

## Вправи для загального розвитку як ефективний засіб різнобічної рухової підготовки в спорті

Валентина Сосіна

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна

### Exercises for general development as an effective means of versatile motor training in sport

Valentyna Sosina

**ABSTRACT.** *Objective.* Based on the analysis of the special literature to classify the exercises of general development as a means of effective versatile motor training in sport.

*Methods.* Analysis and synthesis of scientific and methodological literature, Internet data; structural and functional analysis; modeling.

*Results.* The importance of versatile motor preparation in sport is considered, the role of exercises for general development (EGD) is determined. Classifications of EGD are developed that allows selecting optimum means for the solution of specific pedagogical tasks and using them expediently. Classifications, which have been compiled according to various features (anatomical and physiological, form and method of motion execution) and characterized, are an objective requirement of practice.

*Conclusions.* Versatile motor training is the foundation for the further progression of athletes, where EGDs are used as a powerful tool to achieve the objective. EGDs were classified according to various features (anatomical and physiological, form and methods of movement, the predominant development of physical and motor abilities, methods of conduct, age and gender, direction of use), which will help to choose the most effective of them.

**Keywords:** versatile, motor, training, classification, exercises, general development.

### Вправи для загального розвитку як ефективний засіб різнобічної рухової підготовки в спорті

Валентина Сосіна

**АНОТАЦІЯ.** *Мета.* На основі аналізу літератури класифікувати вправи для загального розвитку за різними ознаками, що дасть змогу використовувати їх як ефективні засоби спортивної підготовки.

*Методи.* Аналіз і синтез науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; структурно-функціональний аналіз; моделювання.

*Результати.* Розглянуто значення різнобічної рухової підготовки в спорті як одного з ефективних методів, що сприяє формуванню рухового потенціалу, рухової або моторної пам'яті, рухової ерудиції спортсмена, усуненню монотонії значних фізичних навантажень, прискоренню та спрощенню механізмів засвоєння елементів техніки обраного виду спорту, розвитку фізичних якостей, протидії передчасному завершенню спортивної кар'єри та ін. Особливого значення набуває різнобічна рухова підготовка на початкових етапах багаторічного процесу спортивного удосконалення. Визначено роль вправ для загального розвитку, виділено чинники ефективності обраних засобів, розроблено класифікації, що дає змогу добирати і доцільно використовувати оптимальні з них для вирішення конкретних педагогічних завдань. Класифікації вправ для загального розвитку, які були складені та охарактеризовані за різними ознаками (анатомо-фізіологічною, формою та способом виконання рухів, методикою проведення, переважним розвитком фізичних і рухових здібностей та ін.), є об'єктивною вимогою спортивної практики.

*Висновки.* Різнобічна рухова підготовка є фундаментом для подальшого прогресування спортсменів, де вправи для загального розвитку використовуються як потужний засіб досягнення мети. Розробка класифікацій вправ для загального розвитку за різними ознаками дає змогу визначити їх багатофункціональність, а також обирати ті з них, які необхідні в обраному виді спорту, з урахуванням індивідуальних особливостей і рівня підготовленості спортсмена, або для вирішення поставлених педагогічних завдань.

**Ключові слова:** різнобічна рухова підготовка, класифікація, вправи, загальний розвиток.

**Постановка проблеми.** Важливість різнобічної рухової підготовки давно обговорюється в науково-методичній літературі з різних видів спорту [8, 9, 12 та ін.]. На жаль, сучасний спорт став настільки молодим і складним, що тренери через брак часу не розвивають у юних спортсменів навички, що сприяють різнобічній руховій підготовці, яка забезпечує можливість планомірного, безперервного й ефективного зростання спортивних досягнень.

Дуже часто, намагаючись за будь-яку ціну досягти спортивних результатів, тренери та спортсмени стикаються з масою проблем, серед яких можна виділити: небажання продовжувати тренування і передчасне закінчення спортивної кар'єри, травми і порушення опорно-рухового апарату, непропорційний, незбалансований розвиток фізичних якостей, неможливість вивчити нові, більш складні елементи техніки тощо.

