

## **Тема 14. Формування теоретичних знань, практичних здібностей (умінь і навичок) загальної фізичної підготовки.**

1. Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини.
2. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків.
3. Гігієна фізичного виховання.
4. Оздоровчі види фізичного виховання.
5. Фізична культура та техніка окремих видів рухової активності.
6. Комплекси вправ для підготовчої частини заняття з фізичної культури.

### **1. Вплив фізичного виховання на всебічний розвиток людини.**

Фізичне виховання — це фундамент всебічного розвитку особистості, що гармонійно поєднує фізичне здоров'я, психічну стійкість, інтелектуальну працездатність та соціальну адаптацію. Воно зміцнює організм, покращує роботу мозку, знижує стрес та формує такі риси характеру, як дисциплінованість, цілеспрямованість та впевненість у собі.

#### **Основні напрямки впливу фізичного виховання:**

**Фізичний розвиток та здоров'я:** Регулярні тренування зміцнюють серцево-судинну, дихальну та кістково-м'язову системи, підвищують витривалість, покращують гнучкість, формують правильну поставу та підтримують нормальну вагу.

На відміну від багатьох лікувальних засобів призначених курсами, за кожним із яких слідує перерва, заняття фізичними вправами не слід переривати. Існує думка, що в молодому віці, поки людина здорова і бадьора, а нездужання не причиняють їй серйозного занепокоєння, тренування не обов'язкове. Це не вірна, і навіть шкідлива точка зору. Адже, боротьба з наступаючим одряхлінням і хворобами дуже складна, і ефект її дуже малий порівняно з попередженням недугів старості з молодих літ. Виходячи з цього, великий ефект від фізичних вправ досягається в тому випадку, якщо в старості підтримується тренуваність сформована саме в молодому віці. При активних заняттях фізичними вправами, процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10-15 років. Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі. Під їх впливом поновлюється дефіцит складних рухів, укріплюється зв'язково-м'язовий апарат, збільшується амплітуда рухів в суглобах. Внаслідок цього підвищується рухливість хребта та грудної клітини, покращується постава. Фізичні вправи здійснюють регулюючий вплив на обмін речовин. Клінічно встановлено, що під впливом фізичних вправ підвищений рівень цукру в крові знижується (нерідко до нормальних величин). При надлишковій вазі тіла, під впливом вправ нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення. Енергетична м'язова діяльність підвищує засвоєння білків і вітамінів, покращує окисні процеси вуглеводного обміну (збільшується відкладення глікогену в м'язах і печінці), швидко руйнується адреналін, який виділяється в надлишковій мірі під час психічних напружень. Дослідженнями останніх років встановлено можливість ціленаправленого впливу фізичних вправ на діяльність системи травлення. Останні стимулюють

рухову, секреторну і всмоктувальну функції органів шлунково-кишкового тракту. Фізичні навантаження через 1,5-2 години після їжі здійснюють позитивний вплив на функції внутрішніх органів.

Помірні навантаження стимулюють вуглеводну, білкову і пігментну функції печінки, підвищують тонічну активність м'язів кишок, жовчного міхура, укріплюють м'язи живота. Ефект від систематичних занять фізичними вправами відображається і в підвищеній стійкості організму до дії ряду неблагоприємних факторів. Під впливом фізичного навантаження життєва ємність легень і еластичність легеневої тканини збільшується, дихання стає рідшим, ритмічнішим і глибшим, що сприяє більшому насиченню артеріальної крові киснем. Фізичні вправи активізують також регенеративні процеси в бронхах, легеневій тканині, дихальних м'язах, суглобовому апараті грудної клітини і хребта. Вони попереджають ряд ускладнень, котрі можуть розвиватися в легенях, а також вторинні деформації грудної клітини. У прямій залежності від фізичних вправ знаходиться і функція зовнішнього дихання. Завдяки їм досягається належне співвідношення фаз вдиху і видиху, необхідна глибина дихання, повноцінне розправлення легень і рівномірна їх вентиляція.

У процесі систематичного тренування повноцінний дихальний акт закріплюється по механізму виникнення умовних рефлексів. Впливаючи не тільки на зовнішнє, але і на тканинне дихання, фізичні вправи сприяють нормалізації газообміну (покрощуються кисневі процеси на периферії і підвищується коефіцієнт утилізації кисню). Під впливом оптимального фізичного тренування серце і судини укріплюються, викликаються до життя їх резервні сили, які дуже великі, і серце не тільки не слабне, а і навпаки, набуває значної працездатності і витривалості.

Різнобічні по своїй структурі і характеру фізичні вправи удосконалюють функції центральної нервової системи, в тому числі і органів чуття. Спеціальні вправи для око рухових м'язів позитивно впливають на гостроту зору і підвищення кута бокового зору. Фізичні вправи значно впливають на збільшення сили, рівноваженості і рухливості основних нервових процесів - збудження і гальмування, що веде до покращення регуляції функцій організму. При цьому удосконалюється і координується взаємодія рухових і вегетативних функцій. У теперішній час, виявили механізм впливу фізичних вправ на розумову працездатність. Вони збуджують підкоркові центри, особливо ретикулярну формацію стовпа мозку, покращують діяльність клітин великого мозку<sup>1</sup>.

**Психоемоційний стан:** Фізична активність стимулює вироблення «гормонів щастя» (ендорфінів, серотоніну), знижує рівень тривоги, депресії, стресу та покращує сон.

