

**Корольова Н. Ю., Деревенець С. М.**

## **КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ**

На заняттях з фізичного виховання загально розвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і в виді спеціально упорядкованих комплексів. Окремі вправи чи серія із них виконуються для розвитку рухових здібностей, що застосовуються в кінці підготовчої частини уроку. Комплекси загально розвиваючих вправ складаються для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, а також для підготовчої частини заняття. При складанні комплексів, передусім, треба визначити обсяг і зміст вправ, що будуть включені в комплекс, залежно від його призначення, тобто підібрати необхідні вправи із навчальної програми і установити їх число (може бути від 5-15; фізкультхвилинка – 5-6 вправ, ранкова гімнастика – 8-10, підготовча частина заняття – 8-15). При підборі вправ треба враховувати наступне:

1. Вправи повинні відповідати призначенню комплексу, тобто для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, а також для підготовчої частини заняття.
2. Вправи повинні бути підібрані так, щоб вони всебічно впливали на всі групи м'язів, органи і системи організму. В комплексі повинні бути включені вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами.
3. Вправи повинні бути доступними та відповідати змісту навчальної програми. Треба враховувати, що загально розвиваючим вправам навчають, суворо дотримуючись правила «від простого до складного» і «від легкого до важкого».

Визначаючи черговість вправ в комплексі, рекомендується дотримуватися наступних правил:

1. Першою в комплексі включають вправу на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс).
2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом вперед і рухом рукою, випади із нахилами та ін.). Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.
3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулубу і ніг). При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія виконується в такому порядку – вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серія в такому ж порядку, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданням оцінювати амплітуду, швидкість і

міру м'язових зусиль. Таке чергування вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів.

4. Далі в комплекс включаються 2-3 вправи для всіх частин тіла з різною мірою інтенсивності.

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

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок зміни: кількості вправ; змісту вправ; інтервалу відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження); кількості повторів (як правило кожен вправу повторюють 4, 8, 12, 16 раз); темпу (більш швидкий темп вправи як правило має і більше навантаження); вихідних положень.