

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського**

А.П. ЧУСТРАК



ТРЕНУВАННЯ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ

Одеса 2022

УДК: 37.037+ 796.012.45-055.62

Ч--94

Друкується за рішенням вченої ради державного закладу: «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Протокол № 9 від 31 березня 2022 року

Рецензенти:

І.Л. Ганчар, доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання національного університету: «Одеська морська академія»

Б.Т. Долинський, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та спортивних дисциплін, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського

Чустрок А.П. Тренування статокінетичної стійкості школярів. Одеса. 2022. 45 с.

Методична розробка створена на основі аналізу науково-методичної літератури та конкретних експериментальних результатів педагогічних експериментів, проведених на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. Приведені конкретні засоби, конспекти уроків та науково обґрунтовані методичні рекомендації для ефективного підвищення статокінетичної стійкості школярів безпосередньо на уроках фізкультури. Результати досліджень будуть корисними для вчителів та викладачів фізичного виховання, тренерів ДЮСШ та студентів інституту фізичної культури, спорту та реабілітації.

УДК: 37.037+ 796.012.45-055.62

© А.П. Чустрок, 2022

Гімнастика є цілющою частиною медицини.

Платон

Гімнастика подовжує молодість людини.

Джон Локк

**Гімнастика, фізичні вправи, ходьба
повинні міцно увійти у повсякденний побут
кожного, хто хоче зберегти працездатність,
здоров'я, повноцінне та радісне життя.**

Гіппократ

Зміст

Вступ. Важливість підвищення статокінетичної стійкості школярів.....	4
Як визначити статокінетичну стійкість.....	5
Засоби для тренування статокінетичної стійкості.....	8
Тренувальні тренажери для підвищення статокінетичної стійкості.....	16
Контрольні запитання.....	18
Орієнтовні комплекси вправ для тренування статокінетичної стійкості.....	18
Конспекти уроків для підвищення статокінетичної стійкості дітей.....	27
Фізкультурні хвилинки та паузи	34
Фізкультурні паузи	35
Фізкультурні хвилинки	38
Література	40

Вступ

ВАЖЛИВІСТЬ ПІДВИЩЕННЯ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ

Методична розробка створена на основі аналізу науково-методичної літератури та конкретних експериментальних даних педагогічних експериментів проведених на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах [1 – 3]. Приведені конкретні засоби та науково обґрунтовані методичні рекомендації для ефективного підвищення статокінетичної стійкості школярів безпосередньо на уроках фізкультури.

В народі недостатню статокінетичну стійкість (СКС) називають по різному: «хвороба пересування», «повітряна чи морська хвороба» або «укачування», що виникає на різних видах транспорту у дітей з низькими ступенями розвитку цієї якості та заважає ефективному тренуванню у фізичному вихованні. Переподразнення вестибулярного аналізатора, у дітей з низькими ступенями розвитку СКС викликає у них головокружіння, блідість обличчя, порушення координації рухів, блювоту і навіть непритомність. СКС це комплексна якість людини, яка включає: просторову орієнтацію, функцію рівноваги, вестибулярну стійкість, високу працездатність, що підтримуються оптимальними рівнями фізіологічних систем в умовах активного та пасивного переміщення у просторі. Вестибулярний апарат дітей набуває функцій дорослих людей тільки в 12-14 років, а до цього часу, діти з високою чутливістю можуть «укачуватись» навіть у звичайному трамваї чи автобусі, не кажучи про морські чи повітряні подорожі. Подразнення вестибулярного апарату має властивість накопичуватися в організмі (кумуляція), особливо, коли ці подразнення у двох або більше площинах (прискорення Кориоліса). Деякі науковці не згодні з назвою «морська чи повітряна хвороба» [2], доказуючи, що це просто захисна функція організму. Позитивним у цьому є те, що СКС дітей успішно тренується. Діти, які займаються спортом, особливо складно-координованими

видами (гімнастика, акробатика, стрибки у воду, різноманітні спортивні ігри) де постійно подразнюється вестибулярний аналізатор, як правило демонструють високі показники СКС [1, 2]. Крім того, експериментально доказано, що такі діти менше хворіють простудними захворюваннями [1, 3]. Але в шкільних програмах з фізичної культури, як показує практика, мало звертається уваги на розвиток цієї функції і засобів, включених до цих програм недостатньо. Активний метод тренування – коли діти самі активно виконують різноманітні вправи, які викликають подразнення вестибулярного аналізатора. Пасивний метод – вправи на різноманітних пристосуваннях (механічні та електромеханічні крісла, центрифуги, гойдалки та інші), де діти знаходяться в пасивному стані. Змішаний метод – коли поєднуються перший та другий методи.

ЯК МОЖНА ВИЗНАЧИТИ РІВЕНЬ СКС?

Динамічна рівновага. Комбінована проба (А.П. Чустрак, 2015): 10 поворотів на місці з одночасними нахилами голови (на 30-35°), доторкаючись підборіддям до грудної клітки та назад зі швидкістю один поворот на 360° та нахил голови за 2 секунди. До проби та зразу після неї діти проходять, без зорового контролю, п'ятиметровий відрізок по прямій, стараючись не відхилитись від неї. Враховується відхилення від прямої в сантиметрах;

Статична рівновага – визначається терміном стояння на одній нозі в секундах з закритими очима. Друга нога притиснута стопою до коліна, руки на поясі (Малюнок 1). Секундомір включається в момент закривання очей та постановки рук на пояс, а виключається при явній втраті рівноваги (сходження з місця, зміна положення рук). Невеликі коливання не враховуються. Вважається, що краща рівновага не у того, хто її не втрачає, а в того, хто її може швидко відновити.



Малюнок 1. Статична рівновага

Отолітова соматична реакція. Сидячи на кріслі, яке може повертатись навколо своєї вертикальної вісі, нахиливши голову вперед. За спиною крісла закріплюється градуйована шкала. На спині досліджуваного закріплюється указник. Після п'яти обертів, зі швидкістю один оберт за 2 секунди, досліджуваний піднімає голову у вертикальне положення. Як правило після цього тіло відхиляється у протилежну

обертанню сторону (Малюнок 2). По шкалі фіксується величина відхилення у градусах.



Малюнок 2. Отолітова соматична реакція

ЗАСОБИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ ШКОЛЯРІВ

Засоби активного методу тренування статокінетичної стійкості

*(Запозичено з монографії А.П. Чустрака «Статокінетична стійкість
школярів») [3]*

ВПРАВИ НА МІСЦІ:

- повороти голови і тулуба наліво, направо на 90, 180, 360° (в перервах виконували рівновагу на одній нозі).
- швидкі кола головою та тулубом в одну та протилежну сторони.
- нахили голови та тулуба вліво, вправо, вперед, назад у швидкому темпі.
- кружіння в парах взявшись за руки.
- те ж саме на автопокришках.
- переكاتи в групуванні із упору присівши назад за спину і зразу у вихідне положення – «Качалочка».
- те ж саме в стойку «берізку» - стойку на лопатках.
- переكاتи в групуванні вліво, вправо.
- перекиди вперед та назад.
- стрибки на двох на одній нозі.
- швидкі присідання
- те ж саме із підскакуваннями вгору.
- те ж в парах, взявшись за руки
- стрибки з поворотами наліво і направо на 90, 180, 360°

- стрибки з глибокими присіданнями і підскакуваннями з поворотами на 90, 180°
- поєднання перекидів, поворотів із стрибками вгору та присіданнями.
- Щоб надати всім вправам на місці емоційної привабливості ці вправи виконувались з різноманітними предметами (м'ячами, обручами, булавами, скакалками).

ВПРАВИ ПІД ЧАС ХОДЬБИ ТА БІГУ

- ходьба з різноманітними поворотами і нахилами голови і тулуба, наліво - направо, вліво - вправо, вперед - назад (чергували з рівновагою на одній нозі).
- кружіння в парах з просуваннями по діагоналі, навкруги указаних предметів або по межах залу.
- вальсуючі кружіння в парах під музику.
- серія перекидів з просуванням вперед.
- перекати в положенні лежачи вліво і вправо по акробатичній доріжці (хто швидше).
- ходьба та біг з прискореннями та різкими зупинками, зміною напрямку, (за сигналом тренера).
- стрибки по «кучках» (намальовані кола на підлозі), випадами, з присіданнями на двох ногах і стрибками, руки в гору «зайчиком».
- ходьба та біг однією ногою по гімнастичній лаві, а другою по підлозі,
- біг із стрибками через лаву «змійкою» зліва направо та назад з наступанням і без наступання на лаву.
- ходьба та біг з просуваннями лівим, правим боком та спиною вперед.

- ходьба по рейці перевернутої гімнастичної лави, з різними положеннями рук, з присіданнями, також з закритими очима.
- танцювальні кроки галопу, польки.
- ходьба та біг по автомобільних покришках з поворотами кругом.
- пересування стрибками з глибокими присіданнями і підстрибуваннями з поворотами на 360° по автопокришках (з однієї на іншу) почергові стрибки з поворотами наліво та направо.
- серія перекидів з поворотами перекатів, стрибків на гірку матів (у вигляді естафет, спочатку, «хто точніше», а потім – «хто швидше»).

АВТОМОБІЛЬНІ КАМЕРИ ТА ПОКРИШКИ:

- стрибки на місці з поворотами на 90, 180, 360°
- те ж у довжину.

ТРАМПЛІН:

- стрибки в висоту та довжину з різними положеннями рук (в сторони, вгору, на пояс та ін.)
- те ж з поворотами на 90, 180, 360°.