**Інтелектуальний та когнітивний розвиток:** Вправи покращують кровообіг у мозку, стимулюють утворення нових нейронних зв'язків, що сприяє кращій концентрації, пам'яті та розумовій працездатності.

**Соціалізація та особистісні якості:** Командні види спорту та заняття в групах розвивають комунікабельність, навички співпраці, лідерські якості, вміння долати труднощі, а також дисциплінованість і наполегливість.

---

<sup>1</sup> Курінна В.В., Копаєва Т.В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. No 4. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/523/515>

**Формування звичок:** Фізичне виховання закладає базу для ведення здорового способу життя, виховує гігієнічні навички та стійкий інтерес до рухової активності.

Заняття фізичною культурою не лише покращують фізичні показники, а й формують стійку до стресів, життєрадісну та працездатну особистість.

Фізична культура – як частина культури чинить великий вплив на виховання особистості, на підготовку її до життя та професійної діяльності. Проаналізувавши учбові заняття з фізичної культури було зроблено такі висновки:

- учбові програми включають суцільно прикладний характер, пов'язаний з формуванням рухових вмінь і навичок, при цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-цінної сторони;

- як по кількісним показникам, так і по своїм змістовим характеристикам вони не відповідають зростаючим потребам сучасної молоді;

- не відповідає всебічному розвитку тому що не відводиться місце естетичним формам виховання, виразності рухів, танцювальним елементам та вправам, танцям з різноманітним ритмічним малюнком, тобто «краса рухів»<sup>2</sup>.

Фізкультурно-спортивна діяльність людини, має чимале духовне навантаження. Ще П'єр де Кубертен висловився про те, що головна сила і досягнення спорту в тому, що він є школою морального благородства та чистоти, фізичної витривалості та енергії. В спорті особливо чітко виражаються всі людські якості: характер, ставлення до справи, воля, совість, чесність. Це саме той вид діяльності, де особливо чітко перевіряються та формуються морально-вольові якості людини<sup>3</sup>.

Як свідчать анкетні відповіді, бажання підняти свій престиж, досягнути власної вигоди переважає у більшості тих студентів, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме, легкою атлетикою, настільним тенісом, шахами. Все це сприяє формуванню впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її, хоча в багатьох випадках це сприяє розвитку егоїзму. Студенти, у яких основним видом занять є командні види спорту, (баскетбол, волейбол, оздоровча аеробіка), більше спрямовують свої інтереси на взаємодію з партнерами, взаємодопомогу та підтримку. Тут не виключено переслідування певних егоїстичних цілей. Встановлено, що студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом проявляють достатньо високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується упевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, що уміють повести за собою колектив. Вони успішно взаємодіють в роботі, що вимагає постійності, напруги, вільніше вступають в контакти, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль<sup>4</sup>.

<sup>2</sup> <http://kursova.shop/103-fizyczne-vykhovannia-komponent-vsebihnoho-rozvytku-osobystosti.html>

<sup>3</sup> <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf> С. 53

<sup>4</sup> <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf> С. 54

Кожен студент згідно внутрішньої структури індивідуально-психологічних властивостей, визначає вибір виду спорту. Притому, кожен вид спорту специфічно впливає на формування особистості студентів, що відображається як у мотивації їхньої спортивної діяльності, так і у розвитку конкретних особистісних якостей; З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються зміни у структурі особистості студентів які займаються спортом, що відображається у якісних показниках розвитку індивідуально – психологічних властивостей.

## **2. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання в умовах різних спортивних залів та майданчиків**

Наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 р. № 521 «Про затвердження Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах»<sup>5</sup>.

Заняття з фізичної культури і спорту в навчальних закладах проводяться вчителем фізичної культури або особою, яка має спеціальну освіту та кваліфікацію: тренер, керівник гуртка, групи, спортивної секції тощо (далі - фахівець з фізичної культури і спорту) і пройшла обов'язковий профілактичний медичний огляд відповідно до Правил проведення обов'язкових профілактичних медичних оглядів працівників окремих професій, виробництв та організацій, діяльність яких пов'язана з обслуговуванням населення і може призвести до поширення інфекційних хвороб, затверджених наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.07.2002 N 280 ([z0639-02](#)), зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 08.08.2002 за N 639/6927.

1.4. До занять з фізичної культури і спорту допускаються учні, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд відповідно до Положення про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 N 518/674 ([z0772-09](#)), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 17.08.2009 за N 772/16788, не мають протипоказань щодо стану здоров'я, у яких визначені рівень фізичного розвитку і група для занять фізичною культурою.

Організація медичного обслуговування учнів здійснюється відповідно до чинного законодавства.

1.5. Учні повинні бути присутніми на уроках з фізичної культури незалежно від рівня фізичного розвитку і групи для занять фізичною культурою, а також тимчасово звільнені від занять.

Допустиме навантаження на уроці для тих учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної груп і відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

1.6. Загальне керівництво організацією медичного контролю за

<sup>5</sup> <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0651-10#Text>

станом здоров'я учнів у навчальних закладах здійснюють місцеві органи охорони здоров'я та органи управління освітою відповідно до чинного законодавства України.

1.7. Списки учнів, які належать до підготовчої та спеціальної груп відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури ( [z0773-09](#) ), затвердженої наказом Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 N 518/674 ( [z0772-09](#) ), зареєстрованої в Міністерстві юстиції України 17.08.2009 за N 773/16789, затверджуються наказом керівника навчального закладу на поточний рік і доводяться до відома класного керівника, учителя фізичної культури.

