

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

А. М. Буц, Т. В. Шепеленко

**ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ.
МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ**

Конспект лекції

з дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Харків – 2016

Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2016. – 26 с.

Даний конспект лекції підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції розглядають властивості, ознаки оздоровчого тренування, параметри навантаження. Подано характеристики загальнорозвивальних вправ.

Конспект лекції рекомендується для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою ознайомлення із законами формування техніки рухів, активного відпочинку, розвитку сили, витривалості та ін.

Табл. 1, бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 5 березня 2015 р., протокол № 7.

Рецензент

старш. викл. А.Я. Єфремова

А.М. Буц, Т.В. Шепеленко

ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ.
МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Конспект лекції з дисципліни

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Буранова Н.В.

Підписано до друку 22.03.16 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,0. Тираж 25. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра фізичного виховання та спорту

А.М. Буц, Т.В. Шепеленко

**ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ.
МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ**

**Конспект лекції з дисципліни
*«Фізичне виховання»***

Харків – 2016

Буц А.М., Шепеленко Т.В. Основи загальнорозвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: Конспект лекції. – Харків: УкрДУЗТ, 2016. – 26 с.

Даний конспект лекції підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції розглядають властивості, ознаки оздоровчого тренування, параметри навантаження. Подано характеристики загальнорозвивальних вправ.

Конспект лекції рекомендується для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою ознайомлення із законами формування техніки рухів, активного відпочинку, розвитку сили, витривалості та ін.

Табл. 1, бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри «Фізичне виховання та спорт» 05 березня 2015 р., протокол № 7.

Рецензент

старш. викл. А.Я. Єфремова

ЗМІСТ

	Вступ	4
1	Загальні основи побудови оздоровчого тренування ...	5
1.1	Ознаки оздоровчого тренування	5
1.2	Оздоровчі задачі фізичного тренування	6
1.3	Параметри навантаження на заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю	7
2	Характеристика загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) .	15
2.1	Загальнорозвивальні вправи без предметів	16
2.2	Загальнорозвивальні вправи з предметами	17
2.3	Стройові вправи	17
2.4	Характерні особливості загальнорозвивальних вправ	18
2.5	Термінологія загальнорозвивальних вправ	18
	Список літератури	20
	Додаток А Розрахунок цільової зони ЧСС	21
	Додаток Б Зовнішні ознаки стомлення	22
	Додаток В Основні терміни загальнорозвивальних вправ	23
	Додаток Г Комплекс загальнорозвивальних вправ	25

ВСТУП

Фізична культура як складова частина культурного розвитку є обов'язковою навчальною дисципліною у ВНЗ. Оздоровчі, освітні, виховні функції фізичної культури найбільш повно реалізуються у цілеспрямованому фізичному вихованні.

Фізичне виховання спрямоване на фізичний розвиток людини. Фізичний розвиток – це процес становлення та зміни біологічних функцій і форм організму людини, який здійснюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів.

Обсяг інформації, який постійно збільшується, ускладнення навчальної програми роблять навчальну роботу все більш інтенсивною та напруженою. Зниження рухової активності і підвищення навантаження на психіку негативно впливають на організм, погіршують розумову працездатність, призводять до негативних змін у ЦНС (центральна нервова система) – погіршуються функції уваги, мислення, пам'яті, знижується емоційна стійкість.

Оскільки науково-технічний прогрес не зупинити, а наслідки забруднення зовнішнього середовища ще довгий час будуть впливати на стан здоров'я, то необхідно у цих умовах навчитися не тільки зберігати, але й примножувати його.

Діяльний аспект фізичної культури полягає в тому, що фізичне удосконалення відбувається тільки в результаті оптимальної цілеспрямованої активності людини, але не будь-якої, а тільки тієї, що здійснюється за законами фізичного виховання, тобто за законами розвитку сили, витривалості, законами формування техніки рухів, законами активного відпочинку тощо.

1 ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ

Оздоровче тренування (за кордоном – *кондиційне тренування*) – це система фізичних вправ, які спрямовані на підвищення фізичного стану до безпечного рівня, що гарантує стабільний стан здоров'я.

На відміну від спортивного тренування, де кінцевою метою є досягнення вищих спортивних результатів, в оздоровчому тренуванні метою є підвищення фізичного стану до належного рівня, який гарантує збереження і зміцнення здоров'я. Оздоровче тренування як форма оптимізації рухового режиму органічно входить до змісту здорового способу життя.

1.1 Ознаки оздоровчого тренування

Суттєвими ознаками тренування здоров'я є:

- використання засобів фізичного виховання для зміцнення здоров'я; по-перше, заняття мають забезпечити профілактику серцево-судинних захворювань;
- спрямованість тренувального процесу на підвищення рівня фізичного стану;
- домінуюче значення посильних вправ, що не потребують високої рухової підготовленості та спеціального інвентарю;
- виключення із занять травмонебезпечних та занадто напружених вправ;
- заняття мають надавати задоволення;
- створення у того, хто займається, спеціальних фізкультурних знань, що необхідні для самостійних занять фізичними вправами.

