



## KAPITEL 5 / CHAPTER 5<sup>5</sup>

### ATHLETIC GYMNASTICS AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

DOI: 10.30890/2709-2313.2022-11-02-005

#### Вступ

В даний час фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного розвитку студентів, формування у них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, виховання моральних та волевих якостей. Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентської молоді не справляється зі своїми завданнями та потребує вдосконалення; необхідні ефективні форми організації навчального процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Однією з ефективних форм проведення навчальних занять з метою зміцнення здоров'я студентської молоді, зокрема юнаків, є силова підготовка – силові вправи для вдосконалення статури. Останнім часом дедалі більшої популярності серед молоді набувають заняття атлетичною гімнастикою. Розвиток атлетичної гімнастики як фактора, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває великого значення як в Україні, так і в інших державах світу.

Атлетична гімнастика – це один із оздоровчих видів гімнастики, система різнобічних силових вправ, вкладених у розвиток сили, формування пропорційної постаті і зміцнення здоров'я. Атлетична гімнастика зміцнює здоров'я, позбавляє багатьох фізичних вад (сутулість, впалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися зайвих жирових відкладень або додати у вазі у випадках, коли це необхідно.

Система вправ тренує серцево-судинну та інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно і благотворно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло мускулистим і красивим, дозволяє спрямовано керувати своєю статурою з гантелями, гирями, штангою, власною вагою на спеціальних тренажерах. високого рівня сили, розвитку витривалості, зміцнення нервової системи, виключення чи різкого зниження шкідливого на організм про чинників ризику. Гімнастикою вирішують питання дозвілля студентської молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку та формування здорового способу життя.

Актуальною проблемою фізичного виховання студентської молоді є забезпечення глибокого розуміння ними ведення здорового способу життя,

<sup>5</sup>*Authors: Biryukov Alexander Arkadievich*



необхідності регулярної рухової активності, відвідування занять фізичним вихованням, тренувальних занять спортом, а також удосконалення та застосування інноваційних форм та методів в організації та проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів. Велике значення тут має формування у юнаків та дівчат прагнення до фізичного самовдосконалення, обов'язкового самоконтролю та гармонійного саморозвитку. Вплив силових гімнастичних вправ може бути як загального характеру (на організм загалом) так і локального (на групу м'язів, або окрему ланку опорно-рухового апарату).

Ми розглядаємо атлетичну гімнастику як один із ефективних засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти, спрямований на всебічний фізичний розвиток та оздоровлення тих, хто займається, шляхом використання вправ з обтяженнями та опором для різних м'язових груп.

Особливо нами виділяється оздоровчо-розвиваюча спрямованість атлетичної гімнастики, яка поєднує у собі як силове тренування з різнобічною фізичною підготовкою, так і гармонійний розвиток у поєднанні із зміцненням здоров'я загалом. В цілому, гімнастика силової спрямованості є вектором розвитку особистості здобувача вищої освіти, оскільки надає широкий спектр фізичного та інтелектуального розвитку, формування цілеспрямованості та здатності досягати поставленої мети, поєднує загальнокультурні та комунікативні цінності, що, безсумнівно, особливо значуще відображається в освітньому процесі. Численні наукові дослідження з атлетичної гімнастики підтверджують її оздоровчу ефективність (М. В. Бутенко, О. Ю. Давидов, С. В. Тітов, Н. Н. Трифонова та ін.).

Водночас нині у фізичному вихованні здобувачів на основі атлетичної гімнастики виявлено такі протиріччя:

- з одного боку, спостерігається підвищений інтерес студентської молоді до фітнесу, силових видів спорту, бажання перебувати у чудовій фізичній формі та розвивати фізичну підготовленість,
- а з іншого – недостатньо змісту диференційованих занять у тренажерному залі для дівчат, для юнаків, та для студентів з групи реабілітації,
- а також відсутність програм, що розвивають загальну фізичну підготовку, силові здібності та інтерес до регулярних занять фізичною культурою.

Атлетична гімнастика – як складова частина фітнесу, є багатофункціональним видом оздоровчої фізичної культури, що вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання фізичного виховання, що формують інтерес та потребу до додаткових занять у вільний від навчання час та культуру занять. Таки заняття вирішують різні завдання:

- формування позитивної атмосфери;
- оволодіння необхідними знаннями про правильне харчування;
- оволодіння знаннями про вправи, що сприяють зміцненню певних м'язових груп та вміння виконати їх самостійно, у домашніх умовах;



- залучення тих, хто займається до змагальних форм фітнесу (силове триборство, армреслінг);

- формування знань та вмінь з основ оздоровлення (володіння різними видами фітнес-тренувань, гідратації, вміннями аналізувати рухову активність протягом дня, її вплив на серцево-судинну та дихальну системи, на зниження рівня жирового компонента).

Така культура фітнес - занять у закладах вищої освіти є одним із компонентів процесу формування загальної і професійної культури особистості сучасного молодого спеціаліста та системи гуманітарного виховання здобувачів. Такий інноваційний напрямок оздоровчої фізичної культури, сукупність передових технологій, засобів, методів і форм та сучасного обладнання, які сприяють оздоровленню та підвищенню фізичної працездатності. Кожен здобувач індивідуально вибирає вид рухової активності, що сприяє формуванню сталої мотивації до навчальних занять із фізичного виховання.

**Для юнаків.** Засоби підвищення мотивації до занять у тренажерному залі:

- підвищення силової підготовки та формування відмінної спортивної форми;

- поліпшення м'язового компонента тіла, престижність занять силовими видами спорту;

- проведення змагань з армреслінгу, жиму штанги, загальної фізичної підготовленості;

- складання програм занять, враховуючи індивідуальні цільові установки;

- формування культури здоров'я.

**Для дівчат.** Засоби підвищення мотивації до занять у тренажерному залі:

- поліпшення фігури, корекція статури;

- фітнес здоров'я;

- індивідуально-типологічні програми (суперпрес, спина – руки – прес, ноги – сідниці – прес, кардіотренування);

- розширення знань про правильне харчування, спеціальні управи для корекції фігури;

- проведення навчальних занять, що відповідають інтересам дівчат.

Відмінною особливістю наших рекомендацій є вдосконалення базової частини навчального процесу за розділом «Атлетична гімнастика» на основі розробки навчальних програм з урахуванням гендерних особливостей, фізичної підготовленості, цільових установок та медичної групи здоров'я кожного, хто займається. Внаслідок освоєння загальнокультурних компетенцій (ЗК) з фізичної культури студент повинен:

**1) знати:**

– засоби фізичної культури та атлетичної гімнастики для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності (вправи, комплекси,



фізкультхвилинки, рухова активність);

– вправи для зміцнення певних м'язових груп та корекції постави, засоби профілактики малорухливого способу життя;

– основи та особливості базових вправ оздоровчої фізичної культури та її компонента атлетичної гімнастики;

– вплив фізичних навантажень на функціональний стан;

– основні завдання та принципи самостійної підготовки, самоорганізації, умови реалізації методів самоконтролю та самоосвіти;

– енерговитрати під час занять різними видами оздоровчої фізичної культури, засоби підвищення загальної фізичної підготовленості;

– основи та особливості структури занять атлетичної гімнастикою враховуючи гендерні особливості, медичну групу здоров'я;

– основи збалансованого харчування у забезпеченні здорового рівня життя (ЗРЖ);

– методи проведення оздоровчих занять (метод кругового та інтервального тренування, метод повторної вправи);

– значення фізичної культури у забезпеченні оптимального рівня артеріального тиску, корекції статури, розвитку діяльності серцево-судинної та дихальної систем, обмінних процесів та інших;

### **2) вміти:**

– ефективно використовувати фізичні вправи, фітнес-програми, комплекси оздоровчої спрямованості у підвищенні рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості;

– складати комплекси вправ у корекції постави, профілактиці гіпотонії, розвитку сили, координації рухів, гнучкості;

– відтворювати базові вправи атлетичної гімнастики та використовувати у своїй соціальній та професійній діяльності;

– керувати самостійними заняттями, вести щоденник занять;

– використовувати інформацію про функціональні особливості організму для грамотної побудови занять фізичною культурою;

### **3) володіти:**

– основними руховими діями в оздоровчій фізичній культурі, а також методами проведення різних занять;

– навичками обліку гендерних, вікових та функціональних особливостей організму для грамотного застосування фізичної культури;

– засобами фізичної культури, здорового способу життя для підвищення розумової та фізичної працездатності;

– навичками цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для корекції фігури та фізичного розвитку організму;

– інформацією про сучасні види фітнесу та фітнес-обладнання для самостійних занять.