ПІДВІСНА ПЛОЩАДКА, що закріплюється на гімнастичній стінці:

- стрибки з поступовим збільшенням висоти: спочатку 50см, потім 100см, потім 150см;
- стрибки в глибину (з площадки) на м'які поролонові мати,
- те ж з поворотами на 90, 180, 360°;
- поєднання стрибків з підвісної площадки на надувну камеру (або трамплін) а потім на м'який поролон.

ПЕРЕКЛАДИНА:

- серія обертів вперед в упорі ноги нарізно правою (спочатку 5 р.) потім 10 за один підхід;
- те ж назад (навантаження збільшувати поступово: на перших уроках по 5 обертів, потім 7, потім 10 - за підхід).

БАТУТ:

- стрибки з тривалою фазою польоту (біля 2 секунд) (тренування отолітового апарату);
- стрибки з одночасними поворотами навколо горизонтальної та вертикальної осі
(тренування отолітового апарату та напівкружних каналів).

Засоби пасивного методу тренування статокінетичної стійкості

СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ НА ПРИЛАДАХ ТА ПРИСТОСУВННЯХ

КІЛЬЦЯ: «закручування» та «розкручування» в висі на кільцях,

- те ж у змішаному висі на зігнутій нозі, або двох ногах.
- те ж з закритими очима.
- гойдання з одночасним вертінням (закручування та розкручування).
- гойдання сидячи ногами в кільцях утримуючись за троси.
- те ж саме з одночасними нахилами голови вперед-назад вліво-вправо.

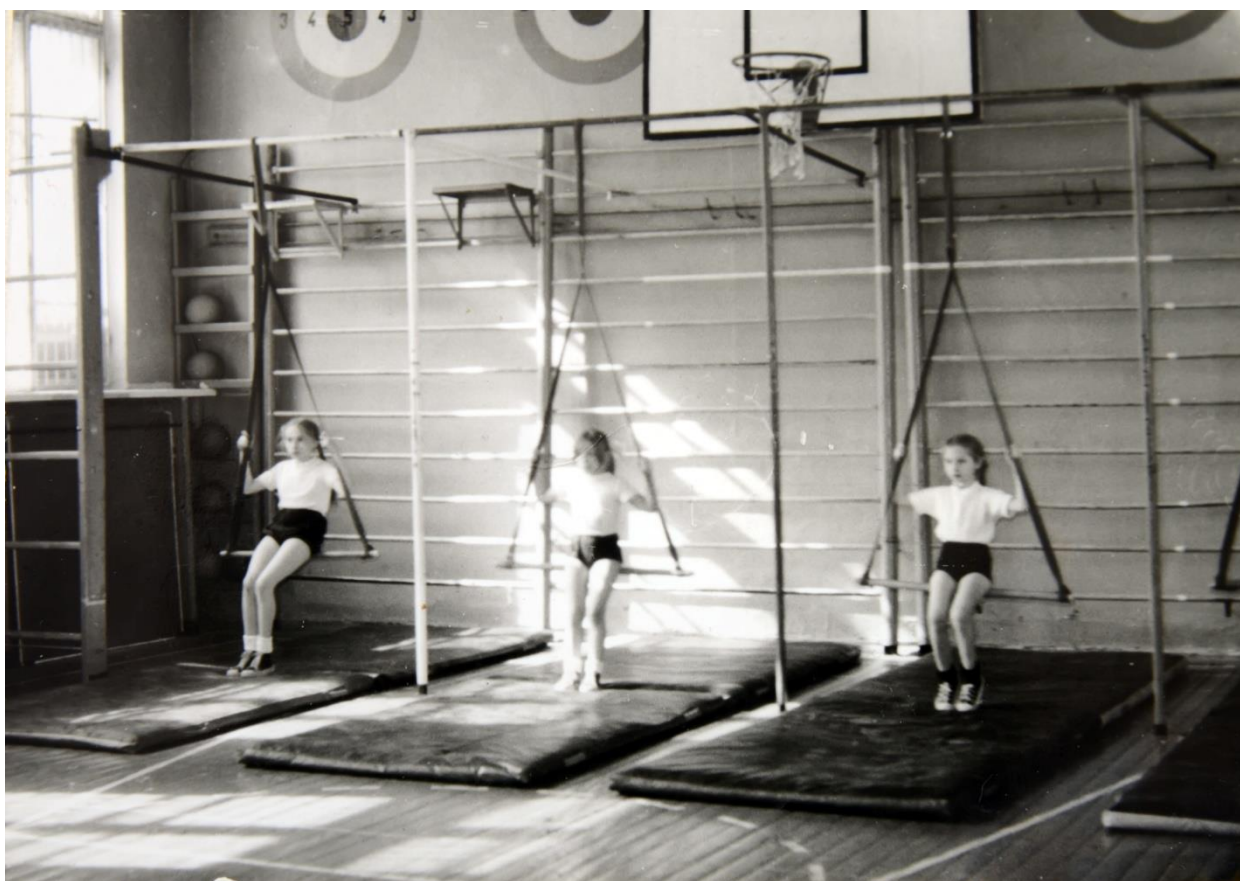
КАНАТИ:

- гойдання в змішаному висі на канатах вперед - назад, вліво - вправо.

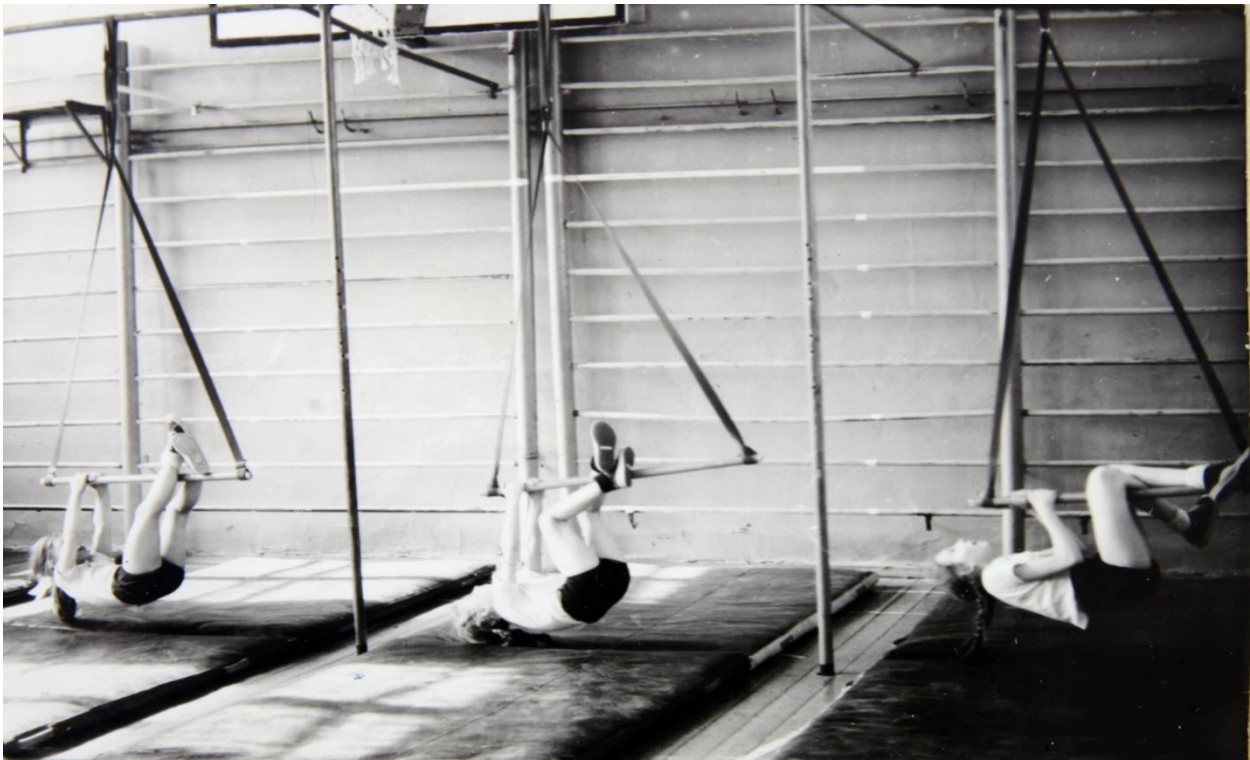
ГОЙДАЛКИ (Малюнки 3 і 4):

- гойдання сидячи: вперед-назад, вліво-вправо (сидячи боком до напрямку руху);
- сидячи закручування та розкручування;
- гойдання вперед-назад одночасно з закручуванням та розкручуванням;
- те ж у змішаному висі

«ВЕРТИКАЛЬНІ» ГОЙДАЛКИ (Малюнок 5): гімнастичні драбини, які встановлювали на гімнастичних стінках, що поверталися перпендикулярно до стіни гімнастичного залу. Утримуючись за рейки гімнастичної драбини в парах, лицем або спиною один до одного, школярі могли багаторазово вистрибувати на висоту до 2 метрів.



