

Класифікація вправ для загального розвитку як ефективного засобу різнобічної рухової підготовки у спорті

Валентина Сосіна

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

Classification of general exercises as an effective means of complete physical training in sports

Valentyna Sosina

ABSTRACT. *Objective.* Based on the analysis of the literature, to classify the general gymnastics exercises as an effective means of complete physical training of athletes.

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

Results. Classifications of general gymnastics exercises were developed that will allow to select and appropriately use effective means for solving specific educational tasks. Classifications, which were developed on the basis of different characteristics (anatomical and physiological, forms and techniques of movements, methodology of organization, the predominant focus of training, direction of use), is an objective requirement of practice.

Conclusions. Complete physical training is the foundation for continued advancement of athletes, where general exercises are widely used at all stages of long-term sports perfection. General gymnastics exercises were classified according to various criteria, which will help to choose the most effective ones depending on the preparedness of athletes and the tasks of the training process.

Keywords: complete physical training, classification, general gymnastics exercises, physical abilities, motor qualities, technique.

Класифікація вправ для загального розвитку як ефективного засобу різнобічної рухової підготовки у спорті

Валентина Сосіна

АНОТАЦІЯ. *Мета.* На основі аналізу літератури класифікувати вправи загального розвитку як ефективний засіб різнобічної рухової підготовки спортсменів.

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

Результати. Розроблено класифікації вправ загального розвитку, що дає змогу добирати і доцільно використовувати ефективні засоби для вирішення конкретних педагогічних завдань. Класифікації, які були складені за різними ознаками (анато-фізіологічною, формою та способом виконання рухів, методикою проведення, переважним розвитком фізичних і рухових здібностей, спрямованістю використання), є об'єктивною вимогою практики.

Висновки. Різнобічна рухова підготовка є фундаментом для подальшого прогресування спортсменів, де вправи загального розвитку широко використовуються на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. Вправи загального розвитку було класифіковано за різними ознаками, що допоможе обирати найефективніші з них залежно від підготовленості спортсменів та поставлених завдань навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: різнобічна рухова підготовка, класифікація, вправи загального розвитку, фізичні, рухові здібності, методика.

Постановка проблеми. Продовжуючи тему значення різнобічної рухової підготовки у спорті, яка була започаткована у попередньому номері журналу, хотілося б наголосити, що проблема використання вправ для загального розвитку (ВЗР) як засобу формування рухового потенціалу, рухової ерудиції, моторної пам'яті спортсменів залишається актуальною для теорії та практики спортивної підготовки. Сучасний спорт готовий вживати будь-яких заходів для досягнення успіху, забутими є кредо колишніх тренерів «не натаскувати», «не форсувати», «не поспішати дивувати світ» досягненнями зовсім юних спортсменів, які потім раптово «зникають» зі спортивної арени, навіть не досягнувши повноліття. Тільки спортсмени, які володіють сформованою моторною пам'яттю, величезним запасом рухових вмінь і навичок, причому часто з інших видів діяльності або видів спорту, продовжують активні заняття спортом і добираються чималих успіхів. Тому використання величезного спектру ВЗР для розвитку фізичних і рухових здібностей, набуття навичок володіння своїм тілом у часі та просторі, удосконалення творчої ініціативи, урізноманітнення навчально-тренувальних занять за допомогою різних прийомів і методів, виховання морально-вольових якостей, усунення недоліків у фізичному розвитку тощо є важливим і першочерговим завданням у підготовці спортсменів.

Для раціонального і відповідного вибору ВЗР залежно від поставлених перед спортсменом завдань тренеру необхідно орієнтуватися у величезному масиві вправ. Саме для цього було зроблено спробу класифікувати ВЗР за методикою проведення, переважним розвитком фізичних і рухових здібностей, віковою та статевими ознаками, а також спрямованістю використання. Ще дві класифікації (за анатомо-фізіологічною ознакою, а також за формою і способом виконання рухів) було розглянуто у попередньому номері журналу.

Мета дослідження – класифікувати ВЗР як ефективний засіб різнобічної фізичної підготовки спортсменів. Вирішення поставленої мети дасть змогу обирати

ефективні та оптимальні ВЗР залежно від виду спортивної діяльності, індивідуальних особливостей спортсмена, рівня його підготовленості, а також для вирішення конкретних педагогічних завдань.