На підставі цього наказу класний керівник спільно з медичним працівником навчального закладу веде "Листок здоров'я", який знаходиться в журналі обліку навчальних занять на окремій сторінці, де зазначаються група та особливості щодо фізичного навантаження для підготовчої та спеціальної груп.

1.8. Учитель фізичної культури проводить уроки з фізичної культури для учнів 10-12 класів загальноосвітніх навчальних закладів окремо для хлопців і дівчат відповідно до Порядку поділу класів на групи при вивченні окремих предметів у загальноосвітніх навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 20.02.2002 N 128 ( [z0229-02](#) ), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 06.03.2002 за N 229/6517.

За умови неможливості розподілу вчитель фізичної культури може давати окремо фізичні навантаження для хлопців і дівчат.

1.9. Під час занять з фізичної культури і спорту учні повинні користуватися спеціальним спортивним одягом та спортивним взуттям, а під час занять на відкритому повітрі взимку - бути вдягнені в повітрозахисні куртки, шапочки, рукавички, мати відповідне взуття. Проводити заняття без спортивного одягу і спортивного взуття не дозволяється.

1.10. На кожному уроці з фізичної культури учні ознайомлюються з правилами поведінки в спортивному залі і на майданчику, розробленими відповідно до цих Правил учителем фізичної культури або фахівцем з фізичної культури і спорту.

1.11. До початку занять з фізичної культури і спорту учні за потреби мають повідомити вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту:

про наявність документа про тимчасове звільнення від занять після хвороби;

про погане самопочуття.

1.12. Місця для занять з фізичної культури і спорту обладнуються аптечкою (відкриті спортивні майданчики - переносною аптечкою) з набором медикаментів, перев'язувальних засобів і приладь, згідно з орієнтовним переліком, наведеним у додатку 1, та інформацією про місцезнаходження і номер телефону найближчого

лікувально-профілактичного закладу, де можуть надати кваліфіковану медичну допомогу.

1.13. Про всі випадки несправності спортивного обладнання та травмування під час занять з фізичної культури і спорту необхідно повідомити вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту.

2.1. Приміщення спортивних залів та розміщення в них обладнання повинні відповідати вимогам:

Державних санітарних правил і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН 5.2.2.008-01, затверджених постановою Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 N 63 ([v0063588-01](#)) (далі - ДСанПіН 5.2.2.008-01);

Правил пожежної безпеки для закладів, установ і організацій системи освіти України, затверджених наказом Міністерства освіти України, Головного управління Державної пожежної охорони Міністерства внутрішніх справ України від 30.09.98 N 348/70 ([z0800-98](#)), зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 17.12.98 за N 800/3240 (далі - НАПБ В.01.050-98/920).

### **III. Вимоги безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту**

3.1. Вимоги безпеки під час проведення занять із гімнастики

3.1.1. Спортивний зал має бути підготовлений відповідно до вимог навчальної програми.

3.1.2. Обладнання необхідно розміщувати так, щоб навколо кожного гімнастичного снаряда була безпечна зона.

3.1.3. Перед кожним заняттям потрібно перевіряти стан снарядів:

міцність кріплення;

міцність розтяжок та ланцюгів;

кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок тощо.

3.1.4. Для запобігання травматизму під час занять з гімнастики слід дотримуватись таких вимог:

виконувати гімнастичні вправи на снарядах тільки в присутності вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту;

укладати гімнастичні мати таким чином, щоб їх поверхня була рівною;

перевозити важкі гімнастичні снаряди за допомогою спеціальних візків і пристроїв;

виконувати складні елементи і вправи під наглядом учителя або фахівця з фізичної культури і спорту, застосовуючи методи і способи страхування відповідно до вправи;

змінюючи висоту брусів, обидва кінці жердини піднімати одночасно;

висовувати ніжки в стрибкових снарядах по черзі з кожного боку, піднявши снаряд;

для змащення рук треба використовувати магнезію, яка

зберігається в спеціальних ящиках, що виключають розпилювання.

3.1.5. Під час виконання учнями гімнастичних вправ поточним способом (один за одним) слід дотримуватися необхідних інтервалів, які визначає вчитель або фахівець з фізичної культури і спорту.

3.2. Вимоги безпеки під час проведення занять із легкої атлетики

3.2.1. Взуття учнів має бути на підошві, що унеможливило ковзання; воно повинно щільно облягати ногу і не заважати кровообігу. На підошві спортивного взуття дозволяється мати шипи.

3.2.2. Вправи з метання дозволяється виконувати тільки за командою вчителя фізичної культури. Кидки снарядів слід виконувати в напрямку розміченого сектору. Зустрічні кидки та кидки у напрямку бігової доріжки не дозволяються.

Перебуваючи поблизу зони метання, не можна повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання.

3.2.3. При виконанні вправ фронтальним методом учні повинні розташовуватися в одну шеренгу на відстані не менше ніж 2 м один від одного.

Під час поточного виконання вправ з метання учні, які мають взяти снаряди в секторі, повинні переміщуватися за вчителем або фахівцем з фізичної культури і спорту безпечним маршрутом (як правило, з лівого боку на безпечній відстані від сектору).