Відповідно до вищевикладених особливостей і на основі фізкультурних потреб ведеться підбір засобів навантаження. Їх використання у загальних рисах повторює спортивне тренування, оскільки для досягнення оздоровчого ефекту необхідне збільшення функціональних можливостей організму, яке неможливо досягти без стимуляції процесів стомлення.

Принципове значення має питання про параметри навантаження, що використовуються в оздоровчому тренуванні. Оздоровчі можливості фізичного тренування можна зафіксувати безпосередньо під час заняття, а також протягом тривалого часу після тренувального курсу.

За часовою ознакою та характером структурно-функціональних перетворень говорять про *терміновий*, *наслідковий* та *змішаний* ефекти фізичного тренування. Перший обумовлений процесами, що відбуваються під час виконання м'язової діяльності; другий – механізмами відновлення після роботи. З практичної точки зору найбільший інтерес викликає третій ефект – тривалий (кумулятивний), завдяки якому тренований організм набуває високої стійкості до впливів зовнішнього середовища. Він виникає у результаті накопичення ряду наслідкових ефектів.

1.2 Оздоровчі задачі фізичного тренування

Оздоровчі задачі регламентують зміст тренування і приводять його у відповідність до закономірностей зміцнення здоров'я. У першу чергу оздоровче тренування має сприяти зниженню негативного впливу на людину сучасної цивілізації. Це забезпечується шляхом вирішення таких задач:

- раціональна організація рухової активності;
- підвищення різних видів фізичної працездатності;
- розширення функціональних можливостей усіх органів і систем організму;
- профілактика розладів серцево-судинної системи;
- стимуляція загальної неспецифічної резистентності організму;
- корегування фізичного розвитку;
- нормалізація ваги тіла;
- зниження наслідків психоемоційного напруження;
- прискорення відновлення після роботи.

Характер виховних задач диктується загальною спрямованістю фізичного виховання. У рамках оздоровчої фізичної культури його

особливістю є формування рухових умінь і навичок, розвиток відповідних фізичних якостей, які забезпечують успішне вирішення оздоровчих задач. Серед виховних задач можна визначити:

- формування прикладних умінь і навичок;
- гармонійний розвиток усіх фізичних якостей;
- підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості;
- виховання потреби у систематичних заняттях фізичними вправами;
- зміцнення особистого бажання на додержання здорового способу життя;
- розвиток впевненості у своїх силах, наполегливості, почуття колективізму та взаємодопомоги.

Освітні задачі передбачені для оптимізації змісту здорового способу життя. Спеціальні знання мають узгоджуватися у процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Без цього неможлива цілеспрямована фізкультурна та інша діяльність людини, спрямована на збереження її здоров'я. Фізкультурно-оздоровчі заняття найчастіше здійснюються у самостійній формі. Освітні задачі мають охоплювати як спеціальні фізкультурні знання, так і знання з основ здорового способу життя.

1.3 Параметри навантаження на заняттях фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю

Планування і проведення фізкультурно-оздоровчих занять підпорядковується основним принципам фізичного виховання (безперервність тренувального впливу, системність чергування навантаження і відпочинку, поступовість нарощування розвивальних впливів, збалансованість динаміки навантаження, циклічність побудови системи занять, вікова адекватність тренувального процесу). Специфіка оздоровчої фізкультури полягає у спрямованості усього процесу на вирішення оздоровчих задач. У зв'язку з цим на перший план виходить принцип оздоровчої спрямованості. Суть цього принципу полягає в оптимізації ефекту зміцнення здоров'я. Даний принцип регламентує зміст фізкультурно-

оздоровчих занять, які організуються і проводяться відповідно до таких правил:

1 Усі засоби навантаження підбираються, виходячи з їх оздоровчої цінності. Фізичні вправи, які використовуються, мають забезпечити зниження факторів ризику серцево-судинних захворювань. Наукою доведено нерівнозначність різних видів фізичних вправ (типи навантаження) для вирішення цієї задачі.

2 Планування і регулювання параметрів навантаження має здійснюватися відповідно до закономірностей зміцнення здоров'я.

3 Засоби навантаження, що використовуються, повинні мати індивідуально-адекватну спрямованість.

Дотримання принципу оздоровчої спрямованості здійснюється за допомогою раціонального підбору параметрів навантаження. В оздоровчому тренуванні розрізняють такі основні компоненти навантаження, які визначають його ефективність: тип навантаження, величина навантаження, тривалість (обсяг) та інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Процес вибору фізичних вправ включає чотири основних моменти:

- визначення режиму або типу фізичних навантажень;
- визначення частоти занять;
- визначення тривалості кожного заняття;
- визначення інтенсивності кожного заняття.

