

НЕСЕН О.О., КЛИМЕНЧЕНКО В. Г.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФЕХТУВАННЯ
НА ФАКУЛЬТЕТІ ІНОЗЕМНОЇ ФІЛОЛОГІЇ**

методичні рекомендації для студентів Харківського національного
педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди



ХАРКІВ 2020

УДК 796.422.093.554

Несен О. О., Клименченко В. Г. Фізичне виховання з елементами фехтування на факультеті іноземної філології : методичні рекомендації для студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2020. 42 с.

Рецензенти:

к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри спортивних та рухливих ігор ХДАФК
Мельник А. Ю.

к.пед.наук, доцент, завідувачка кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г. С. Сковороди
Кривенцова І. В.

У методичних рекомендаціях викладені основні положення теорії та практики проведення занять з фізичного виховання з елементами фехтування для студентів факультету іноземної філології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Автори приділили увагу як висвітленню теоретичної частини проведення занять, так і навели конкретні фізичні вправи для навчання та закріплення технічних прийомів фехтування та розвитку фізичних якостей; навели приклади фізкультурних хвилинок українською та англійською мовами; розкрили послідовність організації та проведення туристичного походу вихідного дня зі студентами. Весь матеріал, наведений у методичних рекомендаціях відповідає змісту навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання з елементами фехтування» для студентів факультету іноземної філології ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Рекомендовано

пр. № 4 від 15.06. 2020 року.

Редакційно-видавничою радою ХНПУ імені Г. С. Сковороди

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	Технічні прийоми фехтувальника	6
1.1	Загальні відомості про фехтування	6
1.2	Технічні прийоми фехтувальника	8
РОЗДІЛ 2	Розвиток фізичних якостей	19
2.1	Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей	19
2.2	Вправи для розвитку силових здібностей	21
2.3	Вправи для розвитку швидкісних здібностей	22
2.4	Вправи для розвитку координаційних здібностей	22
2.5	Вправи для розвитку гнучкості	24
2.6	Вправи для розвитку витривалості	25
РОЗДІЛ 3	Організація та проведення походу вихідного дня	28
РОЗДІЛ 4	Організація та проведення фізкультурних хвилинок під час навчальних занять з майбутніми учнями	34
4.1	Фізкультурхвилинки: види та особливості проведення	34
4.2	Приклади фізкультурхвилинок, пальчикової, дихальної гімнастики та гімнастики для очей	36
	Література	41

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання з елементами фехтування» має переважно практичне спрямування і передбачає оволодіння студентами руховими навичками; розвиток та підтримку існуючого рівня фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання; набуття методичних знань щодо здорового способу життя, організації фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів з учнями різних вікових категорій; оволодіння основами техніки і тактики фехтування.

Програма курсу розрахована на 7 семестрів викладання та передбачає послідовне засвоєння матеріалу, зміст яких складається з: оволодіння технічними прийомами у спортивному фехтуванні; розвитку фізичних якостей та здібностей (швидкісно-силові здібності, силові здібності, швидкісні здібності, гнучкість та витривалість); надбання теоретичних знань та практичних вмінь для організації та проведення одноденного туристичного походу; надбанням вмінь для складання, планування та проведення різноманітних фізкультурних хвилин під час занять з майбутніми учнями.

Сучасний процес підготовки майбутніх педагогів базується як на аудиторній так і на самостійній роботі студентів, що у свою чергу вимагає наявності різноманітного методичного забезпечення навчального процесу. Для спрощення сприйняття матеріалу сучасні навчальні посібники з фізичного виховання повинні мати наочний матеріал, який би допомагав студентам скласти уявлення про техніку виконання тих чи інших фізичних рухів, надавав би послідовність виконання рухів у певних комплексах для отримання більш позитивного оздоровчого ефекту від запропонованих вправ та їх систем. Важливою рисою сучасного методичного матеріалу повинна бути наявність приблизних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, вивчення технічних прийомів та лікувально-профілактичних вправ для підтримання здоров'я студентів, що є складовою частиною наведених практичних рекомендацій. Наведені у методичному матеріалі вправи для розвитку фізичних якостей та вправи на оздоровлення підібрані таким чином, щоб вони були доступні студентам для самостійного індивідуального виконання.

Мета даних методичних рекомендацій – надати необхідні теоретичні знання з фехтування, сформувати педагогічні вміння та навички, які необхідні для самостійного оздоровлення студентів.

Завдання даного посібника:

- ознайомити студентів з роллю та місцем здоров'язберезувальних та здоров'яутворюючих технологій у навчальному процесі сучасного освітнього простору;

- продемонструвати студентам базові вправи для розвитку фізичних якостей, вивчення технічних прийомів фехтувальника, оздоровлення організму студентів;

- сформувати знання, вміння та навички у студентів з питання здоров'яформування та здоров'язбереження.

- надати студентам інформацію про види, спрямованість фізкультурних хвилинок під час різноманітних навчальних занять, їх значення та методику проведення;

- набуття студентами вмінь та навичок роботи з інформаційними джерелами у самостійній роботі.

При складанні методичних рекомендацій автори спиралися на наукові дослідження ряду вітчизняних та закордонних спеціалістів у сфері фізичної культури та спорту, узагальнили досвід роботи спортивних шкіл а також власний досвід роботи тренерами та викладачами фізичного виховання.

РОЗДІЛ 1

ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ ФЕХТУВАЛЬНИКА

1.1. Загальні відомості про фехтування

Фехтування - найстародавніший вид спорту. Термін «фехтування» походить від «fechten», у перекладі з німецької – володіти зброєю, боротися.

Взагалі фехтування характеризується боротьбою двох або більше бійців на холодній зброї, з метою уразити противника уколом або ударом, при цьому самому лишитися неураженим.

Людина завжди боролася за виживання, полювала, вела загарбницькі і оборонні війни. Це було причиною появи і вдосконалення холодної зброї. Навчання воїнів починалося з раннього дитинства.

Фехтування було не тільки засобом війни, але і видовищем. У Стародавній Греції воїни билися до першої крові. У Стародавньому Римі воїнів навчали «доктора зброї». Першим відомим вчителем фехтування був консул Рутілій (105 р. до н.е.). Гладіаторські бої проводилися з 264 року до н.е.

Юлій Цезар, готуючись до війни з Помпеєм, наказав навчити фехтуванню своїх міліціонерів. Імператор мав особисту охорону, яка спеціально готувалась за правилами фехтування, які він особисто розробив.

Як вид спорту - змагання на мечех існує з часів Стародавнього Єгипту, і з того часу практикується у багатьох формах в різних культурах. З давнього часу фехтування обов'язково входило до програми усіх Олімпіад, починаючи з перших ігор Стародавньої Греції і до наших часів.

Історія середньовікової Європи завжди асоціюється з лицарством. Країни, що вели загарбницькі війни: Іспанія, Італія, Франція, Німеччина, Швеція та інші приділяли багато уваги розвитку фехтування. Лицарі перебували на службі у феодалів. А фехтування того часу було однією з семи шляхетних чеснот.

Поширенню фехтування у середні віки сприяли лицарські турніри на честь прекрасних дам, які проводилися з 935 по 1487 роки. Але далеко не всі могли прийняти в них участь. До турніру допускали лише знатних лицарів холодного розуму, та гарячих серцем. Згодом, для навчання прийомам володіння холодною зброєю були створені спеціальні школи фехтування, особливі фехтувальні союзи та «братства».

У середні віки з'явилася нова форма єдиноборства – «суд божий». Вперше цей суд з'явився у країнах Скандинавії, а дуель - його різновид набула поширення в Європі.

Зародження фехтувального мистецтва припадає на 15 століття. Важкі обладунки і холодна зброя заважали стрімким рухам і почали змінюватися і легшати. Фехтування стало носити переважно прикладний і дуельний характер. У цей час стала розвиватися «фехтувальна наука». Перші книги з теорії фехтування були написані іспанськими викладачами Понсом де Перпін'яном і Педром де Торре у 1474 році. Фахівці володіння зброєю того часу з Франції, Німеччини, Англії, Італії викладали принципи свого бачення фехтувальної

науки щодо самої зброї, секторів та ліній ураження, технічних прийомів та бойових дій.

З початку 17 століття спортивне фехтування розвивається самостійно. Основні принципи спортивного фехтування склалися наприкінці 17 століття у Франції, де збіглися у синтез іспанська та італійська школи фехтування. Французи удосконалили техніку прийомів, методика навчання, зброю, ввели захисну маску. До цього часу переважно чоловіки займалися фехтуванням. Але відомі історичні факти, що доводять зацікавленість і жінок цим мистецтвом. Наприклад, принцеса Пруссії Софія Ангальт-Цербстська у юному віці займалась фехтуванням і часто вирішувала суперечки зі своїми кузенами за допомогою холодної зброї. У Парижі, знатна дама майстерно володіла холодною зброєю, що довела на одному з світських заходів, викликаючи на двобій чоловіків та перемагаючи їх.

В умовах нового часу фехтування змінюється і стає найпопулярнішим видом спорту у багатьох країнах. Поширюються фехтувальні класи, зали, школи. В другій половині 19 століття визначилися основні правила і програми офіційних змагань з фехтування, стандарти зброї і захисного приладдя.

У 1896 році фехтування увійшло у програму сучасних літніх Олімпійських ігор. З 1924 року до змагань олімпіади допускають жінок. У 1913 році у Парижі 9 країн (Бельгія, Чехословаччина, Німеччина, Франція, Англія, Норвегія, Голландія, Угорщина) сформували виборний орган - Міжнародну Федерацію Фехтування (FIE).

У 30-ті роки 20 століття було винайдено апарат - електрофіксатор уколів. І з 1931 року всі змагання на шпагах проводяться при автоматичній фіксації уколів.

З 1812 року фехтування введено до програми Харківського Університету. З 1995 року фехтування викладається у ХНПУ імені Г.С.Сковороди.

Види фехтування:

Спортивне фехтування - двобій на однойменній спортивній зброї (рапіра, шпага, шабля), який ведеться за правилами Міжнародної Федерації Фехтування (FIE).