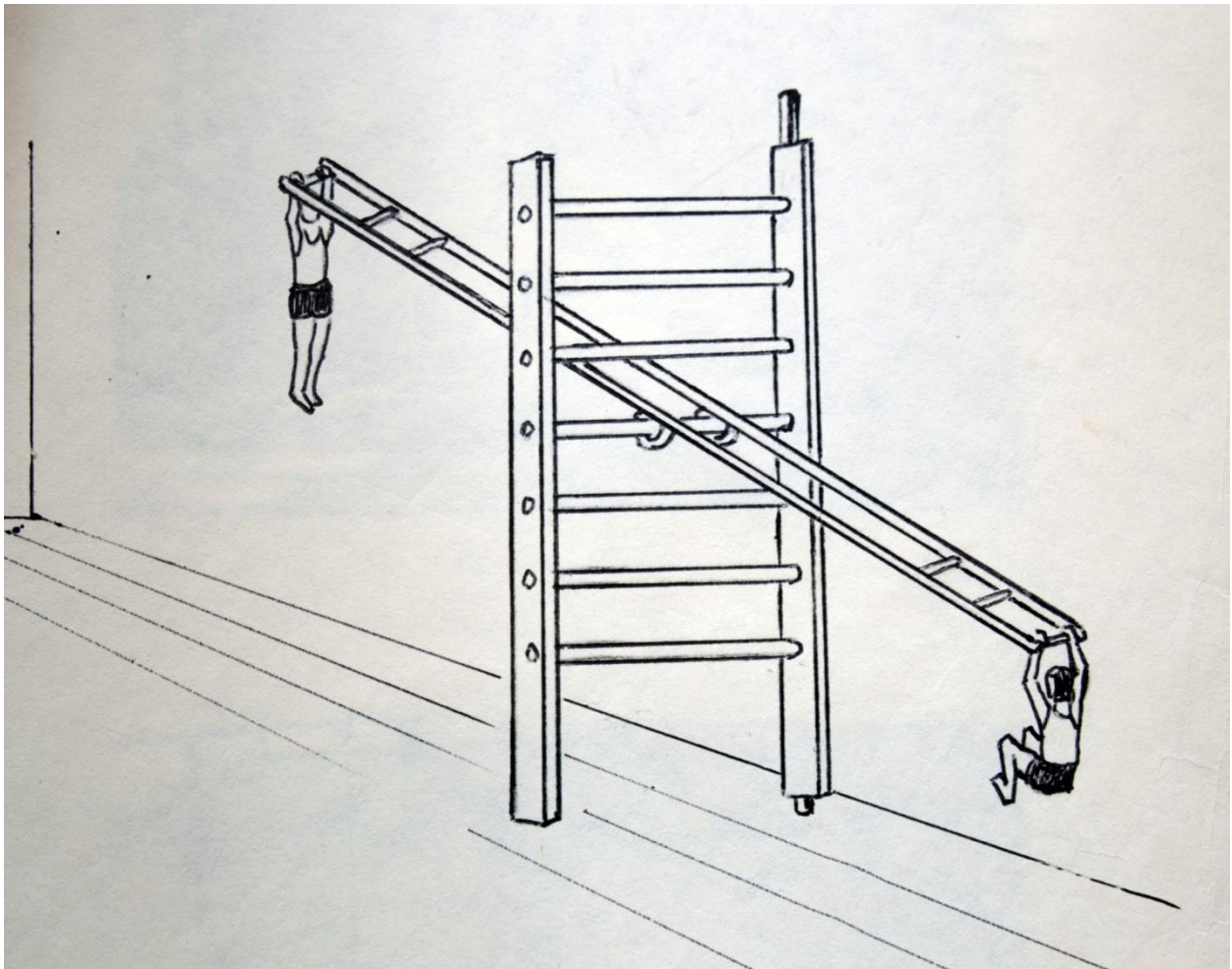
Малюнок 3. Вправи на гойдалках



Малюнок 4. Вправи на гойдалках у змішаному висі

Збільшенню моторної щільності занять також сприяє використання багато - комплектних приладів (перекладин, канатів, кілець, гімнастичних стінок, де закріплені до 10 і більше підвісних площадок, трампліни, батуту).

Дуже ефективно використовувати стрибки з поворотами з трамплінів та батутів в поролонові ями.



Малюнок 5. Вправи на «вертикальних» гойдалках

І Г Р И

«БІЙ ПІВНІВ». На відстані 1,5м. малюють дві паралельні лінії – «коридор». Команди стають одна проти одної на відстані - руки в сторони в “коридорі”. Стрибаючи на одній нозі руки на пояс або за спину, діти намагаються виштовхнути один одного із «коридору». Виграє команда у якої менше виявилось «півнів» за коридором.

«П'ЯТНАШКИ В КОЛАХ»

На майданчику або в залі малюють 3 - 5 кіл діаметром 1 – 1,5м. Діти бігають по майданчику застрибають та вистрибають з намальованих кіл. «П'ятнашка» намагається доторкнутися до того, хто не встиг вистрибнути з кола.

Підраховується кількість тих кого «зап'янали», але вони продовжують грати. «П'ятнашок» міняють через 1-2 хв.

«П'ЯТНАШКИ» З ВИРУЧКОЮ»

Всі діти бігають по залу, стараються втікати від «п'ятнашки». Коли між «п'ятнашкою» і втікаючим школярем пробіжить хтось із учнів, то «п'ятнашка» біжить за тим, хто пробіг між ними. Якщо «п'ятнашка» доторкнувся до того хто тікає, то вони міняються місцями.

«СОВА»

Діти розбігаються по всьому залу (майданчику).

«Сова» в «гнізді» - (коло діаметром 1-2м.) За командою «Ніч» діти завмирають на одній нозі там де їх застала команда. «Сова» вийшла із гнізда на «охоту і, помітивши того хто зарухався, відводить в своє гніздо. По команді «День» «Сова» летить в гніздо, а діти знову починають бігати по майданчику, зображаючи пташок, жуків, метеликів та ін. Коли в гнізді виявиться двоє, троє дітей вибирають нову «Сову», а піймані знову повертаються на майданчик, продовжуючи гру.

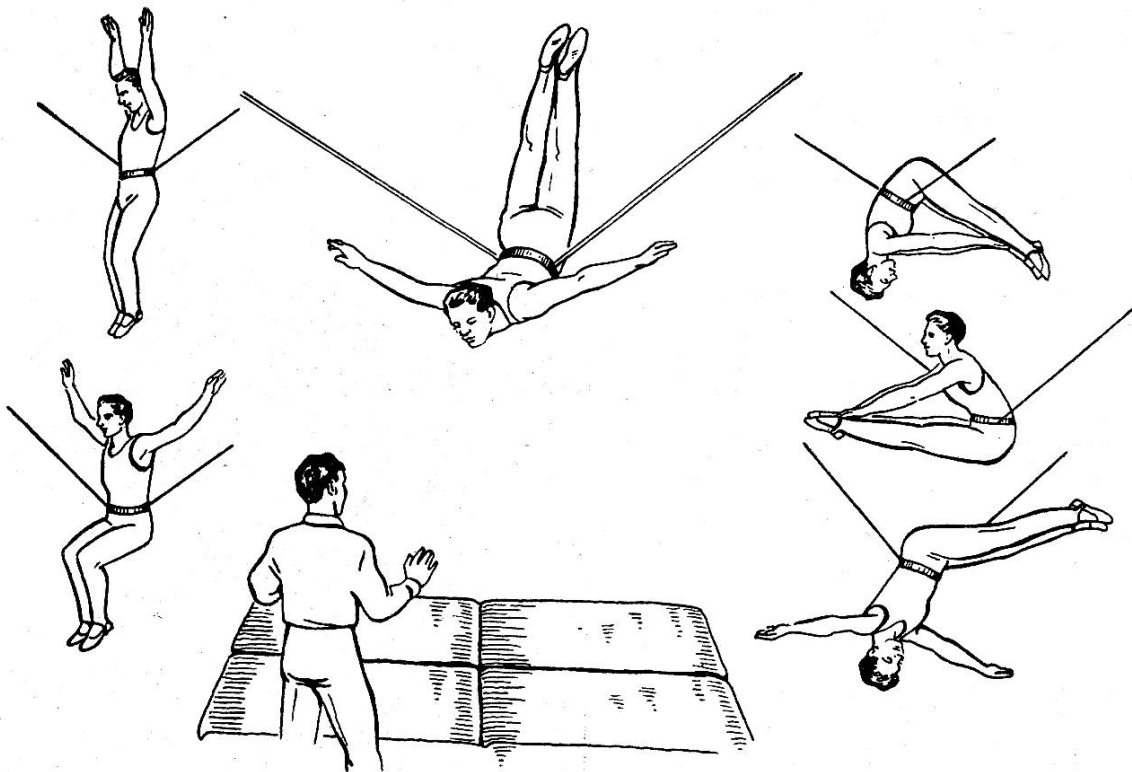
«ГОРОБЦІ-СТРИБУНЦІ»

«Горобці» розміщуються по колі діаметром 5-6м. «Кицька» (одна або дві) - в середині кола. По сигналу всі «горобці» починають стрибати на обох ногах, застрибуючи в коло і вистрибуючи з нього. «Кицька» ловить (салить) тих, які не встигли вистрибнути з кола. Коли в колі остаються 2-3 горобці, вибирається нова «кицька», а впіймані «горобці» знову починають гратися. «Горобці», які побігли замість стрибка вважаються пійманими, Як варіант ускладнення цієї гри: «горобці» стрибають в коло і вистрибують з нього з поворотами кругом, а потім із поворотами на 360°. Повороти виконуються спочатку в одну, а потім в іншу сторону.

МИСЛИВЦІ ТА КАЧКИ

Одна команда – «мисливці» стає по колу і пропускає всередину іншу команду «качки». Перекидаючи м'яч по «качках», які ухиляються від цього. Через деякий час команди міняються ролями.