3.2.4. Брати снаряди в руки, іти за снарядами можна тільки з дозволу вчителя або фахівця з фізичної культури і спорту. Не дозволяється виконувати довільні кидання, залишати без нагляду спортивний інвентар для метання, зокрема інвентар, який не використовується в цей час.

3.2.5. Спортивний снаряд назад до кола або місця метання слід переносити, ні в якому разі не кидати. Зберігати і переносити спортивний інвентар для метання треба в спеціальних укладках або ящиках.

В ВУЗах, як правило, розробляються локальні акти щодо правил безпеки проведення занять з фізичної культури і спорту.

**Приклад:**

### ***Загальні положення***

Правила техніки безпеки під час організації та проведення занять з фізичного виховання поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу. Ці міри безпеки є обов'язковими для здобувачів вищої освіти.

Заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти проводяться згідно з навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання», затвердженою навчально-методичною радою закладу вищої освіти та складеною відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти.

До занять з фізичного виховання допускаються здобувачі вищої освіти, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань щодо стану здоров'я та на його основі отримали допуск до занять фізичними вправами.

Висновок про стан здоров'я медичний персонал доводить до відома

здобувачів вищої освіти та викладача з фізичного виховання. На підставі цих даних здобувачі вищої освіти розподіляються для занять з фізичного виховання на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

***Вимоги до техніки безпеки перед початком занять***

1. До занять з фізичного виховання допускаються здобувачі вищої освіти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.

2. Забороняється вхід здобувачів вищої освіти у спортивний зал до початку занять.

3. У роздягальні не можна штовхатися, усі речі необхідно розміщувати так, щоб вони не становили загрозу здоров'ю здобувачів вищої освіти.

4. Спортивне взуття має бути з неслизькою підошвою;

5. Спортивний одяг повинен бути повітряпроникним.

***Вимоги техніки безпеки під час проведення занять***

*Загальні вимоги:*

1. Необхідно суворо дотримуватись вимог техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання.

2. На занятті з фізичного виховання здобувачі вищої освіти повинні бути одягнені у спортивну форму, взуті у спортивне взуття.

3. Спортивна форма завжди повинна бути чистою.

4. Взуття повинно бути з гумовою підошвою, відповідати розміру, що носить здобувач вищої освіти.

5. Повинно бути зібране волосся.

6. Заборонено виконувати фізичні вправи, маючи вологі долоні.

7. Необхідно дотримуватися організаційно-методичних вказівок при виконанні фізичних вправ.

8. Не можна виконувати фізичні вправи на мокрій або слизькій поверхні підлоги спортивного залу (спортивного майданчика).

9. Необхідно бути уважним при виконанні фізичних вправ «коловим» методом, переходах від приладу до приладу.

10. Необхідно дотримуватися дистанції між здобувачами вищої освіти під час виконання вправ з метою запобігання зіткнень.

11. Не можна знаходитися у секторі або поблизу нього при виконанні фізичних вправ іншим здобувачем вищої освіти.

12. Спортивний інвентар слід передавати із рук в руки.

13. При поганому самопочутті, запамороченнях, потертостях, пошкодженнях почервонінні шкіри, болях в серці, печінці, шлунково-кишкових розладах, больових відчуттів у суглобах рук і т. д. необхідно терміново припинити заняття і сповістити про це викладачу.

*Не дозволяється:*

1. Заходити в спортивний зал без спортивного взуття.

2. Виконувати фізичні вправи у спортивному залі без присутності в ньому викладача.

3. Вживати жувальну гумку на занятті з фізичного виховання.

4. Носити на заняттях з фізичного виховання ланцюжки, браслети, каблучки, сережки та годинники.

5. Виконувати фізичні вправи основної частини заняття з фізичного виховання без виконання фізичних вправ підготовчої частини заняття.

6. Штовхати у спину здобувача вищої освіти, який йде або біжить попереду.
7. Підсідати під гравця, що вистрибує.
8. Робити підніжки, чіплятися за спортивну форму.
9. Переносити важкі прилади, змінювати висоту приладів, переходити від приладу до приладу без дозволу викладача.
10. Виконувати фізичні вправи на несправних та забруднених спортивних снарядах.
11. Виконувати фізичні вправи на спортивних снарядах без дозволу викладача, без належної страховки, без застосування гімнастичних матів.
12. Стояти поблизу гімнастичного приладу під час виконання фізичних вправ іншим здобувачем вищої освіти.
13. Виконувати фізичні вправи на спортивних снарядах із вологими долонями.

#### ***Вимоги техніки безпеки після закінчення занять***

1. Слід прибрати спортивний інвентар у місце його зберігання.
2. Необхідно ретельно вимити руки і обличчя з милом.
3. Під час переодягнення бути охайним, не штовхатися.

### **3. Гігієна фізичного виховання.**

Гігієна фізичного виховання — це галузь знань, що вивчає вплив фізичних вправ на організм та розробляє вимоги для безпечних занять, зміцнення здоров'я і підвищення працездатності. Вона охоплює гігієну місць занять, одягу, режиму навантажень та особисту гігієну для запобігання травмам і перевтомі.

#### **Основні елементи гігієни фізичного виховання:**

**Гігієна місць занять та обладнання:** Забезпечення чистоти, освітлення, температури, вентиляції у спортивних залах та на майданчиках, відповідність інвентарю.

**Особиста гігієна:** Використання чистого, зручного спортивного одягу та взуття, що не обмежує рухів і забезпечує терморегуляцію. Догляд за тілом (душ) після тренувань для змивання поту та бруду.

