

37
B53

ВІСНИК
МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА, КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”



Том 15

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Т.В. АНДРІАНОВ, В.Є. АНДРІАНОВ

м. Кривий Ріг, Україна

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ТА ЇХ МІСЦЕ В СУЧАСНОМУ УРОЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглядається методика складання комплексів загально розвиваючих вправ з метою підвищення цільності уроку фізичного виховання.

В статтє рассматривается методика составления комплексов общеобразовательных упражнений с целью повышения насыщенности урока физического воспитания.

At the article a methodic compiling of complexes general development of exercises considers for arise satiation a lesson of a physical education.

При проведенні уроків фізичного виховання використовується велика кількість основних засобів фізичної культури, серед яких основу складають загальнорозвиваючі вправи, що виконуються у вигляді окремих вправ, серій вправ та спеціально упорядкованих комплексів як важливі компоненти загальнолюдської і особистої культури рухів. Невипадково йде інтенсивний пошук закономірностей структурно-функціональних схем та упорядкованих комплексів у подальшому за допомогою яких підвищується розумова працездатність та успішність учнівської молоді.

Вдосконалення методики складання різних комплексів загальнорозвиваючих вправ є однією з актуальних проблем фізичного виховання сьогодення, адже рухова активність учнівської молоді не перевищує 1200-1800 рухів на добу, що є замало.

Метою загальнорозвиваючих комплексів в режимі трудового дня є підвищення фізичної працездатності, нормалізація функцій серцево-судинної, дихальної системи і системи кровообігу, попередження та усунення наслідків гіпокінезії.

Структура складання загальнорозвиваючих комплексів визначається обсягом і змістом вправ, що будуть включені до них. Для комплексів підготовчої частини уроку необхідно підібрати 8-15 вправ.

Вправи підбираються з урахуванням:

- завдань основної частини уроку;
- формування правильної постави і уміння оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями;
- доступності і відповідності змісту навчальної програми.

Вправи рекомендується включати в комплекс в такій послідовності:

По-перше в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

По-друге в комплексі повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випадки із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

Також в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг).

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку – вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і ступінь м'язових зусиль. Така послідовність вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.

По-третє в комплекс включуються 2-3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю та темпом.

У кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності спрямовані на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість – до появи легких болючих відчуттів.

Загальнорозвиваючі вправи впливають на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, культури рухів.

Особливістю загальнорозвиваючих вправ є безперервність рухів під музику в різних темпах.

Приклад складання комплексу загальнорозвиваючих вправ:

1. В.П. – стійка ноги нарізно, руки за головою

1 – піднятися на носки, руки вгору;

2 – напівприсід з поворотом праворуч, руки за голову;

3 – піднятися на носки, руки вгору;

4 – напівприсід з поворотом ліворуч, руки за голову.

8-12 повторень. 90-120 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 100-120 уд/хв.

2. В.П. – о.с. руки на пояс

1 – 4 круговий рух головою вправо;

4 – 8 те ж вліво.

4 повторень. 60-90 акцентів за хв. При частоті пульсу 100-120 уд/хв.

3. В.П. – напівприсід у стійці ноги нарізно, руки на стегнах

1 – праву ногу на напівкальці, ліве плече вперед;

2 – в.п.

3-4 те ж з іншої ноги.

6-8 повторень. 100-120 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 110-130 уд/хв.

4. В.П. – о.с.

1 – упор присівши;

2 – упор зігнувшись;

3 – упор присівши;

4 – в.п.

6-8 повторень. 90-100 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 120-150 уд/хв.

5. В.П. – о.с., руки в сторони;

1 – підняти зігнуту праву ногу до торкання коліном підборіддя (руками взятися за гомілку правої ноги);

2 – в.п.

3 – 4 те ж лівою.

10-16 повторень. 80 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 110-130 уд/хв.

6. В.П. – о.с.

Руки в сторони, пружні стрибки з поворотом тулуба в сторони.

10-16 повторень у кожен бік. 140 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 130-150 уд/хв.

7. В.П. – сидячи, упор руками позаду

1 - зігнуті ноги і поставити на носки;

2 – випрямити ноги вгору;

3 - зігнути ноги і поставити на носки;

4 – в.п.

8-16 повторень у кожен бік. 100 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 110-125 уд/хв.

8. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою

1 - зігнути праву ногу і торкнутися коліном лівого ліктя

12 повторень. 90 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 120-140 уд/хв.

2 – в.п.

Те ж лівою.

12- 16 повторень. 90 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 120-140 уд/хв.

3 – 4 те ж двома ногами

12- 16 повторень. 90 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 120-140 уд/хв.

9. В.п. – лежачи на правому боці ліва нога піднята вгору

1 – підняти праву до лівої

2 – в.п.

10- 16 повторень. 110- 130 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 120-150 уд/хв.

10. В.П. – лежачи на животі, руки вперед

1 – підняти вгору праву руку і ліву ногу (прогнутися, підняти голову)

2 – в.п.

Те ж лівою рукою і правою ногою

10 - 14 повторень. 80- 100 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу

110-145 уд/хв.

11. В.П. – лежачи на лівому боці, спираючись на лівій лікоть, права в упорі спереди

1 – мах правою ногою вгору;

2 – в.п.

10- 16 повторень. 80- 100 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу

120-150 уд/хв.

12. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою

1 – сісти, руки вперед;

2 – в.п.

25 повторень. 80- 100 акцентів за 1 хв. При частоті пульсу 100-

135 уд/хв.

До складання комплексу загально розвиваючих вправ необхідно ввести спеціальні дихальні вправи, а також вказувати, як треба дихати при виконанні кожної вправи. Частіше всього дихання має бути ритмічним і глибоким, через ніс, причому вдих робиться при розширюванні грудної клітки, а видих – при зжиманні. Але можуть бути і такі вправи, які затримують дихання: тоді після вправи треба зробити вправу для нормалізації темпу дихання або паузу.

Таким чином, вірно складені загальнорозвиваючі вправи у вигляді спеціально упорядкованих комплексів сприяють та поширюють при виконанні учнівської молоді високу життєву енергію, комунікабельності, наявності відчуття своєї фізичної і психологічної привабливості, оптимістичного настрою, що забезпечують високу працездатність впродовж робочого дня, тижня, адже структура загально-розвиваючих вправ потребує свого наукового обґрунтування як за змістом, так і за дозуванням навантажень при цьому необхідно враховувати обов'язково фізичний стан учнівської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В.С.Андріанов. Методичні рекомендації до лабораторно-практичних занять з основ теорії і методики фізичного виховання. Для студентів факультету підготовки вчителів початкових класів. – Кривий Ріг. – 1988. – с.35.
2. Заиорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
3. Спортивная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. /Под общ.ред. М.Л.Украна. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 448 с.
4. Фізичне виховання: Базова програма для вищих закладів освіти України III-IV рівня акредитації. – Київ, 1998. – 26 с.