Спортивно-прикладне фехтування - вид фехтувальних вправ зі спортивно-прикладними елементами рукопашного бою. Це засіб фізичної підготовки військ і спеціальних частин: штиковий бій, бій короткою зброєю, малою лопатою, гвинтівкою, гранатометання.

Національне фехтування - з використанням старовинних національних видів холодної зброї (Японія - бамбукові шинай, Нанайське - на жердинах, Грузія – на мечях зі щитом).

Сценічне фехтування - мистецтво умовного бою на холодній спортивній зброї, спрямоване на видовищний показ володіння зброєю (театр, кіно). Викладається як дисципліна в театральних закладах освіти.

Історичне фехтування - реконструкція історичних битв з використанням старинної техніки і тактики бою, копії старої зброї, спорядження, костюмів.

Усі види фехтування можуть бути показовими, тобто, демонстрація бою у

видовищних формах.

Завдання, що вирішуються в процесі занять фехтуванням:

Оздоровче - привити потребу до здорового способу життя, створити позитивне відношення до занять фізичною культурою та спортом, сформувати фізичні якості людини для впевненого самовідчуття.

Освітнє - оволодіти загальними та специфічними руховими навичками, отримати певні знання з історії фехтування та правил ведення двобою.

Виховне - сформувати якості: сила волі, взаємодопомога, цілеспрямованість.

1.2. Технічні прийоми фехтувальника

Тримання зброї. При триманні зброї з гладкою рукояткою фехтувальник накладає великий палець руки зверху на рукоятку, одночасно підхоплюючи її знизу вказівним пальцем на згині першої і другої фаланг на відстані 1-1,5 см від гарди. Інші пальці м'яко обіймають рукоятку, притискаючи її до впадини долоні.

Вихідне положення до фехтування приймається за командою «прийняти»: фехтувальник стає у півоберти, п'ята ноги, яка стоїть попереду приставляється до середини стопи, що стоїть позаду, та мають утворювати прямий кут у напрямку руху; ноги прямі; озброєна рука пряма та виноситься вперед; зброя повинна бути продовженням руки та спрямована у підлогу не торкаючись її; неозброєна пряма рука відводиться донизу-назад, долоня розкрита; обличчя, озброєна рука та нога, що стоїть попереду, звернені до противника.

Для розвитку координації слід виконувати в обидва боки.

Привітання або «Салют» виконується з вихідного положення до фехтування: рука зі зброєю згинається у ліктьовому суглобі до вертикального положення передпліччя, щоб гарда була на рівні підборіддя (підвись). Далі рука зі зброєю розгинається так, щоб вістря було спрямовано у бік грудей противника. Після цього рука повертається у положення підвись та розгинається у В.п. до фехтування.

Бойова стійка приймається за командою «до бою!»: озброєна рука зігнута у ліктьовому суглобі виводиться вперед клинок спрямований у бік противника вістря у груди; неозброєна рука піднімається назад-вгору, кисть розгорнута до щок, розслаблена. Півкроку назад, так, щоб відстань між ногами складала 1,5 - 2 стопи; ноги згинаються у колінах, які нависають над носками стоп; вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.

Орієнтовні вправи на навчання бойової стійки: Вправи імітаційного характеру без зброї у руках

№
з.п.

Зміст вправи

- 1 За командою викладача прийняти бойову стійку та утримувати 10 с.
- 2 У шерензі за сигналом викладача виконувати нахили (або присідання,

стрибки). За іншою командою прийняти бойову стійку.

- 3 Біг по колу утримуючи дистанцію 1,5 – 2 метри. За сигналом викладача прийняти бойову стійку.
- 4 В.п. – бойова стійка. Присіди з імітацією спрямування зброї на противника.
- 5 Рухлива гра «квач», за умовним сигналом прийняти бойову стійку.

Позиція - положення зброї фехтувальника по відношенню до власної поверхні, що підлягає ураженню.

Позиції бувають верхні або нижні, в залежності від напрямку вістря зброї вгору чи вниз від горизонталі. Існує дев'ять фехтувальних позицій. Та найчастіше виконують позиції 6, 4, 7 та 8, де кисть руки супінована і спрямована долонею вгору.

Шоста позиція приймається по відношенню до верхнього зовнішнього сектору: озброєна рука напівзігнута та висунута вперед, кисть на рівні грудей на зовні, нігті звернені догори і трохи вліво, вістря зброї на рівні очей, гарда, лікоть та плече в одній площині. Шоста позиція є основною, тому її вивчають насамперед.

Четверта позиція приймається по відношенню до верхнього внутрішнього сектору: кисть, передпліччя та лікоть трохи переміщуються всередину, вістря зброї трохи вище, ніж в 6 позиції.

Сьома позиція приймається по відношенню до нижнього внутрішнього сектору: положення передпліччя нагадує позицію 4, вістря зброї нахилено униз під зброю противника, що стоїть в 6 позиції, кисть звернена догори.

Восьма позиція приймається по відношенню до зовнішнього сектору: нагадує 6 позицію, але вістря зброї нахилене вниз і спрямовано під зброю противника, що стоїть у 4 позиції, кисть звернена догори трохи більше, ніж в 6 позиції.

При навчанні позиціям подаються команди. Зміни позицій треба виконувати, роблячи акцент на переміщення клинка, а рука має виконувати мінімум рухів.

Орієнтовні вправи на засвоєння змін позицій

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Імітація змін позицій без зброї, стоячи на місці.
2	В.п. – бойова стійка. Зміни позицій зі зброєю, стоячи на місці.
3	В.п. – бойова стійка. Зміни позицій зі зброєю, рухаючись кроками вперед.
4	В.п. – бойова стійка. Зміни позицій зі зброєю, рухаючись кроками назад.
5	В.п. – бойова стійка. Те саме за командою.

З'єднання - дотик зброї двох противників поза бойовими діями. Може виконуватись з різною силою, амплітудою, прямо, переведенням або перенесенням.

6 з'єднання - зброя противників торкається зовнішніми сторонами на рівні верхніх секторів.

4 з'єднання - зброя противників торкається внутрішніми поверхнями на рівні верхніх секторів.

7 з'єднання - зброя противників торкається внутрішніми сторонами на рівні нижніх секторів.

8 з'єднання - зброя противників торкається зовнішніми поверхнями на рівні нижніх секторів.

Зміна з'єднання - перехід своєю зброєю з однієї лінії в іншу.

Орієнтовні вправи на засвоєння з'єднанням

№ з.п.	Зміст вправи
1	В.п. – бойова стійка. З верхніх позицій в нижні: з 6 в 8; з 4 в 7 стоячи на місці.
2	В.п. – бойова стійка. З верхніх позицій в нижні: з 6 в 7; з 4 в 8 стоячи на місці.
3	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком вперед.
4	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком назад.
5	В.п. – бойова стійка. З нижніх позицій у верхні: з 8 в 6; з 7 в 4 стоячи на місці.
6	В.п. – бойова стійка. З нижніх позицій у верхні: з 8 в 4; з 7 в 6 стоячи на місці.
7	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком вперед.
8	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком назад.
9	В.п. – бойова стійка. З верхніх позицій у верхні: з 6 в 4; з 4 в 6 стоячи на місці.
10	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком вперед.
11	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком назад.
12	З нижніх позицій у нижні: з 8 в 7; з 7 в 8 стоячи на місці.
13	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком вперед.
14	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком назад.

Фехтувальні кроки – переміщення фехтувальника без схрещення ніг.

Крок вперед. В.п. – бойова стійка. Крок виконується переміщенням вперед ноги, що стоїть попереду, на відстань стопи, та перестановкою ноги, що стоїть позаду у положення бойової стійки. Рух виконується поступовим накатом з п'яти на всю стопу. Коліна повинні бути м'яко зігнуті весь час пересувань.

Крок назад. В.п. бойова стійка. Крок виконується відставленням назад ноги, що стоїть позаду, на відстань стопи, плавним поштовхом, нога, що стоїть попереду переставляється назад в положення бойової стійки. Коліна повинні бути м'яко зігнуті весь час пересувань.

Орієнтовні вправи на навчання фехтувальним крокам

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. 1 крок вперед, 1 крок назад
2	В.п. – бойова стійка. 2 кроки вперед, 2 кроки назад
3	В.п. – бойова стійка. 1 крок вперед, 2 кроки назад
4	В.п. – бойова стійка. 2 кроки вперед, 1 крок назад
5	В.п. – бойова стійка. Подолання дистанції 9 метрів кроками вперед, потім кроками назад

Спершу вправи виконуються з імітацією спрямування зброї на противника, потім зі зброєю у руках.

Орієнтовні вправи на закріплення фехтувальних кроків

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. 1 довгий крок вперед, 1 короткий крок назад
2	В.п. – бойова стійка. 1 короткий крок вперед, 1 довгий крок назад
3	В.п. – бойова стійка. 1 короткий крок +1 крок швидкий вперед, довгий 1 крок +1 крок швидкий назад.
4	В.п. – бойова стійка. Пересування кроками за командою та вказівкою викладача.
5	В.п. – бойова стійка. Всі перелічені вправи виконуються з положення протилежній бойовій стійці (правші стають у лівобічну бойову стійку, шульги стають у правобічну стійку).

Слід зауважити, що студенти мають одразу виконувати вправу у зручній для себе стійці у відповідності до ведучої руки: шульги у лівобічній бойовій стійці, правші у правобічній бойовій стійці. Потім вправи слід виконати у іншосторонній бойовій стійці.

Схресні фехтувальні кроки - переміщення фехтувальника зі схрещенням ніг.

Схресні кроки вперед виконуються перестановкою ноги, що стоїть позаду вперед за ногу, яка попереду, та постановою ноги, що стояла попереду на своє місце у положення бойової стійки. Схрещення ніг повинно бути анатомічно правильним і не заважати виконувати пересування.

Схресні кроки назад виконуються перестановкою ноги, що стоїть попереду назад, поза ногою, яка стоїть позаду, та постановою ноги, що стоїть спереду на своє місце у положення бойової стійки. Схрещення ніг повинно бути анатомічно правильним і не заважати виконувати пересування.