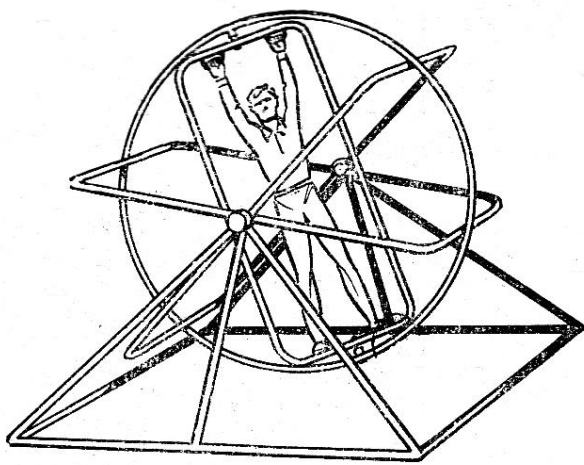
ТРЕНУВАЛЬНІ ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТАТОКІНЕТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ



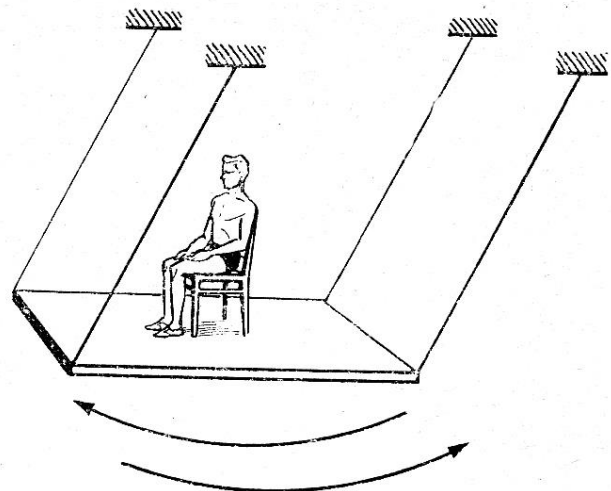
Малюнок 6. Тренування з допомогою підвісного лонжа В.Г Стрельца



Малюнок 7. Гімнастичне вільне двухбортне колесо

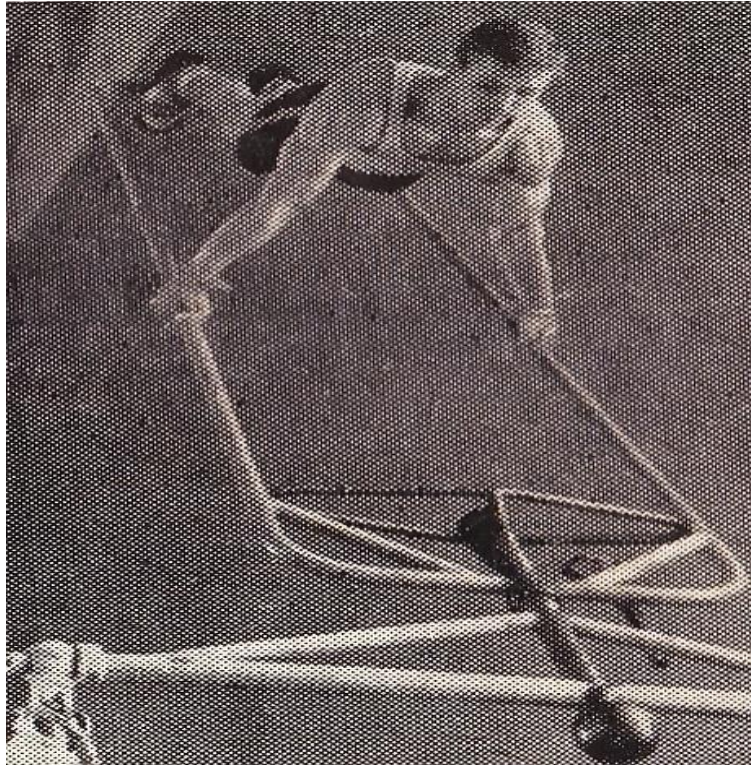


Малюнок 8. Комбіноване гімнастичне колесо. Виконують обертові вправи в сагітальній та фронтальній площинах з одночасними поворотами навколо поздовжньої осі



Малюнок 9. Чотирьохштангові гойдалки

Викликають лінійні прискорення



Малюнок 10. Лопінг: обертові вправи з одночасними поворотами навколо поздовжньої осі

Контрольні запитання:

1. Особливості вестибулярного аналізатора дитячого організму.
2. Пояснити – «прискорення Коріоліса» - це...?
3. Як відрізняються вегетативні реакції спортсменів на подразнення вестибулярного апарату від не тренованих дітей?
4. В якому віці вестибулярний аналізатор дітей досягає рівня розвитку дорослих?
5. Як впливає надмірне подразнення вестибулярного апарату на інші аналізатори, на навички дітей та на їх працездатність?
6. Методики дослідження статокінетичної стійкості дітей.
7. Які існують методи тренування статокінетичної стійкості?
8. Засоби та особливості методики тренування статокінетичної стійкості дітей.

**Орієнтовні комплекси вправ активного методу тренування
статокінетичної стійкості дітей молодшого шкільного віку**

Комплекс 1 (для 1 класу)

Термін заняття 8-10хв

№ п/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Ходьба з поворотами голови наліво і направо на кожний крок	20 м	Темп середній
2	Те ж з рухами руками: права до плеча, ліва – в сторону – поворот голови наліво	20м	Дивитись на кисть прямої руки
3	Ходьба з нахилами голови вліво і вправо (торкаючись вухом плеча) на кожен крок	15м	Темп середній
4	Те ж з нахилами голови вперед і назад	15м	Темп середній
5	Нахили тулуба вліво - вправо, вперед - назад	16 раз	Темп бистрий
6	Стрибки з поворотами кругом наліво	16 раз	Темп середній
7	Те ж з поворотами направо	16 раз	Темп середній
7	Гра на розвиток рівноваги «Сова»: діти розміщуються по всьому залу (майданчику). «Сова» в «гнізді» - коло діаметром 1-2м в кінці залу. За сигналом «День» діти бігають по залу, зображаючи метеликів, пташок, жуків. За сигналом «Ніч» - всі діти завмирають в положенні, стоячи на одній нозі. «Сова» вилітає з «гнізда» на «охоту» і помітивши учня, який зарухався, відводить його у «гніздо». За командою «День» «Сова» летить у «гніздо», гра продовжується.	4 -5хв	Коли в «гнізді» стає двоє-трое дітей, вибирають нову «Сову» та звільняють пійманих дітей. Термін між командами «День» і «Ніч» спочатку не перевищує 10 - 15 с, а потім можна збільшувати. Для ускладнення: утримувати положення рівноваги з закритими очима

Комплекс 2 (для 1 класу)

Інвентар: гімнастичні лавки, доріжка гімнастичних матів

Термін заняття: 10-12хв

№ п/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Ходьба по гімнастичній лаві з рухами рук на кожен крок: руки вгору, вниз	10-15 лавок	Дивитись на кисті рук
2	Ходьба однією ногою по лавці, другою – по полу. Те ж – іншою ногою	5 лавок 5 лавок	Випрямляти ногу на лавці, піднімаючись вище
3	Ходьба по рейці перевернутої лавки з різними положеннями рук (на пояс, за голову, до плечей)	10-15 лавок	П'ятка передньої ноги торкається носка задньої
4	Нахили тулуба вправо-вліво, руки ковзають «Насос»	16 раз	Темп бистрий
5	Естафети з перекатами, лежачи на доріжці гімнастичних матів, повертаючись направо; Те ж в іншу сторону, повертаючись наліво	8-12 перекатів	Темп середній. Інтервал між учнями 1,5м Естафета не на швидкість, а на якість виконання
6	Із упору присівши переكاتи назад в групуванні і зразу вперед у вихідне положення «Качалочка»	2 серії по 4-6 раз з переривами 10-15с	Фронтальним методом, одночасно на три рахунки. Рахувати всім учням хором. В перерві – рівновага на одній нозі
7	Гра. «Пострибуньці – горобці». «Горобці» розміщуються за колом діаметром 5-6м. «Кицька» одна або дві – в середині кола. «Горобці» застрибують та вистрибують з кола. Кицька ловить горобців, які не встигли вистрибнути.	4-5хв	Дозволяється тільки стрибати. Хто побіжить – вважається пійманим. Коли в лапи кицьки попадуть 3-4 горобці вибирають нову кицьку, а горобців відпускають

Комплекс 3 (для 2 класу)

Інвентар: гімнастичні лави (6-8штук), автомобільні покришки (10 штук), тенісні м'ячі (15-18 штук, гімнастичні мати (16 шт.) або 2 акробатичні доріжки. Термін занять – 15-16хв.

№ п/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Ходьба по рейці перевернутої гімнастичної лавки з різними положеннями рук (на пояс, за голову, до плечей, за спину)	По 2 лави на кожне положення	Темп повільний та середній
2	Ходьба з поворотами голови наліво та направо на кожний крок	50м	Темп середній
3	Ходьба з нахилами голови вліво та вправо на кожний крок	30м	Темп середній
4	Те ж з нахилами голови вперед і назад	30м	Темп середній
5	Вправи в парах на автомобільних покришках: - ходьба за годинниковою стрілкою та проти неї, взявшись за руки; - те ж з захватом під руку (однойменну) - взявшись однойменними руками, пересування стрибками, однією ногою по покришці, іншою - по полу Стрибки на двох з однієї покришки на іншу Теж з поворотами на 180°, по чергово направо та наліво	По 5 разів в кожен бік. Почергово в один та інший бік 10-12 шт. по 2 р. 2 рази	Темп бистрий Поточно Поточно
6	Із упору присівши переكاتи назад в групуванні і зразу вперед у вихідне положення «Качалочка» Із упору присівши переكاتи назад в групуванні і зразу вперед у вихідне положення «Качалочка»	2 серії по 5 раз	Темп середній Проводити як змагання: «Хто краще»
7	Естафета «Збирання м'ячів» У довжину залу малюють 7-8 кіл на відстані 2,5м. У кожному з них – тенісний м'яч. За командою вчителя перші в колонах – збирають у кошик м'ячі, передають другим, які їх розкладають	5 – 7 хв.	Темп середній. Не дозволяється кидати м'яч

Комплекс 4 (для 3 класу)

Інвентар: гімнастичні мати (16 шт.); навісні полки (для стрибків у глибину -2 -3 шт.). Тривалість заняття – 15 хв.