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

Результати дослідження. У ході дослідження було розроблено класифікацію ВЗР за методикою проведення, яка включала такі складові: за різновидами вихідних положень (в.п.), способом організації та розміщенням групи, методами і формою проведення, використанням предметів, приладів, обладнання, а також за середовищем їх проведення та способом підрахунку (рис. 1).

Методика проведення ВЗР включає цілий спектр різних положень, які дозволяють провести заняття цікаво, емоційно та різноманітно, використати усі можливості педагогічної майстерності викладача. Змінюючи складові методики проведення, можна один і той самий комплекс ВЗР представити у різних варіантах і вирішити різні педагогічні завдання. Методика проведення – основне, чим повинен користуватися тренер, намагаючись удосконалити свої уроки.

Різновиди вихідних положень. Змінюючи в.п., можна суттєво збільшити або зменшити фізіологічне навантаження на організм (наприклад, навантаження під час виконання вправи «згинання і розгинання тулуба в положенні лежачи на спині» значно більше, ніж у положенні стоячи); ускладнити або спростити його виконання (координаційна складність вправи «перекид вперед з упору присівши» значно менша, ніж з упору стоячи); вплинути на визначені частини тіла або змістити робоче навантаження на певну ділянку працюючих м'язів (наприклад, навантаження на м'язи спини та верхнього плечового поясу під час виконання вправи «згинання і розгинання рук» буде зовсім іншим, якщо виконати вправу у в.п. упор на колінах і в упорі лежачи). Крім того, змінюючи в.п., можна:



РИСУНОК 1 – Класифікація вправ загального розвитку за методикою проведення

- ізолювати окремі частини тіла, що не повинні брати участь у вправі;
- змінити форму або величину опорної поверхні;
- варіювати величину плеча сили тяжіння визначеної частини тіла.

Спосіб організації групи. Змінюючи спосіб організації групи під час виконання ВЗР (по одному, в парі, трійках, групою), можна добитися зовсім різного ефекту. Вправи в парах, трійках і групою зазвичай використовують у командних видах спорту, для оволодіння навичками синхронного виконання дій, розвитку швидко-силових показників, координації та тактичного мислення. В індивідуальних видах спорту ВЗР у парах, трійках, групою дають змогу поліпшити рівень розвитку окремих фізичних якостей, оволодіти координаційно складними навичками зі змінними умовами діяльності, а крім того підвищують емоційний фон навчально-тренувальних занять.

Розміщення групи. Доцільний спосіб розміщення групи для виконання вправ – один з прийомів методики проведення ВЗР, який залежить від змісту вправ, підготовленості спортсменів, а також завдань навчально-тренувального заняття. Під час проведення ВЗР спортсмени можуть розміщатися: у шерензі (шеренгах), колоні (колонах), колі (колах), на відстані один від одного, щільно або зі зчепленням. При цьому різні способи розміщення групи дозволяють сприймати одні й ті самі вправи як зовсім нові.

Методи проведення. ВЗР проводять різними методами, серед яких можна виділити: розподільний, потоковий, серійно-потоківий, коловий, ігровий, змагальний, за показом, за розповіддю, змішаний. Кожен з цих методів має вирішувати конкретні завдання, що полегшує процес засвоєння й удосконалення рухових дій. Наприклад, розподільний метод найчастіше використовують під час навчання та засвоєння складних за координацією ВЗР, а також переважно з дітьми молодшого і середнього шкільного віку. Особливістю цього методу є паузи між окремими вправами комплексу та відносно постійне місце тих, хто виконує вправи. Головна мета – освітня, оскільки він передбачає вирішення таких завдань:

- оволодіння основами техніки вправ;
- навчання правильної термінології та перевірка ступеня її засвоєння;
- розвиток фізичних якостей і рухових здібностей;
- формування навичок проведення ВЗР.

Потоковий метод проведення ВЗР характеризується безперервним виконанням вправ. Найчастіше він застосовується для розминки; розвитку фізичних якостей, зокрема загальної і спеціальної витривалості; підвищення функціональних можливостей організму.

Кожен з представлених у класифікації методів (розподільний, серійно-потоківий, коловий, ігровий, змагальний) має свої недоліки і переваги, а їх використання перш за все обумовлено підготовленістю спортсменів і тими завданнями, які ставить тренер перед навчально-

тренувальним заняттям. Наприклад, змагальний метод використовують під час проведення ВЗР з метою досягнення максимального можливого результату, контролю за підготовленістю учасників, перевірки і виховання морально-вольових якостей, визначення і поліпшення психічного клімату у команді. Кожне змагання повинно служити засобом і методом навчання та виховання. Тому під час визначення переможців необхідно керуватися:

- якісними показниками (якість і точність виконання вправи);
- кількісними показниками (скільки разів, балів, на скільки метрів, сантиметрів тощо виконана вправа);
- організованістю та дотриманням дисципліни у команді під час змагання;
- дотриманням правил змагань.

