

# Значення та види прикладних вправ для різнобічної рухової підготовки в спорті

Валентина Сосіна

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

## Importance and types of applied exercises for all-round physical training in sports

*Valentyna Sosina*

**ABSTRACT.** *Objective.* Identification of the main traditional and innovative applied exercises that contribute to the effective all-round physical training of athletes.

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

*Results.* The importance of applied exercises and their impact on the body of athletes are outlined as well as traditional and innovative types of applied exercises, which are used during the training of athletes and contribute to improving their all-round physical fitness, are described and characterized. The article provides an analysis of the following types of applied exercises: walking and running, climbing and obstacle climbing, jumping, hanging and supports. These are divided into two groups: traditional and innovative. In some cases, this division is artificial, as for some sports the exercises are traditional, while for others they are innovative.

*Conclusions.* All-round physical training is the foundation for further improvement of an athlete's performance, which includes traditional and innovative types of applied exercises used as an effective means of achieving the goal of athletic training.

**Keywords:** all-round physical training, traditional, innovative applied exercises.

## Значення та види прикладних вправ для різнобічної рухової підготовки в спорті

*Валентина Сосіна*

**АНОТАЦІЯ.** *Мета.* Визначення основних традиційних та інноваційних прикладних вправ, що сприяють ефективній різнобічній руховій підготовці спортсменів.

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

*Результати.* Окреслено значення прикладних вправ і їх вплив на організм спортсменів, визначено й охарактеризовано традиційні та інноваційні види прикладних вправ, які використовуються під час підготовки спортсменів і сприяють поліпшенню їх різнобічної рухової підготовленості. У статті проаналізовано такі види прикладних вправ: ходьба і біг, лазіння і перелізання, стрибки, виси й упори. Вони розділені на дві групи: традиційні та інноваційні. У деяких випадках цей поділ умовний, оскільки для одних видів спорту вправи будуть традиційними, а для інших – інноваційними.

*Висновки.* Різнобічна рухова підготовка є фундаментом для подальшого удосконалення роботоздатності спортсменів, де традиційні та інноваційні види прикладних вправ використовують як ефективний засіб досягнення мети спортивного тренування.

**Ключові слова:** різнобічна рухова підготовка, традиційні, інноваційні прикладні вправи.

**Постановка проблеми.** Прикладні вправи вважаються одним із найважливіших засобів спеціалізованого процесу фізичного виховання та спортивного тренування, які використовують з метою збільшення діапазону функціональних можливостей людини, розширення арсеналу її рухової координації та збільшення рухового досвіду, забезпечення ефективної адаптації до різних видів і умов діяльності [2, 3, 5].

*Прикладні вправи* представляють собою окрему групу гімнастичних вправ, які необхідні людині для оволодіння прикладними руховими навичками, а також для різнобічної рухової підготовки. Саме слово «прикладний» означає такий, що має суто практичне значення, застосовується на практиці, говорить про важливість використання цих вправ у системі фізичного виховання та спортивного тренування.

Прикладні вправи можна вважати «відомими, але давно забутими» руховими діями, які, на жаль, не знайшли свого широкого застосування у сучасній системі спортивного тренування. Причин повернення до частково втраченої тематики кілька:

1) прикладні гімнастичні вправи як розділ спеціалізованого процесу фізичного виховання та спортивного тренування давно не оновлювалися;

2) за цей час з'явилися сучасні напрями і різновиди фізичної культури та спорту, в тому числі інноваційні й екстремальні, які включають прикладні вправи «нового покоління»;

3) ускладнення вимог до техніки виконання змагальних вправ, наявність ризику та унікальних елементів вимагає зовсім іншого підходу до переліку прикладних гімнастичних вправ, що використовуються як підвідні, спеціально-підготовчі або загальнопідготовчі;

4) спосіб життя сучасних дітей і молоді потребує обов'язкового формування життєво необхідних вмінь і навичок, а також розвитку фізичних і рухових здібностей, що досягається шляхом використання відповідно підібраних прикладних вправ.