Адаптаційні зміни, що відбуваються під впливом фізичних вправ, залежать від виду вправ, структури рухового акту. В оздоровчому тренуванні розрізняють три основних типи вправ за спрямованістю:

- вправи аеробної спрямованості, які сприяють розвитку загальної витривалості;
- циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, що розвивають загальну і спеціальну (швидкісну) витривалість;
- ациклічні вправи, які підвищують силову витривалість.

Згідно з рекомендаціями спортивних медиків оздоровчі задачі вирішуються, якщо використовується будь-яка рухова діяльність, в якій беруть участь великі групи м'язів. Дана робота має бути безперервною, ритмічною і мати аеробну спрямованість.

За ступенем впливу на організм в оздоровчій фізичній культурі розрізняють *порогові, оптимальні, пікові* навантаження, а також *супернавантаження*. Їх зміст має відповідати задачам оздоровчого тренування і тому, на відміну від спорту, вони мають дещо інший фізіологічний зміст. **Порогове** навантаження – це навантаження, яке надає необхідного оздоровчого ефекту: компенсування нестачі рухової активності, підвищення функціональних можливостей організму і зниження факторів ризику серцево-судинних захворювань. **Оптимальне** навантаження – навантаження такого обсягу та інтенсивності, яке надає максимального оздоровчого ефекту для даної людини. Оптимальне навантаження повинно бути індивідуально збалансованим. Тільки так можна забезпечити розвиток функціональних можливостей життєзабезпечувальних систем до якісно нового рівня, завдяки чому організм здобуває підвищену стійкість до шкідливих впливів.

Частота тренувальних занять і час відпочинку між ними є одним з основних критеріїв. Кількість тренувань на тиждень визначається обсягом та інтенсивністю занять, рівнем індивідуальної фізичної підготовленості, а також результатом, який хоче отримати той, хто займається. При цьому майже однакового ефекту можна досягти відносно короткими і інтенсивними, але щоденними тренуваннями, та тривалими, але менш інтенсивними тренуваннями 2-3 рази на тиждень. Оптимальна частота занять для тренування загальної витривалості складає 3-5 разів на тиждень, для силової – 2-3 рази на тиждень. Залежно від рівня фізичної підготовленості частота занять може бути 1-2 рази на тиждень на початковому етапі тренування, 2-3 рази на тиждень для людей з середнім ступенем фізичної підготовленості і 4-6 разів на тиждень для здорових осіб з гарною фізичною підготовленістю. Якщо мета тренувань – підтримання гарної фізичної форми і збереження здоров'я, то кількість тренувань до двох разів на тиждень буде достатньою.

На жаль, існує зворотність тренувальних ефектів, яка виявляється у тому, що при зниженні тренувальних навантажень або їх припиненні результати регулярних занять знижуються майже до

повного зникнення. Помітне зниження фізичної працездатності спостерігається вже через два тижні після припинення занять. Тому для досягнення результату необхідні регулярні і систематичні тренувальні заняття з достатньо інтенсивним фізичним навантаженням. Після відновлення занять знову виникають позитивні тренувальні ефекти.

За результатами багаторічних досліджень було сформовано «золоте правило» – кожна людина у віці від 20 до 60 років за відсутності медичних протипоказань для підтримання своєї фізичної працездатності та соматичного здоров'я повинна займатися фізичними вправами не менше трьох разів на тиждень при тривалості кожного заняття не менш 20 хв з інтенсивністю навантаження, яке відповідає віку. Частота занять має оптимальний діапазон, за межами якого оздоровчий ефект відсутній, або зростає ризик негативного перенесення тренуваності. Наприклад, 2-х разові заняття на тиждень можуть і не дати позитивного ефекту. При разових тренуваннях суттєвих змін в організмі очікувати не треба, можливо лише досягти певної протидії нестачі рухової активності (рівня мінімуму рухової активності).

Для досягнення суттєвого фізіологічного ефекту під час занять фізичними вправами, які відбуваються нечасто, необхідно збільшити навантаження. Наприклад, для забезпечення ефекту, який робить доцільними дворазові заняття на тиждень, необхідно виконувати м'язову роботу (при частоті серцевих скорочень (ЧСС) 120 уд./хв) не менш 90 хв. Подібний режим є непосильним для нетренованих людей.

Більш раціональними вважаються триразові заняття. Тривалість тренування при цьому має досягати 45 хв. У подальшому, при збільшенні кількості занять на тиждень знижується їх тривалість.

Раціональна кратність фізичного навантаження також залежить від вихідного стану організму. При низькому або нижче середнього рівнях фізичного стану рекомендуються чотири-, п'ятиразові заняття, які забезпечують певну стимуляцію різних сторін фізичної підготовленості. Для осіб з фізичним станом середнього і вище середнього рівня достатньо триразових занять на тиждень.