## 5.1. Мета навчальних занять з атлетичної гімнастики, завдання, тематичні плани та контрольні нормативи

### 5.1.1. Цільові установки, компетентнісний підхід у фізичному вихованні здобувачів на основі атлетичної гімнастики.

Атлетична гімнастика є унікальним видом підвищення загальної фізичної підготовленості, силових здібностей та комплексного оздоровчого впливу. Цей факт підтверджується розширенням застосування атлетичної гімнастики у фізичному вихованні здобувачів освіти. Що підтверджується наступними, розробленими програмами: «Зміст рекреаційних занять атлетизмом зі студентами вузів» (І. Г. Виноградов, 2008), «Особливості проведення занять зі студентами 1-го курсу засобами атлетичної гімнастики з урахуванням їхньої конституції, рухової моторики» (Ю. І. Винокуров, 2004), «Система базової атлетичної підготовки студентів» (О. Ю. Давидов, 2012), «Фізичне виховання студенток спеціальних медичних груп на основі силових вправ» (С. В. Тітов, 2013).

Однак сьогодні залишається необхідність розробки диференційованих програм для юнаків та для дівчат, які враховуватимуть рівень підготовленості індивідуально кожного здобувача, наявність відхилень у стані його здоров'я, зміст номативних вимог щодо оцінки загальної фізичної підготовленості, оснащеність спортивної зали.

*Безсумнівно, існує необхідність виконання контрольних нормативів у рамках фізичного виховання у закладах вищої освіти, які повинні здаватися на визначення рівня загальної фізичної підготовленості, але й вкрай важливо виконання загальнорозвиваючих та силових комплексів, комплексів для розвитку витривалості та координації, які сприяють освоєнню різних видів ходьби бігу і зміцнюють здоров'я тих, хто займається.*

**Необхідно виділити основну мету занять атлетичною гімнастикою у фізичному вихованні здобувачів:**

- підвищення рівня фізичної підготовленості,
- інтенсифікація працездатності,
- зміцнення здоров'я для забезпечення соціальної та професійної діяльності. .

В умовах динамічного зростання різних знань у сучасному суспільстві, необхідно запровадження інноваційних технологій в освіті та оздоровленні здобувачів, особливо у фізичному вихованні. Потрібні технології здоров'я, які орієнтовані на особистісно-центрований характер освіти та формування стійкої мотивації на ведення здорового способу життя. В результаті навчання у здобувачів мають бути сформовані загальнокультурні компетенції, що дозволяють оптимізувати професійну діяльність, забезпечити та розвивати свою соціальну значущість.





В результаті освоєння дисципліни «Фізичне виховання» у розділі "Атлетична гімнастика" у студентів мають бути сформовані такі загальні компетенції ФГЗС:

1. ЗК – здатність до самоорганізації та самоосвіти.

2. ЗК – здатність використовувати методи та засоби фізичної культури для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності.

*Особливість атлетичної гімнастики у формуванні загальних компетенцій* – індивідуалізація засобів та методів фізичної культури у соціальній життєдіяльності студентів.

### 5.1.2. Тематичні плани занять, контрольні нормативи.

Одним із завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є розвиток фізичних якостей та підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів. Фізична підготовленість визначається:

- як рівень розвитку фізичних якостей (м'язова витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація), рухових навичок та умінь;
- підготовленістю серцево-судинної системи до фізичного навантаження;
- співвідношенням м'язової та жирової тканин.

**Фізична підготовленість** є результатом фізичної підготовки, досягнутої під час виконання рухових дій, необхідні освоєння чи виконання людиною професійної чи фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона залежить від функціонального стану, що розуміється як сукупність характеристик фізіологічних функцій та психофізичних якостей у забезпеченні життєдіяльності.

**Функціональний стан** визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС), артеріальним тиском (АТ), життєвою ємністю легень (ЖЕЛ), затримкою дихання (проба Штанге, проба Генчі), життєвим індексом, електрокардіограмою, комплексним комп'ютерним програмам, часу відновлення після тестів з фізичними навантаженнями.

Для визначення рівня фізичної підготовленості та ефективності занять атлетичною гімнастикою нами було розроблено контрольні вправи:

#### **Для юнаків:**

- Підтягування на перекладині, к-ть разів;
- Берпі, за 1 хв.;
- човниковий біг 4×10 м, сек.;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів;
- вистрибування з положення присід, к-ть разів за 1 хв..

#### **Для дівчат:**

- Човниковий біг 4×10 м;
- підйом тулуба з положення лежачи на животі (гіперекстензія), к-ть разів;
- присідання на двох ногах за 30 с, к-ть разів;



- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, к-ть разів;
- підйом тулуба з положення лежачи на спині (прес), к-ть разів за 1 хв..

***Методичні вказівки до виконання зазначених контрольних нормативів (вправ).***

***Підтягування на поперечині, к-ть:***

Вправа характеризує силу м'язів рук, спини, плечей та розвиває силову витривалість. З вихідного положення - вис на перекладині хватом зверху, згинаючи руки, підтягнутися (підборіддя вище за гриф перекладини); розгинаючи руки, опуститися в вис. Положення висів фіксується. Дозволяється незначне згинання та розведення ніг, незначне відхилення тіла від нерухомого положення у висі. Забороняється виконання рухів ривком та махом.

Підтягування дозволяє зміцнювати двоголові м'язи плеча, найширші м'язи спини, дельтовидні та трапецієподібні м'язи, велику і малу круглу м'язи та ін.

***Берпі за 1хв.:***

Берпі - це функціональна вправа, що поєднує елементи присідань, планки, віджимань від статі та стрибків. Стоячи, розставте ноги по ширині плечей і сядьте до кінця, зігнувши ноги в колінах. Упершись долонями в підлогу, треба стрибком прийняти позу планки на прямих руках. Опустіться вниз, зігнувши руки в ліктях, і знову поверніться до попереднього положення планки - це віджимання. Зробіть стрибок вперед, посівши положення навпочіпки. При цьому руки, як і раніше, долонями на підлозі, сідниці вниз, стегна паралельні підлозі, коліна між ліктів. Зробіть стрибок вгору і скидання рук вгору під час стрибка.

Берпі діє на всі групи м'язів: руки, груди, біцепси, квадрицепси, стегна, сідниці, і черевний прес, але найбільше навантаження - на м'язи черевного преса, верхнього плечового пояса, литкові і сідничні м'язи. Ця вправа розвиває силу, витривалість та координацію.

***Човниковий біг 4x10 м.***

Човниковий біг характеризує розвиток швидкісних якостей, координацію рухів. Виконується на рівній площадці з високого старту із розміченими лініями старту та повороту. Ширина лінії старту та повороту входить у відрізок 10 м. По команді «на старт» необхідно підійти до місця старту, поставити одну ногу впритул до стартової лінії, іншу відставити на півкроку назад на носок, по команді «увага» перенести вагу тіла на попереду стоячи - шу ногу (тулуб і голову злегка нахилити вперед, руки зігнуті в ліктях). По команді «марш» пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту будь-якою частиною тіла, повернутися навколо, пробігти таким чином ще три відрізки по 10 м. Забороняється використовувати як опору при повороті будь-які природні або штучні предмети, нерівності, що виступають над поверхнею доріжки.

***Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть.***

Вправа дозволяє оцінити силу м'язів грудей та рук, силу згиначів та



розгиначів плеча, силову витривалість. З вихідного положення - упор лежачи, тулуб пряме, зігнути руки до кута в ліктьових суглобах 90° (видих), розгинаючи руки прийняти положення упор лежачи (вдих). Вправа виконується без зупинки.