Особливе місце займають прикладні вправи у підготовці спортсменів, де їх використовують як засіб гармонійного та цілеспрямованого розвитку фізичних і рухових здібностей, поліпшення функціональних можливостей організму, формування різнобічного рухового досвіду, як підвідні або підготовчі вправи для оволодіння технікою обраного виду спорту. Спортивно-прикладна підготовка може застосовуватися як частина навчально-тренувального заняття (розминка, зарядка, заминка, спеціальна фізична підготовка) або під час активного відпочинку [2, 3, 5, 6].

**Мета дослідження** – визначити основні традиційні та інноваційні прикладні вправи, що сприяють ефективній різнобічній руховій підготовці спортсменів. Це дасть змогу обирати необхідні прикладні вправи 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 своєму історичному розвитку організм людини формувалася в умовах постійної рухової діяльності, коли щоденно доводилося долати величезні відстані у пошуках їжі, житла, одягу, рятуватися від небезпеки або нападати на ворога. Ці види діяльності були головною умовою безпечного існування людини, оскільки шанси вижити мав той, хто досконаліше оволодів ними [1, 6]. Таким чином виокремилися необхідні рухові дії, кожна з яких має своє місце і значення у житті людини: біг і ходьба, а також їхні різновиди – для пересування, переміщення у просторі; стрибки, лазіння і перелізання – для долання перешкод; метання – для захисту і нападу; піднімання та перенесення вантажу – для транспортування здобичі та ін.

У сучасному спорті чітко простежується використання окремих елементів, притаманних основним формам фізичної активності стародавньої людини [1, 4, 6]. Так, види діяльності, що пов'язані з мисливством і бойовими діями, знайшли своє відображення у стрільбі з лука, метанні диска, списа, молота, різних видах боротьби, фехтуванні; пересування і долання перешкод – у легкій атлетиці, веслувальному, кінному, лижному і ковзанярському спорті тощо. У сучасній гімнастиці, акробатиці, ігрових видах спорту, важкій атлетиці спостерігається використання окремих рухів, які мали місце у трудових процесах, обрядах, ритуалах, святах та ін. Отже, в історичному розвитку видів спорту і систем фізичного виховання, різних видів трудової діяльності людини можна простежити беззаперечний зв'язок між стародавнім світом і умовами життя, факторами зовнішнього середовища, праці, побуту і відпочинку сучасної людини.

Значення прикладних вправ важко переоцінити. Їх вплив на організм спортсменів можна визначити так:

1) прикладні вправи є засобом загальної всебічної фізичної підготовки, в процесі їх виконання задіяні функції та системи усього організму;

2) під час вивчення прикладних вправ спортсмен оволодіває і вдосконалює основні рухові навички, з якими йому доводиться стикатися у повсякденному житті, побуті, професійній діяльності, під час занять спортом тощо;

3) прикладні вправи використовуються як засіб спеціальної фізичної підготовки, цілеспрямованого розвитку сили, спритності, координації, витривалості, гнучкості, швидкості;

4) оволодіння спеціально підібраними прикладними вправами сприяє вивченню техніки виконання спортивних вправ [2–5].

Деякі з цих вправ визнані необхідними для коригування окремих недоліків фізичного розвитку, збалансованого розвитку фізичних і рухових здібностей, профілактики виникнення травм і порушень з боку опорно-рухового апарату [4].



РИСУНОК 1 – Різновиди прикладних вправ у ходьбі та бігу

У різних джерелах навчальної, наукової та методичної літератури подано класифікації прикладних вправ, які включають від п'яти до восьми різних їх видів, серед яких: ходьба і біг, стрибки, лазіння і перелізання, долаття різних перешкод, метання і ловіння, піднімання і перенесення вантажу, вправи у рівновазі, елементи акробатики [2, 3, 5 та ін.]. Враховуючи зміни у сучасному суспільстві, серед яких значне місце займають науково-технічний прогрес у різних сферах діяльності людини, розвиток інноваційних систем рухової активності, винахід і розповсюдження екстремальних видів спорту тощо, нам довелося дещо змінити та доповнити цю класифікацію. Це пов'язано з появою нових форм рухів, інтеграцією та взаємовпливом одних видів діяльності на інші, необхідністю врахувати сучасний підхід до оволодіння прикладними вправами у різних формах.