У той самий час різнобічна рухова підготовка сприяє формуванню рухового потенціалу, рухової або моторної пам'яті, рухової ерудиції спортсмена, бази спортивної підготовленості, які будуть свідчити про можливість його подальшого прогресування. Особливого значення набуває різнобічна рухова підготовка на початкових етапах багаторічного процесу спортивного удосконалення [8, 9, 11, 15]. Отже, серед основних складових, що визначають значення різнобічної підготовки в спорті, можна виділити:

- 1) збільшення рухового потенціалу спортсменів головним чином за рахунок розвитку тих функцій, які забезпечують удосконалення координаційно складних рухів;
- 2) розвиток фізичних якостей, без яких неможливі спортивні досягнення;
- 3) покращення моторної пам'яті;
- 4) формування необхідних рухових навичок, які значно розширяють руховий потенціал спортсменів і знадобляться їм не тільки у спорті, але й у повсякденному житті;
- 5) прискорення та спрощення процесу засвоєння нових рухових дій, елементів техніки на основі механізму перенесення;
- 6) усунення монотонії та одноманітності фізичних навантажень, емоційне насичення тренування;
- 7) оволодіння вмінням свідомо управляти своїми рухами;
- 8) зміцнення й оздоровлення організму;
- 9) збільшення тривалості занять спортом, протидія передчасному завершенню спортивної кар'єри [7, 8, 16, 17].

Проблема полягає в тому, які ефективні засоби слід використовувати для формування різнобічної рухової підготовленості спортсмена, чи не зашкодять вони оволодінню технікою змагальних вправ, чи дозволять розвинути та удосконалити провідні фізичні якості та рухові здібності, що відіграють важливу роль для досягнення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

Ефективність обраних засобів залежить від ряду чинників, серед яких можна виділити:

- які вправи були підібрані (відповідність поставленим педагогічним завданням);

- хто виконує ці вправи (вікові та статеві особливості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, індивідуальні особливості тощо);

- як виконуються обрані вправи (вихідне положення, спосіб виконання, інтенсивність, тривалість, швидкість, темп, амплітуда, дозування, тривалість і характер відпочинку, величина обтяження, використання різних за формою та призначенням предметів, приладів, снарядів);

- у якому стані виконуються ці вправи (свідомість, мотивація, емоційний стан);

- у яких умовах виконуються вправи (середовище, температура, гігієнічні умови).

Усім цим умовам відповідає група засобів, які мають широке застосування у системі підготовки спортсменів. Це вправи для загального розвитку (ВЗР). Їх включають у розминку, загальну та спеціальну фізичну підготовку, в заключну частину тренування, широко використовують у підготовчому і перехідному періодах річного макроциклу, вони можуть служити засобом як навантаження, розвитку, удосконалення, навчання, так і реабілітаційно-відновлювальної підготовки та корекції окремих вад (постави, фізичного розвитку тощо).

ВЗР називають рухи окремими ланками тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою та напруженням з метою розвитку фізичних і рухових здібностей, а також оволодіння необхідним запасом рухових умінь і навичок [1, 2, 5, 6, 8, 11].

Історично склалося так, що ВЗР створювалися і накопичувалися у рамках різних гімнастичних систем: сокольської, шведської, німецької, французької. В останні роки вони значно збагатилися за рахунок впровадження елементів східних систем (йоги, ушу, китайської гімнастики); використання сучасного інвентарю та обладнання (фітболи, бодибари, степ-платформи, балансвальні платформи, петлі TRX тощо); поєднання новітніх технологій проведення занять з уже відомими (аквааеробіка, вправи на координаційній драбині); включення елементів танців і акробатики (танцювальна та спортивна аеробіка, спортивний рок-н-рол, черлідінг, скіппінг) [1, 2, 5, 8].

Під час виконання ВЗР досить легко дозувати фізичне навантаження, яке залежить від вибору вправ, їх складності, амплітуди та швидкості виконання, вихідних положень, інтенсивності м'язових напружень, кількості повторень, використання предметів або обтяжень, опору партнерів, вольових зусиль, способу виконання вправи [4, 5, 6, 8]. Однак у сучасній науково-методичній літературі не розглядалося питання класифікацій ВЗР за різними можливими ознаками, що не дозволяє використовувати їх у повному обсязі.

**Мета дослідження** – класифікувати ВЗР за різними ознаками, що дасть змогу використовувати їх як ефективні засоби спортивної підготовки. Вирішення поставленої мети дасть змогу обирати ефективні, оптимальні та відповідні ВЗР залежно від обраного виду спортивної діяльності, індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, а також для вирішення конкретних педагогічних завдань.