Орієнтовні вправи на навчання схресним фехтувальним крокам

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Схрестити ноги, та перенести вагу на ногу, що

стоїть попереду, позаду. Відчути вагу тіла на кожній з ніг та момент переходу центру мас з однієї ноги на іншу.

- 2 В.п. – бойова стійка. 1 схресний крок вперед, 1 схресний крок назад.
- 3 В.п. – бойова стійка. 2 схресних кроки вперед, 2 схресних кроки назад.
- 4 В.п. – бойова стійка. 1 схресний крок вперед, 2 схресних кроки назад.
- 5 В.п. – бойова стійка. 2 схресних кроки вперед, 3 схресних кроки назад

Спершу вправи виконуються з імітацією спрямування зброї на противника, потім зі зброєю у руках.

Вправи слід виконувати як у правобічній так і в лівобічній бойовій стійці по черзі.

Орієнтовні вправи на закріплення схресних фехтувальних кроків

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. 1 схресний крок вперед, 1 фехтувальний крок назад.
2	В.п. – бойова стійка. 1 фехтувальний крок вперед, 1 схресний крок назад.
3	В.п. – бойова стійка. 2 схресних кроки вперед, 2 фехтувальний кроки назад.
4	В.п. – бойова стійка. 2 фехтувальний кроки вперед, 2 схресних кроки назад.
5	В.п. – бойова стійка. Виконання схресних та фехтувальний кроків за командою та вказівкою викладача.

При виконанні вправ необхідно слідкувати за утриманням рівноваги, рухатись в одній площині, без зайвих розкачувань, присідань та нахилів.

Фехтувальні стрибки - переміщення фехтувальника без схрещення ніг із залученням безопорних фаз.

Стрибок уперед виконується різким поштовхом ніг вперед, з одночасним махом гомілки ноги, яка стоїть попереду вперед (рух ноги нагадує удар по м'ячу), з наступним приземленням на обидві ноги.

Стрибок назад виконується різким поштовхом ніг назад, з одночасним махом гомілки ноги, яка стоїть попереду назад, з наступним приземленням на обидві ноги.

Орієнтовні вправи на навчання фехтувальним стрибкам

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Махи ногою, що стоїть попереду (імітація удару по м'ячу).
2	В.п. – бойова стійка. Звичайні стрибки вперед-назад без переміщення.
3	В.п. – бойова стійка. Звичайні стрибки з рухом вперед.
4	В.п. – бойова стійка. Звичайні стрибки з рухом назад.
5	В.п. – бойова стійка. Фехтувальні стрибки вперед-назад.

Орієнтовні вправи на закріплення фехтувальних стрибків

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Фехтувальні стрибки вперед-назад 1х1.
2	В.п. – бойова стійка. Фехтувальний стрибок вперед, фехтувальний крок назад.
3	В.п. – бойова стійка. Фехтувальний стрибок назад, крок фехтувальний вперед.
4	В.п. – бойова стійка. Виконання фехтувальних кроків та стрибків за командою та вказівкою викладача.
5	В.п. – бойова стійка. Виконання вище запропонованих рухів у протилежній бойовій стійці / лівобічна чи правобічна.

Фехтувальний випад - рух фехтувальника з положення бойової стійки поштовхом ноги, що стоїть позаду, та маховим рухом ноги, що стоїть попереду, з послідовною її постановою з п'ятки на всю стопу. Коліно повинно знаходитися над стопою, при цьому, нога, що стоїть позаду повинна повністю випростатися і стояти на повній ступні. Рух при виконанні випаду повинен бути в горизонтальному напрямку. Тулуб рівний, або трохи подати вперед (залежить від відстані до супротивника). Озброєна рука по короткому напрямку здійснює нанесення уколу, незброєна рука виконує швидкий рух назад-донизу (відмашка), розгортаючи долоню угору. Кінцеве положення повинно бути стійким.

Орієнтовні вправи на навчання фехтувальним випадам

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Виконати махи ногою, що стоїть попереду (імітація удару по м'ячу) з перенесенням маси тіла уперед і вихід у випад.
2	В.п. – бойова стійка. Рухи руками: озброєна - нанесення уколу, незброєна – відмашка.
3	В.п. – бойова стійка. Виконання випаду в цілому, та повернення у бойову стійку.
4	В.п. – бойова стійка. Виконання випаду повільно, з фіксацією кінцевого положення.
5	В.п. – бойова стійка. Виконання випадів у швидкому темпі.

Орієнтовні вправи на закріплення фехтувальних випадів

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Виконання випаду, та повернення у бойову стійку без зупинки задану кількість разів (5, 10, 15, 20, 25 разів).
2	В.п. – бойова стійка. Фехтувальний крок уперед, випад, повернення у бойову стійку, крок назад.

- 3 В.п. – бойова стійка. Стрибок уперед, випад, повернення у бойову стійку, 2 кроки назад.
- 4 В.п. – бойова стійка. Крок уперед, стрибок, випад, повернення у бойову стійку, 3 кроки назад
- 5 В.п. – бойова стійка. Виконання фехтувальних рухів за вказівкою та командою викладача

Атака «Стрілою» («флеш») активний рух нападу, що виконується бігом або стрибком з положення бойової стійки. Виконується швидким схресним стрибком з фазою польоту. Після приземлення, рух вперед закінчується короткими кроками. Укол здійснюється у польоті. Рух виконується різким поштовхом. Тулуб значно подається уперед.

Орієнтовні вправи на навчання атаці «стрілою»/«флеш»

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Потягнутися за озброєною рукою вперед до миті втрати рівноваги, і зробити схресний крок вперед.
2	В.п. – бойова стійка. Виконати стрибок вперед, рухаючись вперед-угору.
3	В.п. – бойова стійка. Виконати атаку «стрілою» повільно, закінчити короткими кроками.
4	В.п. – бойова стійка. Виконати атаку «стрілою» за командою та вказівкою викладача.
5	В.п. – бойова стійка. Виконати атаку «стрілою» з акцентом на озброєну руку.

Орієнтовні вправи на закріплення атаки «стрілою»/«флеш»

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Виконати атаку «стрілою» з місця.
2	В.п. – бойова стійка. 2 фехтувальних кроки вперед, 2 фехтувальних кроки назад, атака «стрілою».
3	В.п. – бойова стійка. 3 фехтувальні кроки вперед, схресний крок назад, атака «стрілою».
4	В.п. – бойова стійка. Виконати атаку «стрілою» на зоровий сигнал, який подається викладачем.
5	В.п. – бойова стійка. Рухаючись бігом по колу без зброї, за сигналом викладача виконати атаку «стрілою» торкнутися партнера попереду.

Укол - торкання вістря зброї до уражаємої поверхні противника певної сили, яке фіксується суддею або електрофіксатором. Існує декілька різновидів уколів: прямо, з переведенням та з перенесенням.

Уколи прямо виконуються з різних дистанцій та в різні сектори. Найчастіше виконується укол прямо з середньої дистанції з випадом.

**Орієнтовні вправи на навчання уколам прямо
робота на мішені**

№ з.п.	Зміст вправи
1	В.п. – бойова стійка. Укол прямо по центру стоячи на місці (дистанція ближня).
2	В.п. – бойова стійка. Укол прямо по центру з 1 кроком (дистанція середня).
3	В.п. – бойова стійка. Укол прямо по центру з випадом (дистанція середня).
4	В.п. – бойова стійка. Укол прямо по центру з кроком і випадом (дистанція дальня).
5	В.п. – бойова стійка. Укол прямо по центру з 2 кроками і випадом.

**Орієнтовні вправи на закріплення уколам прямо
робота на мішені**

№ з.п.	Зміст вправи
1	В.п. – бойова стійка. Укол прямо стоячи на місці: - лівий верхній сектор - правий верхній сектор - у центр мішені - лівий нижній сектор - правий нижній сектор
2	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком уперед.
3	В.п. – бойова стійка. Те саме з випадом.
4	В.п. – бойова стійка. Укол за командою та вказівкою викладача.
5	В.п. – бойова стійка. Робота в парах: перший на місці, другий виконує уколи у визначені сектори протягом 1 хвилини. Потім зміна ролей.

Укол з переведенням частіше за все виконується під гардою противника, іноді зверху: зброя рухається за допомогою вказівного, великого та середнього пальців, та незначного руху в променезап'ясному суглобі, ніби описуючи напівколо.

**Орієнтовні вправи на навчання уколам з переведенням
робота на мішені**

№ з.п.	Зміст вправи
1	В.п. – бойова стійка. Показ уколу у правий сектор, переведення у лівий на місці.
2	В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком уперед.
3	В.п. – бойова стійка. Те саме з випадом.
4	В.п. – бойова стійка. Показ уколу у лівий сектор, переведення у правий на місці.

- 5 В.п. – бойова стійка. Те саме з кроком.
- 6 В.п. – бойова стійка. Те саме з випадом.

Орієнтовні вправи на закріплення уколам з переведенням робота в парах

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Показ уколу, переведення на місці.
2	В.п. – бойова стійка. Показ уколу і переведення разом з кроком.
3	В.п. – бойова стійка. Показ уколу з кроком, переведення з випадом.
4	В.п. – бойова стійка. Виконання переведення на відведення партнером зброї.
5	В.п. – бойова стійка. Виконання 2 переведень.

Уколи з перенесенням виконується рухом зброї з однієї лінії в іншу перед вістрям противника: треба синхронно зігнути руку у лікті та променезап'ясну суглобах, а потім різко викинути її вперед і нанести укол. Частіше за все перенесення виконується у вертикальній площині. Техніка виконання перенесення доволі складна. Вивчати цей прийом слід після добре засвоєних уколів прямо і з переведенням.

Вправи на навчання та закріплення такі самі, як при вивченні уколів з переведенням.

Батман - удар зброєю по клинку противника: виконується короткий щиглик (удар) своєю середньою або сильною частиною зброї по слабкій або середній частині клинка партнера. Таким чином, зброя противника відхиляється в сторону і на короткий час відкриває незахищену поверхню для ураження.

