

Міністерство освіти і науки України  
Київський університет імені Бориса Грінченка  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ  
ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ  
*(у циклі Анохінських читань)*

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

**17 березня 2017 року**  
**м. Київ**

УДК 796.011.1:316.3 (082)

ББК 75я43

Ф50

Рекомендовано до друку Вченою радою  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
(протокол № 6 від 27 лютого 2017 р.)

За загальною редакцією *Огнев'юка В.О.*,  
доктора філософських наук, професора,  
академіка НАПН України

**Редколегія:**

В.О. Огнев'юк

Г.О. Лопатенко

Т.Г. Дерека

О.В. Бісмак

В.В. Білецька

А.А. Боляк

О.М. Полянничко

О.О. Спесивих

**Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) :** матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 17 березня 2017 р., м. Київ / МОН України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту; за заг. ред. Огнев'юка В.О. ; [редкол : Лопатенко Г.О., Дерека Т.Г., Бісмак О.В., Білецька В.В., Боляк А.А., Полянничко О.М., Спесивих О.О.]. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017 р. — 272 с.

УДК 796.011.1:316.3 (082)

ББК 75я43

© Авторські публікації, 2017

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2017

<i>Гацко О.В., Соляник Т.В.</i> СТАВЛЕННЯ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	54
<i>Дерека Т.Г., Туманова В.М.</i> ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: СУЧАСНИЙ ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ДЛЯ УКРАЇНИ .....	60
<i>Зеленюк О.В., Чекмарьова В.В., Бикова Г.В.</i> ОЗДОРОВЧО-ПРОФІЛАКТИЧНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ) .....	66
<i>Іскра У.В., Палуб Р.В., Павлюк А.А.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО ТА ДІЄВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	72
<i>Єретик А.А., Тупиця Ю.І.</i> ОСНОВА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	82
<i>Кобеньок Г.В., Яценко С.П.</i> ЕКОЛОГІЧНІ СТЕЖКИ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ .....	87
<i>Кожанова О.С., Косік Н.Л., Косік М.С.</i> ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ДЬОРТ-ДЖАМПІНГУ В УКРАЇНІ .....	96
<i>Кожанова О.С., Гнутова Н.П., Гнутов Є.І.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ .....	103
<i>Колумбет О.М.</i> АНАЛІЗ ВІДНОШЕННЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ ДО СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ .....	110
<i>Лахтадир О.В., Євдокимова Л.Г., Коротя В.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ І ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ .....	115
<i>Лопатенко Г.О.</i> SPORT PRODUCT FROM A MARKETING POINT OF VIEW .....	122

УДК 378.796.412

**Єретик А.А.,**

доцент кафедри спортивної підготовки  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат педагогічних наук, доцент

**Тупиця Ю.І.,**

старший викладач кафедри спортивної підготовки  
Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка

## ОСНОВА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Виділені у статті засоби основної гімнастики є визначальними у роботі з різними верствами населення та найбільш ефективним шляхом базової фізичної підготовки.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, гімнастика, засоби.

**Актуальність.** Так сталося історично, що під назвою «гімнастика» виступає основа фізичного виховання. Це термін Древньої Греції, який ототожнювався з сучасним — «фізична культура». Під терміном «гімнастика» греки розуміли всю сукупність процесу фізичного удосконалення людини. У програму змагань з гімнастики входили всі види Олімпійських ігор: біг, стрибки, долання обтяжень, метання, верхова їзда, єдиноборства, стрільба з лука та інші. Після тривалого забуття олімпійський рух відроджувався в Європі XVIII–XIX сторіччя, і це відбувалося завдяки виникненню національних систем гімнастики (Йоганн Крістоф Фрідріх Гутсмутс, Німечина; Дон Франциско Аморос, Франція; Пер Лінг, Швеція та ін.). Ці системи були загальнодержавними програмами виховання громадянина та підготовки воїна і мали найбільший вплив на Російську імперію, а також Україну як складову частину.

Процес формування системи фізичної підготовки населення здійснювався на основі соціальних потреб суспільства та його можливостей. При цьому важливу роль відіграв принцип «мінімум затрат при максимумі результату», що забезпечувався раціональним поєднанням засобів та методичних підходів фізичного виховання. Паралельно свою роль відігравали інші фактори. Так, у Радянському Союзі ставилась мета домінування комуністичної ідеології, що мало бути продемонстровано також на прикладі спортивних досягнень. Керівники мі-

літаризованої держави приділяли велику увагу підготовці майбутніх солдат. Відповідно, фізичне виховання було достатньо фінансованим і мало фізкультурно-спортивне спрямування. Після економічного фіаско і розвалу комуністичної системи виникла потреба перебудови всіх сфер соціального життя. У тому числі це торкнулось фізичної культури і спорту. Відбулося визнання професійного спорту, що значно розмежувало фізкультурний та спортивний рухи, один з яких є переважно державним напрямом, а інший — більш самостійним.