РИСУНОК 1 – Різновиди класифікацій вправ для загального розвитку



РИСУНОК 2 – Класифікація за анатомо-фізіологічною ознакою

**Методи дослідження:** аналіз і синтез науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет; структурно-функціональний аналіз; моделювання.

**Результати дослідження.** Основне призначення ВЗР – це розвиток усіх фізичних якостей, формування необхідних рухових умінь і навичок, які потрібні для життя і занять різними видами спорту. Їх чисельність дуже велика, рухова структура різноманітна, одні з них дуже прості, інші вимагають хорошої координації, концентрації уваги, фізичної підготовленості. Тому ВЗР підбирають з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості [13, 14]. Вони займають значне місце у загальній системі фізичного виховання та спорту дітей і молоді, оскільки дозволяють своєчасно розвинути і зміцнити організм, навчити свідомо управляти своїми рухами, оволодіти необхідним арсеналом рухових умінь і навичок.

Подібно тому, як з літер складаються сотні тисяч слів, так з найпростіших рухів різними частинами тіла можна скласти незліченну кількість ВЗР. Чітке визначення основної дії вправи, вибір дозування, темпу та способу виконання відкривають величезні можливості для управління тренувальним процесом спортсменів. Тому разом з виникненням кожної нової системи фізичних вправ з'являється спроба їх класифікувати за різними ознаками. Класифікація вправ необхідна для того, щоб логічно представити

їх як визначену підпорядковану сукупність, підрозділяючи на групи та підгрупи згідно з конкретними ознаками. Стосовно ВЗР, класифікація допомагає правильно зорієнтуватися у різноманітті рухових дій, раціонально визначити і доцільно використати необхідну вправу.

Існування ряду класифікацій, складених за різними ознаками, є об'єктивною вимогою практики занять фізичними вправами. Вони доповнюють одна одну, допомагають добрати оптимальні засоби для вирішення конкретних педагогічних завдань. Разом з тим, класифікація повинна передбачати можливість появи нових форм рухів у кожній виділеній групі або підгрупі. На сьогодні досконало розробленої класифікації ВЗР немає. В спеціальній літературі описано кілька окремих класифікацій ВЗР, в основі яких лежать анатомічна ознака, форма руху, ознака розвитку фізичних якостей, які розроблені авторами підручників і посібників з гімнастики ще у минулому столітті. Виходячи з того, що кожна ВЗР має не одну, а кілька різних властивостей, створення єдиної класифікації практично неможливе. У зв'язку з цим було запропоновано кілька класифікацій ВЗР, кожна з яких дозволяє розглядати рухову дію з урахуванням різних ознак (рис. 1).

**1. Класифікація вправ для загального розвитку за анатомо-фізіологічною ознакою.** Практичні потреби доводять доцільність класифікації ВЗР за анато-



мічною ознакою. Однак нероздільність понять «форма» і «функція» дозволили об'єднати в одну класифікацію анатомічні характеристики елементарних рухів частинами тіла з фізіологічними функціями, які активізуються в процесі виконання ВЗР. Класифікація за анатомо-фізіологічною ознакою може бути представлена у вигляді схеми, у якій виділено кілька складових груп, що відрізняються від інших конкретними ознаками (рис. 2).

Цією класифікацією можна користуватися тоді, коли необхідно підібрати вправи для окремих частин тіла з метою вплинути на визначені м'язові групи або суглоби, усунути вади у фізичному розвитку, сформулювати правильну поставу, нормалізувати масу тіла. Правильний підбір вправ згідно з цією класифікацією вимагає знань анатомії, фізіології, біомеханіки, кінезіології та чіткої постановки завдань перед спортсменом [3, 10].

**2. Класифікація ВЗР за формою та способом виконання рухів.** Основними характеристиками фізичних вправ є їх зміст і форма. Особливості змісту ВЗР визначають їх форму. Усі ВЗР розрізняються за формою та способом виконання, які служать візуальним критерієм для оцінки виконання руху у конкретному напрямку, плавно або різко, з визначеною швидкістю або її зміною, за умовленою траєкторією та амплітудою (рис. 3).

Ця класифікація найповніше демонструє можливості використання ВЗР у різних видах спорту, оскільки, змінюючи форму, напрямок, характер і амплітуду виконання, складність і структуру, можна досягти бажаного ефекту.