Зміцнюються м'язи грудної клітки, триголові м'язи плеча, дельтовидні м'язи, найширші м'язи спини.

### ***Присідання на двох ногах за 30 с.***

Вправа виконується в максимально швидкому темпі і характеризує швидко-силові якості, «вибухову» силу ніг, силу згиначів та розгиначів стегна. Прийняти вихідне положення - стоячи, шкарпетки ніг злегка розгорнуті в сторони, коліна і шкарпетки дивляться строго в одному напрямку, дозволяючи запобігти надмірному навантаженню на зв'язки колінних суглобів. Далі виконується присідання до положення - стегно паралельно підлозі, при цьому ступні не відриваються від підлоги, поперековий відділ спини відводиться назад.

### ***Підйом тулуба у вихідному положенні лежачи на животі (гіперекстензія).***

Гіперекстензія свідчить про силу нижнього та середнього відділу спини, м'язів, що випрямляють хребет, характеризує швидко-силові якості. Прийняти вихідне положення - лежачи на гімнастичному килимку, при цьому кістки таза щільно притиснуті до підлоги, руки зігнуті біля голови, ноги фіксуються, на видиху виконується підйом тулуба (перегинання, піднімаючи верхню частину тулуба), потім - вихідне положення. Протягом усього руху шия є продовженням хребта, погляд спрямований перед собою.

У вправі беруть участь такі м'язи: квадратний м'яз попереку, попереково-під-диховий, найдовші м'язи спини, сідничні м'язи, біцепс стегна.

### ***Вистрибування з положення присід.***

Вправа оцінює швидко-силові якості, координацію, «вибухову» силу м'язів ніг. Початкове положення - повний присід на шкарпетках, руки - упор на пальцях на підлогу. За командою «старт» виконати вистрибування вгору з фіксацією долонь у бавовну над головою, миски повністю відриваються від підлоги, повний розгин ніг у колінних суглобах, потім повернутись у вихідне положення.

У табл. 1–2 продемонстровано контрольні нормативи загальної фізичної підготовленості для дівчат та юнаків за 10-бальною системою.

*Крім зазначених нормативів, рекомендуються додаткові вправи (необов'язкові):*

– *статична сила м'язів з акцентом на м'язи черевного преса у вправі «планка», результат визначається за секунди (для всіх, включаючи групу реабілітації);*





**Таблиця 1.**

№ п/п	Вправи	Бали									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть	2	4	6	8	10	11	12	13	14	15
2.	Підйом тулуба з положення лежачи на спині, к-ть	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
3.	Присідання за 30 с, раз	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4.	Човниковий біг 4×10 м,с.	13,8	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2
5.	Гіперекстензія зі становища лежачи на животі, к-ть	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60

**Таблиця 2.**

№ п/п	Вправи	Бали									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Берпі за 1хв.	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
2.	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
3.	Вистрибування з положення присід, к-ть	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
4.	Човниковий біг 4×10 м,с.	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	10	9,6
5.	Підтягування на поперечині, к-ть	2	3	4	5	6	7	9	11	13	15

– для юнаків, жим штанги від грудей на горизонтальній лаві (вага штанги 20 кг), оцінюється кількість підйомів штанги, вправа характеризує силу м'язів грудної клітки та рук (силовий компонент підготовки);

– для дівчат, техніка виконання станової тяги та присіду зі штангою за 5-бальною системою, оцінюються правильне положення спини та ніг, кут присідання, правильність дихання та ін.;

– для визначення фізичної якості гнучкість – нахил вперед із положення сидячи, вправа оцінюється метричними одиницями (см);

- сила м'язів черевного преса може оцінюватися в вправі "суперпрес". У вихідному положенні – лежачи на спині – підняти ноги вгору під кутом 45° і утримувати це положення «до відмови» (с);

- станова тяга для юнаків з максимальною вагою обтяження (кг);

- вправа «Гіперекстензія» на спеціальному тренажері, з вагою обтяження 5 кг (кількість разів);

- віджимання з упором на коліна для дівчат (кількість разів).

У табл. 3 представлені залікові вимоги з дисципліни "Фізичне виховання" для здобувачів 1-го курсу. Так, здобувачі мають набрати 100 балів на рік та 50 балів за семестр. Залікові вимоги вказані для здобувачів основної групи



здоров'я; для категорії здобувачів, які займаються у спортивних секціях збірних командах; для звільнених від практичних занять з фізичної культури та категорії здобувачів, що займаються за програмою «Студентська наука».

**Таблиця 3.**

№ п/п	Медична група	Бали		
		Відвідування занять (мак. 40 балів)	Поточне тестування (мак. 20 балів)	Контрольні нормативи (мак. 40 балів)
		<b>Не менше 28 балів</b>	<b>Не менше 22 балів</b>	
1.	Основна медична група	Практичні заняття, у тому числі <i>атлетичної гімнастики</i>	Тестування фізичної підготовленості	Выполнение зачетных нормативов в спортивных залах
2	Заняття в збірних командах	Тренування в спортивних секціях	Поточні тести фізичної підготовленості	Выполнение контрольных нормативов в секциях
3.	Звільнені за станом здоров'я	Підготовка та захист реферату	По 1 комп'ютерному тестуванню у кожному семестрі (мак. за кожне –30 балів)	
4	Програма «Студентська наука»	Теоретичні заняття дослідницької спрямованості	Контрольне тестування рівня знань	Підготовка доповіді та презентації для наукової конференції

У табл. 4 представлений тематичний план занять для дівчат на навчальний рік із зазначенням навчального матеріалу, його розподілу на навчальні тижні, етапи навчання, вдосконалення знань та умінь. Щотижня представлено по два заняття атлетичною гімнастикою.

У табл. 5 представлений тематичний план занять атлетичною гімнастикою для юнаків (по три заняття на тиждень). На відміну від тематичного плану для дівчат, у тематичний план для юнаків включено більше годин на навчання та вдосконалення станової тяги, присідань зі штангою, жиму штанги лежачи, вправ з гантелями та штангою.

У формуванні знань, крім основ культури здоров'я та методики заняття, увага акцентується на страховці та самострахування, оптимальній вазі обтяжень та технології збільшення підходів та повторень вправ.

У табл. 6 представлений тематичний план занять для дівчат груп реабілітації. До структури занять включені комплекси кондиційної спрямованості (підготовчі заняття), комплекси корекційного характеру (основні заняття), розширені засоби стретчингу, пілатесу, фітбол-гімнастики, вправ з гантелями (1 кг), медболами (1 кг) та бодібарами (3 кг), а також індивідуально-типологічні комплекси, що враховують основне захворювання та інтереси до видів оздоровчої фізичної культури.



Таблиця 4.

№ п/п	Навчальний матеріал	Номер тижня																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Основи знань	+	+	+	+	++	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	+
2.	ЗРВ на місці та в русі, вправи з власною вагою, з фітнес-обладнанням	+	+	+	+	++	+	+	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	+
3.	ЗФП - човниковий біг 4×10 м	-	+	+				К+		+	+			К	+		+	К		+	
4.	Підйом тулуба зі становища лежачи на животі	-		+	+			+		+		+			+		+		+		
5.	Присідання за 30 с	-			+	+	++			+			+		+		+		+		
6.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	-				++		+		+				+		+		+			
7.	Підйом тулуба зі становища лежачи на спині (прес)	-					+			+	+				+		+		+		
8.	Ходьба та біг, стрибки	+	+	+	+	++	++	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	+
9.	Атлетична гімнастика: вправи з власною вагою	-	Р	Р	-	В	-	В	-	Р	В	-	Р	-	В	-	Р	-	В	-	
10.	Вправи на тренажерах: для ніг та сідниць	-	Р	-	Р	В	-	В	Р	-	Р	-	В	-	Р	-	К	В	-	В	
11.	Для спини	-	-	Р	-	В	-	-	Р	-	-	-	В	-	В	-	-	В	-	-	
12.	Для грудей та рук	-		Р	-	В	-	-	Р	-	-	-	В	-	В	-	-	-	-	-	
13.	Для черевного преса та косих м'язів живота	-	-	-	Р	-	В	-	-	-	-	В	В	-	-	-	-	-	К	-	
14.	Кардіотренажери	-	Р	-	Р	В	-	В	Р	-	В	-	В	-	-	-	-	-	-	В	
15.	Вправи на гімнастичних килимках	-	-	-	Р	-	В	-	Р	-	В	-	-	-	В	В	-	В	-	-	
16.	Вправи з бодібарами, гантелями, півсферами, фітболами	-	-	Р	-	В	В	В	-	Р	-	В	-	Р	-	В	-	-	-	В	
17.	Стретчінг		+	+	+	++	++	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	++	+	

Примітки: ЗФП – загальна фізична підготовленість, ЗРП – загальнорозвиваючі вправи, Р – розучування, В – вдосконалення, К – контроль.