Інтервали відпочинку між заняттями залежать від величини тренувального навантаження. Вони мають забезпечувати повне відновлення працездатності до вихідного рівня. Тренування у фазі

недовідновлення неприпустиме для тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою, оскільки може викликати перенапруження і погіршення функціонального стану організму. На фізкультурно-оздоровчих заняттях чим більшою є величина тренувального навантаження, тим більш тривалими мають бути інтервали відпочинку. Наприклад, триразове тренування з використанням середніх за величиною навантажень (30-60 хв) потребує відновлення до 48 год. При невеликих навантаженнях (15-30 хв) відновлення працездатності завершується впродовж декількох годин, тому тренування можуть проводитися 5-6 разів на тиждень.

Основний принцип дозування навантаження в оздоровчому тренуванні побудований на урахуванні функціональних можливостей тих, хто займається. Дозування навантаження за напруженістю (інтенсивністю) може здійснюватися різними способами:

- за відносною напруженістю – у відсотках до максимального рівня фізичної працездатності;
- за частотою серцевих скорочень;
- за показниками максимальної кількості повторень вправи.

При виборі вправ слід зупинитися на тих, які надають почуття наснаги і від яких немає неприємних відчуттів.

Той, хто займається, повинен знати безпечні межі ЧСС при оздоровчих тренуваннях (таблиця 1).

Таблиця 1 - Межі частоти серцевих скорочень при оздоровчих тренуваннях

Вік (роки)	ЧСС, уд./хв
20-29	140
30-39	132
40-49	125
50-59	115

Кожна людина повинна визначити свою мету оздоровчих тренувань. Це може бути відпочинок (розвантаження, рекреація), кондиційне тренування (заняття для підтримки певних рухових

якостей і загального стану здоров'я), розвивальні тренування (розвиток певних рухових якостей), реабілітація (відновлення функцій, які були порушені).

Кожне заняття має складатися з трьох частин: *підготовча* частина (розминка) – 10-15 % загального часу заняття, *основна* частина – 70-80 % загального часу заняття, *завершальна* частина – 10-15 % загального часу заняття.

Інтенсивність фізичного навантаження визначається також за пульсовими зонами. Для того, щоб проводити тренування у певних пульсових зонах, треба визначити максимальну ЧСС.

Максимальну ЧСС можна визначити за формулами:

$$\text{ЧСС}_{\text{макс. чол.}} = 220 - \text{вік} - (0,11 \times \text{вага (кг)}) + 4; \quad (1)$$

$$\text{ЧСС}_{\text{макс. жін.}} = 210 - \text{вік} - (0,11 \times \text{вага (кг)}), \quad (2)$$

де 220, 210 – загальновизнаний граничний пульс;
0,11 – константа.

Після отримання ЧСС максимальної треба визначити, в якій пульсовій зоні буде проводитися заняття. Існує п'ять пульсових зон, при чому різниця між наступною і попередньою пульсовими зонами складає 10 % від максимального пульсу.

Перша зона має назву «зона оздоровлення серця». Вона лежить у межах 50-60 % від ЧСС максимальної. Тренування найбільш комфортні і легкі. Ця зона підходить для людей, які або тільки почали займатися, або мають низький рівень фізичної підготовки. Ті, хто займається ходьбою, тренуються у цій зоні. Тренування у «зоні оздоровлення серця» не забезпечують спалювання калорій і достатньо інтенсивні, щоб покращити стан серцево-судинної і дихальної систем, але вони знижують кількість жиру, артеріальний тиск та рівень холестерину. Тренування в цій зоні також зменшують ризик дегенеративних захворювань і є нетравматичними.

Наступна зона має назву «фітнес зона». Вона лежить у межах 60-70 % від ЧСС максимальної. При тренуванні в цій зоні забезпечується вихід жирів. Якщо тренуватися у «фітнес зоні», то можна збільшити загальну кількість калорій, які спалюються, у порівнянні з попередньою зоною і забезпечити ще більше

покращення стану серцево-судинної і дихальної систем. У цій зоні спалюється більше калорій за рахунок більш інтенсивного тренування.

Третя зона – «аеробна зона» - тренування при інтенсивності 70-80 % від ЧСС максимальної. Це найбільш переважна зона для тренувань на витривалість. При тренуванні в цій зоні функціональні можливості організму значно зростають, збільшується життєва ємність легень, число і розмір кровоносних судин. Це означає, що функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем покращується, збільшується розмір і сила серця, збільшуються кількість спалених калорій.

Наступна зона має назву «анаеробна зона». Вона лежить у межах 80-90 % від ЧСС максимальної. При тренуванні покращується показник максимального споживання кисню (МСК), що означає покращення стану серцево-судинної і дихальної систем, організм стає більш витривалим, здатним легко переносити стомлення. Кількість спалених калорій більша, ніж у попередніх зонах.