№ п/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Швидкі кола головою за годинниковою стрілкою та проти неї	По 15 раз в кожен бік	Темп бистрий
2	Ходьба з поворотами наліво-направо та нахилами вліво-вправо, вперед - назад	По 40м кожен вид	Темп бистрий
3	Ходьба з бистрими присіданнями через 1 крок. Торкаючись полу руками	30м	Присідаючи, дивитись вниз, встаючи – вгору
4	Вальсові кружіння в парах в один та інший бік	По 30 с в кожен бік. 2 р.	Під музику вальсу
5	Біг приставними кроками правим та лівим боком вперед з коловими рухами руками. При змаху руками вгору вистрибувати якомога вище	40 м	Поглядом супроводжувати рухи руками
6	Нахили та присідання одночасно в колі, взявшись за руки на 2 рахунки	По 8 раз	Рахувати хором
7	Ходьба та біг по колу приставними кроками, взявшись за руки, лицем всередину кола та лицем назовні	3-4 кола	Построїти 2 кола (хлопчики та дівчата) – у вигляді змагань
8	Із упору присівши переكاتи назад та вперед у В.П. в групуванні «Качалочка»	2 серії по 10 раз	Проводити фронтально. Рахувати хором на 3 рахунки
9	Із упору присівши перекид вперед, ноги схресно – поворот кругом і перекид вперед в упор присівши	2 рази по 5 перекидів	Стежити за правильним групуванням: (колiна розводити, голова між колiнами)
10	Естафета: переكاتи лежачи вправо та вліво - лазіння по гімнастичній стiнці та стрибки в глибину (висота 60-80см)	По 8 раз в кожен бік	1) більше проводити на якість; 2) 1 раз на швидкість

Орієнтовні комплекси вправ змішаного методу тренування статокінетичної стійкості дітей молодшого шкільного віку

Комплекс 5 (для 1 класу)

Інвентар: гімнастичні лавки, автомобільні покришки - 5-6 шт., підвісні гойдалки – 6-8 шт. або канати -8-10 шт. і кільця – 3-4 пари.

Тривалість заняття - 15хв.

№ п/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Ходьба по рейці перевернутої гімнастичної лави	10 лав	Темп повільний
2	Те ж з закритими очима	5 лав	В парах із страховкою Учні страхують один одного по черзі
3	Пересування стрибками «змійкою» через лавку	5 лав	Можна наступати на лавку
4	Ходьба по рейці лавки спиною вперед	5 лав	Темп повільний
5	Стрибки з поворотами на 180° та 360° на автомобільних покришках з різними положеннями рук (на пояс, за голову, за спину)	По 8-10 стрибків у кожен бік	Темп середній
6	Гойдання на гойдалках в положенні сидячи Те ж сидячи поперек	2 хв. 1 хв.	Темп середній Можна виконувати на гімнастичних канатах
7	Вертіття, сидячи на гойдалках (закручування та розкручування)	2 хв.	Можна у висі на кільцях
8	Гойдання з одночасним закручуванням та розкручуванням	1хв.	Можна у висі на кільцях
9	Гра: «Вовк у рові». На середині залу (майданчику) на відстані 60-80см малюють дві лінії – «рів». Між ними розміщується вовк або два. «Кози» за сигналом учителя біжать через рів на пасовисько, перестрибуючи через «рів». Вовки стараються їх «піймати» (торкнутися)	5	Після 3-4 пробіжок вибираються нові «вовки». Кіз підраховують але не виводять із гри

Комплекс 6 (для 1 класу)

Інвентар: м'ячі (волейбольні або баскетбольні) – 20 шт., підвісні гойдалки – 6-8 шт. , надувні гумові (автомобільні) камери – 2-3 шт.

Тривалість заняття -15хв.

№ п/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Повороти голови наліво та направо	16-18 раз	Темп бистрий
2	Нахили голови вліво та вправо	16-18 раз	Темп бистрий
3	Нахили голови вперед та назад	16-18 раз	Темп бистрий
4	Нахили тулуба почергово вправо-вліво, вперед - назад	16-18 раз	Темп середній
5	Кидки та ловля м'яча двома руками над головою	10 раз	Темп середній
6	Кинути м'яч над головою - присісти - торкнутись підлоги – піймати м'яч	8 раз	Темп середній
7	Кинути м'яч над головою – повернутись кругом – піймати м'яч	10 раз	5 – наліво та 5 направо
8	Гойдання сидячи на гойдалках	1 хв.	
9	Гойдання з одночасним закручуванням та розкручуванням	1хв.	Можна у висі на кільцях
10	Стрибки на гумових камерах в парах та трійках, взявшись за руки з пересуванням за годинниковою стрілкою та проти неї	По 10 в кожен бік	
11	Стрибки вгору на камерах утримуючись за страховочну мотузку	2 рази по 10	Старатись вистрибнути якомога вище
12	Гра: «П'ятнашки в колах». В центрі залу малюють два концентричні кола, діаметром 6 та 8 метрів. Водячий – в центрі. Інші учні, взявшись за руки бистрим кроком, або бігом рухаються по колу діаметром 6м. За сигналом учителя всі діти відпускають руки та вибігають із кола за 8м. Водячий старається зап'ятнати тих, які не встигли вибігти за 8м. Кого зап'ятнали – стає водячим. Гра продовжується, але діти рухаються в протилежному напрямку	5хв.	Руки відпускають тільки за сигналом учителя

Комплекс 7 (для 2 класу)

Інвентар: підвісні гойдалки – 6-8 шт. , надувні гумові (автомобільні) камери – 2-3 шт.; ропеди 3-4 шт., циклопеди 3-4 шт., гімнастичні лави – 5-6 шт.

Тривалість заняття -15хв.

№ п/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	Бистрі кола головою вправо та вліво	16 раз	Швидко
2	Ходьба з нахилами, торкаючись руками гомілки	30м	Темп середній
3	Пересування вперед стрибками з низькими присіданнями «Кенгуру»	25-30м	Вистрибуючи – дивитись вгору, присідаючи – дивитись вниз
4	Біг «змійкою», переступаючи через лавку	5-6 лав	Можна наступати на лавку
5	Біг з різкою зміною напрямку	50-70м	Темп середній
6	Ходьба приставним кроком з присіданнями (правим та лівим боком вперед)	30м	Темп середній
7	Круговий метод тренування: 1 – станція: гойдалки - гойдання , сидячи (вперед – назад) - те ж, сидячи поперек (вліво – вправо - вертіння направо – наліво - гойдання з одночасним вертінням - гойдання у висі завісом 2- станція: гумові камери: - стрибки в парах, взявшись за руки - стрибки в трійках з пересуванням по камері за годинниковою стрілкою та проти неї - стрибки з положення стоячи на камері в положення упору стоячи на колінах та назад у В.П. - високі стрибки з допомогою страховочного канату 3 станція: пересування на ропедах та циклопедях	По 15 раз По 20 стрибків в кожному виді 3хв	На гойдалках розмішуються по 2 дітей Спочатку зі страховкою,а потім без неї Спочатку зі страховкою,а потім без неї
8	Гра: «П'ятнашки з виручкою». Всі	4 хв.	

	гравці вільно бігають по залу (майданчику), вивертаючись від водячого, який намагається зап'ятнати коли між водячим і втікаючим гравцем пробіжить хто-небудь інший то водячий біжить за тим, хто перебіг дорогу		Якщо водячий доторкнувся кого - небудь, то вони міняються ролями
--	---	--	--

Комплекс 8 (для 3 класу)

Інвентар: підвісні гойдалки – 6-8 шт. , надувні гумові (автомобільні) камери – 2-3 шт.; ропеди 3-4 шт., циклопеди 3-4 шт., гімнастичні лави – 5-6 шт., гімнастична колода (без стоек).

Тривалість заняття -15хв.

№ п/п	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1	В упорі присівши швидкі кола головою вправо та вліво, після чого намагатись утримати рівновагу на одній нозі	15-20 раз	Темп швидкий з закритими очима
2	Ходьба по рейці перевернутої гімнастичної лавки, спиною вперед	4-5 лав	Темп повільний
3	Швидка ходьба з випадами вліво та вправо	35-40м	
4	Кола тулубом вліво та вправо з нахилами вперед і назад	15-20 раз	Темп середній
5	<p>1 станція: підвісні гойдалки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гойдання в положенні сидячи та сидячи поперек; - гойдання з одночасним вертінням із зміною положення голови (в нахилі до правого і лівого плеча, вперед і назад); - гойдання в висі завісом; <p>2 станція: гумові надувні камери:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пересування по колу камери лицем назовні в упорі сидячи та відштовхуючись прямими руками та допомагаючи ногами; - серія стрибків вгору з поворотами на 	<p>По 15р. на кожний вид</p> <p>2 серії по</p>	<p>Коловий метод тренування</p> <p>Виконувати з закритими очима</p> <p>У вигляді змагань, доганяючи один одного в парах та трійках</p>

	180 та 360°, ноги нарізно, приземляючись на камеру - серія високих стрибків з допомогою страховочного каната 3 станція: Пересування на ропедах та циклопедах по наміченому «коридору»	15 стрибків	Зі страховкою та без неї
6	Гра: «Хто стійкіший?». Стоячи один проти одного на колоді, ударяють по виставленій вперед руці один одного, намагаючись утримати рівновагу якомога довше	3хв.	По обидва боки колоди розміщені мати
7	Гра: «Мисливці та качки». Дві команди. «Мисливці» стають у коло, пропустивши «качок» всередину. Мисливці, перекидаючи м'яч один одному намагаються попасти в качок, які відвертаються від м'ячів. Через деякий час команди міняються ролями.	3хв.	М'ячем дозволяється ударяти тільки по ногах. «Качки» підраховуються але не виходять із гри. Відмічають тих, кого не «підбили» ні разу.