Таблиця 5.

№ п/п	Навчальний матеріал	Номер тижня																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	<b>Основи знань:</b> Поняття «сила», методика заняття, техніка безпеки, країна, культура здоров'я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	<b>ОРВ</b> на місці та в русі, вправи з власною вагою, з гантелями, штангою	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	<b>ЗФП</b> - човниковий біг 4×10 м	-	+	+				<b>К+</b>			+		+			<b>К</b>	+		+	<b>К</b>	+
4.	<b>Берпі</b>	-		+	+			+			+		+				+		+		+
5.	Підтягування на перекладині	-			+	+		+	+			+			+		+			+	+
6.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	-				+	+		+			+			+		+		+		
7.	Вистрибування із положення присіду за 30 с.	-					+			+		+			+		+		+		
8.	Різновиди ходьби та бігу, вправи на перекладині та брусах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	<b>Атлетична гімнастика:</b> жим штанги лежачи	-	<b>Р</b>	<b>Р</b>	-	<b>В</b>	-	-	<b>В</b>	-	-	<b>Р</b>	<b>В</b>	-	-	<b>Р</b>	-	-	-	<b>Р</b>	-
10.	Вправи на тренажерах: для ніг та сідниць	-	<b>Р</b>	-	<b>Р</b>	<b>В</b>	-	-	<b>В</b>	<b>Р</b>	-	<b>Р</b>	-	<b>В</b>	-	<b>Р</b>	-	<b>К</b>	<b>В</b>	-	<b>В</b>
11.	Для спини	-	-	<b>Р</b>	-	-	<b>В</b>	-	-	-	<b>Р</b>	-	-	-	<b>В</b>	-	<b>В</b>	-	-	<b>В</b>	-
12.	Для грудей та рук	-		<b>Р</b>	-	-	<b>В</b>	-	-	-	<b>Р</b>	-	-	-	<b>В</b>	-	<b>В</b>	-	-	-	-
13.	Для черевного преса та косих м'язів живота	-	-	-	<b>Р</b>	-	-	<b>В</b>	-	-	-	-	<b>В</b>	<b>В</b>	-	-	-	-	-	<b>К</b>	-
14.	Вправи на кардіотренажерах	-	<b>Р</b>	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+
15.	Станова тяга	-	-	-	<b>Р</b>	-	-	<b>С</b>	-	<b>Р</b>	-	<b>С</b>	-	-	-	<b>С</b>	<b>С</b>	-	<b>С</b>	-	-
16.	Присідання зі штангою	-	-	<b>Р</b>	-	-	<b>С</b>	<b>С</b>	<b>С</b>	-	<b>Р</b>	-	<b>С</b>	-	<b>Р</b>	-	<b>С</b>	-	-	-	<b>С</b>
17.	Стретчинг		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примітки: ЗФП – загальна фізична підготовленість,  
ЗРП – загальнорозвиваючі вправи, Р – розучування, В – вдосконалення,  
К – контроль.



**Таблиця 6 - Тематичний план навчальних занять для дівчат груп реабілітації**

№ п/п	Навчальний матеріал	Номер тижня																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1.	Основи знань. Корекційні та кондиційні вправи, культура здоров'я та ін.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, вправи з власною вагою, з фітнес-обладнанням.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	ЗФП - човниковий біг 4×10 м	-	+	+				К+		+	+			К	+		+	К	+		+	
4.	Підйом тулуба зі становища лежачи на животі.	-		+	+			+		+			+			+		+		+	+	
5.	Присідання за 30 с	-			+	+		+	+			+			+		+			+	+	
6.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	-				+	+		+			+			+		+			+	+	
7.	Підйом тулуба зі становища лежачи на спині (прес)	-						+		+			+			+		+			+	
8.	Різновид ходьби та бігу, вправи на фітболах, корекційні комплекси, пілатес	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Атлетична гімнастика: кондиційні комплекси	-	Р	Р	-	В	-	-	В	-	-	Р	В	-	-	Р	-	-	-	Р	-	
10.	Вправи на тренажерах: для ніг та сідниць	-	Р	-	Р	В	-	-	В	Р	-	Р	-	В	-	Р	-	К	В	-	В	
11.	Для спини	-	-	Р	-	-	В	-	-	-	Р	-	-	-	В	-	В	-	-	В	-	
12.	Для грудей та рук	-		Р	-	-	В	-	-	-	Р	-	-	-	В	-	В	-	-	-	-	
13.	Для черевного преса та косих м'язів живота	-	-	-	Р	-	-	В	-	-	-	-	-	В	В	-	-	-	-	-	К	-
14.	Кардіотренажери	-	Р	-	Р	В	-	-	В	Р	-	В	-	В	-	-	-	-	-	-	-	В
15.	Вправи на гімнастичних килимках для зміцнення м'язів черевного преса, ніг, спини	-	-	-	Р	-	-	В	-	Р	-	В	-	-	-	В	В	-	В	-	-	
16.	Вправи з бодібарами, гантелями, півсферами, фітболами, еспандерами лижника	-	-	Р	-	-	В	В	В	-	Р	-	В	-	Р	-	В	-	-	-	В	
17.	Стретчінг		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Примітки: Р – розучування, В – вдосконалення, К – контроль.

## 5.2. Правила з техніки безпеки під час проведення занять у тренажерному залі

- Заняття проводяться лише у присутності викладача з фізичного





виховання чи інструктора секційних занять.

- Все обладнання та інвентар повинні бути у справному стані, трости без пошкоджень, при цьому викладач повинен перевіряти справність тренажерів перед кожним заняттям.

- На початку семестру здобувачі повинні подати викладачам фізичного виховання медичну довідку про стан здоров'я, вказати наявні захворювання.

- Викладач повинен провести попередній інструктаж та навчити правильній техніці виконання вправ для дівчат та юнаків, вказуючи на поширені помилки при виконанні.

- На початку заняття проводиться загальна розминка, а потім спеціальна розминка у вигляді простих вправ з гантелями (1-4 кг), вправ зі штангою або бодібаром, вправ для м'язів черевного преса, підтягування та ін.

- Щоб уникнути травм та перенапруги, базові вправи атлетичної гімнастики повинні виконуватися зі страхівкою з невеликою вагою обтяження.

- Вага на штангах має бути закріплена спеціальними замками, силові стійки також закріплені.

- На початку навчального року на заняттях необхідно провести тест на фізичне навантаження, а також контролювати частоту серцевих скорочень після виконання фізичних вправ, при підвищеному та зниженому тиску у студентів проводити контроль артеріального тиску до та після заняття.

- Викладач повинен навчити правильну техніку виконання базових вправ, їх «опорних точок» і фаз виконання, контролю техніки рухів за допомогою дзеркал.

- Відстань між силовими тренажерами має бути 1–1,5 м, між кардіотренажерами – 50–80 см.

- Відчувши нездужання, втому при виконанні вправ, необхідно відразу звернутися до викладача (ознаки неадекватної реакції на фізичне навантаження: зайва блідість, порушення координації рухів, низький рівень фізичної працездатності, надмірна почервоніння шкірних покривів, галас, голова).