Остання зона має назву «зона червоної лінії». Вона лежить у межах 90-100 % від ЧСС максимальної. Якщо проводити заняття в цій зоні, то слід пам'ятати, що при роботі на ЧСС максимальній серце не зможе битися частіше. Інтенсивність роботи настільки висока, що далеко не всі здатні витримати 20- хвилинне тренування. Тренуватися в цій зоні дозволяється тільки тим, хто має гарну фізичну форму і під наглядом лікаря. Звичайно використовують «зону червоної лінії» в інтервальних тренуваннях. Наприклад, якщо тренуватися 3 хв в аеробній зоні, а потім упродовж 1 хв у зоні «червоної лінії» і знову в аеробній зоні.

Таким чином, індивідуальні зони інтенсивності навантажень визначаються з орієнтацією на власну ЧСС (додаток А).

Фізіологи визначають зони інтенсивності навантажень за ЧСС таким чином:

- 0 зона – зона відпочинку (відновлення);
- I – перша тренувальна зона;
- II – друга тренувальна зона;
- III – надкритична зона;
- ПАНО – поріг анаеробного обміну.

Нульова зона характеризується аеробним процесом енергетичних перетворень при ЧСС до 120-130 уд./хв. При такій інтенсивності навантаження не виникає кисневого боргу, тому тренувальний ефект може виявитися тільки у людини, яка слабо підготована. Навантаження цієї зони можуть використовуватися як розминка при підготованні організму до більш великої інтенсивності, для відновлення або активного відпочинку.

Перша тренувальна зона (від 130 до 150 уд./хв) найбільш типова для новаків. Збільшення досягнень і споживання кисню (аеробний процес) відбувається при ЧСС 130 уд./хв. У зв'язку з цим дана межа має назву «*пори́г готовності*». При вихованні загальної витривалості для людини, яка підготовлена, характерно «входження» у другу зону інтенсивності навантаження.

У другій тренувальній зоні (від 150 до 180 уд./хв) підключаються анаеробні механізми енергозабезпечення м'язової діяльності. Вважається, що 150 уд./хв – це поріг анаеробного обміну (ПАНО). Однак у людей з низькою спортивною формою ПАНО може настати при ЧСС 130-140 уд./хв.

У третій тренувальній зоні (більше 180 уд./хв) удосконалюються анаеробні механізми енергозабезпечення на тлі значного кисневого боргу.

Обсяг навантаження – характеристика, яка пов'язана з роботою, що виконана людиною з подоланням зовнішнього опору, а також енергією, що витрачена при проявленні силових здібностей для цієї роботи.

Інтенсивність збільшується при збільшенні ваги обтяження, скороченні паузи між підходами, збільшенні швидкості руху (зовнішня інтенсивність) або, іноді, її зменшення (внутрішня інтенсивність) тощо.

Адекватність фізичного навантаження можна визначити за зовнішніми ознаками (додаток Б).

Усіма цими параметрами потрібно оперувати, якщо розробляти програму оздоровчих тренувань.

2 ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ (ЗРВ)

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) спрямовані на розвиток координаційних здібностей, гнучкості і рухомості у суглобах, зміцнення окремих м'язів або їх груп.

У підготовчій частині тренувального заняття ЗРВ використовуються для розігріву м'язів та підготування організму до роботи; в основній частині при повторному або інтервальному методах тренування, коли навантаження виконується серіями, - служать як засоби активного відпочинку; у завершальній частині – сприяють кращому відновленню після тренування і локально використовуються для зміцнення і розвитку окремих м'язів.

Виконання різноманітних ЗРВ покращує координаційні здібності, розвиває певні навички і допомагає швидше засвоїти складні форми спортивної техніки. При цьому необхідно так підбирати вправи та методи їх виконання, щоб без значного збільшення м'язової маси виробити уміння і навички володіння своїми м'язами (швидко скорочувати їх з необхідною силою і розслабляти після виконання вправи). Арсенал ЗРВ усім відомий – без них не проводиться жодне заняття з фізичного виховання. Дозування вправ, які спрямовані на розвиток гнучкості і рухомості суглобів, має поступово зростати, особливо у підготовчому періоді. Для отримання необхідного ефекту кожен вправу слід виконувати не менш 10-15 разів. У тих випадках, коли розминкою служить легкий біг, ЗРВ виконуються обов'язково після його закінчення.

До загальнорозвивальних вправ можна віднести нахили, випадки, присідання, оберти, колові оберти у суглобах, стройові вправи.

Починати виконувати комплекс ЗРВ доцільно з рухів у малих м'язових групах (оберти у гомілковостопних, променезап'ясткових суглобах) і поступово збільшувати навантаження. Потім перейти до середніх м'язових груп (м'язи рук, ніг). Наступний етап – перехід до великих м'язових груп (м'язи тулуба).