Форми проведення. Найчастіше комплекси ВЗР проводять у наперед вибраному розташуванні, коли група стоїть на місці. У русі (під час ходьби, бігу, підскоків, танцювальних кроків тощо) ВЗР проводять для збільшення емоційності занять, зростання навантаження на організм, розвитку фізичних якостей, підвищення інтенсивності, концентрації уваги. Завдяки пересуванню можна збільшити кількість і варіативність вправ. Після засвоєння вправи у русі можна змінювати темп і ритм її виконання, додавати рухи іншими частинами тіла, вводити музичний супровід.

Для виховання у спортсменів рухової пам'яті, рухової ерудиції, координації, вміння фантазувати, комбінувати та конструювати ВЗР можна використовувати методичний прийом поєднання різних рухів в одній наперед вивченій вправі. Наприклад, ставиться завдання: поєднання рухів рук і ніг з положенням рівноваги або нахили тулуба вправо і вліво з ходьбою тощо.

Форма зміни послідовності виконання вже вивченої вправи є дуже цікавим методичним прийомом, який сприяє поліпшенню здібності переключатися від одних форм рухів до інших відповідно до поставлених завдань і змінних умов. Наприклад, ставиться завдання: виконати вправу «навпаки», починаючи з останнього рахунку, або поміняти місцями певні вправи у комбінації, зберігаючи логіку їх побудови.

Використання предметів, обладнання. ВЗР можна проводити без предметів, з традиційними (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, м'ячі різного розміру, набивні м'ячі, гантелі, гумові амортизатори, булави та ін.) і нетрадиційними предметами (серсо, рушник, подушка, автомобільна камера, диск «Здоров'я», платформа босу, фідболи, болгарські мішки, ходулі, джампери та ін.), з обладнанням або на ньому (зі стільцем, з гімнастичним матом, канатом, гімнастичною лавою і т. д.), а також на снарядах або з ними (на колоді, коні, перекладині, кільцях, брусах і т. д.). Предмети, снаряди та обладнання використовують у комплексах ВЗР як засіб:

- розвитку окремих фізичних якостей (гумові амортизатори, скакалки, обручі, платформи босу, перекладина, кільця, колода та ін.);

РИСУНОК 2 —
Класифікація вправ
загального розвитку
за переважним
розвитком фізичних
і рухових здібностей



- обтяження (набивні м'ячі, гантелі, болгарські мішки, канати, гімнастична лава та ін.);
- виховання точності рухів (тенісні м'ячики, булави, обручі, серсо, колода та ін.);
- виховання правильної постави та корекції її порушень (гімнастичні палиці, фітболи, гімнастична драбина та ін.);
- підвищення зацікавленості до занять (усі можливі предмети);
- нетрадиційного підходу до традиційних комплексів ВЗР (м'яч у сітці, пластикові пляшки, ракетки для бадмінтону, рушники, серсо та ін.).

Середовище проведення. Тренування, спрямоване на виховання реакцій пристосування спортсмена до змінних умов навколишнього середовища, вимагає проведення ВЗР у різних умовах його функціонування: у приміщенні, воді, на повітрі, снігу або льоду, у невагомості та ін. Вправи, що виконуються у різні пори року, за різних погодних умов, у різному середовищі, дозволяють підвищити стійкість організму до різних несприятливих факторів навколишнього середовища, удосконалюють резервні можливості організму, знімають нервово-психічне напруження, розвивають фізичні та рухові здібності. Для того щоб такі вправи були цікавими і принесли користь, рекомендується використовувати природний ландшафт, враховувати наявність обладнання й інвентарю, впроваджувати різноманітні ігрові і кумедні завдання.

Спосіб підрахунку. Залежно від особливостей ВЗР, форми, характеру, змісту, темпу виконання, а також контингенту спортсменів їх можна виконувати у супроводі різних способів підрахунку: безпосередньо рахунок, плескання в долоні, постукування, метроном, музичний супровід, а також комбінуючи вищеперераховані способи (змішаний).

Наступна класифікація включала розподіл ВЗР за ознакою переважного розвитку фізичних і рухових здібностей (рис. 2).