Орієнтовні конспекти уроків з фізичної культури з використанням вправ для тренування статокінетичної стійкості дітей молодшого шкільного віку

Включаючи спеціальні вправи у всі частини уроку, доцільно чергувати їх з іншими вправами, для того, щоб вирішуючи основні загальноосвітні завдання, сприяти розвитку статокінетичної стійкості поряд з успішним розвитком інших якостей. Такий змішаний метод організації занять сприяє більш тривалому утриманню ефекту тренуваності статокінетичної стійкості.

Конспект

уроку з фізичної культури для 1-го класу

Задачі уроку: 1. Навчити перешикуванню із шеренги в коло, взявшись за руки.
2. Навчити передачі м'яча по колу. 3. Удосконалювати групування сидячи та лежачи на спині.

Інвентар: волейбольні м'ячі (15 шт.), гімнастичні мати (16 шт.)

Місце проведення: спортивний зал.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1 8-10хв	Шикування, привітання. Повороти на місці. Виконання команд на рухи руками в основних напрямках в стійці ноги нарізно, руки на пояс. Повороти голови направо-наліво та нахили її вправо-вліво, вперед - назад Ходьба: звичайна, стройовим кроком. на носках, з підніманням рук на два кроки та опусканням на два кроки. Поворот наліво – взятись за руки – утворити коло. Рухи по колу, утримуючись за руки	По 4 рази По 8 в кожен бік По 10 раз в кожен бік	Звертати увагу на якість виконання Дивитись на руки
2 18хв	Загальнорозвиваючі вправи в колі Нахили вліво-вправо (Насос), нахили не згинаючи ноги в колінах , торкнутися стоп. Присідання, руки вперед Передача м'яча в колі в один та інший бік. Нахили з м'ячем, торкаючись підлоги та швидко назад Розміщення матів (дві доріжки) Із упору присівши перекаат назад в положення лежачи на спині в групуванні і перекаатом вперед в упор сидячи	По 8 раз 4-5 раз	Темп бистрий Дивитись на м'яч. Роздавати та збирати м'ячі в колі. В групуванні коліна розведені, голова між колінами.

Конспект

уроку з фізичної культури для 2-го класу

Задачі уроку: 1. Навчити перешикуванню із однієї шеренги в дві;

1. Навчати лазінню по гімнастичній стінці різнойменним способом;
2. Удосконалювати перекид вперед із упору присівши в положення сидячи в групуванні

Інвентар: гімнастичні мати (14-16), навісні полки (2 шт.)

Місце проведення: спортивний зал.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1 10хв.	Шикування, привітання. Вправи на увагу: подаються команди : «Руки вгору», «Руки в сторони», «Руки за голову». Вчитель голосом подає одну команду, а показує іншу. Діти повинні виконувати тільки команди. Хто помиляється отримує штрафні очки. Навчання перешикуванню із однієї шеренги в дві (без стройової команди) Швидкі кола головою вправо та вліво В шерензі по два повертаються лицем один до одного та беруться за руки. Швидкі нахили. тримаючись за руки та піднімаючи їх вгору. При випрямленні – руки у В.П. Кружіння в парах, взявшись за руки. Ходьба на місці і рівновага на одній нозі (тримати 4-6 рахунків).	1хв. 2 р. по 10 8-10 р. По 10 в кожен бік	Відзначають самих уважних Темп бистрий Темп середній На лівій та на правій
2 17хв.	Навчання лазінню по гімнастичній стінці різнойменним способом Опускатись вниз, стрибаючи з	4-5 раз	Поточним методом зі страховкою

	<p>навісної полки (висотою 50 - 70см) - стрибати з поворотом на 90 та 180° Дві команди (шеренгами) розміщують дві доріжки гімнастичних матів. Команди розміщуються одна проти одної За командою всі дружно виконують перекиди вперед у положення сидячи в групуванні</p>	<p>4-5 раз 2 серії по 6-8 перекидів</p>	<p>Виконувати на три рахунки Вчитель проходить між доріжками та поправляє помилки. Рахують хором</p>
<p>3 18хв.</p>	<p><i>Естафета на якість</i> виконання: три перекиди вперед – залізи на гімнаст. стінку - перелізи на другу секцію – опуститись на навісну полку (висоті 50 – 70см – стрибнути на гірку матів</p> <p>Гра: «Зайці в городі». На середині залу малюють два кола. Внутрішній діаметром 3-4м, зовнішній – 9-10м. «Зайці» розміщуються за зовнішнім колом, а «сторож» знаходиться в малому колі. За сигналом учителя «зайці», стрибаючи на двох ногах, проникають в «город» та повертаються за лінію великого кола. «Сторож», бігаючи в межах великого кола намагається зап'ятнати «зайців» рукою. Шикування, підведення підсумків уроку, організований вихід із залу</p>	<p>По 3 рази 8хв 8хв. 2хв.</p>	<p>Темп середній. <i>Виконувати не на швидкість, а на якість.</i></p> <p>«Сторожа» замінюють коли піймають 3-х «зайців». Пійманих «зайців» підраховують, але вони продовжують грати. Відзначають кращих «Сторожів» та «Зайців».</p>

Конспект

уроку з фізичної культури для 3-го класу

Задачі уроку: 1. Навчити розмиканню уступами за розрахунком «Шість-три-на місці». 2. Розучувати вправи з малими м'ячами. 3. Удосконалювати ходьбу по колоді приставними кроками з підкиданням та ловлею м'яча.

Інвентар: тенісні м'ячі (25 шт.), підвісні гойдалки (8 шт.), вертикальні гойдалки (2 шт.), надувні камери (2 шт.)

Місце проведення: спортивний зал.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	2	3	4
1 (5хв.)	Шикування, привітання. Ходьба з поворотами голови наліво-направо, нахилами вправо-вліво, вперед-назад з одночасними рухами руками в різних напрямках (одна до плеча, друга в сторону, вгору, вниз). Біг галопом з колами руками «Метелик». Ходьба випадами з поворотами тулуба в однойменну сторону	Кожен вид ходьби по 30-35м	Дивитися на кисть випрямленої руки
2 (25хв)	Розрахунок «Шість-три-на місці» та навчання розмиканню уступами. Вправи з малими м'ячами: - підкидання та ловля м'яча однією рукою; - те ж з поворотом кругом на 360°; - кидок м'яча об стінку та ловля однією рукою; - те ж з поворотом кругом стрибком (ловля однією та двома руками); - підкинути м'яч – присісти - швидко торкнутись підлоги; руками – встати та піймати м'яч;	Повторити 3 рази. По 10 раз	Команди: 1) «На 6-3-на місці розрахуйсь!»; 2) По розрахунку кроком руш! 3) На свої місця кроком руш !

	<p>- кидок м'яча над головою, два хлопки в долоні з поворотом кругом і ловля;</p> <p>- перекидання м'яча та ловля, в парах, збільшуючи відстань між шеренгами до 4-5м</p> <p><i>Вправи для колового методу тренування:</i></p> <p><i>1 станція. Підвісні гойдалки:</i></p> <p>- гойдання з одночасними вертіннями направо та наліво з відкритими та закритими очима</p> <p>- закручування та розкручування з нахилами голови сидячи.</p> <p><i>2 станція. Надувні камери:</i></p> <p>- стрибки та кружіння в парах, за та проти годинникової стрілки, взявшись за руки;</p> <p>- високі стрибки з допомогою страховочної мотузки.</p> <p><i>Гойдалки вертикальні:</i></p> <p>- гойдання в парах лицем та спиною один до одного.</p> <p><i>3 станція. Пересування на ропедах та циклопедрах.</i></p> <p><i>Ходьба по колоді: приставними кроками з підкиданням та ловлею м'яча.</i></p>	<p>5хв.</p> <p>5хв.</p> <p>5хв.</p>	<p>Темп середній</p> <p>Почергово закручування та розкручування виконувати направо та наліво.</p> <p>Стрибки серіями по 10-15 стрибків в одному підході</p> <p>Спочатку зі страховкою. А потім без неї</p>
3 (15хв)	<p>Гра. «Зустрічні перебіжки з поворотами». Гравці діляться на дві групи лицем одна до одної на відстані 10-15м. Розімкнувшись на 3м один від одного, гравці малюють навколо себе коло та стоять в ньому. Волячий ходить по коридору між ними, а гравці міняються місцями (колами), які на протилежній стороні в іншій групі. Пересуватись тільки стрибками з поворотами на 180 та 360°.</p>	8 хв.	<p>Зайнявши нове коло вважається той, хто раніше настрибнув на нього хоча б частиною стопи. Забороняється затримувати та штовхати водячого. Повертатися стрибками з поворотами почергово направо та наліво.</p>

ФП складається з 4-5 вправ, які можливо виконати у звичайному одязі, виходячи із-за робочих столів, протягом 3-4 хвилин в середньому темпі по 8 разів кожно.

ФХ виконується з 2-3 вправ, тривалістю 2-3 хвилини в середньому темпі.