Як приклад наведемо обертальні вправи, які можуть служити спеціально-підготовчими або допоміжними ВЗР у різних видах спорту, де вимагаються високий рівень вестибулярної стійкості, вміння балансувати після заоклисування (рис. 4).

У наступних публікаціях буде коротко описано розроблені класифікації, які представлено на рисунку 1 (за переважним розвитком фізичних і рухових здібностей,

методикою проведення, віковою та статевою ознаками, а також за спрямованістю використання).

**Дискусія.** Зважаючи на те, що у сучасній науково-методичній літературі не існує детальної класифікації ВЗР (крім розподілу їх за анатомічною ознакою, формою і ознакою розвитку фізичних якостей), а також у зв'язку з тим, що цей вид вправ є ефективним засобом різнобічної рухової підготовки у будь-якому виді спорту, було зроблено спробу класифікувати ВЗР за різними ознаками. Розроблені класифікації допоможуть обирати та використовувати найефективніші ВЗР залежно від особливостей спортивної діяльності, а також конкретних завдань навчально-тренувального процесу.

**Висновки.** Різнобічна рухова підготовка є фундаментом для формування рухового потенціалу, рухової або моторної пам'яті, рухової ерудиції спортсмена, які свідчать про можливість його подальшого прогресування. Одним із потужних засобів різнобічної рухової підготовки спортсменів є вправи для загального розвитку, які широко використовуються на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. Спроба класифікувати ВЗР дала змогу визначити, з одного боку, їх багатофункціональність, з іншого – обирати саме ті з них, які необхідні даного виду спорту, конкретного спортсмена або вирішення поставленого завдання. ВЗР було розподілено за анатомо-фізіологічною ознакою, формою і способом виконання рухів, переважним розвитком фізичних і рухових здібностей, методикою проведення, віковою та статевою ознаками, спрямованістю у різних видах спортивного та оздоровчого тренування.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають детальний розгляд прикладних вправ, які також можна вважати потужним засобом різнобічної рухової підготовки в спорті.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