Причину такої назви класифікації можна пояснити тим, що кожна фізична або рухова здібність не існує ізольовано, а розвиток однієї з них не можливий без удо-

сконалення показників іншої [5, 6, 10, 11]. Однак саме підбір ВЗР і методика їх проведення будуть визначати пріоритетний розвиток тої або іншої здібності, які є найважливішими в даному виді спорту або відстаючими у конкретного спортсмена. Як приклад можна навести випадки. Для розвитку *силових здібностей* їх слід виконувати з обтяженням, самоопором або опором партнера; *гнучкості* – зі збільшенням амплітуди, із затриманням у граничному положенні, в парах; *витривалості* – збільшити дозування, поєднати випадки з підскоками; *швидкості* – виконати їх у швидкому темпі, зі зміною ніг стрибком; *координаційних здібностей* – включити додаткові рухи, повороти, затримання у рівновазі, виключити зоровий аналізатор, виконати вправи на платформі босу тощо.

Серед ВЗР можна нарахувати величезну кількість вправ для розвитку різних проявів *силових здібностей*, які можна виконувати з опором, самоопором, обтяженням, традиційними і нетрадиційними предметами й обладнанням. Вибір вправ, їх дозування, інтервали відпочинку, величина обтяження, форми і способи проведення будуть залежати перш за все від виду сили, яку слід розвивати, а також виду спорту, підготовленості, вікових і статевих особливостей спортсмена.

ВЗР сприяють розвитку рухливості у суглобах. Однак необхідно зазначити, що вправи на розвиток *гнучкості* повинні чергуватися з ВЗР, спрямованими на розвиток силових здібностей, оскільки надмірна рухливість у суглобах (гіпермобільність) може служити фактором ризику отримання травм і порушень опорно-рухового апарату. З іншого боку, заняття лише силовими вправами можуть призвести до обмеження рухливості суглобів, що негативно відобразиться на техніці виконання вправ, координації, швидкості, а крім того може стати причиною отримання травм опорно-рухового апарату [7, 9].

Слід вказати, що ВЗР практично не використовувалися для розвитку *загальної витривалості*. Для цього краще підходять тривалі циклічні вправи помірної інтенсивності, до яких традиційно належать біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах тощо. Однак останнім

часом введення серій циклічних рухів (різновиди бігу, підскоки, стрибки, танцювальні елементи та їх поєднання) у систему занять традиційними і модернізованими ВЗР дозволило створити нові напрями фітнесу, де вирішуються завдання підвищення аеробних можливостей організму, розвитку загальної витривалості [1, 2, 4, 8, 12 та ін.]. Такі комплекси ВЗР (наприклад, аквааеробіка, аеробіка тощо) знайшли своє широке застосування і в системі підготовки спортсменів, особливо в підготовчому і перехідному періодах річного макроциклу.

Різноманітні ВЗР – основний засіб розвитку *спеціальної витривалості*. Вправи підбираються з урахуванням специфіки спортивної діяльності, тому дуже важливо звернути увагу не тільки на відповідність вправ різновидам витривалості (статична, динамічна, швидкісна координаційна та ін.), а й на час виконання вправ. Для розвитку спеціальної витривалості спортсменів використовують ВЗР, які за характером м'язових зусиль і структурою руху відповідають основним (змагальним) діям і виконуються:

- на фоні втоми;
- з поступовим збільшенням тривалості виконання;
- з поступовим збільшенням інтенсивності виконання.

Основними засобами розвитку різних *проявів швидкості* є ВЗР, що вимагають:

- швидких рухових реакцій (наприклад, на предмет, що рухається), вибору дії на невідомий сигнал, вибору дії у невідомій ситуації, реакції антиципації;
- високої швидкості виконання однієї рухової дії або завдання (наприклад, старт або відповідь на атакуючі дії противника);
- частоти виконання рухів (стрибки на скакалці, кроки у спринті).

Це можуть бути ВЗР у полегшених, незвичних або ускладнених умовах, виконання завдань «за лідером», під метроном, швидкий підрахунок, ігрові або змагальні завдання тощо. Найбільші можливості для цього є у комбінованих ВЗР, виконаних у змінних умовах, з використанням предметів, приладів або ігровим способом.

Координаційні здібності людини дуже різноманітні і специфічні, проте їх можна розподілити на окремі групи за особливостями прояву, способами оцінювання та факторами, що їх обумовлюють. У зв'язку з цим автори виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей: здібність оцінювати і регулювати динамічні та просторово-часові параметри рухів, зберігати стійку рівновагу, відчувати і засвоювати ритм, довільно розслабляти м'язи, узгоджувати рухи в руховій дії тощо [5, 6, 10 та ін.].