Орієнтовні вправи на навчання батману робота в парах

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Позиція 6. Батман 4, укол прямо на місці
2	В.п. – бойова стійка. Позиція 6. Батман 4, укол прямо з кроком вперед
3	В.п. – бойова стійка. Позиція 4. Батман 6, укол прямо на місці
4	В.п. – бойова стійка. Позиція 4. Батман 6, укол прямо з кроком вперед
5	В.п. – бойова стійка. Позиція 6. Батман 4, укол прямо з маневруванням

Орієнтовні вправи на закріплення маневрування робота в парах

№	Зміст вправи
з.п.	
1	В.п. – бойова стійка. Позиція 6. На показ уколу батман 4, укол прямо.
2	В.п. – бойова стійка. Позиція 7. На підняття зброї батман 4, укол прямо.
3	В.п. – бойова стійка. Позиція 6. На зближення батман 4, укол прямо.

- 4 В.п. – бойова стійка. Позиція 8. На підняття зброї батман 6, укол прямо.
- 5 В.п. – бойова стійка. Позиція 4. На зближення батман 6. Укол прямо.
- 6 В.п. – бойова стійка. Позиція 6. На зближення батман 4, укол з переведенням назовні.
- 7 В.п. – бойова стійка. Позиція 4. На зближення батман 6. укол з переведенням всередину.
- 8 В.п. – бойова стійка. Позиція 6. Батман 4, переведення назовні, укол з переведенням всередину.

Література до розділу:

1. Бусол В., Дьоміна О. Фехтування в Україні : Історія та сучасність : навчальний посібник. Київ, 2013. Ч. I. 72 с.
2. Кривенцова І.В. Аналіз Фехтування як навчальної дисципліни педагогічного ВНЗ. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 03. С. 8-11.
3. Кривенцова І.В. Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №12. 2009. С. 106-109.
4. Кривенцова І.В., Димар О.А., Клименченко В.Г. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ. Здоров'є, спорт, реабілітація. №1. 2015. С 57-59.
5. Кривенцова І.В. Теоретичні основи викладання фехтування в педагогічному вузі: Методичний посібник. Харків : РЦНІТ, 1999. – 32 с.
6. Тополевський В. Ю., Бельський С. О. Основи сценічного руху, бою та фехтування : навчально-методичний посібник для практичних занять та самостійної роботи студентів 2-4 курсів спец. «Актор драматичного театру та кіно». Харків : ХДАК, 2012. 52 с
7. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І. Вржеснівського. Київ : НАУ, 2013. 196 с.

РОЗДІЛ 2 РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

2.1. Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей

До швидкісно-силових здібностей відносять вибухову силу рук, ніг та тулуба.

Вибухова сила – здібність спортсмена долати значний опір з граничною швидкістю, вона відображає здатність до досягнення значних зусиль у найкоротший час, що регламентується умовами виконання спортивної вправи.

Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей (прояв стрибучості)

№	Зміст вправи та рекомендації до її виконання
з.п.	
1	В.п. – стоячи на одній нозі, інша зігнута у коліні (махова нога). Стрибки на одній з підтягуванням коліна до грудей із просуванням уперед на 3 метри, потім прискорення на 3 метри.
2	В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки вниз. Виконання 6 стрибків вперед-вгору із просуванням уперед. <i>Стрибки у темпі, без перерви, опускаючи таз низько до підлоги.</i>
3	В.п. – стоячи на двох на підвищенні (колесо, стілець, диван, тощо). Зістрибування вниз (<i>ноги при приземленні сильно згинаючи</i>) з наступним стрибком вгору в темпі.
4	В.п. – стоячи обличчям до підвищення (гімнастична лави, колесо, тумба) на відстані 1 м від неї. Настрибування на підвищення двома ногами та стрибок із нього вгору-вперед, у темпі.
5	В.п. – стоячи обличчям до підвищення (гімнастична лави, колесо, тумба). Стрибок на підвищення та зістрибування в темпі з наступним стрибком у довжину.

Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей (прояв стартового прискорення)

№	Зміст вправи та рекомендації до її виконання
з.п.	
1	В.п. – стоячи на лицьовій лінії. За сигналом прискорення вперед, за іншим сигналом перехід на ходьбу. Період подачі сигналів кожні 3 секунди.
2	В.п. – те саме. За першим сигналом прискорення уперед, за кожним наступним – оберт на 180° та прискорення. Період подачі сигналів: 1- 3 с, 2 - 2 с, 3 – 1 с.
3	В.п. – в руках повітряна кулька (овальної чи колової форми), на відстані 3 метри позаду нанесена лінія. Двома руками знизу підкинути кульку в гору з таким зусиллям щоб вона підлетіла на 0, 5-1 метр вгору,

виконати прискорення спиною вперед до лінії та повернутися у в.п. піймати кульку.

- 4 У центрі кола, радіус якого 3-4 метри, лежить тенісний м'яч. В.п. - з м'ячем у руках за межами кола. Прискорення з м'ячем до центра кола, зміна м'ячів, та прискорення за коло. Після зміни м'ячів змінюється напрям пересування студента так щоб кожен раз початок та закінчення вправи не відбувалося на одній лінії.
- 5 В.п. – на лінії. Стрибок на двох уперед з наступним прискоренням уперед на 3 метри. Після виконання прискорення повернутися у в.п.

Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей (прояв вибухової сили рук)

- | <i>№</i> | <i>Зміст вправи та рекомендації до її виконання</i> |
|-------------|---|
| <i>з.п.</i> | |
| 1 | В.п. - у руках повітряна кулька. Двома руками від грудей різким розгинанням рук у ліктях, відштовхнути кульку з максимальною силою. Наздогнати її та повторити рух. Слід намагатися щоб кулька летіла прямо і якнайдалі від студента. |
| 2 | В.п. - упор лежачи від підвищеної опори (тумба, колесо). Стрибки на руках, відштовхуючись від опори. |
| 3 | В.п. - упор лежачи. Перестрибування руками уявної лінії вправо та вліво. |
| 4 | В. п. - стоячи на відстані 1 метри від стіни. Подаючи тулуб вперед, прийти в упор руками о стіну та різким розгинанням рук відштовхнутися від неї так щоб прийти у в.п. |
| 5 | В.п. - упор лежачи від підвищеної опори (тумба, колесо), стрибок руками, виконання оплеску та в.п. |

Вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей (прояв вибухової сили тулуба та ніг)

- | <i>№</i> | <i>Зміст вправи та рекомендації до її виконання</i> |
|-------------|--|
| <i>з.п.</i> | |
| 1 | В.п. - упор лежачи. Відштовхуючись ногами та підтягуючи їх до грудей прийти у положення упор присівши, відштовхуючись ногами прийти у положення упор лежачи. |
| 2 | В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, стопи на підлозі. Піднімання тулуба в міст у максимальним темпі за 5 секунд. Вправи слід виконувати серіями (від 3 до 6) з 15 секундною перервою між ними. |
| 3 | В.п. - упор лежачи. Біг почергово підтягуючи коліна до грудей. Вправу слід виконувати серіями (від 2 до 5) по 15-20 секунд. Відпочинок між |

- серіями 20-30 секунд.
- 4 В.п. - основна стійка. Стрибок ноги широко нарізно, руками торкнутися підлоги, стрибком повернутися у в.п.
- 5 В.п. - стійка ноги нарізно, руки вперед перед грудьми в замок. Нахили тулуба вліво-вправо з максимальною швидкістю. Вправи слід виконувати серіями (від 3 до 6) по 15-20 секунд. Відпочинок між серіями 20-30 секунд.

2.2. Вправи для розвитку силових здібностей

Сила – здібність спортсмена долати зовнішній опір за допомогою власних м'язових зусиль.

Абсолютна сила – максимальна сила, яку окремих м'яз або група м'язів може розвинути під час скорочення у будь-якому русі без відношення до власної маси тіла студента.

Сила м'язів пов'язана з величиною їх фізіологічного поперечника, отже опосередковано оцінюється масою тіла. Найбільший зв'язок між масою і проявленою силою спостерігається у тих випадках, коли сила має другорядне значення. Із підвищенням швидкості прояву сили, зв'язок між нею і масою тіла знижується. Тому рівень відносної сили має велике значення для оцінки фізичної підготовленості студента.

Відносна сила – величина, що припадає на один кілограм власної маси тіла студента.

У силових можливостях виділяють силу, коли м'язи не змінюють своєї довжини під час роботи (статичний, ізометричний режими), коли вони зменшують свою довжину (режим подолання), або збільшують свою довжину (поступальний режим).

Вправи для розвитку силових здібностей

<i>№</i>	<i>Зміст вправи та рекомендації до її виконання</i>
<i>з.п.</i>	
1	В.п. - стійка ноги нарізно. Присідання. Слідкувати щоб коліна при присіді не виходили за лінію пальців ніг. Спина пряма, таз відводиться максимально назад. Вправа виконується серіями (від 3 до 6) по 10-20 разів.
2	В.п. - упор лежачи від підвищеної опори. Згинання та розгинання рук з почерговим торканням долонею протилежного плеча при розгинанні рук. Вправа виконується серіями (від 2 до 5) по 10-20 разів.
3	В. п. - лежачи на спині, ноги вгору навхрест. Підіймання таза вгору із затримкою у найвищій позиції на 0.5-1 секунд. Вправи виконуються серіями (від 2 до 5) по 10-20 разів.
4	В.п. - стійка ноги нарізно, руки вперед в замок. Присід із затримкою у нижній позиції 20-30 секунд.

- 5 В. п. - упор лежачи. Згинання та розгинання рук із затримкою у нижній позиції на 3 секунди.

2.3. Вправи для розвитку швидкісних здібностей

У відношенні з сучасним уявленням, під **швидкістю** розуміється специфічна рухова здатність людини до екстреної рухової реакції та висока швидкість рухів, виконання за відсутності значного зовнішнього опору. Фізіологічний механізм прояву швидкості, пов'язаний з швидкісними характеристиками нервових процесів, представляється як багатофункціональні властивості центральної нервової системи.

Форми прояву швидкості:

1. швидкість простої та складної рухової реакції.
2. швидкість одиночного руху.
3. швидкість складного (багатоскладове) руху, зв'язаного зі зміненням положення тіла у просторі або з перемиканням з однієї дій на іншу.
4. частоту ненавантажених рухів.