З відомих причин на сучасному етапі наше суспільство має велику потребу у фізкультурній освіті та фізкультурно-оздоровчій роботі. Основним гаслом сьогодення має бути гасло: «Всебічно-розвинутий, здоровий громадянин — міцна, перспективна Україна!». Рух у цьому напрямку повинен забезпечити головну стратегічну мету — «Країна переможець!». Будь-яка перемога складається з кропіткої, повсякденної роботи та правильного і сумлінного використання наявних можливостей.

Так, сьогодні можна багато говорити про недостатні фінансування, наявність необхідного інвентарю та обладнання середніх та вищих учбових закладів. У той же час прості, доступні і навіть безкоштовні засоби можуть цілком забезпечувати вирішення необхідних задач базової підготовки молоді. Ми маємо на увазі опанування основними життєво-необхідними навичками, розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, спритності, гнучкості тощо, а також набуття знань та умінь щодо особистого підходу покращення можливостей організму та здоров'я.

Найбільш ефективними в цьому плані є засоби основної гімнастики, які присутні на будь-яких практичних заняттях з фізичної культури, маючи універсальний характер та різні варіації, що відображається в загальних методичних особливостях: можливість вправ від доступної до нескінченно-складної; можливість дії на будь-яку м'язову групу та систему організму; можливість контролю і дозування обраної дії за силою, інтенсивністю та характером; можливість застосування музичного супроводу при відповідній регламентації вправ для підтримки визначеної інтенсивності та емоційної окраси; програмування вправ, їх етапне опанування цілісним та розчленованим методами; формування постави, що є винятковою та однією з найбільш важливою метою гімнастичних вправ; окрім маніпуляцій особистим тілом, застосування різноманітного інвентарю, обладнання та природних засобів; ігровий та змагальний підходи у проведенні занять основної гімнастики; свристичний підхід та сприяння інтелектуальному та психічному розвитку; виховний та патріотичний підходи формування громадянина.

Виходячи із сказаного, представимо засоби гімнастики, які, на наш погляд, можуть бути використані з високою ефективністю серед широких верств населення для загальної фізичної підготовки.

**Стройові вправи.** Являють собою спільні або одиночні дії тих, хто займається у визначеному строю, та застосовуються в організації занять.

За допомогою стройових вправ успішно вирішуються виховні задачі, підтримується організованість і дисциплінованість, формується гарна постава, хода, розвивається почуття ритму та темпу рухів, здатності розміряти їх за часом та у просторі, набувати навичок колективних дій. Слід відмітити, що стройові вправи є необхідною складовою у підготовці військових як організуючий і підготовчий засіб.

**Прикладні вправи.** Базуються на опануванні життєво важливих навичок у повсякденному житті, професійній, військовій, спортивній діяльності. Їх можна виконувати у спеціальних умовах та умовах природи з використанням різних предметів, конструкцій, споруд та природного ландшафту. До групи прикладних вправ відносяться: різноманітні пересування, рівноваги в умовах обмеженої опори, лазіння та перелізання, кидання та ловіння предметів, жонглювання, подолання перешкод, стрибки, переміщення обтяжень, партнера, вправи в упорах та висах тощо.

**Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ).** Виконуються різними частинами тіла та в різному поєднанні з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей та поліпшення функціонального стану організму. Вони необмежені для будь-якого віку, статі та фізичної підготовленості. Безмежна кількість ЗРВ визначається нескінченністю варіантів дій тіла в різних сполученнях, різноманітним ступенем напруги м'язів, варіацією швидкості, амплітуди, напрямку рухів та характеру. В основі класифікації ЗРВ покладені анатомічні ознаки, їх переважна дія на визначені м'язові групи: вправи для м'язів шиї, рук та плечового пояса, тулуба, ніг і всього тіла. ЗРВ можуть виконуватися без предметів, з предметами та на обладнанні: скакалка (довга, коротка), гімнастична палка, м'яч, гімнастична лава, стінка тощо.