Для розвитку спритності та координаційних здібностей використовують різні методичні прийоми навчання і виконання ВЗР:

- у незвичних умовах;
- на розслабленні;
- на узгодження рухів різними частинами тіла;
- у дзеркальному відображенні;

• на точність відтворення, диференціювання та оцінювання просторових, часових і силових параметрів рухів;

- на рівновагу та вестибулярну стійкість;
- з традиційними і нетрадиційними предметами;
- рухливі ігри, естафети, ігрові завдання;
- на узгодження рухів з темпом і ритмом музики.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії, однак у певних ситуаціях окремі з них відіграють провідну роль, а інші – допоміжну.

Здібність до відтворення, оцінювання та диференціації динамічних параметрів рухів дозволяє виконувати рух з визначеним зусиллям, своєчасно напружуючи і розслабляючи м'язи. Усі ВЗР на орієнтацію у просторі щільно пов'язані з іншими вправами на координацію, особливо на точність відтворення, оцінювання та диференціації часових і силових параметрів рухів.

Для поліпшення здібності керувати *рівновагою* та *балансуванням*, а особливо в умовах подразнення вестибулярного аналізатора (вестибулярна стійкість), рекомендується виконувати ВЗР для вдосконалення функції аналізаторів, формування рухових умінь і навичок регуляції пози тіла, а також для підвищення стійкості на рухомій, звуженій, підвищеній опорі, в умовах порушення зорової орієнтації, стомлення, стресових ситуацій [8, 10–12].

Прояви рівноваги різноманітні: в одних випадках необхідно зберігати її у статичних положеннях (наприклад, «ластівка», стійка на руках, утримання штанги і т. п.), в інших – під час виконання вправи (пересування по підвищеній опорі, стрибки на одній нозі, зістрибування зі снарядів, трампліна). Виділяють ще третю форму рівноваги – балансування предметами (балансирування гімнастичною палицею або булавою, що стоїть на долоні, тенісним м'ячиком на ракетці) і на предметах (утримання рівноваги, стоячи на ходулях, платформі босу, рамі велосипеда). Для розвитку функції рівноваги використовують різноманітні ВЗР, в основі яких лежить необхідність збереження стійкої пози у різних її проявах.

Здібність узгоджувати рухи в руховій дії полягає у вмінні спортсмена поєднувати рухи різними частинами тіла у цілісний руховий акт. Складність виховання цієї здібності полягає у необхідності поступово ускладнювати ВЗР, виконувати спочатку симетричні, а потім асиметричні, односпрямовані і різноспрямовані рухи, вивчати вправи з різним темпом і ритмом виконання, змінними траєкторією, силовими і часовими параметрами.

Відчуття ритму полягає у точному відтворенні напрямку, швидкості, прискорення, частоти рухів тощо. Ритм також свідчить про ступінь точності зусиль, чергування фаз напруження і розслаблення. Відчуття ритму так само, як й інші координаційні здібності, специфічне для певних видів рухової діяльності. Для розвитку відчуття ритму використовують ВЗР зі зміною темпу, швидкості, тривалості окремих фаз руху, виконанням під музичний супровід.



РИСУНОК 3 – Класифікація вправ загального розвитку за спрямованістю використання

ВЗР можуть бути використані у різних видах спортивного й оздоровчого тренування, лікувальній та реабілітаційній, а також прикладній гімнастиці (рис. 3).

За тривалий період свого розвитку гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання людини сформувалися в різні системи і напрями, кожна з яких заслуговує уваги і має право на існування. Ці системи фізичних вправ і методичних прийомів використовують для вирішення ряду освітніх завдань, а також вдосконалення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок у процесі занять спортом і фізичною культурою [3, 10, 11].

Враховуючи ефективність впливу ВЗР, які служать основним засобом та становлять переважно основний зміст навчально-тренувальних занять у різних видах спорту, пошук нових і вигадування більш ефективних систем та засобів фізичної активності можна вважати цілком закономірним і природним процесом.