Форми прояву швидкості відносно незалежні одна від одної і слабо пов'язані з рівнем загальної фізичної підготовленості.

Вправи для розвитку швидкісних здібностей

<i>№</i>	<i>Зміст вправи та рекомендації до її виконання</i>
<i>з.п.</i>	
1	Біг на місці високо підіймаючи стегна. Темп максимальний, 4 серії: 5 секунд роботи - 15 секунд відпочинку; 10 секунд роботи -15 секунд відпочинку; 5 секунд роботи - 20 секунд відпочинку; 10 секунд роботи.
2	Біг на місці з захлестом гомілки в максимальному темпі у режимі попередньої вправи.
3	З в.п. - високого старту, прискорення на: 30 метрів, 20 метрів та 10 метрів. Відпочинок між ривками пасивний тривалістю 40-60 секунд.
4	В. п. - з предметом у руках (м'яч, хустинка, м'яка іграшка, тощо): підкинути предмет на 1-1,5 метри вгору, виконати 3 оплески долонями та піймати предмет.
5	В. п. - те саме. Підкинути предмет вгору на 1-1,5 метри, виконати оплеск долонями за спиною та піймати предмет.

2.4. Вправи для розвитку координаційних здібностей

До середини двадцятого століття поняття «спритність» ідентифікували з поняттям «координаційні здібності». З часом деякі дослідники запропонували замінити термін «спритність» на термін «координаційні здібності», інші – виділити координаційні здібності із «загальної спритності», треті – розглядати «рухову якість спритність» як складний комплекс психомоторних здібностей.

У якості засобів виховання координаційних здібностей можуть бути використані найрізноманітніші вправи з числа засобів загальної та спеціальної підготовки, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних завдань. По мірі того, як вправа стає звичною, все міцніше закріплюється типова для неї форма координації рухів, і вона припиняє ефективно впливати на вдосконалення координаційних здібностей. Щоб зберегти ефективність тренування у цьому відношенні, треба або змінити вправу, або замінити її новою. Новизна, незвичність і зумовлена ними ступінь координаційних напруженості – це визначаючі критерії вибору рухових завдань для розвитку координаційних здібностей. Склад засобів (сукупність вправ), які застосовуються з цією метою, повинен відрізнятися особливою динамічністю у тому сенсі, що його необхідно постійно оновлювати під час фізичного удосконалення.

Розрізняють наступні координаційні здібності:

- Здатність координувати рухи за просторовими, динамічними та часовими параметрами
- Ритм рухів
- Вестибулярна стійкість
- Динамічна та статична рівновага
- Орієнтація у просторі

Вправи для розвитку координаційних здібностей

№

Зміст вправи та рекомендації до її виконання

з.п.

- 1 В.п. – на підлозі у вільному розміщенні намальовані 5 кіл діаметром біля 30 см; у студента 5 тенісних м'ячів (каменів різної ваги та розмірів). Виконання почергових кидки предметів (м'ячі або каміння) у кожне коло.
- 2 В. п - основна стійка. На 1 – підймання ноги зігнутої у коліні вперед, руки вперед, на 2 відведення ноги назовні, руки в сторони, на 3 – випрямляючи ногу відведення її назад, руки вперед, тулуб у нахилі вперед, на 4 – В. п.
- 3 В. п. – біг на 30 метрів з виконанням 5 обертів навкруг себе. Поступово слід збільшувати темп переміщення.
- 4 В. п. – з предметом у руках (будь-який м'яч, хустка, м'яка іграшка, тощо). Підкинути предмет вгору, виконати оберт навколо себе та піймати предмет. Вправу виконувати почергово вправу та вліву сторони.
- 5 Біг на місці з почерговим виконанням двох захлестів гомілки назад та двох піднімань стегна вгору. Як тільки вправа почала безпомилково виходити додається пересування уперед.

2.5. Вправи для розвитку гнучкості

Гнучкість - властивість опорно-рухового апарату, що визначає межі руху ланок тіла, це здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

Існує два види гнучкості:

- 1) активна
- 2) пасивна

Активна гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою без допомоги зовнішніх факторів, тільки за рахунок власних м'язових зусиль.

Пасивна гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх факторів. Показники пасивної гнучкості зазвичай більші, ніж активної.

Для виховання гнучкості використовують вправи з великою амплітудою рухів. Поряд із динамічними вправами, рекомендовано використовувати і статичні вправи, фіксація позиції в яких повинна бути приблизно 20 – 30 секунд. Вправи на гнучкість потрібно виконувати серіями: по 3-5 повторень у кожній.

Засоби, які реалізують завдання з розвитку гнучкості поділяють на активні, пасивні та комбіновані.

- 1) махові вправи;
- 2) пружні вправи;
- 3) вправи, які виконуються з великою амплітудою.

Вправи на розвиток гнучкості

<i>№</i>	<i>Зміст вправи та рекомендації до її виконання</i>
з.п.	
1	В.п. - о.с. Нахили голови вперед, руки на потилицю, утримувати положення 10-15 секунд. В.п. - те саме. Попередня вправа, але з нахилом голови вліво/вправо та накладання лівої/правої руки на голову.
2	В.п. - ноги разом, права рука вгору. З'єднати руки за спиною у замок, тримати 10-15 секунд. Змінити положення рук. В.п. - вузька стійка ноги нарізно, руки за спиною в замок. Піднімання рук вгору. 3 серії по 10 разів.
3	В.п. - стійка ноги нарізно, руки вгору в замок. Нахил тулуба вправо, утримувати 10 секунд, нахил до правої ноги, утримувати 10 секунд, нахил вперед, утримувати 10 секунд, нахил до лівої ноги, утримувати 10 секунд, нахил вліво, утримувати 10 секунд, у в.п. Повторити від 2 до 5 разів. В.п. - права нога попереду, руки вгору, вага тіла розподілена на дві ноги рівномірно. Нахил вперед, утримувати 5 секунд, нахил назад, утримувати 5 секунд. Виконати від 3 до 5 разів, здійснити зміну положення ніг та повторити вправу.

- В.п. - широка стійка ноги нарізно, руки вперед в замок. Присід на ліву ногу, в.п., присід на праву ногу, в.п.
- 4 В.п. - випад правою, руки на підлогу з обох боків від ноги. Підніманням тазу вгору прийти у положення нахилу вперед. Утримувати 3-5 секунд, та повернутися у в.п. Виконати 3-5 разів та здійснити зміну положення ніг, повторити вправу.
- В.п. - права на крок попереду, стопа лівої ноги щільно притиснута до опори. Згинаючи обидві ноги (п'ятки не відривати від опори), спрямувати коліно лівої ноги під прямим кутом до опори, утримувати положення 10-15 секунд. Змінити положення ніг та повторити вправу.
- 5 В.п. - вузька стійка ноги нарізно. Піднятися на пальці ніг, руки вгору, опуститися на зовнішню сторону стопи, руки в сторони, перекотитися на п'ятки (пальці ніг вгору), руки вперед, перекотитися на внутрішню сторону стопи, руки в сторони. Виконати вправу 2-5 разів у повільному темпі.

2.6. Вправи для розвитку витривалості

Витривалість - фізична якість, яка відображає загальний рівень працездатності людини. У теорії фізичного виховання під витривалістю розуміють здатність людини значний час виконувати роботу без зниження потужності навантаження, її інтенсивності або як здатність організму протидіяти стомленню.

Витривалість характеризується сукупністю фізичних здібностей, що забезпечують підтримування роботи в зонах максимальних, субмаксимальних, великих і помірних навантажень. Кожній зоні навантажень належить свій енергетичний профіль, а разом з ним, і своєрідний комплекс реакцій органів і структур організму.

Довготривалість механічної роботи до повного стомлення можна поділити на три фази:

- початкове стомлення;
- компенсоване стомлення;
- декомпенсоване стомлення.

Перша фаза (початкове стомлення) характеризується появленим перших ознак стомлення: потовиділенням, зміненням кольору шкіри на обличчі (почервонінням), частим, але рівним диханням, не значними помилками при виконанні завдання – це свідчить про початок розвитку стомлення.

Друга фаза (компенсоване стомлення) коли людина, незважаючи на всі намагання, не може зберегти необхідну інтенсивність роботи. Якщо продовжити роботу в цьому стані, то через деякий час настане «відмова» від її виконання. Ознаки стомлення: збільшення ЧСС, зниження працездатності, блідий колір обличчя, загальна слабкість, запаморочення, порушення координації рухів, значна пітливість, біль у м'язах.

Третя фаза (декомпенсоване стомлення) характеризується високим ступенем стомлення, яке призводить до зниження потужності роботи до її закінчення. Ознаки стомлення: різке почервоніння обличчя, блідий колір обличчя або «синюшність», гіперемія, холодний піт, тремтіння кінцівок, головний біль, нудота, збільшення АТ.

У теорії фізичного виховання виділяють наступні види витривалості:

- а) загальна витривалість
- б) спеціальна витривалість

Під **загальною витривалістю** розуміють здібність тривало виконувати різний вид робіт на рівні помірної інтенсивності. Вважається, що загальна витривалість є основою для виховання всіх інших видів витривалості (швидкісної, силової, спеціальної). Загальну витривалість виховують в процесі загальної фізичної підготовки. Завданнями цієї підготовки є розширення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення опорно-рухового апарату і нарощування силових здібностей, створення передумов для збільшення корисного обсягу тренувальної роботи на основі використання деякого ефекту «переносу».

Спеціальна витривалість - здібність спортсмена тривалий час виконувати змагальні вправи без зниження їх ефективності.

