготовчих вправ, або розминки – підготувати м'язи до майбутньої роботи і підвищити рівень функціонування основних систем організму. У теорії і методиці фізичного виховання розминку прийнято ділити на дві частини: загальну і спеціальну.

Загальна частина розминки. Загальна частина розминки підвищує функціональні можливості організму у цілому. У першій частині розминки застосовують різні загально-підготовчі вправи для підвищення загальної працездатності організму. Слід враховувати поступовість збільшення навантаження і послідовність впливу на основні суглоби і м'язові групи.

Найбільш часто у загальній частині розминки застосовують: загальнорозвивальні вправи, повільний біг, різні види ходьби і бігу, стрибки, акробатичні вправи, рухливі ігри. Також для цього ефективні вправи з предметами: тенісними і медичними м'ячами, скакалками, палицями, обручами тощо; парні та командні естафети; прості рухливі ігри. Головна вимога, щоб ці вправи не вимагали великої напруги і гарно розігрівали тіло.

Спеціальна частина розминки. Спеціальна частина розминки спрямована на підготовку до активної діяльності тих груп м'язів, які будуть задіяні в основній частині. Вправи, що виконуються протягом спеціальної розминки, підвищують працездатність м'язів, що дозволяє м'язам перенести без пошкоджень великі навантаження і виконувати значні за зусиллям і швидкістю скорочення. Вправи, що складають спеціальну частину розминки, повинні відповідати основним тренувальним вправам не стільки за координацією їх виконання, скільки за інтенсивністю нервово-м'язових напруг, що особливо важливо для швидко-силових вправ. Спеціальна частина розминки, що збігається за інтенсивністю нервово-м'язових напружень з передбаченими в основній частині вправами, значно скорочує період адаптації організму до робочого режиму і є ефективним засобом щодо успішного виконання вправ швидко-силової спрямованості.

Ефективно проведена розминка викликає сприятливі для активної фізичної діяльності фізіологічні зміни в організмі. Ці зміни характеризуються підвищенням еластичності м'язів, і як наслідок, поліпшенням їх здатності до розслаблення і скорочення; підвищенням еластичності сухожиль і зв'язок; прискоренням кровопостачання м'язів і підвищенням насичення їх киснем.

Важливим завданням розминки є також попередження травматизму під час заняття, адже воно спрямоване насамперед на зміцнення здоров'я та набуття навичок самостраховки. Практика підтверджує, що однією з основних причин травматизму на заняттях є неправильно побудована і проведена розминка або відмова від неї. У традиційній практиці комплекс вправ розминки

складають, керуючись одним з таких принципів: від великих м'язових груп – до дрібних, або від м'язів верхньої частини тіла – до нижньої.

У другій частині розминки застосовують спеціально-підготовчі вправи. Спеціальна частина розминки спрямована на підготовку м'язів, які будуть брати участь в основній частині заняття. Наприклад, перед спеціальним бігом м'язи ніг слід розігріти бігом на місці і махами ніг. Щоб підготувати себе до роботи зі штангою, необхідно деякий час виконувати зміцнювальні вправи на кінцівки.

Добір вправ спеціальної розминки дуже важливий елемент підготовки до заняття. Чим більш складною передбачається основна частина заняття, тим тривалішою і ретельною має бути спеціальна розминка. Також більше часу на спеціальну розминку варто відводити новачкам, оскільки їх організм працює поки неефективно і не здатний до швидкої мобілізації сил.

Завдяки спеціальній розминці більш якісно розігріваються саме ті групи м'язів у необхідному місці, які будуть задіяні при виконанні технічного завдання. Підвищується температура у самих м'язах і тканинах, які пов'язують м'язи з кістками і кістки між собою, тобто зв'язки та суглоби. Розігріті м'язи і суглоби більш гнучкі і тому меншою мірою схильні до ушкоджень.

Розігрів також сприяє перерозподілу крові в організмі: відбувається відтік крові від кишечника і селезінки до скелетних м'язів. Разом з кров'ю до м'язів надходять живильні речовини і кисень, що підвищує фізичну витривалість. А це призводить до того, що втома настане набагато пізніше. І, нарешті, розігрів перед спеціальною основною частиною заняття необхідний для того, щоб поступово довести частоту серцебиття до цільової зони. Без спеціальної розминки навантаження на серце виявиться занадто високим.

Ця частина розминки має містити такі спеціальні вправи, як прийоми самостраховки при падінні, різні підготовчі імітаційні вправи, що за структурою руху повинні бути схожі з тими, які будуть проводитися в основній частині заняття. Ця частина розминки може містити спеціальні вправи в парах,

спрямовані як на розвиток спеціальних фізичних якостей, так і відпрацювання елементів технічних і тактичних дій тощо.

Час проведення розминки визначається рівнем підготовленості студентів, їх емоційним станом, температурою і вологістю повітря та іншими чинниками. Її тривалість має становити орієнтовно 15-25% відведеного часу на заняття. Водночас із підвищенням рівня фізичної підготовленості час, що відводиться на розминку, зменшується.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник для студ.] / В.Г. Ареф'єв. – К.: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 327 с.
2. Бендель В.П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: [навч. посібник] / В.П. Бендель, К.М. Ковальчук, В.І. Завацький. – Луцьк.: «Надстир'я», 1996. – 104 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 448 с.
4. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ» [навч.-метод. посібник] / Під загал. ред. доц., к.п.н. В.О. Гетмана, Ю.В. Новицького. – Київ: НТУУ «КПІ», 2007. – 187 с.
5. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: [навч. посібник для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ] / уклад.: В.О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г.І. Вржесневська, Н.І. Турчина, Е.Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2011. – 116 с.
6. Фролова Л.С. Організація та методика підготовчої частини уроку з спортивних ігор: [навч.-метод. посібник] / Л.С. Фролова. – Черкаси, 2015. – 121 с.
7. Черняков В.В. Гімнастична термінологія: [навч. посібник] / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 128 с.
8. Черняков В.В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: [метод. розробка для студ. пед. вузів] / В.В. Черняков. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2010. – 36 с.
9. Черняков В.В. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій): [навч. посібник] / В.В. Черняков, М.М. Желізний – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – 264 с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [навч. посібник: в 2 ч. Ч. 1] / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [навч. посібник: в 2 ч. Ч. 2] / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.

Для нотаток