Підбираючи вправи і складаючи комплекси ВЗР різного призначення, тренеру бажано знати способи підвищення їх складності та урізноманітнення, що дасть змогу проводити не тільки цікаві і змістовні тренування, а й досягати поставленої мети [4, 10]. Серед способів урізноманітнення ВЗР можна виокремити:

- 1) збільшення кількості частин тіла, що беруть участь у вправі;
- 2) підвищення швидкості виконання вправи;
- 3) включення додаткових рухів або додавання нових, незнайомих рухів;
- 4) об'єднання двох-трьох простих вправ в одну;
- 5) ускладнення ритмічної структури ВЗР (поєднання швидких і повільних рухів);
- 6) зміна в.п. і/або кінцевого положення ВЗР;
- 7) збільшення амплітуди, додавання пружинних рухів;
- 8) поєднання елементарних рухів частинами тіла з ходьбою, танцювальними кроками, стрибками, рівновагою, поворотами;
- 9) виключення або обмеження зорового аналізатора;
- 10) виконання ВЗР на обмеженій площині опори, підвищеній, нестійкій опорі;
- 11) додавання предмета, обтяження, використання приладу, обладнання;

- 12) виконання в парах, трійках, групою;
- 13) виконання в іншому середовищі;
- 14) виконання під метроном, музику, зі співом, плесканням у долоні;
- 15) виконання вправи на оцінювання, час, кількість повторень і т. п.;
- 16) з фіксацією окремих положень;
- 17) виконання у дзеркальному відображенні, з іншої руки, ноги;
- 18) виконання після навантаження на вестибулярний апарат;
- 19) виконання методом колового тренування;
- 20) виконання у зворотному порядку (починаючи з останнього рахунку).

Дискусія. Зважаючи на те, що у сучасній науково-методичній літературі не існує детальної класифікації ВЗР, а також у зв'язку з тим, що даний 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. Одним з ефективних засобів різнобічної рухової підготовки спортсменів є ВЗР, які широко використовуються на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. Однак до теперішнього часу не розроблено детальної класифікації ВЗР, що не дозволяє використовувати їх за призначенням. У статті було представлено розподіл ВЗР за анатомо-фізіологічною ознакою та формою і способом виконання рухів, а також за методикою проведення, переважним розвитком фізичних і рухових здібностей, спрямованістю використання у різних видах спортивного й оздоровчого тренування. Класифікації ВЗР дають змогу визначити, з одного боку, їх багатофункціональність, а з іншого – обирати саме ті з них, які необхідні для даного виду спорту, конкретного спортсмена або вирішення поставленого педагогічного завдання.

Перспективи подальших досліджень передбачають детальний розгляд прикладних вправ, які також

можна вважати потужним засобом різнобічної рухової підготовки у спорті.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що конфлікт інтересів відсутній.

Література

1. Зайцева ГА. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Recreational aerobics in higher education]. Москва: Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
2. Левицкий В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні [Modern physical culture and health technologies in physical education]. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;1:27-31.
3. Менхин АВ. Рекреативно-оздоровительная гимнастика [Recreational and health gymnastics]: учеб. пособие. Москва: Физическая культура, 2007. 160 с.
4. Попов ЕГ. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [General developmental exercises in gymnastics]. Москва: Терра Спорт, 2000. 72 с.
5. Платонов ВН. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Motor qualities and physical preparation of athletes]. Киев: Олимп. лит., 2017. 656 с.
6. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 680 с.
7. Руда ІЄ. Характеристика травм і порушень системи опорно-рухового апарату у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою [Characteristics of injuries and disorders of the musculoskeletal system in athletes engaged in rhythmic gymnastics]. Спортивна медицина. 2014;1:129-32.
8. Сосина ВЮ, Нетоля ВА. Коллекция забавных гимнастических упражнений [Collection of fun gymnastic exercises]. Киев: Олимп. лит., 2013. 432 с.
9. Сосина В, Руда І. Аналіз сучасних вимог до розвитку гнучкості у художній гімнастиці [Analysis of modern requirements for the development of flexibility in rhythmic gymnastics]. Наука в олимпийском спорте. 2020;2:48-51.
10. Сосина ВЮ. Гімнастика. Вправи для загального розвитку [Gymnastics. Exercises for general development]: навч. посіб. Київ: НУФВіСУ, Олімп. л-ра, 2017. 552 с.
11. Худолій ОМ. Основы методики преподавания гимнастики [Fundamentals of methods of teaching gymnastics]: навч. посіб. Харків: ОВС, 2008. Ч. 1. 416 с.
12. Marciniak J. Zbior cwiczen koordynacyjnych I gibkosciowych. Warszawa, 1998. 132 s.

Автор для кореспонденції:

Сосіна Валентина Юріївна — 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, 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 20.09.2021