Вправи на розвиток витривалості

<i>№</i>	<i>Зміст вправи та рекомендації до її виконання</i>
<i>з.п.</i>	
1	Біг на 1000 (2000, 3000, 4000 та 5000 метрів в залежності від вихідного рівня підготовленості.
2	Стрибки через скакалку (500, 1000, 1500 разів, в залежності від вихідного рівня підготовленості). Для урізноманітнення вправи слід варіювати способи стрибків: на двох ногах, на одній по черзі, стрибками навхрест, з виносом прямих ніг вперед.
3	Інтервальний біг: 250 метрів в середньому темпі, 10 метрів прискорення, 10 метрів у повільному темпі. Повторювати цикл в залежності від рівня підготовленості від 3 до 6 разів.
4	Вправа «Jumping Jacks»: стоячи в о.с. – невисоким стрибком вгору, руки через сторони вгору, приземлитися ноги нарізно, зворотним ходом прийти у в.п. В залежності від рівня підготовленості виконувати протягом від 20 секунд до 1 хвилини.
5	Вправа «Burpee»: з в.п. – о.с. – упор присівши, стрибком ногами прийти в положення упор лежачи, відштовхуванням ногами прийти в положення упор присівши підтягуючи коліна до грудей, вистрибування вгору. В залежності від рівня підготовленості виконати вправу від 6 до 15 разів у 3 серіях. Відпочинок між серіями пасивний від 30 до 50 секунд.

Література до розділу:

1. Боровинський С.Б., Булах С. М., Балабан С. М., Герасимчук Ю.В., Токар І.Ю. Фізична підготовка : методичні рекомендації до самостійних занять студентів. Дніпропетровськ, 2015. 88 с.
2. Бубка С.Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк : Апекс, 2002. 304 с.
3. Несен О.О., Червона С.П. Гандбол. Теорія та методика: навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (гандбол)» для студентів 2 курсу. Харків : ХДАФК, 2018. 101 с.
4. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навчально-методичний посібник. Житомир : Державний агроєкологічний університет, 2006. 332 с.
5. Пилипко В.Н. Овсєєнко В.Ф. Атлетизм: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 2007. 136 с.
6. Цись Н. О. Розвиток фізичних якостей студентів під час занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Вісник Каменець-Подільського національного університету імені Івана Огієнко. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11, 2018. С. 354-363.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПОХОДУ ВИХІДНОГО ДНЯ

Туристичний похід — спланована подорож організованої групи туристів, або «соло» туриста, з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом, під час проходження якого можливе подолання природних перешкод: перевалів, порогів, печер тощо різних категорій та ступенів складності.

Група туристів самостійно згуртовується, назначає керівника, обирає район мандрівки, розробляє маршрут та визначає час проведення походу, складає харчовий раціон на час походу, готує спорядження тощо. Такі походи здійснюються тільки у вільний від роботи та навчання час — під час відпустки чи канікул і переважно коштом самих туристів.

Можна розглядати і як вид активного відпочинку, і як спорт.

Основне завдання туристської мандрівки — сприяння активному відпочинку, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної майстерності, набуття, прикладних і спеціальних навичок, виконання доручень науково-дослідних і музейних організацій, пошук реліквій слави нашого народу, огляд визначних туристсько-екскурсійних об'єктів.

За складністю маршруту туристичні походи розподіляються на:

Категорійні - відносяться такі туристичні маршрути, подолання яких вимагає певного туристського досвіду, відповідної технічної підготовки, міцного здоров'я. Крім того, для його здійснення необхідно мати спеціальне спорядження. Більшість таких маршрутів має спортивний характер. Вони організовуються і проводяться туристськими секціями, клубами та іншими спеціально орієнтованими організаціями з метою виконання спортивних нормативів.

Некатегорійні - маршрути, які передбачають активні способи пересування і розраховані на фізично здорових туристів без спеціальної туристської підготовки і з мінімумом спеціального спорядження. До некатегорійних походів належать походи, що мають складність, протяжність або тривалість, меншу від встановленої для маршрутів I категорії складності, — 1-3-денні походи та походи 1, 2, 3 ступеня складності. До таких маршрутів належить більшість пішохідних, гірських, лижних, водних і велосипедних походів, що організовуються турбазами, а також походи вихідного дня.

Походи вихідного дня - один із наймасовіших видів активного відпочинку населення, метою якого є спілкування з природою, знайомство з життям та побутом свого регіону, краю та країни. Походи вихідного дня проводяться також із тренувальною метою під час підготовки до складних туристичних подорожей та змагань.

Мета походу:

Кожен похід повинен мати мету, яку треба словесно сформулювати і довести до відома всіх учасників походу. Для походу не можна намічати багато

різних завдань. Найкращий варіант — це одна мета. Якщо завдань намічено більше однієї, серед них повинна бути абсолютно чітко визначена головна. Організація походу залежить від цілей походу, при цьому в першу чергу враховується головна мета.

Можлива мета походу:

- Успішне проходження маршруту і оволодіння елементарними туристськими навичками.
- Ознайомлення із природою певної місцевості, засобами її охорони та заходами здоров'язбереження в природних умовах.
- Знайомство із життям та побутом певного регіону країни.

Метою ж походу вихідного дня, який пропонується студентам 1 курсу ХНПУ імені Г.С.Сковороди є ознайомлення студентів з теоретичними основами проведення туристичних походів та практичним набуттям студентами необхідних вмінь для організації походів вихідного дня у своїй майбутній професійній педагогічній діяльності.

Комплектування групи дуже тісно пов'язане з метою походу і може здійснюватися двома способами:

Перший - спочатку намічають мету походу, а потім підбирають підходящих учасників.

Другий - спочатку виявляють бажаючих брати участь у поході і лише після цього намічати посильні для визначених туристів завдання.

Організація груп зазвичай починається зі зборів всіх бажаючих в ньому брати участь. На зборах керівник походу повідомляє про мету походу, маршрут (якщо він вже розроблений) і тривалість походу, про суму грошей, яку треба буде внести кожному учаснику, про те, що треба взяти з собою, розподіляє доручення, домовляється про наступну зустріч.

Коли у похід йдуть новачки, на зборах слід назвати приблизний список особистого спорядження і пояснити, що чим можна замінити, якщо не знайдеться вдома.

Важливим в організації групи є розподіл постійних обов'язків.

Перш за все, треба виділити керівника походу і заступника. Зазвичай старшим стає найбільш досвідчений або авторитетний серед групи, в залежності від його кваліфікації та здібностей.

Далі з числа групи виділяється завгоп і відповідальний за спорядження. Перший разом з керівником складає раціон для походу і керує закупівлями, в поході видає черговим продукти і веде їх облік. Другий керує збором спорядження, в тому числі отриманням його напрокат, стежить за тим, щоб воно було до походу приведено в порядок, стежить за збереженням його в поході. За закінчення походу він за списком збирає спорядження і контролює, щоб всі речі повернулися до своїх власників, а прокатне спорядження було своєчасно здано.

Важливою посадою в групі є скарбник. Він відає фінансовими справами походу — складає разом з керівником кошторис, допомагає в зборі грошей з учасників походу, веде облік зроблених витрат тощо.

В групі має виділятися ще й санітар, який зберігає аптечку і надає першу допомогу. Однак на практиці першу допомогу, коли це буває необхідно, майже завжди надає керівник, і, таким чином, функції санітара зводяться до перенесення похідної аптечки.

Вибір і розробка маршруту

Після того як визначено мету походу і визначився склад групи, настає черговий етап підготовки — вибір і розробка маршруту. Найпростіше з нетривалими походами по рідному краю. Для початку можна скористатися спеціальними путівниками, в яких рекомендуються вже розроблені маршрути. У путівниках міститься вся необхідна інформація про маршрути (в тому числі їх схеми), і можна легко підібрати собі той, який відповідає визначеним цілям і складу групи.

По мірі того як керівник і учасники будуть накопичувати досвід, у них почнуть з'являтися власні ідеї, спочатку у вигляді варіантів рекомендованих маршрутів, потім вони поступово переходять до самостійного складання маршрутів.

Знайомство з районом подорожі починається з вивчення літератури, в першу чергу спеціальної туристської, яка є в друкованому вигляді і в мережі Інтернет.

У ході збору відомостей про місцевість, якої планується подорож, починають поступово вимальовуватися декілька можливих маршрутів. До моменту загального обговорення зазвичай вони вже бувають приблизно намічені.

Після того як район подорожі остаточно обраний, починається детальна розробка маршруту по карті:

- маршрут розбивається по днях (у випадках якщо похід триватиме більш ніж один день);
- вимірюються відстані денних переходів;
- визначаються орієнтовні місця ночівель, днювань, якщо треба;
- проведення дослідницьких робіт, екскурсій, ігор на укріплення колективу, тощо (залежить від мети походу та завдань);
- місця, де буде поповнюватися запас продуктів;
- розробляються запасні варіанти на випадок необхідності скоротити маршрут або, навпаки, збільшити його, якщо залишаться зайві дні.

Складання кошторису. Складаючи кошторис, треба ретельно продумати всі статті витрат. Дуже часто недосвідчений керівник враховує тільки витрати на транспорт, на закупівлю продуктів. Дійсно, це найбільші витрати. Але необхідно передбачити ще прокат або покупку різних предметів спорядження (каструлі, мішечки для продуктів тощо), оплату нічлігів і харчування в їдальнях (якщо передбачається заходити в міста або селища), оплату екскурсій до музеїв, покупку різних дрібниць. Нарешті, деяку суму грошей керівнику слід мати як резерв на непередбачений випадок.

Харчування у поході. Забезпечення нормального харчування — одна з важливих умов успішного проведення походу. При цьому слід зауважити, що розрахунки, покупка, упаковка продуктів — все повинно бути зроблено до виходу на маршрут. У поході займатися цим буде вже пізно.

Складання раціону. Продовольчий раціон визначається, перш за все, тривалістю та складністю походу. Найпростіший випадок — це одноденний похід без ночівлі.

Що ж стосується продуктів, то їх список може бути досить широкий. Єдина вимога — не брати продукти, що швидко псуються. Найпоширенішими рекомендаціями є рекомендації мати чай (кава), цукор, сіль, хліб, воду.

Закупівля продуктів. Після того як раціон складений, приступають до закупівлі продуктів.