**Режим занять та навантаження:** Дозування навантажень відповідно до віку, статі та стану здоров'я. Обов'язкове включення розминки та заминки.

**Харчування та водний режим:** Дотримання питного режиму під час занять для підтримки гідrataції та правильний розподіл прийомів їжі.

Гігієнічне забезпечення також включає контроль за станом екіпіровки та профілактику інфекцій.

#### **Основні закони гігієни**

1. Погіршення стану здоров'я людей, викликане різними чинниками, може виникнути лише у разі наявності трьох рушійних сил: джерела шкідливості (забруднювача) або комплексу шкідливостей, чинника (механізму) впливу або передачі цього забруднювача і сприйнятливого організму.

2. Незалежно від своєї волі та свідомості, у зв'язку зі своєю діяльністю люди негативно впливають на навколишнє середовище, і чим нижчий науковотехнічний рівень виробництва, культура населення та соціальні умови життя, тим небезпечніше.

3. Природне навколишнє середовище забруднюється не тільки під впливом діяльності людей, а й під час екстремальних природних явищ, катаклізмів тощо.

4. Людське суспільство повинне цілеспрямовано позитивно впливати на навколишнє середовище з метою його оздоровлення.

5. Під час контакту з навколишнім середовищем, забрудненим у такій мірі, яка перевищує гігієнічні нормативи, стан здоров'я людей погіршується.

6. Природні чинники навколишнього середовища (чисте повітря, вода, доброякісна їжа) позитивно впливають на стан здоров'я людей, сприяючи його збереженню та укріпленню при раціональному використанні.<sup>6</sup>

#### 4. Оздоровчі види фізичного виховання

Оздоровчі види фізичного виховання — це система занять (ходьба, біг, плавання, аеробіка, йога, стретчинг, лижні прогулянки), спрямована на покращення здоров'я, відновлення сил, підвищення працездатності та профілактику захворювань. Вони поділяються на рекреаційні (відпочинок) та реабілітаційні (лікувальні), охоплюючи тренування, гімнастику та рухливі ігри.

##### Основні види та форми оздоровчої фізичної культури:

- **Циклічні вправи (на витривалість):** Оздоровчий біг, ходьба (в т.ч. скандинавська), плавання, їзда на велосипеді, веслування, лижні прогулянки.
- **Аеробні заняття (фітнес):** Ритмічна гімнастика, аеробіка, танцювальна аеробіка (фанк, стріт-данс), шейпінг.
- **Оздоровча гімнастика та розтяжка:** Йога, стретчинг (вправи на розтягування), пілатес, дихальна гімнастика.
- **Активний відпочинок (рекреація):** Пішохідний туризм, рухливі ігри, спортивні ігри (волейбол, футбол), активні розваги.
- **Форми організації:** Ранкова гімнастика, фізкультпаузи, тренування в секціях, самостійні заняття.

Ці види діяльності спрямовані на покращення роботи серцево-судинної системи, підвищення імунітету та зняття нервового напруження.



**Рекреаційно-оздоровчі форми** занять призначені для активного відпочинку. Вони вирішують завдання, пов'язані з підвищенням опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, відновлення

<sup>6</sup> Дорошенко В.В. Гігієна фізичного виховання та основи раціонального харчування : навчальний посібник у запитаннях та відповідях для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 112 с.

працездатності та зняття психологічної (емоційної) напруженості. Змістом таких занять можуть бути як фізичні вправи, так і вправи з різних видів спорту. Фізичне навантаження під час рекреаційно-оздоровчих форм занять не може бути високим. Його величина коливається в залежності від рівня фізичної підготовленості та самопочуття тих, хто займається. Фізичне навантаження під час рекреаційно-оздоровчих форм занять не може бути значним. Головним критерієм оцінки проведення подібних занять є фізичне та емоційне задоволення.

**Профілактично-реабілітаційні або профілактично-оздоровчі заняття** спрямовані на загартування організму, попередження різноманітних захворювань, а також на відновлення функцій організму, втрачених, чи погіршених в результаті захворювань. Змістом таких занять можуть бути як спеціальні реабілітаційні фізичні вправи, так і звичайні вправи оздоровче-рекреаційної рухової активності. Фізичне навантаження під час профілактично-реабілітаційних або профілактично-оздоровчих занять не може бути значним. Особливістю їх проведення є максимальне використання допоміжних засобів фізичного виховання, а саме оздоровчих сил природи та гігієнічних чинників. Головним критерієм оцінки проведення занять є покращення фізичних можливостей організму або відновлення втрачених функцій.

**Кондиційне тренування** з використанням спеціально організованих форм м'язової діяльності, має на меті підвищення фізичного стану до належного високого рівня (до повної кондиції), або утримання на високому рівні фізичного стану. Змістом таких тренувань можуть бути будь які фізичні вправи. Та частіше їх змістом є вправи з обраних видів спорту. Фізичне навантаження під час кондиційного тренування може коливатися в залежності від рівня підготовленості та стану здоров'я осіб, які тренуються. Особливістю їх проведення є циклічне зростання величини та інтенсивності фізичного навантаження. Головним критерієм оцінки проведення тренувань є покращення фізичного стану, результати виконання певних нормативів, спортивні досягнення<sup>7</sup>.