**1. Ходьба і біг.** *Ходьба* – це природна і життєво необхідна людині навичка, що забезпечує поступальне переміщення тіла. Її вивчають різні науки: біомеханіка, кінезіологія, військова справа, балетне та театральне мистецтво. Під час ходьби до роботи залучаються м'язи усього тіла, серцево-судинна і дихальна системи; напруження чергується з розслабленням м'язів, що створює найкращі умови для поліпшення кровообігу. *Біг* – це більш динамічний вид пересування, відповідно його дія на організм людини виражена набагато сильніше. Серед інноваційних засобів, які використовують як прикладні вправи, можна назвати скандинавську (фінську, північну) ходьбу з палицями; японську синхронну ходьбу, коли група людей демонструє різні фігури шикунів і перешикунів, запозичені з танців або військового марширування; слеклайн – ходіння і біг по натягнутій стропі; вправи на лопіфіті (гібрид бігової доріжки з велосипедом) і беговелах різних конструкцій.

Останнім часом як тренажер для удосконалення швидкості, ритму, частоти, довжини кроків під час ходьби

і бігу почали використовувати координаційну драбину, яка дає змогу розвинути навички маневрування, балансування та синхронізації рухів. Вона застосовується переважно під час тренування спортсменів ігрового амплуа (футболістів, баскетболістів, регбістів, тенісистів), а також боксерів, фехтувальників, лижників, ковзанярів та ін.

Ознайомлення з різними видами ходьби і бігу використовують у спортивно-прикладній підготовці для різнобічної рухової підготовки практично у всіх видах спорту. На рисунку 1 наведено традиційні й інноваційні вправи у ходьбі та бігу.

**2. Вправи у лазінні та перелізанні** – це активні рухові дії, що представляють собою пересування по снаряду (через снаряд) у простих або змішаних висах і упорах, які можуть виконуватися у вертикальному, горизонтальному і похилому положенні снаряда (по гімнастичній стінці, драбині, канату, жердині, стовпу, дереву). Крім формування необхідних у житті прикладних навичок, ці вправи сприяють розвитку у спортсменів сили, витривалості, спритності і координації, виховують сміливість, впевненість у своїх силах, дисциплінованість і відповідальність. Вправи у лазінні та перелізанні широко використовують у спортивній акробатиці та гімнастиці, альпінізмі, спорті на пілоні, повітряній атлетиці, легкій атлетиці (біг з перешкодами) тощо, а також під час долаття смуг перешкод у різних видах спорту. Як засоби для оволодіння прикладними руховими навичками у лазінні та перелізанні можна використовувати не тільки традиційні, а й інноваційні вправи, які представлено на рисунку 2.

**3. Стрибки.** Стрибкові вправи виконують у різних видах спорту як основний елемент змагальної діяльності або підготовчі та допоміжні вправи. Наприклад: у легкій атлетиці – як основну змагальну вправу (стрибки у висоту, довжину, потрійний стрибок, із жер-