Упаковка і зберігання продуктів. Слід мати на увазі, що магазинна упаковка продуктів зовсім не підходить для походів. Вона розрахована тільки на те, щоб покупець міг їх донести від магазину до будинку. Основною тарою, в яку вкладаються продукти для походу, є матерчаті мішечки. Чим тривалішим планується похід, тим більше потрібно продуктів, а значить, і мішечків. Продукти, які особливо протипоказана волога, наприклад цукор, сіль, сухе молоко, крім цього, слід укласти у вологозахисні мішечки. Для цієї мети цілком підходять поліетиленові пакети, що продаються в магазинах. У коротких походах — на два-три дні — вони можуть цілком замінити і матерчаті мішечки. На більш тривалий термін покупки поліетиленові мішечки не годяться — вони починають протиратися і рватися. В таких походах поліетиленові мішечки поміщають в матерчаті.

Приготування їжі. Передбачається, що, маючи продукти, будь-яка людина зможе приготувати їжу. А тим часом важливо не тільки приготувати з продуктів щось їстівне а приготувати ці продукти в умовах туристичного походу.

Приблизне можливе меню у поході вихідного дня зі студентами ХНПУ імені Г.С. Сковороди:

1. бутерброди
2. куліш
3. фрукти, овочі
4. чай, печиво

Спорядження прийнято ділити на особисте, групове та спеціальне.

Особисте спорядження це носильні речі, спальні та умивальні принадлежности і деякі інші предмети індивідуального користування (куртка, миска, ложка, рюкзак, тощо).

До **групового спорядження** відносяться намети, сокири, посуд для варіння їжі, маршрутні матеріали (карти, кроки, компаси) та інші предмети колективного користування.

Спеціальне спорядження сюди відносяться предмети як групового, так і особистого користування, необхідність яких викликається специфікою того чи іншого маршруту: рятувальні жилети, мотузки, репшнури, льодоруби, накомарники і таке інше. Необхідність в спеціальному спорядженні зазвичай з'являється тоді, коли туристи відправляються в походи високих категорій складності.

Оскільки метою походу вихідного дня який пропонується студентам 1 курсу ХНПУ імені Г. С. Сковороди є ознайомлення студентів з теоретичними основами проведення туристичних походів та практичним набуттям студентами необхідних вмінь для організації походів вихідного дня у своїй майбутній професійній педагогічній діяльності, та при розробці маршруту походу слід приділити увагу організації виховних та начальних заходів, ми пропонуємо варіанти рухливих розважальних ігор, які би вирішували завдання єднання колективу, спрощення умов знайомства студентів між собою та окремо із викладачами кафедри.

Рухливі ігри у програмі походу вихідного дня студентів ХНПУ імені Г. С. Сковороди:

Командні естафети: «берегиня», «стрибунці», «м'яч капітану», «бережливі обійми».

Некомандні спортивні ігри: фризбі, бадмінтон.

Ігри – розваги: «клубок ниток», «розумові естафети», «кульковий волейбол», «танці на газеті», «стопи-кисті», «твістер», «пальчиковий твістер», тощо.

Література до розділу:

1. Васильев Ю.К., Козина Ж.Л., Козин А.В. Развитие экологической культуры студентов на занятиях по туризму. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. №4. С. 37-46.

2. Гончаренко Н.А. Вплив фізичного навантаження на організм студентської молоді в умовах піших туристичних походів. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2007. №3. С.117-120.

3. Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України. Міносвіти; Наказ, Правила від 06.04.1999 № 96.

4. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2007. Т1. С.233-237.

5. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи Дрогобич : Коло, 2010. 344 с.

РОЗДІЛ 4

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З МАЙБУТНІМИ УЧНЯМИ

4.1. Фізкультхвилинки: види та особливості проведення

Велику частину часу доби дитина перебуває у статичному положенні, тобто сидить: у школі під час уроків; удома, коли виконує домашні завдання, читає, переглядає телепередачі або грається у комп'ютерні ігри. При цьому дитина несе велике фізичне навантаження. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – розвиток перевтоми. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Дитина скаржиться на головний біль. Дехто з дітей починає порушувати правила поведінки на уроці. Тому при виявленні в дітей перших ознак перевтоми необхідно робити перерви, під час яких діти б могли виконувати нескладні фізичні вправи. Такі перерви під час уроку (фізкультхвилинки) сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, які підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців.

Виняткове значення фізкультхвилинки мають у роботі з молодшими школярами, особливо з шостирічками. Їм дуже важко висидіти весь урок. Для підвищення загальної працездатності, поліпшення їхнього здоров'я дуже корисні фізкультхвилинки і паузи. Вони знімають втому, нормалізують увагу й активність, відновлюють сили й робочий настрій, почуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість.

Чим більшим є статичне навантаження, тим частіше й активніше потрібно робити фізичні вправи. В першому класі необхідно проводити по дві фізкультхвилинки - на 10-ій і 20-ій хвилині кожного уроку. Але якщо діти швидко стомлюються, можна провести і три фізкультхвилинки протягом уроку (особливо в першому півріччі).

Під час виконання вправ дуже важливо забезпечити приплив свіжого повітря в клас. Якщо є змога музично супроводжувати фізкультпаузи, то це є додатковим фактором відпочинку дітей. Бувають різні види фізкультурних хвилинок і пауз:

Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинки 2-3 хвилини. Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів. Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2-3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи. Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм

дихання, їхні рухи були точними і сильними, при проведенні таких фізкультхвилинок учитель промовляє текст, а діти виконують вправи.

Види фізкультхвилинок

1. Фізкультхвилинки, які можна проводити на будь-яких заняттях у другій їх половині. Коли помітно стомлення дітей, або між різними типами робіт, коли потрібно переключити увагу дітей з одного виду діяльності на інший з метою підвищення ефективності засвоєння дається на занятті матеріалу і з метою турботи про здоров'я дошкільників, зміцнення їх організму.

До таких фізкультхвилинок відносяться вірші і потішки, що включають в себе вправи, які охоплюють великі м'язові групи. Це вправи, пов'язані з потягуванням, випрямленням хребта; легкий біг, ходьбою на місці, підскоками, присіданнями в швидкому темпі, нахилами в сторони, махами руками і т.п., що супроводжуються текстом, як правило, у віршованій формі. Герої і персонажі таких фізкультхвилинок - мишки, чорний кіт, хом'ячок, коник, зайка, ведмеді, півень, лелека, жук, ворона, плавці, дерева і т. п.

2. Фізкультхвилинки, що включають в себе вправи для м'язів кистей рук. Ці вправи проводяться з метою відпочинку пальців дітей після тривалого тримання ними в руках пензля або олівця на заняттях з образотворчої діяльності в усіх групах дитячого саду і на заняттях з навчання грамоті в старших групах.

Це вправи на згинання та розгинання кистей рук, їх відведення і приведення, кругові рухи в променезап'яском суглобі також рухи пальцями рук. Ці вправи дають можливість відпочити дітям, разом з тим розвивають їх мовні здібності та дрібну моторику.

3. Фізкультхвилинки, які можна проводити на ранкових зарядках з метою: зробити їх більш цікавими, різноманітними, яскравими, виразними і змістовними. Помічено, що діти з великим бажанням і захопленістю роблять ті ж самі знайомі їм вправи, якщо вони проводяться в ігровій, віршованій формі, а не за звичайним шаблоном.

Рекомендації щодо проведення фізкультхвилинок

У підборі вправ і віршів для фізкультхвилинки треба пам'ятати, що це, свого роду, гра і потрібно керуватися наступними рекомендаціями:

1. Перед знайомством із фізкультхвилинкою необхідно обговорити її зміст, відпрацьовуючи необхідні жести, комбінації пальців, рухів. Це не тільки дозволить підготувати дітей до правильного виконання вправ, але і створить необхідний емоційний настрій.

2. Вправи повинні бути знайомі дітям і прості по виконанню; вони повинні охоплювати в основному великі м'язові групи. Це вправи, пов'язані з потягуванням, випрямленням хребта. Іноді доцільно включати ходьбу на місці, підскоки, присідання в швидкому темпі. В окремих випадках, наприклад, якщо діти довго тримали в руках олівець чи пензель, доцільно включити вправу для

м'язів кисті руки: згинання та розгинання, відведення і приведення, кругові рухи в променезап'яеному суглобі а також рухи пальцями рук.

3. Виконувати вправи слід разом з дітьми, при цьому демонструючи власну захопленість грою в формі фізкультхвилинки.

4. Вимовляти тексти фізкультхвилинок вихователь повинен максимально виразно: то, підвищуючи, то, понижуючи голос, роблячи паузи, підкреслюючи окремі слова, а рухи виконувати синхронно з текстом або в паузах.

5. При повторних проведеннях фізкультхвилинки діти нерідко починають вимовляти текст частково (особливо початок або закінчення фраз). Поступово текст розучується напам'ять, діти вимовляють його цілком, співвідносячи слова з рухами.

6. Не ставте перед дітьми відразу кілька складних завдань (наприклад, показувати рухи і вимовляти текст). Обсяг уваги у дітей, особливо молодших груп, обмежений, і нездійсненне завдання може «відбити» інтерес до фізкультхвилинки.

7. Стимулюйте підспівування дітей, промовляння разом з Вами, «не помічайте», якщо вони на початку роблять щось неправильно, заохочуйте успіхи.

8. Фізкультхвилинка, також як і інші вірші та ігри, спонукає дітей до творчості, і в тому випадку, коли дитина придумує до текстів свої, нехай навіть не дуже вдалі рухи, її слід хвалити і показувати її творчі досягнення іншим дітям, батькам.

9. Вибравши дві чи три фізкультхвилинки, поступово замініюйте їх новими. Ті вірші і вправи, що найбільш сподобалися, можна залишити у своєму репертуарі та повертатися до них за бажанням дітей.

10. Ніколи не примушуйте робити фізкультхвилинки, якщо у дитини немає на це бажання. Спробуйте зрозуміти, розібратися в причинах відмови, якщо можливо, ліквідувати їх (наприклад, змінивши завдання) або поміняйте фізкультхвилинку, підібравши подібну.

11. Зміст фізкультхвилинки треба варіювати в залежності від характеру і умов проведення конкретного заняття, а не давати її заздалегідь цілком складену на весь тиждень для будь-якого заняття.

12. Якщо бачите, що діти працюють зосереджено, то проводити фізкультхвилинки не слід, інакше можна розсіяти їх увагу, відвернути від завдання і потім повернути дітей до роботи буде дуже складно.