- На занятті рекомендується вживати воду (гідратація), що покращить загальне самопочуття та ефективність заняття. Кількість випитої води за навчання становить від 0,5 до 1 л, при цьому вживання води має бути невеликими порціями по 4-6 ковтків. Вода покращує результативність заняття на 20% та забезпечує обмінні процеси.

- При виконанні силових вправ потрібні зосередженість, правильна техніка дихання, контроль виконання дивлячись у дзеркало та відсутність відволікаючих факторів.

- При виконанні вправ з тяжкою штангою необхідно контролювати положення спини.

- Форма одягу в тренажерному залі включає футболку, шорти і кросівки, при цьому кросівки забезпечують оптимальне зчеплення з підлогою,



запобігають травмам і необхідні при бігу, ходьбі, вправах, стрибках і вистрибуваннях.

- На заняттях з фізичного виховання не ставиться завдання роботи з максимальними вагами, тому вага обтяження визначається індивідуально, враховуючи підготовленість, масу тіла, стаж занять, підлогу.

- Кількість підходів на початку року має становити 2–3, наприкінці року – 3–4 з кількістю повторень 8–25, залежно від ваги обтяження.

### 5.3. Структура навчальних занять, особливості змісту та проведення занять для юнаків, дівчин та здобувачів, віднесених за станом здоров'я до групи реабілітації

#### 5.3.1. Класифікація вправ в атлетичній гімнастиці

Методика проведення занять з атлетичної гімнастики для здобувачів вищої освіти базується:

- На концептуальних основах оздоровчої фізичної культури, представлених у працях В. Н. Селуянова, А. В. Менхіна, П.А. Виноградова;

- на фундаментальних дослідженнях з фізичного та функціонального стану та його корекції в умовах фізкультурно-оздоровчих занять, представлених у працях І. В. Адамової, С. В. Краминої, Д. Ф. Чеботарьова,

К. L. Andersen, В. С. Макеєвої;

- на теоретичних засадах силових видів спорту, розкритих у роботах А. С. Медведєва, Л. С. Дворкіна, Г. П. Виноградова, Б. І. Шейка;

- на теоретичних азах фітнесу та аеробіки, представлених у роботах Є. Г. Сайкіної, Т. С. Лисицької, Л. В. Сідневої, Є. Б. Мякіченко, В. І. Григор'єва.

Оптимальна кількість вправ в атлетичній гімнастиці для всіх здобувачів – 8-12, з них 4-6 – базові вправи, спрямовані на розвиток та вдосконалення певних фізичних якостей, 4-6 – формуючого характеру для розвитку м'язової тканини вибраних м'язів. Усі вправи класифікуються на вправи на тренажерах, з вільними вагами та з вагою власного тіла (табл.7).

**Таблиця 7 - Класифікація вправ атлетичної гімнастики**

Класифікація вправ		
На тренажерах	Вправи з вільними вагами	З власною вагою
Силові та на кардіотренажерах (локальні та комплексні тренажери, бігова доріжка, еліпсоїд, сайкл)	Вправи з гирями, гантелями, штангами, фітнес-обладнанням	Вправи на брусах, кільцях, перекладині, гімнастичній «рамі», ЗРВ



У рамках проведення занять з фізичного виховання здобувачі повинні отримати базові уявлення та вміння з усіх вправ.

*Вправи на силових тренажерах:*

– *вправи для зміцнення м'язів спини:* тяга верхнього та нижнього блоків, гіперекстензія, Т-тяга, відведення рук;

– *вправи для м'язів ніг:* підйом на носки на тренажері, жим платформи, зведення та розведення ніг, згинання та розгинання ніг, присідання на тренажері Смітта;

– *вправи для м'язів грудей, плечей та рук:* «кросовер», зведення рук, згинання та розгинання рук, вправа на лаві Скотта, французький жим та ін;

– *вправи для м'язів черевного пресу та косих м'язів живота:* згинання тулуба, сидячи на тренажері;

- *вправи на похилій лаві та римському стільці;*

- *згинання тулуба вперед на "кросовер".*

*Вправи з вільними вагами:*

- *для м'язів спини,* такі як тяга гантелі однією рукою, тяга штанги в нахилі, станова тяга, нахили вперед зі штангою, підйом рук у сторони, жим гантелей, вертикальна тяга з грифом;

- *для м'язів ніг:* присідання зі штангою, станова тяга, випади з гантелями, присідання «пліє» для дівчат;

- *для м'язів грудей, плечей і рук,* такі як жим штанги на горизонтальній та похилій лаві, «шраги» з гантелями, концентровані згинання на біцепс, французький жим, розведення гантелей, жим гантелей, почерговий підйом гантелей перед грудьми, підйом гантелей сторона в нахилі, розгинання рук з гантеллю.

*Вправи із власною вагою тіла:*

– *для м'язів спини* згинання та розгинання рук в упорі лежачи та у висі (підтягування);

– *для м'язів ніг:* різновиди присідань та вистрибувань, підйом на шкарпетки, сходження на степ-платформу, випади;

– *для м'язів грудей, рук, плечей:* згинання та розгинання рук в упорі лежачи, на кільцях, брусах, підтягування, вправи на TRX-петлях (різновид гімнастичних кілець), вправи на канаті;

- *для м'язів черевного преса і косих м'язів живота:* підйом тулуба з положення лежачи на спині, підйом ніг до перекладини, нахили з гантелями, різновиди підйомів ніг в упорі на руках, варіанти вправ з підйомом тулуба або ніг на похилій лаві.

Для силових тренувальних програм величина оптимального інтервалу відпочинку між підходами при виконанні базових вправ становить 1,5-2 хв, а при виконанні вправ, що формують - 2-3 хв. Оптимальний пульсовий коридор частоти серцевих скорочень (ЧСС) основної частини тренувальних занять зі



здобувачами при освоєнні силових програм становить 130-160 ударів/хв. Чергування базових і формуючих вправ забезпечує раціональну хвилеподібну зміну ЧСС у процесі занять.

В атлетичній гімнастиці використовуються шість груп спеціальних вправ:

1) *вправи без обтяжень* та предметів, вони полягають у подоланні опору власного тіла або його ланки;

2) *вправи силового характеру* на снарядах масового типу, такі як перекладина, кільця, бруси, кінь із ручками;

3) *вправи з гімнастичними предметами* певної тяжкості та еластичності: набивні м'ячі, еспандери;

4) *вправи зі стаціонарними навантаженнями*: гантелями, гирями, штангою. Вправи з гантелями містять різні симетричні та асиметричні рухи руками у поєднанні з нахилами, поворотами, випадами, присіданнями. Специфіка вправ з гирями полягає в тому, що при звичайному хваті гіра знаходиться поза площею опори, через що виникає її обертання, протидія якому вимагає прояву великих зусиль. У штанзі – класичне триборство: жим, ривок, поштовх та додаткові вправи;

5) *вправи силового характеру*, що виконуються в парах та трійках. Один із спортсменів створює опір дії іншого, який долає його, використовуючи заданий спосіб;

6) *вправи на тренажерах* та спеціальних пристроях. В атлетичній гімнастиці використовуються найчастіше тренажери блочного типу, які дозволяють регулювати навантаження за рахунок зміни ваги обтяження та включати в роботу по черзі різні ланки тіла, приймаючи ті чи інші вихідні положення.

### **5.3.2. Особливості вправ з атлетичної гімнастики у фізичному вихованні юнаків**

Силові вправи в рамках занять фізичним вихованням включають вправи на гімнастичних снарядах (перекладини різної висоти, кільця), вправи з силовим акцентом (скакалки, гімнастичні палиці, набивні м'ячі, гантелі). Підбираючи силові вправи для складання комплексів, слід керуватися включенням вправ для основних м'язових груп (плечового пояса та рук, м'язів спини, черевного преса, ніг).

Заняття в тренажерному залі для юнаків у підготовчій частині містять різновиди ходьби та бігу, роботу на кардіотренажерах або стрибки зі скакалкою протягом 3–5 хв (ЧСС 100–120 ударів/хв), комплекс у форматі гімнастичних вправ або з набивними м'ячами), бодібарами, елементами єдиноборств (табл. 8).