Особливу увагу доцільно приділяти вправам на м'язи плечового пояса і обертам головою. Ці рухи сприяють покращенню мозкового кровообігу, що, у свою чергу, підвищує тонус нервової

системи, а також розумову і фізичну працездатність організму. Оберти головою потрібно виконувати плавно, у повільному темпі.

Виконання комплексу ЗРВ ліквідує застійні явища у тканинах, підвищує кровообіг у м'язах, сприяє еластичності м'язів та суглобних елементів. Вправи, які використовують у комплексі, корисно змінювати, щоб зарядка не перетворилася у нудне заняття. ЗРВ поділяються на групи: вправи без предметів, вправи з предметами, стройові вправи. Всі вони можуть бути спрямовані на розвиток сили, гнучкості, швидкості та ін.

2.1 Загальнорозвивальні вправи без предметів

У комплексі фізичних вправ можна використовувати вправи на розвиток рухомості у суглобах (гнучкість): нахили до прямих ніг з положення стоячи або сидячи, глибокі випади та ін. Ці вправи подібні до вправ на потягування, але вони більш інтенсивні і травмонебезпечні, тому їх доцільно використовувати після попереднього «розігріву» м'язів. Використання вправ на розтягування у ранковій зарядці виправдано специфікою біологічних ритмів людини. Найбільші показники гнучкості реєструються у людини у ранкові години. Тому доцільно використовувати для цієї фізичної якості ранок.

В основу класифікації ЗРВ покладена анатомічна ознака розподілу вправ на групи за їх впливом на окремі частини тіла:

- вправи для рук і плечового пояса;
- вправи для м'язів шиї і тулуба;
- вправи для м'язів ніг;
- вправи для м'язів усього тіла.

Вправи для рук і плечового пояса: одночасні і послідовні рухи у плечових, ліктьових та променезап'ясткових суглобах (згинання, розгинання, відведення, оберти, махові рухи, колові рухи); згинання рук в упорі лежачи.

Вправи для тулуба: вправи для формування правильної постави (нахили вперед, назад і у сторони з різних вихідних

положень і з різними рухами руками); додаткові пружні нахили, колові оберти тулубу; піднімання тулуба лежачи на підлозі тощо.

Вправи для ніг: стоячи – різноманітні рухи прямою або зігнутою ногою; присідання на двох ногах; махові рухи; випад з додатковими пружними рухами; різні стрибки на одній або двох ногах і т.п.

Вправи для рук, ніг і тулуба: у положенні сидячи, лежачи – різні рухи руками і ногами; колові рухи ногами; різноманітні рухи руками і ногами на координацію; махові рухи з великою амплітудою; вправи на зміцнення кистей рук; нахили і оберти тулуба; вправи для розвитку гнучкості і на розслаблення.

2.2 Загальнорозвивальні вправи з предметами

Вправи з короткою скакалкою: стрибки з обертом скакалки вперед і назад на одній нозі, в присіді і напівприсіді тощо.

Вправи з довгою скакалкою: набігання під скакалку, яка обертається; стрибки на одній або двох ногах без оберту або з обертом з різними рухами руками та ін.

Вправи з гімнастичною палицею: нахили, оберти тулуба, тримаючи палицю у різних положеннях; махові і колові рухи руками; викручування палиці; перенесення ніг через палицю; підкидання і ловля палиці та т.п.

Вправи з тенісним м'ячем: кидок з положення стоячи, сидячи однією або двома руками; ловля м'яча, що відскочив від стіни; метання м'яча на дальність.

Вправи з набивним м'ячем (чоловіки – 3-5 кг, жінки – 2-3 кг): згинання та розгинання рук; колові рухи руками; сполучення рухів руками з рухами тулуба; махові рухи; перекидання по колу тощо.

2.3 Стройові вправи

Стройові вправи використовуються для виховання почуття ритму і темпу, формування навичок колективної дії і класифікуються таким чином:

- стройові прийоми;
- перешикування;
- перешикування і переміщення;
- розмикання і змикання.

Основні поняття стройових вправ: шеренга, фланг, фронт, інтервал, колона, дистанція, спрямовуючий, замикаючий.

2.4 Характерні особливості загальнорозвивальних вправ

ЗРВ – рухи руками, ногами, тулубом, головою, що виконуються різними м'язовими напрямками, різною швидкістю і амплітудою, метою яких є загальний фізичний розвиток і підготовка тих, хто займається, до оволодіння більш складними руховими діями.

Особливості ЗРВ:

- прості і доступні всім категоріям тих, хто займається;
- впливають відносно ізольовано на окремі частини тіла і групи м'язів;
- дають змогу легко регулювати навантаження.

2.5 Термінологія загальнорозвивальних вправ

Основними термінами для опису ЗРВ є: стійки, положення рук і ніг, основні рухи руками, ногами, нахили, оберти, присід, напівприсід, випад, упор, сид та ін.