4.2. Приклади фізкультхвилинок, пальчикової, дихальної гімнастики та гімнастики для очей

Гімнастика розвитку дихання (за рекомендацією Є.В.Давиденка)

Вихідне положення – стати рівно, руки вниз.

- 1** 1-2 – руки в сторони – вдихнути;
3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути.
Повторити 3-4 рази.

- Вихідне положення – стати рівно, руки вниз.
- 2 1-2 – руки в сторони – вдихнути;
3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути.
Повторити 3-4 рази.
 - 3 Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом.
Повторити 4-5 разів

Гімнастика для очей

- Швидко покліпати очима; заплющити очі та посидіти спокійно, повільно
- 1 рахуючи до 5.
Повторити 4 -5 разів.
 - 2 Міцно заплющити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4 –5 разів.

У середньому темпі проробити 3 – 4 кругових рухів очима в правий бік,
 - 3 стільки ж само - у лівий. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6. Повторити 1 –2 рази.

Комплекс вправ для профілактики короткозорості

- Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки вниз. Колові рухи
- 1 правою рукою перед собою, поглядом стежити за кінчиком великого пальця. Повторити 2-3 рази. Те саме правою рукою.
 - 2 Вихідне положення – сісти на стілець. Сильно заплющити і відкрити очі.
Повторити 3-4 рази. Виконувати в середньому темпі.

Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки
 - 3 на рахунок 1 – 4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6.
Повторити 4 – 5 разів.

Фізкультхвилинки-римівки англійською мовою

Учитель говорить слова вірша декілька разів та виконує дії, а учні повторюють дії за ним:

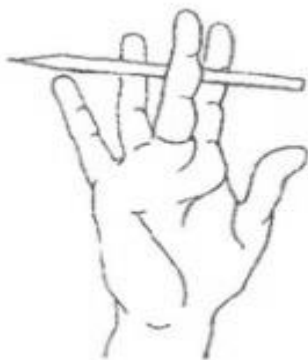
- 1 Stand up! Bend forward, Bend back, Bend right, Bend left. Sit down.
- 2 The wind blows, The wind blows
The leaves fall down,
The leaves fall down.
We gather the leaves, We gather the leaves.
And we jump!
- 3 Stand up!
Clap your hands in front,

- Clap your hands behind,
Clap your hands above,
Sit down.
- 4 I wiggle my fingers,
I wiggle my toes,
I wiggle my shoulders,
I wiggle my nose.
Now no more wiggles are left in me,
I will best ill as still as still can be.
- 5 Up, down, up, down (*Піднімаємо та опускаємо руки*)
Which is the way to London town? (*Крокуємо на місті*)
Where? Where? (*Повороти в сторони.*)
Up in the air, (*Дивимося вгору.*)
Close your eyes (*Закриваємо очі руками.*)
And you are there! (*Розводимо руки в сторони.*)
- 6 Hands up! Hands down! Hands on hips, sit down.
Stand up! Hands up! Bend left, bend right.
- 7 Head and shoulders, Knees and toes, Knees and toes, Knees and toes.
Eyes and ears, Mouth and nose, Mouth and nose, Mouth and nose.
- 8 Step – step, clap – clap, Step – step, clap – clap.
Nods our head and turn around
And then you clap, clap, clap.
Hands up, clap – clap, Hands up, clap – clap.
Nods our head and turn around
And then you clap, clap, clap.
- 9 Stand up! Hands up, To the side, Turn left, Turn right.
One, two, three, hop! One, two, three, stop!
- 10 I have ten little fingers
And they all be long tome. (*Руки зігнути в ліктях перед собою, обертальні рухи кистями.*)
I can shut them up tight,
I can open them wide,
I can put them together
Or make them all hide
(*Стиснути пальці в кулак, широко розкрити, притиснути подушечки пальців до великого пальця, заховати руки за спину.*)
I can make them jump high,
I can them jump low,
I can fold them quietly
And hold them just so.
(*Пальці растопирити, спочатку підняти руки вгору, потім опустити, скласти руки долоньками разом.*)

Варіанти пальчикової гімнастики

Покласти олівець між вказівним, середнім і безіменним пальцями. Крутити олівець, передавати його з одного пальця на інший.

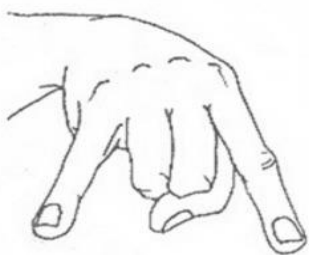
1



*Олівець в руці катаю,
Поміж пальчиків кручу,
Неодмінно кожен пальчик
Бути слухняним я навчу.*

Пальці в кулачок. Вказівний та мізинчик розведені в сторони, дитина рухає ними, просуваючи руку по парті вперед.

2



*Жук у жолудя питає:
— Де ти шапочку придбав?
От якби мені так у —
Був би красень я в ліску.*

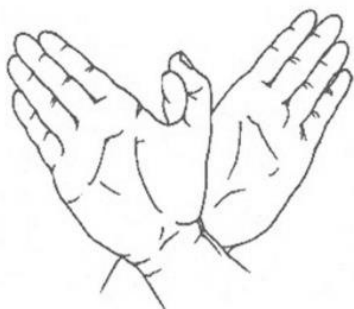
3



Виставити середній палець, притиснути його між вказівним та безіменним, поворушити ним.
*Оса осі в осінні дні
Сумні виспівує пісні.
Тумани сиві на росі —
Сховатись ніде вже осінь*

Долоні розгорнуті на себе, великі пальці переплетені — голівка птаха. Інші зімкнені пальці — крила. Швидко помахати ними.

4



*Горобцю казала кішка:
— Понявчи зі мною трішки.
Та він знай собі — Цвірінь!
А нявчати йому лінь.*

Література до розділу:

1. Голяка С.К., Галицька Н.Є. Профілактика захворювань органів зору школярів в аспекті валеолого-гігієнічної освіти. Методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Херсон: ХДУ, 2011. 56 с.
2. Жалій Т. В., Савченко О. В. Методика проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері». Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. No 4 (327), Ч. II, 2019 С. 167-173. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-167-173
3. Ляхман Н. В. Вплив комп'ютера на зорову сенсорну систему та гімнастика для очей як засіб профілактики захворювань органів зору. Сучасні досягнення природничих наук : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (для молодих науковців, студентів, магістрантів, аспірантів) (18-19 квітня 2019 р., м. Полтава) ; ПНПУ імені В. Г. Короленка / За заг. ред. проф. Гриньової М. В. Полтава, 2019. С. 98-100.
4. Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 3 (19), 2012. С. 176-179.

Література

1. Боровинський С.Б., Булах С. М., Балабан С. М., Герасимчук Ю.В., Токар І.Ю. Фізична підготовка : методичні рекомендації до самостійних занять студентів. Дніпропетровськ, 2015. 88 с.
2. Бубка С.Н. Розвиток рухових здібностей людини. Донецьк : Апекс, 2002. 304 с.
3. Бусол В., Дьоміна О. Фехтування в Україні : Історія та сучасність : навчальний посібник. Київ, 2013. Ч. I. 72 с.
4. Васильєв Ю.К., Козина Ж.Л., Козин А.В. Развитие экологической культуры студентов на занятиях по туризму. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. №4. С. 37-46.
5. Голяка С.К., Галицька Н.Є. Профілактика захворювань органів зору школярів в аспекті валеолого-гігієнічної освіти. Методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Херсон: ХДУ, 2011. 56 с.
6. Гончаренко Н.А. Вплив фізичного навантаження на організм студентської молоді в умовах піших туристичних походів. Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2007. №3. С.117-120.
7. Жалій Т. В., Савченко О. В. Методика проведення гімнастики для очей у процесі вивчення навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності в IT-сфері». Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. No 4 (327), Ч. II, 2019 С. 167-173. DOI: 10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-167-173
8. Кривенцова І.В. Аналіз Фехтування як навчальної дисципліни педагогічного ВНЗ. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 03. С. 8-11.
9. Кривенцова І.В. Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №12. 2009. С. 106-109.
10. Кривенцова І.В., Димар О.А., Клименченко В.Г. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ. Здоров'є, спорт, реабілітація. №1. 2015. С 57-59.
11. Кривенцова І.В. Теоретичні основи викладання фехтування в педагогічному вузі: Методичний посібник. Харків : РЦНІТ, 1999. – 32 с.
12. Ляхман Н. В. Вплив комп'ютера на зорову сенсорну систему та гімнастика для очей як засіб профілактики захворювань органів зору. Сучасні досягнення природничих наук : матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (для молодих науковців, студентів, магістрантів, аспірантів) (18-19 квітня 2019 р., м. Полтава) ; ПНПУ імені В. Г. Короленка / За заг. ред. проф. Гриньової М. В. Полтава, 2019. С. 98-100.
13. Несен О.О., Червона С.П. Гандбол. Теорія та методика: навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту (гандбол)» для студентів 2 курсу. Харків : ХДАФК, 2018. 101 с.

14. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навчально-методичний посібник. Житомир : Державний агроекологічний університет, 2006. 332 с.
15. Пилипко В.Н. Овсєєнко В.Ф. Атлетизм: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 2007. 136 с.
16. Про затвердження Правил проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України. Міносвіти; Наказ, Правила від 06.04.1999 № 96.
17. Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 3 (19), 2012. С. 176-179.
18. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку. Молода спортивна наука України. 2007. Т1. С.233-237.
19. Тополевський В. Ю., Бельський С. О. Основи сценічного руху, бою та фехтування : навчально-методичний посібник для практичних занять та самостійної роботи студентів 2-4 курсів спец. «Актор драматичного театру та кіно». Харків : ХДАК, 2012. 52 с
20. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І. Вржеснєвського. Київ : НАУ, 2013. 196 с.
21. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивно-туристичної роботи Дрогобич : Коло, 2010. 344 с.
22. Цись Н. О. Розвиток фізичних якостей студентів під час занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Вісник Каменець-Подільського національного університету імені Івана Огієнко. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11, 2018. С. 354-363.