## **5. Фізична культура та техніка окремих видів рухової активності**

Фізична культура — це система заходів (зарядка, спорт, тренування), спрямована на зміцнення здоров'я через рухову активність. Вона охоплює аеробні, силові вправи та вправи на гнучкість. Техніка окремих видів діяльності (біг, плавання, ігри) — це раціональне виконання рухів для максимального ефекту при мінімальних енерговитратах та травматизмі.

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим. Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.

<sup>7</sup> <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24474>

Робота скелетних м'язів, які складають близько 40 % маси тіла, супроводжується посиленням припливом до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості. Людина набуває красивої, привабливої статури, яка зразу вирізняє її серед оточуючих.

Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-60 см проходити за день 7-8 кілометрів. Об'єм і характер рухової активності людини у великій мірі залежить від специфіки виконуваної роботи. Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90 % зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності.

Нам потрібні 2 типи фізичної активності щотижня — аеробні та силові вправи. Аеробна активність — 150 хвилин на тиждень. Вона може бути помірна чи інтенсивна. Вправи помірної інтенсивності — спалюємо від 3,5 до 7 ккал на хвилину (ходьба, їзда на велосипеді з середньою швидкістю, йога). Навіть прибирання вдома — помірна фізична активність. Інтенсивні навантаження — спалюємо понад 7 ккал на хвилину (біг, швидка ходьба, бойові мистецтва, футбол чи баскетбол). Мінімум двічі на тиждень варто виконувати силові вправи — для укріплення головних груп м'язів. Але будь-яка активність краща, ніж її відсутність. Ось кілька фактів і порад доктора Уляни Супрун:

- Біг позитивно впливає на тривалість життя та не шкідливий для хребта;
- Танці покращують баланс, координацію та когнітивні навички;
- Йога допомагає боротись зі стресом та зменшує ризики серцево-судинних хвороб;
- Вправи допомагають подолати біль в спині.

Людина відчуває себе здоровою лише за відповідного рівня рухової активності. Будь-яка рухова дія потребує певних фізичних зусиль. Для фізичних вправ можна використовувати як прості рухи, так і їх поєднання, крім того, корисними є такі цілісні природні рухові дії, як ходьба, біг, стрибки, плавання тощо.

Для класифікації видів рухової активності виділяють такі критерії: види фізичних вправ, тип організованих занять фізичними вправами, соціальну спрямованість, форму проведення занять<sup>8</sup>.

### **Основні аспекти рухової активності та техніки:**

#### **Класифікація за інтенсивністю:**

**Низька:** ходьба, прибирання, робота за столом.

**Помірна:** швидка ходьба, танці, бадмінтон, велоспорт.

**Інтенсивна:** біг, плавання, футбол, баскетбол, бокс.

#### **Техніка видів фізичної активності:**

---

<sup>8</sup> <https://naurok.com.ua/fizichna-kultura-posibnik-ruhova-aktivnist-osnova-fizichnogo-zdorov-ya-406510.html>

**Легка атлетика:** правильна постановка стопи при бігу, дихання, робота рук.

**Ігрові види (футбол, волейбол):** техніка ведення м'яча, передачі, ударів, стрибків.

**Плавання:** раціональні гребки, положення тіла, синхронізація дихання.

**Гімнастика/Фітнес:** техніка силових вправ (присідання, віджимання) для безпеки суглобів.

**Основи фізкультурно-оздоровчої роботи:** включає ранкову гімнастику, фізкультпаузи, загартування.

Правильна техніка є запорукою ефективного впливу на організм, що відповідає принципам оптимальності навантажень та всебічного розвитку особистості.

види рухової активності:

- фізкультурна діяльність;
- спортивна діяльність;
- спортивно-ігрова діяльність;
- фізкультурно-ігрова діяльність.

Змістом фізкультурної діяльності є формування фізичної культури особистості: навчання життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних здібностей за допомогою загальнозміцнювальних та загальнорозвивальних вправ.

Змістом спортивної діяльності є навчання основ певного виду спорту, розвиток саме тих фізичних здібностей, яких потребує цей вид. Таку діяльність ми також обираємо і здійснюємо самостійно. Ми прагнемо максимально вдосконалюватися в обраному виді спорту, досягати найвищих результатів. Ми свідомо йдемо на великі фізичні навантаження як під час систематичної підготовки до змагань, так і в процесі змагань.

Спортивно ігрова діяльність — це такий вид рухової активності, в якому спортивні результати залежать від командної боротьби за досягнення спільних цілей, насамперед командного успіху. Такий вид рухової активності передбачає, що ми можемо працювати в команді, виявляємо колективні якості в діях і взаєминах.

Фізкультурно ігрова діяльність — це такий вид рухової активності, яким займаються в дитячому садочку та початковій школі.

Види рухової активності можна класифікувати й за іншими критеріями, наприклад за фізичним навантаженням.

Види рухової активності за фізичним навантаженням:

Легка	Нескладна хатня робота (приготування їжі, миття посуду, прибирання), піші прогулянки, ранкова зарядка, танці, гра в бадмінтон, боулінг, гольф тощо
Помірна	Ремонтні роботи в будинку, катання на ковзанах і лижах, їзда на велосипеді, туризм, біг тощо
Висока	Плавання, веслування, професійний спорт, альпінізм, копання, вантажно-розвантажувальні роботи тощо

## **6. Комплекси вправ для підготовчої частини заняття з фізичної культури.**

Підготовча частина заняття (10-15 хв) спрямована на розігрів організму, підготовку серцево-судинної та опорно-рухової систем до навантажень. Вона включає шиккування, ходьбу (із завданнями для постави), біг, загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) на місці або в русі, що виконуються в послідовності «зверху-вниз» (шия, руки, тулуб, ноги).