За допомогою загальних термінів може бути описана велика кількість фізичних вправ із загальнорозвивальною спрямованістю, що використовуються у повсякденному житті, професійній і спортивній діяльності.

У навчальному процесі термінологія – це фізкультурна лексика, яка охоплює систему, що складає сукупність термінів. Термінологія сприяє стислій точній назві і доступному опису фізичної вправи. Назва руху складається з головного слова (терміна), яке характеризує суть руху, та з додаткових слів, які або передують головному, або стоять після нього. Кожний рух виконується з визначеного вихідного положення, яке має свою назву, потім

описується сам рух, який завершується кінцевим положенням (додаток Г).

Для запису комплексу ЗРВ кожна вправа нумерується римською цифрою. Якщо вправі не надається назва, то її заголовком є римська цифра. В цьому рядку записується вихідне положення (В. П.), з кожного нового рядка – рахунок арабськими цифрами та дії, що виконуються під цей рахунок (додаток В).

Наприклад:

IV. В. П. – стійка руки вгору;

1 - присід, руки вперед;

2 - розігнути ноги, нахил вперед, торкнутися долоньями підлоги;

3 - присід, руки у сторони;

4 - В. П.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Солодянников В.А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: учеб. пособие / В.А. Солодянников. – С-Пб.: С-Пб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

2 Гимнастика и методы преподавания : учебник / Под ред. проф. В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1987.

3 Готовцев П.И., Дубровский В.Н. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.Н. Дубровский. – М.: Недра, 2000.

4 Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.Л. Пирогова. – Киев: Здоровье, 1986. – 120 с.

5 Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Методика обучения: учеб. пособие для студ. вузов / Л.А. Смирнова. Мн. : Беларуская навука, 1998. – 557 с.

6 Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев, Л.Д. Рыбина, И.И. Шикота и др. Под ред. В.Ю. Лебединского, Э.Г. Шпорина. – Иркутск: ИрГТУ, 2012. – 296 с.

7 Гришина Ю.А. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие / Ю.А. Гришина. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 249 с.

Додаток А

Таблиця А.1 - Розрахунок своєї цільової кардіозони ЧСС
(вік 20 років, пульс спокою 70 уд./хв)

Зона пульсу, % від максимального	За формулою 220 – вік (уд./хв)	За уточненою формулою 205,8 – (0,685 x вік)
Максимальний пульс	200	192
Зона «червоної лінії» 90 – 100 %	187 - 200	179 - 192
Анаеробна зона 80 – 90 % (силове навантаження)	174 - 187	167 - 179
Аеробна зона 70 – 80 % (біг, велосипед)	161 - 174	155 - 167
Фітнес-зона (початок жиропалювальної зони) 60 70 %	148 - 161	143 - 155
Зона оздоровлення (зона легкої активності, розминка) 50 – 60 %	135 - 148	131 – 143
Примітка - Пульс спокою вимірюється відразу після сну		

Додаток Б

Таблиця Б.1 - Зовнішні ознаки стомлення

Ознака	Ступінь стомлення		
	легкий	значний	дуже великий
Колір шкіри обличчя, тіла	Невелике почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння, збліднення, синюшність
Пітливість	Невелика, частіше на обличчі	Велика голови та тіла	Дуже сильна, поява солі
Дихання	Часте, рівне	Значно часте, звичайно через рот	Різде частішання, поверхневе, поява віддишки
Рухи	Не порушені	Хитливі	Похитування, порушення координації рухів, тремтіння кінцівок, тремор
Увага	Безпомилкова	Неточність виконання команд	Повільне виконання команд
Скарги	Скарг немає	Скарги на стомлення, серцебиття	Дуже сильне стомлення, біль у ногах, шум у вухах, головний біль, нудота

Додаток В

Основні терміни загальнорозвивальних вправ

Вихідне положення (В. П.) – стійки або інші положення, з яких виконуються вправи.

Стійки: основна стійка (о. с. – стійка ноги разом, руки донизу); стійка ноги нарізно; широка стійка (ноги розведені ширше плечей); вузька стійка; схресна стійка; стійка на колінах; стійка на правому (лівому) коліні; вільна стійка правою (лівою) ногою (крок правою (лівою) в стійку ноги нарізно, руки за спину).

Нахил – згинання тіла. Розрізняють: нахил вперед: нахил з прогинанням; напівнахил; нахил вперед – донизу; нахил назад; нахил назад торкаючись; нахил у широкій стійці; нахил із захопленням; нахил управо (уліво); нахил до правої (лівої) ноги; нахил зігнувшись.

Рівновага – стійки положення того, хто займається, на одній нозі. Розрізняють: на правій (лівій) нозі; рівновага з нахилом; бокова рівновага; задня рівновага (з нахилом назад); фронтальна рівновага; рівновага із захопленням; рівновага шпагатом; рівновага «хрестом».