Основну частину слід розділяти на два напрями: вправи для виконання нормативів загальної фізичної підготовленості, базові вправи у підтягуванні на перекладині, згинанні та розгинанні рук у упорі лежачи, човниковий біг, підйом



тулуба із положення лежачи на спині, серія вправ для спини, рук; базові вправи атлетичної гімнастики на силових тренажерах (табл. 8), вправи з гантелями, штангами та власною вагою, комплекси на TRX (різновид гімнастичних кілець).

**Таблиця 8 - Зразковий зміст навчальних занять для юнаків у тижневому циклі підготовки**

1-е заняття	2-е заняття	3-е заняття
Теоретичні знання, - загальнорозвиваючі вправи, - біг, - вправи на силовій установці, - техніка базових вправ, - корекція постави; - підтягування (3×8 разів); - гіперекстензія (3×15 разів); - станова тяга (3×8 разів); - тяга штанги до пояса нахилі (3×8 разів); - підтягування (3×8-10 разів); - жим лежачи (3×8 разів); - піднімання ніг до перекладині з вису (3×10 разів); - прес на похилій лаві (3×15 разів)	- Загальнорозвиваючі вправи, - човниковий біг; - кардіотренажери; - жим лежачи (3×6 разів з грифом 15 кг); - віджимання на брусах (3×12 разів); - розведення гантелей лежачи на лаві (3×12 разів); - присідання зі штангою (3×8 разів); - французький жим зі штангою (3×12 разів); - прес на горизонтальній лаві (3×20 разів); - виси, - розтяжка	Теоретичні знання, - загальнорозвиваючі вправи, - різновиди бігу, - стрибки на скакалці, - вистрибування з положення присід, - підтягування, - техніка станової тяги; - присідання зі штангою (3×6 разів); - випади зі штангою на плечах (3×12 разів); - підйом на шкарпетки на тренажері (3×15 разів); - скакалка (2 хв); - підйом штанги для біцепса стоячи (3×8 разів); - прес на похилій лаві (3×20 разів); виси

Здобувачі повинні освоїти засоби та методи проведення заняття з атлетичної гімнастики, знати спеціальні вправи для м'язів спини, рук, плечей, ніг, а також назви вправ, таких як станова тяга зі штангою, присідання зі штангою, гіперекстензія, вправа на кросовер лаві Скотта та ін. Володіти технікою виконання вправ круговим та інтервальним методами тренування, прийомами самострахування та страхування. У заключній частині – виси, вправи для розтягування та розслаблення м'язів.

### 5.3.3. Характеристика структури занять для дівчат

Заняття у тренажерному залі для дівчат відрізняються більшою тривалістю кардіонавантаження у підготовчій частині (5-15 хв, ЧСС – 100-120 уд./хв), (скакалка, біг, еліптичний чисайкл, функціональний тренінг); комплекси розминки можуть включати елементи аеробіки (темп музики 125–135 музичних акцентів за хв), гімнастика, фітбол-гімнастика, комплекси з





бодібарами та гімнастичними ціпками, стретчингом та круговим тренуванням (табл. 9).

Основна частина складається із загальної фізичної підготовки, орієнтованої на виконання нормативів та силової підготовки на тренажерах (вага обтяження 40–50% від максимального), комплексів із гантелями, балансувальними півсферами (ЧСС – 100-130 уд./хв), вправами на гімнастичних килимках.

Заклучна частина – як розтяжки, дихальних вправ до 10–13 хв.

**Таблиця 9 - Зразковий зміст навчальних занять для дівчат у тижневому циклі підготовки**

1-е заняття	2-е заняття	3-е заняття
Теоретичні знання, - техніка безпеки, - біг, - вправи, що розвивають, - кардіотренажери, - розтяжка; - вправи для вдосконалення згинання і розгинання рук в упорі лежачи, - підйом тулуба лежачи на спині, 2-3 вправи в 2-3 підходи по 8-20 повторень; - вправи на тренажерах для м'язів спини, рук, грудей, 2-3 підходи до 8-12 повторень; 4-5 вправ з бодібарами у 2 підходи; - вправи для м'язів преса, - стретчинг	- Особливості атлетичної гімнастики при високій, середній та низькій фізіпідготовці, за наявності спеціальної медгрупи, - загальнорозвиваючі вправи, - кардіотренажери, - човниковий біг; - присідання за 30 с; - комплексне кругове тренування; - комплекс вправ з гантелями 1-2 кг (руки, плечі, груди, зовнішні косі м'язи живота); - вправи на гімнастичних килимках для м'язів ніг, сідниць та черевного преса (6×2); - стретчинг	Теоретичні знання, - біг, - вправи на балансувальній напівсфері (BOSU), - загальнорозвиваючі вправи, - розтяжка, - корекція постави; - техніка виконання станової тяги, присідань із бодибаром, жиму грифа лежачи на горизонтальній лаві (2×12 разів); - вправи на силових тренажерах для м'язів ніг та сідниць; - підготовка контрольного нормативу: піднесення тулуба лежачи на спині, гіперекстензія; - стретчинг, обговорення основних помилок

#### **5.3.4. Відмінні риси вправ з атлетичної гімнастики для здобувачів групи реабілітації.**

Нині погіршення стану здоров'я спостерігається вже у молодому віці. Це підтверджується збільшенням кількості молоді, яка має спеціальну медичну групу (з 10% до 20-40%). У зв'язку з цим проводяться численні наукові дослідження з фізичного виховання здобувачів спеціальних медичних груп:

- розроблено адаптивне фізичне виховання здобувачів спеціальних медичних груп з урахуванням фізичних навантажень (І. Ю. Зикова, 2013);
- впроваджено диференційований підхід до організації фізичного виховання здобувачів із серцево-судинними захворюваннями (Х. М. Ляшенко,



2013);

- представлено фізичне виховання дівчат з вегетативними порушеннями (О. Є. Дивінська, 2012),

- розроблено диференційоване фізичне виховання здобувачів на основі типів гемодинаміки (Н. В. Оляшева, 2015).

Проте проблема індивідуалізації, диференціації, змісту занять, засобів удосконалення фізичної працездатності здобувачів із спеціальними медичними групами залишається не вирішеною.

Заняття для дівчат та юнаків спеціальної медичної групи проводяться з огляду на основне захворювання.

Навантаження аеробного характеру у підготовчій частині заняття виконується на кардіотренажерах із середньою та низькою швидкістю: на біговій доріжці – 6–8 км/год, еліптичному тренажері зі ступенем опору

1–2-го рівня (ЧСС 100–110 ударів/хв).

Також застосовуються різновиди стрибків на фітболі (ЧСС 90–100 ударів/хв), повільний біг, сходження на балансувальній півсфері (BOSU) – 3–5 хв, аеробіка у підготовчій частині з темпом 125–130 акцентів/хв для дівчат.

Заняття для здобувачів можна організувати у складі навчальної групи, вказуючи спрощені варіанти виконання вправ, засоби зниження навантаження, застосовуючи локальні вправи, виключаючи перевернуті положення тіла, високоінтенсивний біг та ін.

Наступним способом організації заняття може бути робота у малій групі, лише зі спеціальними медичними групами, що можливо за наявності кількох викладачів у тренажерному залі.

Для цієї групи здобувачів також актуалізовані індивідуально-типологічні комплекси вправ, представлені в тренажерному залі у вигляді конспектів, а саме: при порушеннях постави, зору, серцево-судинних захворюваннях, захворюваннях колінних суглобів, гіпертензії.

Для здобувачів із порушеннями зору розроблено індивідуально - типологічні комплекси з обмеженням перевернутих положень тіла, «натужування», адаптивний варіант виконання гіперекстензії, збільшення обсягу стретчингу та вправ на фітболі для дівчат.

Для здобувачів із серцево-судинними захворюваннями складено комплекси, що відрізняються збільшенням обсягу вправ на гімнастичному килимку, контролем ЧСС на кардіотренажерах (90–120 ударів/хв), застосуванням мінімального обтяження, використанням засобів пілатесу (для дівчат – лікувально-оздоровчий), стретчингу; для юнаків робота з обтяженням 30-40% від максимального (силовий компонент), обмеженням підтягувань, віджимань, акцентуванням на локальних, а не фронтальних вправах (ізолювано для м'язів біцепса плеча, трицепса плеча, м'язів плечей, біцепса стегна, сідниць та ін.).