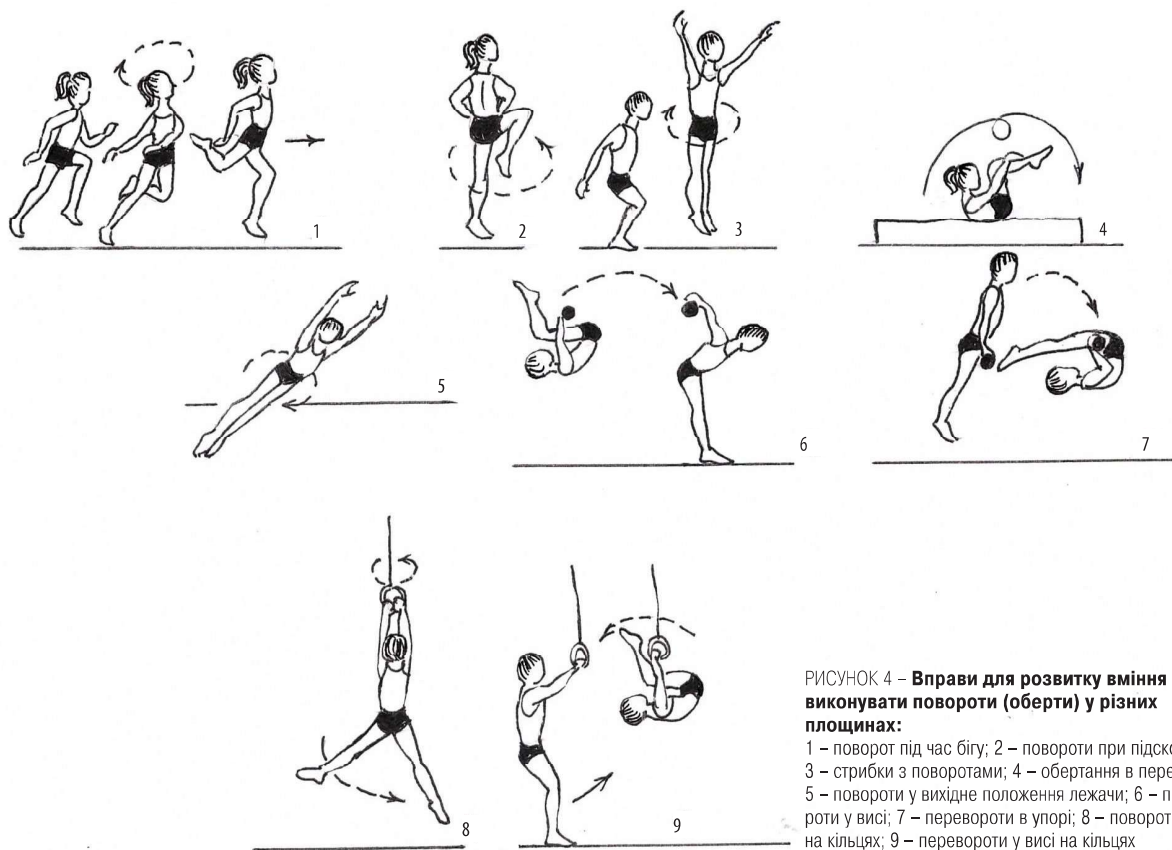


РИСУНОК 4 – Вправи для розвитку вміння виконувати повороти (обerti) у різних площинах:

1 – поворот під час бігу; 2 – повороти при підскаках; 3 – стрибки з поворотами; 4 – обертання в перекиді; 5 – повороти у вихідне положення лежачи; 6 – перевороти у висі; 7 – перевороти в упорі; 8 – повороти у висі на кільцях; 9 – перевороти у висі на кільцях

## Література

1. Меньшиков НК, Журавин МЛ, Скрабин НД. Гимнастика с методикой преподавания [Gymnastics with teaching methods.]. Москва: Просвещение. 1990. 223 с.
2. Журавин МЛ. Гимнастика: учеб. для студ. выс. учеб. заведений. [Gymnastics]. Москва: Академия. 2002. 436 с.
3. Коляденко ГІ. Анатомія людини: підручник для педагогічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів [Human anatomy]. Київ: Либідь. 2009. 381 с.
4. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Modern physical culture and health-related technologies in physical education]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;1: 27-31.
5. Марченко ЮП, Терещенко ІА. Стройові та загальнорозвиваючі вправи і методика навчання [Military and general developmental exercises and teaching methods]. Київ: Олімпійська література. 1999. 62 с.
6. Попов ЕГ. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [General developmental exercises in gymnastics]. Москва: Терра Спорт. 2000. 72 с.
7. Сосина ВЮ, Нетоля ВА. Коллекция забавных гимнастических упражнений [Collection of fun gymnastic exercises]. Киев: Олимпийская литература. 2013. 432 с.
8. Сосина ВЮ. Гимнастика. Вправи для загального розвитку: навчальний посібник [Gymnastics. Exercises for general development]. Київ: Олімпійська література. 2017. 552 с.
9. Терехина РН, Крючек ЕС, Люик ЛВ. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высшего образования [Theory and methodology of teaching basic sports events]. 3-е изд., стер. Москва: Издательский центр «Академия». 2014. 288 с.
10. Функціональна анатомія: підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту III та IV рівнів акредитації [Functional anatomy]. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 513 с.
11. Худолій ОМ. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник. [Fundamentals of methods of teaching gymnastics]. Харків: «ОБС». 2008. Ч. 1. 416 с.
12. Alter M.J. STRECKINK 311 protahovacich cviku pro 41 sportu. Grada Publishing. 1999. 228 s.
13. Kaczynski A. Zabawowe formy cwiczen zrecznosciowo – akrobatycznych. Wroclaw. 2000. 213 s.
14. Marciniak J. Zbior cwiczen koordynacyjnych I gimbkoscowych. Warszawa. 1998. 132 s.
15. Peric T. Sportovni priprava deti. Praha: Grada Publishing. 2008. 192 s.
16. Sosina W, Biskup L. Zabawowe formy gimnastyczne dla dzieci i doroslych. GIM: Magazyn gimnastyczny. 1999; 4: 32-3.
17. Sosina W, Biskup L. Zabawowe formy gimnastyczne dla dzieci i doroslych. GIM: Magazyn gimnastyczny. 2000; 5:36.

## Автор для кореспонденції:

Сосіна Валентина Юрїївна – канд. пед. наук, проф., кафедра хореографії та мистецтвознавства, Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського  
ORCID: 0000-0003-4866-532X  
valentina.sosina@gmail.com

## Corresponding author:

Sosina Valentyna – PhD in Pedagogy, prof., Department of Choreography and Art Studies, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky  
ORCID: 0000-0003-4866-532X  
valentina.sosina@gmail.com

Надійшла 08.04.2021