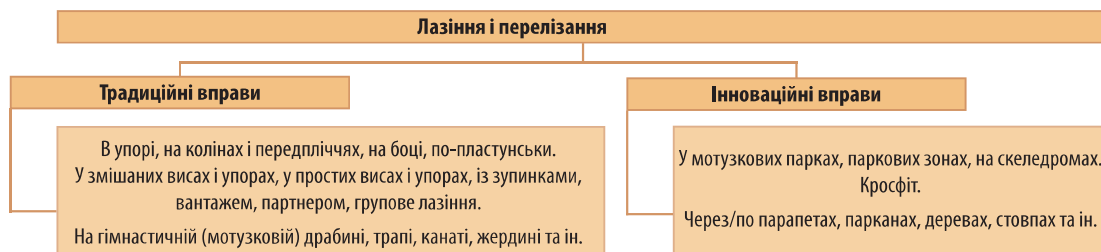


РИСУНОК 2 – Різновиди прикладних вправ у лазінні і перелізанні

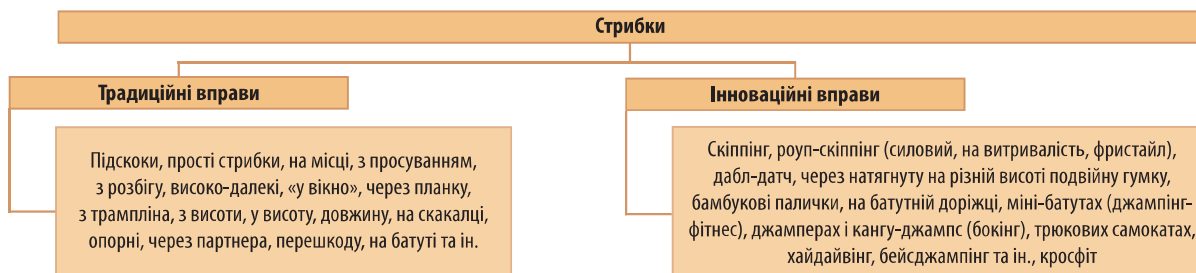


РИСУНОК 3 – Різновиди прикладних вправ у стрибках

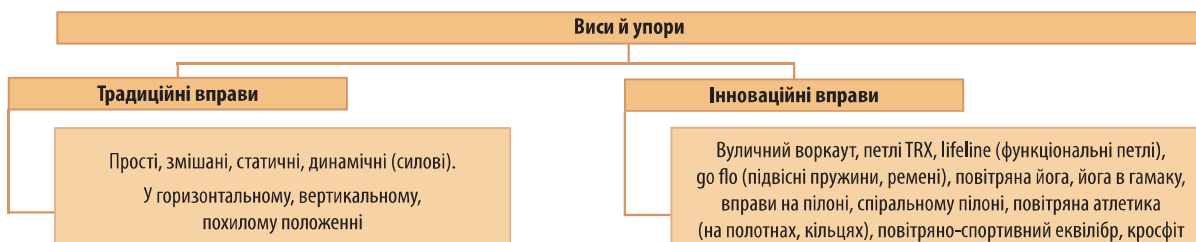


РИСУНОК 4 – Різновиди прикладних вправ у висах і упорах

диною); у боксі, боротьбі – як засіб фізичної підготовки; в ігрових видах спорту – як один з елементів технічної та тактичної підготовки; в художній, спортивній гімнастиці, спортивній акробатиці та аеробіці, фігурному катанні, спортивному рок-н-ролі, лижному фрістайлі – як елементи, що оцінюються суддями з позиції технічності та естетичності виконання і входять у склад змагальних вправ тощо.

Одним з допоміжних приладів для оволодіння складними стрибками є батут, який завдяки збільшенню висоти вильоту спортсмена допомагає оволодіти акробатичними елементами, складними стрибками, безпечному приземленню під час зіскоків. Спортсмени ігрових амплуа (баскетболісти, волейболісти, гандболісти) використовують батут для оволодіння навичкою відштовхування; сноубордисти, гірські лижники, фігуристи, стрибунки у воду, черлідери, паркуристи – для удосконалення техніки обертання у повітрі та відпрацювання акробатичних елементів; гімнасти й акробати – для вивчення нових складних і ризикованих елементів, зіскоків із приладів, а також формування правильної постави під час поворотів і обертань.

На початку 70-х рр. XX ст. футболіст Річард Кендалі (США) придумав *skipping* (вправи і трюки з короткою скакалкою), який згодом став видом спорту. Прихильники цього напряму вигадали роуп-скіппінг (трюки з довгою скакалкою) і дабл-датч, де команда спортсменів виконує стрибки, елементи акробатики, брейк-дансу тощо через дві довгі скакалки, що обертаються по чергово. Крім того, до інноваційних вправ можна віднести: *бокінг* – стрибки у спеціальних черевиках з пружинами на підошві (кангу-джампс і джампери), які нейтралізують удари об тверду поверхню і тим самим захищають хребет та суглоби від травмування; *хайдайвінг* (стрибки у воду з екстремальної висоти) і *бейсджампінг* (стрибки з парашутом з висотних об'єктів) та ін. (рис. 3).

**4. Виси й упори** – це різні статичні положення тіла (горизонтальні, вертикальні, похилі) і переміщення людини відносно всяких приладів, пристосувань, обладнання, які формують навички володіння своїм тілом у незвичних умовах опори. Виси й упори, а також переходи з одного положення в інше включені у змагальні програми на снарядах у спортивній гімнастиці, їх застосовують в альпінізмі, спортивній акробатиці та спортивній аеробіці, черліденгу, артистичному плаванні, художній гімнастиці, спортивних єдиноборствах, фігурному катанні на ковзанах, кінному спорті. Крім того, у всіх видах спорту підтягування у висі є обов'язковим нормативом з фізичної підготовки.