### **Приклад комплексу ЗРВ (на місці):**

1. **Шия:** Колові рухи головою (повільно), нахили вперед-назад, вліво-вправо.
2. **Плечі/Руки:** Колові рухи плечима, махи руками (прямими), ривки руками перед грудьми.
3. **Тулуб:** Нахили в сторони, вперед до носків (торкання підлоги), колові рухи тазом.
4. **Ноги:** Присідання (10-15 разів), випади вперед та в сторони, махи прямими ногами.
5. **Стрибки:** Ноги разом — ноги нарізно, підскоки на одній/двох ногах, біг на місці.
6. **Дихання:** Вправи на відновлення дихання (глибокий вдих — руки вгору, видих — вниз).

### **Комплекс у русі (ходьба):**

- Ходьба на носках, руки вгору, на п'ятах — руки за голову, на зовнішній/внутрішній стороні стопи.
- Ходьба з високим підніманням колін, із закладанням рук за спину, із поворотами тулуба.
- Легкий біг, біг із зміною напрямку, біг із високим підніманням колін, перехід на ходьбу.

### **Імітаційні вправи (для молодших класів):**

- «Пташка» (руки-крила), «Дерево» (потягування вгору), «Ведмедик» (ходьба на зовнішній стороні стопи).

Комплекс слід адаптувати до типу заняття (гімнастика, легка атлетика, ігри).

### **Комплекс вправ на місці (ЗРВ) № 1**

1. В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі.  
1 – нахил голови вперед,  
2 – назад,  
3 – вліво,  
4 – вправо.
2. В. п – те ж саме.  
1-2-3-4 кругові оберти головою вліво, 1-2-3-4 – вправо.
3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей.  
1-2-3-4 кругові оберти в плечових суглобах вперед, 1-2-3-4 – назад.
4. В. п – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі, права вниз. 1-2 відведення рук назад,

3-4 зі зміною положення рук.

5. В. п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.

1-2 відведення зігнутих рук назад,

3-4 відведення прямих рук з поворотом тулуба вліво, 5-6 назад,

7-8 – вправо.

6. В. п – стійка ноги нарізно, руки в сторони, нахил вперед.

1-8 - кругові оберти тулубом вліво- вправо (млинок).

7. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1-2-3-4 - кругові оберти тазом вліво,

5-6-7-8 – вправо.

8. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил до лівої ноги,

2 – до землі,

3 – до правої,

4 – в. п.

9. В. п – стійка ноги разом, руки на поясі.

1 – випад вперед правою ногою,

2 – в. п.,

3 – лівою ногою,

4 – в. п.

10. В. п – основна стійка.

1 – нахил вперед, руками торкнутися підлоги,

2 – присід, руки вперед,

1 – нахил,

4 – в. п.

11. В. п – стійка ноги нарізно, права позаду, руки в сторони,

1 - мах лівою вперед - вгору,

2 - в.п.

12. В. п – основна стійка.

1 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони,

2 – стрибок, ноги разом, хлопок над головою,

3 – стрибок ноги нарізно, руки в сторони,

4 – в. п.

## **Загально розвиваючі вправи у парах №2**

1. Піднімання рук через сторони вгору.

В.п. - основна стійка, діти стоять обличчям одне до одного, тримаючись за кисті рук.

1-2 - підняти руки вгору (вдих);

3-4 - опустити руки у в.п. (видих).

Повторити 8-10 разів.

2. Нахили тулуба в сторони.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера.

1- нахил тулуба в сторону (видих);

2- повернутися у в.п. (вдих);

3-4 - те саме в інший бік.

Повторити 8 разів.

**3. Почергові згинання рук.**

В.п. - основна стійка, руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів з'єднані.

1-4 - почергові згинання та розгинання рук, дихання довільне.

Повторити 16-20 разів.

**4. Присідання.**

В.п. - основна стійка, триматися за руки одне одного.

1-2 - присідання на носках (видих);

3-4 - стати у в.п. (вдих). Повторити

8 разів.

**5. Нахили тулуба вперед.**

В.п. - стояти на відстані кроку від партнера, руки на його плечах.

1-3 - нахил тулуба вперед (видих);

4 - повернутися у в.п. (вдих).

Повторити 8-10 разів.

**6. Стрибки зі зміною положення ніг.**

В.п. - основна стійка, долоні рук партнерів з'єднані.

1 - стрибком ноги нарізно;

2 - стрибком ноги разом.

Повторити 10-12 разів.

**Комплекс загально розвиваючих вправ на місці №3**

**1. В. п. – о. с.**

1-2 - права рука вгору, ліва вниз. Ривки руками. 3-4 - ліва рука вгору, права вниз. Ривки руками.

**2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.**

1-3 - "ножиці" прямими руками перед собою.

4 - В.п.

**3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.**

1-2 – поворот тулубу вліво, руки в сторони. 3-4

– поворот тулубу вправо.

**4. В. п. – о. с. руки на пояс.**

1 – випад правою, руки в сторони.

2 – стрибком зміна положень ніг, руки вгору.

3 – стрибком зміна положень ніг, руки в сторону.

4 – В. п.