**Вправи в русі.** Різновиди ходьби (на носках, на п'ятках, зовнішній стороні стопи, з п'ятки на носок, танцювальні кроки, з напівприсіданням, з присіданням, випадами тощо); рухи руками (пружні відведення, круги, згинання-розгинання тощо); різновиди бігу (із закиданням гомілки, високо піднімаючи стегна, перехресно, з прискоренням та уповільненням тощо); стрибки (на правій-лівій, двох, вистрибування за допомогою рук, із згинанням ніг та групуванням тощо) Керування

інтенсивністю навантаження здійснюється зміною темпу, подовженості вправ та їх характеру. Так, енергійні переміщення чергуються з повільною ходьбою, великі круги руками коловими рухами та розминанням кистей тощо. Більш прості вправи однієї структури виконуються перед складними.

**Вправи на місці у високому положенні (стоячи).** Будуються та проводяться по принципу «згори вниз». Для м'язів шії — нахили головою вперед-назад, вліво-вправо, повороти голови, рухи вперед-назад та в сторони, колові рухи. Для плечового пояса та рук: рухи плечима в різних напрямках, колові рухи, пружні відведення рук, згинання та розгинання, круги руками, передпліччями, кистями. Для тулуба: нахили вперед-назад, вліво-вправо, проміжні, повороти (скручування), колові рухи тазом та тулубом. Вправи для ніг: напівприсідання, присідання, глибокі присідання, махи ногами в різних напрямках, випадки та переміщення з ноги на ногу, згинання та розгинання, колові рухи стопами, голінню, стегнами, ногами.

**Вправи на місці у низькому положенні (сидячи, лежачи).** Використовуються для урізноманітнення дії на організм та для того, щоб уникнути перенавантаження м'язів ніг. Це підвищує якість занять, надає можливість зберігати задану інтенсивність. Вправи виконуються в різних вихідних положеннях: сидячи (сід, сід ноги нарізно, кутом тощо); лежачи на животі, спині, на боку; у простих упорах (упор лежачі, упор лежачи ззаду, на правій-лівій руці тощо); у низьких стійках (на колінах, правому-лівому коліні, упор стоячи на колінах тощо). Якщо в положенні стоячи можна більше уваги приділяти розвитку координації, то в низьких положеннях — гнучкості та силі. Також у цій частині можуть виконуватися елементи акробатики: прості переكاتи у групванні вперед-назад, вліво-вправо, ноги нарізно, круги та повороти тілом і ногами, стійка на лопатках «берізка», рівновага на голові і руках «жабка» тощо.

**Вільні вправи.** Це композиції ЗРВ з танцювальними та акробатичними елементами. Вони складаються на 32 або 64 рахунки таким чином, щоб виконуватись одночасно всією групою і під музичний супровід. Перші три частини фактично підводять групу для виконання цієї відносно складної задачі. Комплекс використовується як тренувальний, змагальний та контролюючий засіб.

**Вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП).** Виконуються перед заключною частиною і спрямовані на розвиток фізичних якостей. Тут можна застосувати ігри та естафети, різниця яких полягає в тому, що в іграх завдання та ролі розподіляються, а в естафеті є єдиними

для всіх. Також вправи ЗФП проводяться груповим способом, коли всі разом виконують поставлене завдання, і в парах, де використовується взаємодія партнерів.

**Вправи на поставу, дихальні та відновлювальні вправи.** Використовуються в заключній частині, спрямовуються на заспокоєння та відновлення.

**Висновки.** Підводячи підсумок сказаному, стверджуємо, що виділені засоби основної гімнастики є визначальними у роботі з різними верствами населення та найбільш ефективним шляхом базової фізичної підготовки.

### **ДЖЕРЕЛА**

1. Єретик А.А. Гімнастика як основний засіб фізичного виховання студентської молоді. :матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів; під заг. ред. Р.Р. Сіренко / А.А. Єретик, Л.І. Данило, А.М. Смовженко. — Львів : ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2013. — с. 253–258.
2. Єретик А.А. Деякі історичні та соціальні аспекти фізичної культури / А.А. Єретик, Ю.І. Тупиця, А.М. Смовженко // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань); матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 листопада 2015 р. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. — С. 26–32.

*Выделенные в статье средства основной гимнастики являются определяющими в работе с различными слоями населения и наиболее эффективным путем в базовой физической подготовке.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, гимнастика, средства.*

*The article highlights the means of basic gymnastics as essential in the work with different population layers and the most effective way in the basic physical training.*

**Key words:** *physical education, gymnastics, means.*