Останнім часом у світі виникли і затвердилися інноваційні види рухової активності людини, в основі яких лежать майстерно виконані вправи у висах і упорах. Серед них надзвичайно популярним став *вуличний воркаут*.

У сучасних тренажерних залах стало популярним нове обладнання – *петлі TRX*, компактний багатофункціональний тренажер, на якому людина виконує вправи у висах і упорах, перебуваючи у напівпідвішеному стані.

Вправи у висах і упорах виконують на пілонах різної конструкції, підвісних пружинах або ременях, полотнах і кільцях. Продовжуючи тему використання висів і упорів у прикладній підготовці спортсменів, слід згадати ще один інноваційний засіб – *повітряну йогу* (аеріога, фітнес-йога, йога в гамаку, антигравітаційна йога та ін.), яка допомагає проводити зі спортсменами реабілітаційно-відновлювальну підготовку, особливо після травм і перенавантаження (рис. 4).

У цій статті ми розглянули і коротко охарактеризували чотири з восьми видів прикладних вправ, які необхідні спортсменам для різнобічної рухової підготовки та розвитку фізичних здібностей, ефективного оволодіння вправами обраного виду спорту і поліпшення рухової пам'яті, створення необхідного запасу рухових вмій



і навичок, а також збільшення тривалості спортивної кар'єри.

**Дискусія.** Прикладні вправи, як засіб гармонійного розвитку фізичних і рухових здібностей, поліпшення функціональних можливостей організму, формування різнобічного рухового досвіду, а також підвідні або підготовчі вправи для оволодіння технікою обраного виду спорту, не знайшли свого належного застосування у сучасній системі спортивного тренування. У зв'язку з цим було зроблено спробу визначити традиційні та інноваційні види прикладних вправ і коротко охарактеризувати їх з метою якнайширшого використання у системі спортивного тренування.

**Висновки.** Прикладні вправи – це окрема група фізичних вправ, які необхідні людині для оволодіння прикладними руховими навичками, а також для різнобічної рухової підготовки, яка, своєю чергою, є фундаментом для подальшого прогресування спортсменів. У різних джерелах навчальної, наукової та методичної літератури подано класифікації прикладних вправ, які включають

від п'яти до восьми різних їх видів, до яких належать: ходьба і біг, стрибки, лазіння і перелізання, додання різних перешкод, метання і ловіння, піднімання і перенесення вантажу, вправи у рівновазі, елементи акробатики. Зміни у сучасному суспільстві викликали необхідність доповнення існуючих класифікацій, що пов'язано з появою нових форм рухів, інтеграцією та взаємовпливом одних видів діяльності на інші, необхідністю врахувати сучасний підхід до оволодіння прикладними вправами у різних формах. Визначено традиційні та інноваційні види прикладних вправ, які використовують як ефективний засіб досягнення мети спортивного тренування. Розглянуто чотири з дев'яти видів прикладних вправ.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають подальший аналіз традиційних та інноваційних прикладних вправ, які необхідні спортсменам для різнобічної рухової підготовки незалежно від обраного виду спорту.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що конфлікт інтересів відсутній.

#### Література

1. Борейко НЮ. Историчний аналіз системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Historical analysis of the system of professional and applied physical training of students]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2006;9:33-8.
2. Гимнастика и методика преподавания [Gymnastics and teaching methods]: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. ВМ. Смоленского; изд. 3-е, перераб., доп. Москва: Физкультура и спорт; 1987. 336 с.
3. Меньшиков НК, Журавин МЛ, Скрябин НД. Гимнастика с методикой преподавания [Gymnastics with teaching methods]. Москва: Просвещение; 1990. 223 с.
4. Сосіна ВЮ. Гимнастика. Вправи для загального розвитку [Exercises for general development]: навч. посіб. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література»; 2017. 552 с.
5. Худолій ОМ. Основи методики викладання гімнастики [Fundamentals of methods of teaching gymnastics]: навч. посіб. у 2-х част. [3-є вид, випр. і доп.] Харків: ОВС, 2004. Ч. 1. 414 с.
6. Шишкина ВА. Движение + движение [Movement + movement]. Москва: Просвещение; 1992. 96 с.

#### 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 on Pedagogy, prof., the 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 20.08.2021