Фізкультурні паузи

Комплекс 1

1. В.П. - О.С., руки на пояс. 1 – нахил голови, 2- В.П. 3- нахил голови назад, 4- В.П.;
2. В.П. - О.С. 1 –2 присід руки на пояс, нахил голови. 3 – О.С. подивитись на стелю. 4 – В.П.;
3. В.П. – О.С. 1 – нахил голови вправо. 2 – В.П. . 3 - нахил голови вліво. 4 – В.П.
4. В.П. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – поворот тулуба направо, праву руку вправо (дивитись на кисть правої руки), 2 – поворот тулуба наліво, ліву руку вліво (дивитись на кисть лівої руки).
5. В.П. – О.С. 1 – присід, руки на коліна, нахил голови. 2. Випрямляючись, стрибок вгору, руки вгору, дивитись на кисті, О.С.

Комплекс 2

1. Ходьба на місці з нахилами голови вперед – назад на кожний урок;
2. Те ж з нахилами голови вправо - вліво на кожний крок;
3. В.П. – стойка ноги нарізно. 1 – мах розслабленими руками вправо з поворотом тулуба направо. 2 - те ж в протилежну сторону супроводжуючи поглядом кисті рук;
4. В.П.- О.С. 1-4 – переступаючи на місці поворот направо на 360°, 5-8 – те ж з поворотами наліво;
5. В.П. – стойка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил вправо, ліву руку в сторону, дивитись на кисть лівої руки. 2 – те ж вліво, праву руку в сторону, дивитись на кисть правої руки.

Комплекс 3

1. В.П. – О.С. 1 – нахил голови. 2 – нахил голови назад. 3 - нахил голови вправо. 4 – нахил голови вліво та В.П.
2. Теж з ходьбою на місці та нахилами голови на кожний крок.
3. В.П. – О.С. 1 – крок лівою вліво, нахил вліво, праву руку вправо, дивитись на праву руку. 2 – В.П. 3 - те ж правою вправо, ліву руку вліво та дивитись на ліву руку. 4 – В.П.
4. В.П. – стійка ноги нарізно. 1 – руки вгору назовні, дивитись вгору. 2 - нахил до правої стопи, дивитись вниз. 3 – випрямляючись, руки вгору назовні, дивитись вгору. 4 – В.П. 5 – 8 – те ж до лівої стопи.
5. В.П. – те ж, руки на пояс. 1 – стрибком поворот наліво, нахил голови, дивитись вниз. 2 – те ж, нахил голови назад. 3 – те ж, нахил голови вниз. 4 – стрибком поворот у В.П.

Комплекс 4

1. В.П.- О.С, руки на пояс. 1 – нахил голови. 2 – нахил голови назад. 3 – нахил голови вправо. 4 – нахил голови вліво.
2. В.П. – те ж саме. 1 – поворот голови направо. 2 – те ж наліво.
3. В.П. – те ж саме. 1 – нахиляючи голову провести підборіддям дугу до правого плеча, подивитись в правий бік. 2 – те ж до лівого плеча, подивитись в лівий бік.
4. В.П. – те ж саме. 1 – 2 - нахиляючи голову вправо, коло головою вправо. 3 - 4 – те ж вліво
5. В.П. О.С. 1 – руки вгору назовні, подивитись на стелю. 2 – напівприсід, руки на коліна, подивитись на підлогу. 3 – стрибком ноги нарізно, руки вгору назовні. 4 – стрибком В.П.

Комплекс 5

1. «Піала». В.П. О.С.1 – 4 права рука зігнута в лікті вперед долонею догори (начебто на ній кришталева піала). Починаючи рух вліво по дузі в сторону мізинця долонею догори (утримуючи «піалу» на долоні, продовжувати рух пальцями до себе і далі по дузі трохи нахиляючись назад кисть продовжує рух над головою по дузі долонею догори та виконуючи коло, повертається у В.П. Поглядом контролювати кисті долонями догори. Повторити 8 разів.
2. Те ж повторити лівою рукою в сторону мізинця.
3. «Піала» правою рукою в сторону великого пальця.
4. Те ж лівою рукою.
5. «Піднос». В.П . О.С., руки вниз, великі пальці разом направлені до себе долонями догори (начебто на долонях невеликий піднос). 1 – 4 Починаючи рух по дузі, в сторону мізинця лівої руки долонями догори, потім, нахиляючись трохи назад руки, долонями догори продовжують рух по дузі над головою, утворюючи коло до В.П Поглядом контролювати кисті долонями догори (начебто утримуючи піднос на долонях). Повторити «Піднос» в іншу сторону.

Комплекс 6

1. В.П.- О.С. Ходьба на місці: 1 – крок правою, праву руку на пояс, подивитись на праву руку. 2 – крок лівою, ліву руку на пояс, подивитись на ліву руку. 3 – крок правою, праву руку до плеча, подивитись на праву руку. 4 – крок лівою, ліву руку до плеча, подивитись на ліву руку. 5 – крок правою, праву руку вгору, подивитись на неї. 6 – крок лівою, ліву руку вгору та подивитись на неї. 7- крок правою, праву руку вниз, подивитись на неї. 8 - крок лівою, ліву руку вниз, подивитись на неї.
2. Те ж з бігом на місці в середньому темпі.
3. Те ж з поворотами наліво кругом, переступаючи на місці.
4. Те ж з поворотами направо кругом.

5. 1 - стрибком поворот направо, руки на пояс. 2 – те ж, руки до плечей. 3 – те ж, руки вгору. 4 – теж, руки вниз. 5 - 8 – те ж стрибками повертаючись наліво.

Комплекс 7

1. В.П.- О.С. 1 - ліву назад на носок, руки вгору, подивитись на стелю. 2 – В.П., подивитись вниз. 3 – праву назад на носок, руки вгору, подивитись на стелю. 4 – В.П.
2. В.П.- О.С., руки на пояс. 1 - кроком правою вправо в стійку ноги нарізно, нахил вправо, ліву руку в сторону, подивитись на неї. 2 – В.П. 3 – теж в лівий бік, подивитись на праву руку. 4 – В.П.
3. В.П. – стійка ноги нарізно. 1 - 2 – коло правою рукою вліво, поглядом супроводжуючи кисть правої руки. 3-4 – те ж лівою рукою вправо, поглядом супроводжуючи кисть лівої руки.
4. В.П. – О.С. 1 – руки вгору назовні, подивитись вгору. 2 – з поворотом направо - напівприсід, руки на коліна, подивитись вниз. 3 – випрямляючись, руки вгору назовні, подивитись вгору. 4 – з поворотом наліво - напівприсід, руки на коліна, подивитись вниз. 5 - випрямляючись, руки вгору назовні, подивитись вгору. 6 - з поворотом направо напівприсід, руки на коліна, подивитись вниз. 7 - випрямляючись, руки вгору назовні, подивитись вгору. 8 – В.П.
5. В.П. –О.С., руки на пояс 1- швидкий поворот направо кругом. 2 – те ж саме у В.П. 3 - швидкий поворот наліво кругом. 4 – те ж у В.П.

Фізкультурні хвилинки

Комплекс 1

1. Ходьба на місці, нахиляючи голову та випрямляючи її на кожний крок.
2. Те ж, нахиляючи та випрямляючи голову вправо та вліво
3. Те ж, повертаючи голову направо-наліво на кожний крок.

Комплекс 2

1. В.П. О.С. 1-2 напівприсід, руки на пояс, нахил голови, дивитись на підлогу. 3- випрямляючись подивитись на стелю. 4 –В.П.
2. В.П. О.С., руки в сторони. 1 – згинаючи ліву руку, поворот голови направо, подивитись на праву руку. 2 – згинаючи праву руку, поворот голови наліво, подивитись на ліву руку.
3. В.П. стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил тулуба вправо. притиснути праве вухо до плеча. 2 – В.П. 3 – те ж вліво, притиснути ліве вухо до плеча. 4 – В.П.

Комплекс 3

Ходьба на місці:

1. 1- крок лівою на місці, руки до плечей, нахилити голову, подивитись на підлогу. 2 – крок правою на місці, руки вгору, подивитись на стелю.
2. 1-крок лівою на місці, праву руку вправо, ліву руку до плеча подивитись направо. 2- крок правою на місці, ліву руку вліво, праву – до плеча.
3. 1 – крок лівою на місці, руки на пояс, дуга підборіддям від правого плеча до лівого. 2 – крок лівою на місці, руки на поясі, дуга підборіддям від лівого плеча до правого.

Комплекс 4

1. В.П.- О.С. 1 – праву руку на пояс, подивитись на неї. 2 – ліву руку на пояс, подивитись на неї. 3 – праву руку до плеча, подивитись на неї. 4 – те ж ліву руку. 5 – праву руку вгору, подивитись на неї. 6 – те ж ліву руку. 7 – праву руку вниз, подивитись на неї. 8 – В.П.
2. Те ж з ходьбою на місці.
3. 1 – 4 - 4 кроки на місці, руки на пояс, на кожний крок - коло головою за годинниковою стрілкою. 5-8 – те ж, виконуючи кола головою проти годинникової стрілки.

Комплекс 5

1. В.П.- О.С. 1- нахил голови, руки за голову, подивитись на підлогу. 2- нахил голови назад, руки за спину, подивитись на стелю. 8-10 разів.

2. В.П. – О.С., руки на пояс. 1 – з поворотом направо крок правою, напівприсід, руки на праве коліно. 2 – В.П. 3 – те ж з поворотом наліво. 4 – В.П.
3. В.П. – О.С., руки на пояс. 1- стрибком поворот направо кругом. 2 – те ж у В.П. 3 - стрибком поворот наліво кругом. 4 - те ж в В.П.