**5. В. п. – о. с. руки на пояс.**

1 – присід, руки за голову.

2 – стрибком широка стійка ноги нарізно, руки в сторону.

3 – стрибком присід, руки за голову.

4 – в. п.

**6. В. п. – о. с.**

1-2 – піднімаючись на носки, нахил назад, руки вгору, голову назад. 3-4

– в. п.

**7. В. п. – о.с.**

1 – упор присів.

2 – упор стоячи.

- 3 – упор присів.
- 4 – в. п.
- 8. В. п. – о. с.
- 1-4 – нахил тулуба вправо.  
5-8 – нахил тулуба вліво.
- 9. В. п. – о. с.
- 1-8 - стрибки на правій. 1-8 -  
стрибки на лівій. 1-8 -  
стрибки на двох.

#### **Комплекс вправ ранкової гімнастики з палицями №4**

- 1. В.П. – стійка, упор палицею у правою рукою, ноги на ширині плечей.  
1 – права рука з палицею вперед, поворот вліво,  
2 – в.п.,  
3 – палиця в лівій руці ліва рука вперед, поворот вправо,  
4 – повернутися у в.п. повторити 6 разів.
  - 2. В.П. – основна стійка (о.с. -п'яти разом, носки нарізно), палиця внизу.  
1 – підняти палицю вгору, ноги на носки, потягнутися,  
2 – опустити палицю вниз, опустити ногу на стопу. повторити 6 разів.
  - 3. В.П. – Основна стійка, палиця внизу.  
1 – палиця вперед,  
2 – палиця вгору,  
3 – палиця вперед,  
4 – вихідне положення, повторити 6 разів.
  - 4. В.П. – стійка ноги нарізно на палиці, руки вниз.  
1 – приставний крок вліво,  
2 – вихідне положення,  
3 – приставний крок вправо,  
4 - в.п. повторити 6 разів.
  - 5. В.П. – палиця в руках, ноги вільно розставлені.  
1 – присісти, палиця за голову,  
2 – повернутися у в.п. повторити 6 разів.
  - 6. В.П. – стати, палиця в руках внизу, ноги разом.  
1 – нахилитися, палицю покласти на підлогу,  
2 – повернутися у в.п.,  
3 – нахилитися, взяти палицю,  
4 – повернутися у в.п. повторити 5 разів.
- Вправа на розслаблення. Сидячи, ноги схрестивши, руки покласти на коліна, очі закрити,
- 1 – повільний вдих, плечі підняти,
  - 2 – видих, плечі опустити, повторити 4 рази.

#### **Комплекс ЗРВ № 5**

- 1. В.п. (вихідне положення) – стійка ноги нарізно. Колові рухи руками:  
4 - рази вперед,  
4 – назад.

Повторити 10–12 разів.

**2.** В.п. – стійка, пальці рук переплетені за спиною.

1–2 – піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих);

3–4 – в.п. (видих).

Повторити 10–12 разів.

**3.** В. п. – стійка: ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 - Повороти тулуба вправо

5-8 - повороти вліво, не відриваючи п'яти від землі.

Повторити 4 рази у кожную сторону.

**4.** В. п. – стійка ноги нарізно.

Почергові нахили в сторони по одному разу.

1- Нахил уліво: ліва рука за спиною рухається вправо, права рука над головою рухається вліво.

2 - Нахил вправо: права рука за спиною рухається вліво, ліва рука над головою рухається вправо.

Повторити 20 разів у кожную сторону.

Дивитись прямо, тулуб не повертати.

**5.** В. п. – о.с.

Стоячи на одній нозі, іншою виконувати вільні махові рухи вперед–вгору – назад–вгору з максимальною амплітудою, не доторкаючись до землі.

Намагатися зберігати рівновагу. За опору не триматись.

10 рухів кожною ногою.

**6.** В. п. – стійка: ноги нарізно, руки вниз.

Нахили вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів.

Нахил уперед: ноги в колінах не згинати, пальці рук тягнуться до землі.

Нахил назад: руки відвести в сторони–вверх–назад, подивитись ввверх.

**7.** Стоячи на одній нозі, іншою виконувати колові рухи, не торкаючись підлоги, вправо та вліво, по 4 рази в кожную сторону.

Повторити 10–12 разів правою й лівою ногою.

**8.** В. п. – о.с.

1 – упор присівши;

2 – упор лежачи;

3 – упор присівши;

4 – о.с.

Повторити 8–10 разів.

**9.** В. п. – стійка: ноги широко, нахилити тулуб уперед, руки в сторони. Виконувати повороти тулуба («млин»).

20 разів у кожную сторону.

**10.** В. п. – упор лежачи.

1 – опускаючи таз, прогнутись, подивитись ввверх;

2 – підняти таз, подивитись на коліна.

Повторити 10–12 разів у середньому темпі. Руки не згинати.

**11.** В. п. – упор лежачи позаду.

1 – підняти таз, прогнутись, подивитись назад;

2 – в.п.

Повторити 10–12 разів у середньому темпі.

**12.**В. п. – упор лежачи.

Робити плавні, але досить швидкі, рухи тазом униз–уверх (амплітуда 10–15 см.) таким чином, щоб пальці ніг на 1–2 см. відривались від опори (підстрибували).

Повторити 10–20 разів.

**13.**Повторити те ж саме у вихідному положенні «упор лежачи позаду».

Ходьба на місці<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> <https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/Kompleks-ZRV.pdf>