Здобувачам з порушеннями постави рекомендується робота з мінімальною вагою обтяження, ходьба на еліптичному тренажері (ЧСС 100–120 ударів/хв), засоби пілатесу та стретчингу, фітбол-гімнастика (ЧСС 110 ударів/хв), ходьба на біговій доріжці 6–7 км/год, локальні та комплексні на тренажерах (загалом збільшення частки вправ у положенні сидячи), симетричні та асиметричні вправи (гантелі, еспандери лижника, гімнастичні палиці, медболи), коригувальні та кондиційні комплекси. При сколіозі I-II ступеня та вугіллі нахилу хребта 4-12 - вправи в положенні сидячи, лежачи, в упорах становлять 50-60% від загального обсягу заняття.

#### 5.4. Специфіка розвитку фізичних якостей засобами атлетичної гімнастики.

Одним із завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти є розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості. Розглянемо теоретичну основу фізичних якостей та засобів їх розвитку в умовах тренажерної зали. Під *швидкістю* розуміється специфічна рухова здатність тих, хто займається до екстрених рухових реакцій та високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору, складної координації роботи м'язів та не потребують великих енерговитрат. Фізіологічний механізм прояву швидкості тісно пов'язаний зі швидкісними характеристиками нервових процесів, що залежать від індивідуальних властивостей центральної нервової системи (ЦНС) та периферичного нервово-м'язового апарату (ПМА).

Розрізняють кілька елементарних форм прояву швидкості:

- швидкість простої та складної рухових реакцій;
- швидкість поодинокого руху;
- швидкість складного (багатосуглобового) руху, пов'язаного зі зміною положення тіла в просторі або з перемиканням з одного дії на інше;
- частоту ненавантажених рухів.

В умовах тренажерного залу розвивати швидкісні якості не так просто, тому що немає достатніх площ та бігових доріжок. Проте різновиди бігу, прискорень на біговій доріжці, човникового бігу можна проводити на відкритому спортивному комплексі академії в осінній та весняний період (вересень, травень, червень).

В решту часу в рамках фізичної культури ставиться завдання на покращення результату в човниковому бігу 4×10 м (у залі) та швидкісних показників на кардіотренажерах. Основними засобами розвитку різних форм швидкості є вправи, що потребують швидких рухових реакцій, високої швидкості та частоти виконання рухів. Двигуна реакція – це відповідь на сигнал, що раптово з'являється, певними рухами або діями. Розрізняють час



реакції на сенсорні подразники та час реакції розумових процесів. Зважаючи на те, що частіше буває кілька послідовних або одночасних подразників, і, отже, одна або кілька можливих реакцій, то розрізняють час простої та складної реакції. Складні реакції своєю чергою поділяються на реакції вибору та реакції на об'єкт, що рухається.

Для цілеспрямованого розвитку швидкості простої рухової реакції найбільш ефективні *повторний, розчленований та сенсорний методи*.

*Повторний метод* полягає в максимально швидкому повторному виконанні рухів, що тренуються по сигналу. Тривалість таких вправ має перевищувати 4-5 сек.. Рекомендується виконувати 3-6 повторень тренуваних вправ у 2-3 серіях (біг 10 м, човниковий біг 10×3 м, 4×10 м, естафети). *Розчленований метод* зводиться до аналітичного тренування в полегшених умовах швидкості реакції та швидкості наступних рухів (вивчення поворотів у човниковому бігу, низький та високий старт, фази проходження дистанції, фінішування).

*Сенсорний метод* заснований на тісному зв'язку між швидкістю реакції та здатністю до розрізнення мікроінтервалів часу. Цей метод спрямований на розвиток здатності визначати час пробігання відрізків з точністю до десятих і навіть сотих часток секунди (виконання контрольних вправ за певний час, максимальна кількість вистрибувань за короткий проміжок часу, стрибки на скакалці).

Максимальна швидкість рухів, яку може проявити людина, залежить не тільки від швидкісних характеристик її нервових процесів та швидкості рухової реакції, а й від інших здібностей:

- динамічної (швидкісної) сили, гнучкості, координації;
- рівня володіння технікою виконуваних рухів.

Тому швидкісні можливості вважають складним комплексним руховим якість. Тому рекомендується повторне виконання швидкісних вправ серіями у формі постійного змагання між здобувачами. Змагання викликають, як правило, емоційне піднесення, змушують виявляти граничні зусилля, що веде до покращення результатів.

У формуванні швидкісно-силових якостей юнаків рекомендується виконувати такі вправи:

- підйом тулуба лежачи на спині (на похилій лаві) у швидкому темпі (прес) з урахуванням і без урахування часу, «до відмови», з фіксацією і без фіксації ніг, з обтяженням і без, підйом тулуба з подальшою передачею набивного м'яча (2 -3 кг);
- стрибки на платформу висотою 50-60 см (1 м у 2-4 підходи по 5-7 разів); - стрибки в довжину з місця;
- вправи з гирьового спорту та кросфіту (взяття штанги 15 кг на груди, - підйом штанги на час, ривок гирі 8, 16 кг);



- підтягування, човниковий біг 10×10 м із перенесення гантелі 1-3 кг;
- велонавантаження та робота на гребному тренажері (імітація академічного веслування), вправи з гантелями та гирями.

У розвитку швидкості та координації рухів виконуються такі вправи:

- човниковий біг (4×10 м, 3×5 м) 1-2 рази на тиждень, 1-3 підходив;
- прискорення на біговій доріжці або сайкл-тренажері (30 с -1-2 хв, швидкість - 10-13 км / год, аеробне фізичне навантаження);
- вправи на півсфері BOSU по 2-5 хв (біг на півсферу, вистрибування на ній, різновиди підйомів та стрибків);
- стрибки на скакалці 2-3 підходи по 20-50 повторень у кожному підході (швидкість, координація рухів, аеробна спрямованість вправи);
- стрибки на фітболі для розвитку координації рухів, рівноваги (аеробне фізичне навантаження лікувальної спрямованості, ЧСС 90 ударів/хв);
- присідання стоячи на півсфері.

Одним з основних засобів розвитку координації рухів для дівчат є оздоровча аеробіка. Базова аеробіка – це синтез загальнорозвивальних, танцювальних вправ, різних стрибків та підскоків, що виконуються без пауз відпочинку під музичний супровід 120–160 акцентів/хв. Цей вид аеробіки підходить для тих, хто займається різним рівнем фізичної підготовленості. Основним структурним елементом занять аеробікою є виконання комплексу вправ, що в основному повторюється 3–7 раз.

Розглянемо таку фізичну якість, як *витривалість* – здатність організму протистояти втомі тривалий час у вигляді м'язових зусиль без помітного зниження працездатності. Витривалість характеризує здатність людини до тривалого виконання будь-якого виду діяльності, розумової чи фізичної. Залежно від особливостей виконуваної роботи можна згрупувати такі види витривалості:

1. статична та динамічна – здатність тривало здійснювати роботу у статичному чи динамічному режимі (статична у вправі «планка» (див. мал. 10–12, вис на перекладині);

2. локальна чи глобальна – здатність тривало залучити до роботи невелике число м'язів чи великі групи м'язів: згинання і розгинання рук із гантелями по 15–50 разів у кілька підходів (для м'язів рук), тяги, вправи для м'язів черевного преса;

3. силова - здатність багаторазово і тривалий час виконувати вправи з проявом великої м'язової сили (вага обтяження 30-60% від максимального, кількість повторів - 20-100 до 2-6 підходів);

4. аеробна та анаеробна – здатність довго виконувати роботу переважно в аеробному або анаеробному режимі відповідно (в атлетичній гімнастиці анаеробний режим проявляється у роботі з максимальними вагами в 1-4 повторення).





*Загальна витривалість* - це здатність довго виявляти м'язові зусилля порівняно невисокої інтенсивності.