Комплекс 6

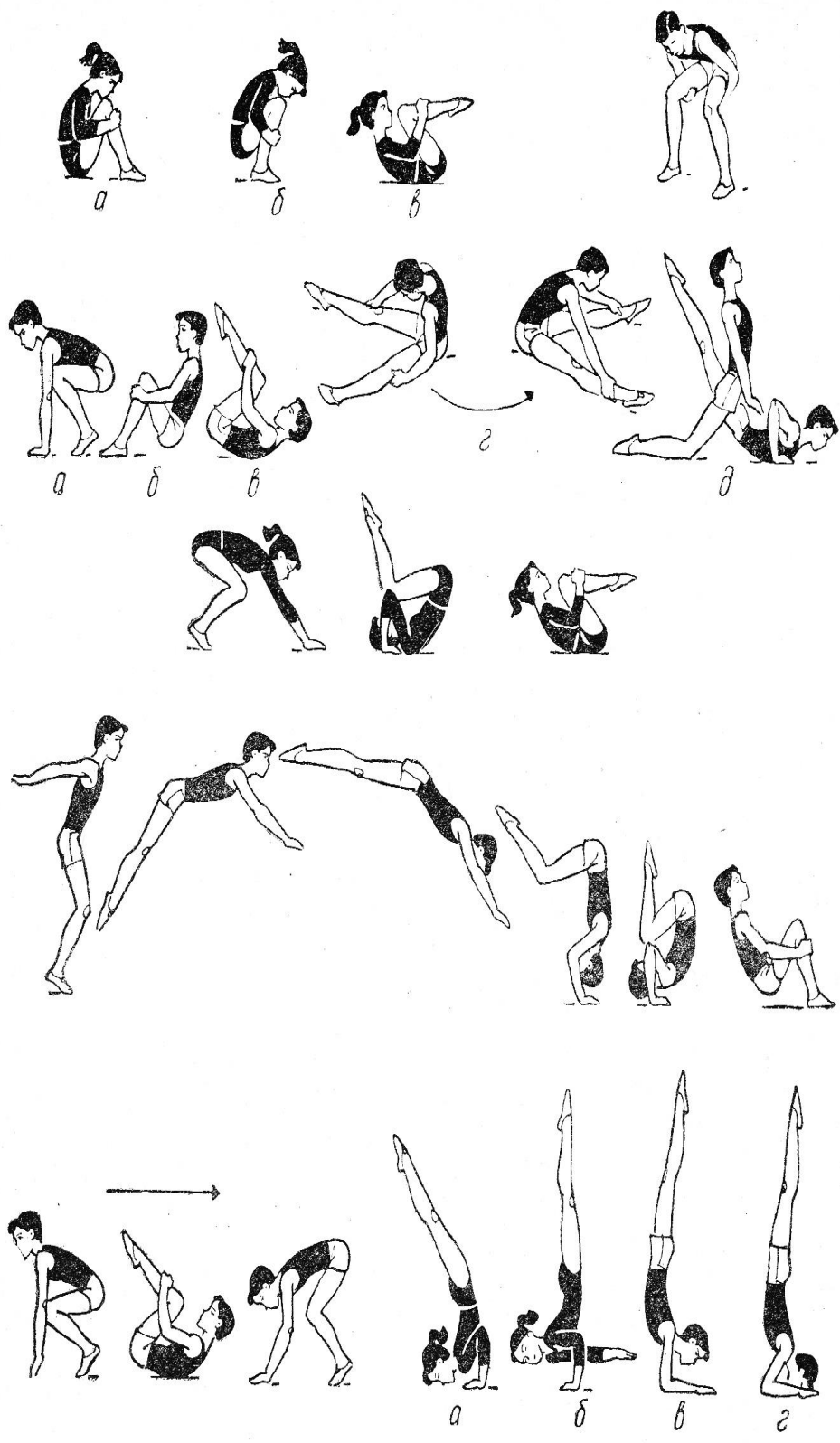
1. В.П.- О.С. 1 - махом ліву ногу назад на носок, руки до плечей, голову назад, подивитись на стелю. 2 – В.П., подивитись вниз 3 – те ж з махом правою ногою. 4 – В.П.
2. В.П.- О.С. 1 - випад лівою вліво, руки за голову, подивитись на стелю. 2 – В.П.
3. В.П. – стойка ноги нарізно, руки вправо. 1 – напівприсідаючи та встаючи, змах руками дугою донизу та вліво. 2 – те ж дугами донизу та вправо, поглядом супроводжувати кисті рук

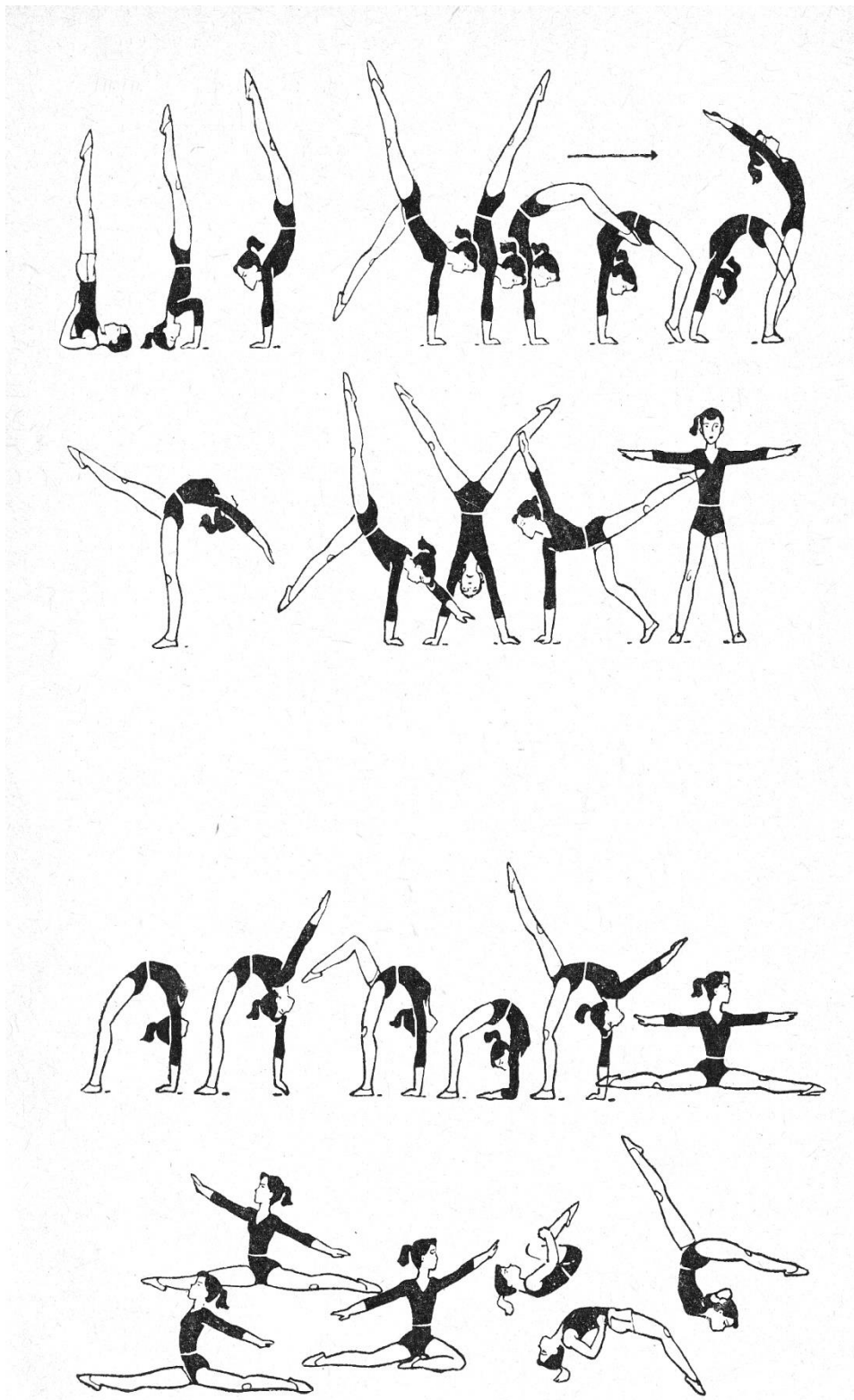
Комплекс 7

1. Ходьба на місці: 1- крок правою, руки на пояс, нахилити голову. 2 - крок лівою, нахил голови назад, подивитись на стелю.
2. В. П. - О.С. 1–2 поворот наліво кругом. 3-4 поворот кругом у В.П. 5-6 – поворот направо кругом. 7-8 – поворот кругом у В. П.
3. В. П. - О.С. 1 - дугами всередину руки вгору назовні нахилити голову назад, подивитись на стелю. 2 – напівприсід, руки дугами всередину і на коліна, подивитись вниз. 3 – випрямляючись, руки вгору назовні, подивитись на стелю. 4 - В.П.

Література

1. Золотухин А.А. Влияние специальной тренировки вестибулярного анализатора на двигательные функции юных гимнасток: автореф. дисс. на соиск. уч. ст. канд. биол. наук. Смоленск 1965. 20 с.
2. Желтова О.П., Назарова В.Г., Душкова М.Б. и др. Влияние возбуждения вестибулярного анализатора на вегетативные и двигательные реакции организма у подростков. Проблемы физиологии развития. Москва. 1976. С. 108.
3. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів. Монографія. Одеса. 2015. 126 с. Присвячується 200-літтю Університету Ушинського.







Чустрак Анатолій Петрович, кандидат педагогічних наук, приват-професор, кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, автор більш, як 160 наукових та науково-методичних публікацій: навчальних посібників, методичних розробок та рекомендацій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних вузів; наукових статей, надрукованих в збірниках національних і міжнародних наукових конференціях в нашій країні та за рубежом (в Японії, Німеччині, Греції, США, Канаді, Італії, Великобританії, Польщі, Чехії, Росії, та інших) в області фізичного виховання школярів та студентської молоді.