Сід – положення сидячи на підлозі або гімнастичному приладі. Розрізняють: сід; сід ноги нарізно; сід кутом; сід кутом ноги нарізно; сід зігнувшись; сід із захопленням; сід на п'ятах; сід на стегні; сід зігнувши ноги та ін.

Присід – положення того, хто займається, на зігнутих ногах. Розрізняють: присід; напівприсід; напівприсід з нахилом; присід на правій (лівій) нозі та ін.

Випад – рух або положення з висуванням і згинанням опорної ноги. Розрізняють: випад правою (лівою) ногою; випад з нахилом; випад управо з нахилом; глибокий випад; випад назад; різнойменний випад (вказується нога і напрямку випаду – випад лівою управо).

Упори – положення, в яких плечі знаходяться вище точки опору. Розрізняють: упор присід; упор на правому коліні; упор стоячи, зігнувшись; упор лежачи на передпліччях; упор лежачи ззаду та ін.

Рухи руками і ногами. Розрізняють рухи одночасні, почерзі, послідовні, а також однойменні (права рука починає рух управо), різнойменні (початок руху у протилежний бік), паралельні (двома

руками), симетричні і несиметричні. Вони виконуються в основних і протилежних площинах прямими і зігнутими руками.

Положення рук – руки на поясі, до плечей, за голову, перед грудьми, зхресно. Напрямок руху руками і ногами визначається відносно тулуба, незалежно від його положення у просторі. Рухи руками – угору, у бік, назад, вперед, у бік – донизу.

Положення ніг – праву (ліву) вперед (у бік, назад) на носок; праву (ліву) вперед (у бік, назад) зігнути та ін.

Коло – рухи руками, ногами, тулубом, головою по колу, а також ногами на гімнастичному приладі.

При назві вправ з предметами основною ознакою служать положення предмета (його напрямок) і шлях, який він здійснює.

Наприклад: палицю вгору або палицю вперед вертикально.

Додаток Г

Таблиця Г.1 - Комплекс загальнорозвиваючих вправ

№	Зміст вправи	Дозування (к-ть разів)	Методичні вказівки
1	2	3	4
I	На виховання правильної постави, дихальної системи: В. П. – стійка руки за голову; 1-2 – ліву у бік на носок, руки вгору – назовні; 3-4 – В.П.; 5-8 – те саме правою ногою	8-12	Перевірити поставу. Руки прямі. Нога пряма, носок відтягнутий. Підняти руки – вдих, опустити – видих
II	На косі м'язи тулуба, виховання координації В. П. – стійка ноги нарізно, руки в сторони; 1 – нахил тулуба вліво, ліву руку на пояс, праву – за голову; 2 – В. П.; 3 – нахил вправо, праву руку на пояс, ліву – за голову; 4 – В. П.	8-12	Спина пряма, руки точно у сторони, плечі опущені, голова прямо. Нахили точно в сторони. Лікоть назад (рука за головою). В.П. – вдих. Нахил – видих.
III	На м'язи ніг: В. П. – о. с. рука на пояс; 1 – п'яти нарізно; 2 – спираючись на п'яти, носки нарізно, в стійку ноги нарізно 3 – присід, руки в сторони; 4 – піднятися, руки на пояс; 5 – спираючись на п'яти, з'єднати носки; 6 – о. с.; 7 – присід, руки в сторони 8 – В. П.	8-12	П'яти і носки зімкнуті, спина пряма, лікті в сторони. Присід на всій стопі. Дихання не затримувати.
IV	На розвиток гнучкості В. П. – стійка ноги нарізно, руки за голову; 1 – нахил тулубу вперед, лікті вперед до торкання колін; 2 – В. П.	8-12	Спина пряма, лікті назад. Ноги прямі. Стійка – вдих. Нахил – видих

Продовження таблиці Г.1

1	2	3	4
V	На м'язи черевного пресу: В. П. – упор сидячи ззаду; 1 – ліву ногу зігнути до торкання коліном грудей; 2 – праву ногу зігнути; 3 – випрямити ноги в упор сидячи ззаду кутом; 4 – В. П.	8-12	Спина пряма. Руки не згинати. Ноги опускати м'яко. Дихання вільне
VI	На серцево-судинну систему: В. П. – о. с., руки на поясі; 1-3 – три стрибки на місці; 4 – стрибок, згинаючи ноги вперед та хлопок долонями по колінах	8-12	Стрибати на носках. Дихання не затримувати. Перейти на ходьбу на місці
VII	На закріплення правильної постави, виховання почуття рівноваги: В. П. о. с., руки на пояс; 1-3 – ліву ногу в сторону – донизу; 4 – В. П. 5-7 – праву ногу в сторону – донизу; 8 – В. П.	8-12	Звернути увагу на поставу. Після двох повторень виконати завдання з заплющеними очима