*Спеціальна витривалість* – це здатність виявляти м'язові зусилля відповідно до специфіки (тривалості та характеру) спеціалізованої вправи. Види спеціальної витривалості: силова, швидкісна, координаційна, стрибова, статична, гіпоксична та ін.

Основними засобами розвитку загальної та швидкісної витривалості є біг, плавання, пересування на лижах, велосипеді (велотренажері), біговій доріжці, еліпсоїді та ін. Засобами розвитку є багаторазові повторення силових вправ, що виконуються з вагою свого тіла або обтяження 30-60% від максимуму.

Наступна фізична якість: *гнучкість*-здатність організму виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Рівень гнучкості залежить від рухливості в суглобах людини (еластичність зв'язок) та від здатності м'язів розтягуватися (еластичність м'язів). Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості реакції та швидкості рухів, витривалості, збільшуючи енерговитрати та знижуючи економічність роботи, а також може призвести до серйозних травм м'язів та зв'язок.

Гнучкість проявляється як пасивна та активна. Пасивна гнучкість характеризується максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при впливу на тих, хто займається зовнішніх сил, наприклад, обтяжень, зусиль партнера і т. п., активна гнучкість - максимальною величиною амплітуди рухів, що досягається при самотійному виконанні вправ завдяки своїм м'язовим зусиллям.

*Загальна гнучкість* - це рухливість у всіх суглобах, що дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою.

*Спеціальна гнучкість* – це гранична рухливість окремих суглобів, що дозволяє ефективніше виконувати певні рухи на спортивній чи професійній діяльності.

Стан гнучкості залежить від багатьох факторів: втоми, часу доби, віку, температури м'язів та навколишнього середовища. Втома організму негативно впливає на показники активної гнучкості, але ніяк не впливає на пасивну. Вранці показники гнучкості дещо знижено, проте тренування з її розвитку в ранковий час дуже ефективне. При охолодженні тіла показники гнучкості знижуються, а після розминки, що підвищує, і температуру тіла – підвищуються.

Для збільшення показників гнучкості використовують вправи на розтягування, їх необхідно виконувати щодня протягом 30-60 хв (у рамках тренажерного залу як стретчинг-тренування, що розтягують вправи біля шведської стінки та на фітболі). Для підтримки гнучкості кількість занять можна скоротити до 2-3 на тиждень та зменшити час до 15-30 хв. У рамках навчальних занять з фізичного виховання гнучкість розвивається



засобами стретчингу у підготовчій та завершальній частині заняття, а саме: нахили, випадки, повороти, скручування, напівшпагати, махи, широкі стійки, стретчингові вправи.

Гнучкість також розвивається засобами виконання вправ, таких як зведення та розведення рук та ніг, гіперестезія, станова тяга, присідання з боді-баром, випадки з гантелями, виси на перекладині, нахили вперед та назад, вправи з гімнастичним ціпком.

### **Теоретичні засади атлетичної гімнастики**

Розпочинаючи виконання вправ, атлет повинен одержати повне уявлення про своє здоров'я, визначити антропометричні розміри: вагу, зріст, окружність грудей, шиї, талії, плечей, стегон, гомілок, а також виміряти життєву ємність легенів. Виміри повторюють через кожні два місяці.

#### **Коротко про роботу м'язів**

*Рухи рук і плечового поясу* приводять до випрямлення хребта, розширенню грудної клітини, зміцненню м'язів спини й плечового поясу, допомагають виробити навичка правильного й глибокого дихання, створюють сприятливі умови для роботи легенів, серця, сприяють зниженню кров'яного тиску; вправи, що впливають на м'язи тулуби, втягують у роботу великі м'язові групи. Відбувається стійке розширення великих, середніх і малих кровоносних судин і зниження артеріального тиску. *Рухи тулубом* підсилюють кровообіг у черевній і грудній порожнині, поліпшують роботу внутрішніх органів, зміцнюють мускулатуру тулуба. Вони перешкоджають також зайвому відкладенню жиру й допомагають зберегти правильну поставу.

*Вправи для м'язів ніг* виконуються з метою розширення віддалених від серця судин, підсилюють потік крові, усувають її застій у нижніх кінцівках і органах черевної порожнини. Ці рухи сприяють збереженню рухливості в суглобах ніг, зміцненню м'язів і рівномірному розподілу крові в організмі.

*Дихання.* Ефективність впливу силових вправ залежить від правильного дихання. Глибоке дихання сприяє припливу крові до серця, легенів, головного мозку й полегшує роботу серцевого м'язу.

Для посилення кровообігу й дихання, налаштування нервової системи на роботу з навантаженням, перед основною частиною занять, проведіть розминку, у яку включите ходьбу з переходом на біг.

Ходьба – проста й природна вправа для серцево-судинної й дихальної систем. При ходьбі в роботу включаються майже всі м'язи ніг, розширюється

мережа дрібних кровоносних судин, що сприяє значному збільшенню кров'яного русла, знижується тиск, поліпшується обмін речовин.

Дихальна гімнастика містить у собі як статичні, так і динамічні дихальні вправи.

Статичні дихальні вправи спрямовані на формування навичок



раціонального дихання й характеризуються рівним, ритмічним подихом у спокої в різних вихідних положеннях: лежачи, сидячи, стоячи. Динамічні дихальні вправи виконують у процесі різноманітних рухів, що полегшують вдих і видих та збільшують вентиляцію легенів. Ці вправи спрямовані на формування навичок правильного дихання під час руху.

**Одяг.** Одяг підбирайте вільний и легкий, що не заважає рухам. Не забувайте, що гумова тканина знижує доступ повітря до тіла, порушує нормальний кровообіг, що веде до підвищення артеріального тиску.

**Особиста гігієна.** У ході занять атлетичною гімнастикою дотримуйтеся правил гігієни, позбудьтеся від шкідливих звичок і надмірностей. Атлетам забороняється вживати алкоголь, що надзвичайно шкідливо діє на нервову систему, особливо на головний мозок і кровоносні судини. Протипоказане й паління, що порушує нормальну роботу нервової системи. Нікотин викликає тривале звуження кровоносних судин і підвищує артеріальний тиск. Мають сприятливу дію самомасаж і загартовування.

### **Самоконтроль в атлетичній гімнастиці**

Самоконтроль допомагає регулювати навантаження й уникати перевтоми. Тому з перших же днів занять заведіть **щоденник** самоконтролю й фіксуйте в ньому все, що необхідно вам для плідних тренувань.

На першій сторінці щоденника записується прізвище, ім'я, по батькові, дата народження й початок тренувань, стаж, результати. Далі в певному порядку ведеться запис результатів самоконтролю.

Нижче представлена зразок схеми щоденника самоконтролю, у якому відзначені найбільш доступні для визначення й інформативні показники. Аналізуючи ці записи, неважко зробити висновки, що розглянуте тренування виявилось досить важким, про що свідчать погіршення самопочуття наступного дня, біль у м'язах ніг, відсутність бажання тренуватися, зниженні дані динамометрії, підвищення пульсу в спокої.

### **Висновки**

У представленій роботі використано системний підхід в організації навчального процесу з фізичного виховання у Національному університеті "Одеська юридична академія". Пропонується розглядати використання силової підготовки безпосередньо із завдань атлетичної гімнастики, при цьому слід розглядати атлетичну гімнастику як один із способів підвищення ефективності системи фізичної підготовки студентської молоді:

- Запропонована методика включає вправи з помірними обтяженнями при досить великому дозуванні з інтенсивним виконанням вправ і скороченими паузами відпочинку між підходами, що істотно впливає на розвиток силових показників при помірному збільшенні антропометричних показників.

- Результати довели ефективність впливу занять силової спрямованості із



застосуванням засобів атлетичної гімнастики.

- Перспектива подальшого дослідження дозволить розробити ще більш удосконалені програми з атлетичної гімнастики, які будуть спрямовані на корекцію фізичного розвитку (нормалізації загальної маси тіла, зниження індексу маси тіла) та удосконалення рухової підготовленості студентів Національного університету "Одеська юридична академія" як основного відділення, так і груп реабілітації.