

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський державний університет  
харчування та торгівлі

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ  
ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ  
ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНИХ  
ВИДІВ СПОРТУ УКРАЇНИ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
для викладачів і студентів

Харків  
ХДУХТ  
2018

Організація та методика проведення занять з фізичного виховання студентів із використанням елементів національних видів спорту України : методичні рекомендації для викладачів і студентів [Електронний ресурс] / укладачі : І. О. Кудряшов, А. В. Артюгін. . – Електрон. дані. – Х.: ХДУХТ, 2018. – 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

Укладачі: І. О. Кудряшов,  
А. В. Артюгін

Рецензент: Н. М. Санжарова, канд. біол. наук, доц. кафедри музично-ритмічного виховання та єдиноборств ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено методичною комісією ХДУХТ за напрямом підготовки (спеціальністю): менеджмент

Протокол від «20» червня 2018 року № 9

Схвалено вченою радою ХДУХТ

Протокол від «06» липня 2018 р. № 14

Схвалено редакційно-видавничою радою ХДУХТ

Протокол від «04» липня 2018 р. № 8

© Кудряшов І. О., Артюгін А. В.,  
укладачі, 2018

© Харківський державний  
університет харчування та торгівлі,  
2018

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
1. Визначення понять. Історичні передумови розвитку національних видів спорту України .....	5
2. Спортивно-оздоровчий та патріотично-виховний напрямки тренувань із хортингу, українського рукопашу «Спас» та українського рукопашу гопак .....	8
3. Методика навчання та тренування студентів у процесі занять із національних видів спорту України .....	12
4. Лікарський контроль і самоконтроль.....	17
Список використаної літератури .....	22
Додаток А .....	23
Додаток Б .....	33
Додаток В .....	39

## Вступ

Більшість національних видів спорту України виникли дуже давно. В них відображаються трудові процеси нації, суспільні взаємовідносини людей, особливості побуту. Національні види спорту, фізичні вправи, ігри були своєрідною системою фізичного виховання, вони готували молодь до праці та боротьби під час бою. Ігри та змагання завжди були відпочинком, розвагою людей будь-якого віку.

Сьогодні національні види спорту сприяють збереженню народних традицій, впливають на виховання характеру, волі, інтересу до народної творчості, патріотизм, а також духовний розвиток особистості. Тому одним з актуальних питань є відродження культури українського народу, щоб він, як нація, зберігався та розвивався. Це створює передумови до впровадження елементів національних видів спорту в фізичне виховання студентів.

При цьому вирішується завдання фізичного розвитку студентів: всебічно розвинути рухові здібності та професійно-прикладні фізичні якості студента; зміцнити мускулатуру, опорно-руховий апарат, створити умови для розширення загального та спортивного кругозору; розвитку інтелекту, кмітливості, швидкості мислення.

Використання елементів національних видів спорту в фізичному вихованні студентів створює оптимальні умови для формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, долучає студентів до культурних традицій України, виховує патріотизм і відповідальність перед державою.

Застосування окремих вправ або комплексу тренувань, узятих із національних видів спорту, сприяє самовдосконаленню особистості. Завдяки фізичному, морально-етичному та духовному вихованню молодь долучається до культурних традицій України та сприяє їх відродженню.

Через обмеженість у часі в процесі проведення академічних занять з фізичного виховання кожному студенту для вдосконалення свого фізичного стану необхідно включити в режим праці та відпочинку обов'язкові індивідуальні, самостійні заняття, які стануть частиною загального навчального процесу.

Мета методичних рекомендацій – надання методичної допомоги студентам та викладачам фізичного виховання в організації та проведенні самостійних занять фізичним вихованням із використанням елементів національних видів спорту України.

## 1. Визначення понять. Історичні передумови розвитку національних видів спорту України

Вивчення історії виникнення, становлення й розвитку нових національних видів спорту завжди викликало підвищений інтерес у науковців, викладачів спортивних кафедр, учителів фізичної культури, тренерів і спортсменів. Це пояснюється, насамперед тим, що зазначена проблема має історичне, теоретичне й практичне значення.

Більшість національних видів спорту України засновані на традиціях козацтва, оскільки саме цей історичний період наклав свій відбиток на формування національно-культурних традицій нашої держави. У цей період фізичні вправи та ігри були своєрідною системою фізичного виховання. Тренування спрямовувалися, у першу чергу, на військову підготовку і працю. Також спортивні ігри та змагання були відпочинком і розвагою для людей усіх вікових категорій.

Сьогодні до реєстру визнаних національних видів спорту Міністерства молоді та спорту ввійшли боротьба на поясах, козацький двобій, рукопаш гопак, український рукопашний спас, хортинг. Проте не всі національні види спорту ввійшли на цей час до реєстру. Так, наприклад, **український бойовий гопак**, не входить до реєстру визнаних видів спорту України, проте існує давно та є дуже популярним серед молоді. Цей вид спорту був заснований наприкінці 80-х років ХХ-го століття. Тоді, у м. Львові група ентузіастів, які будучи патріотично налаштованими, займалися танцями та різноманітними одноборствами. Лідерами цієї групи були Володимир Пилат, який перед цим сімнадцять років вивчав східні бойові мистецтва, та Мирослав Ших – танцюрист. Вони створили такий вид спорту як бойовий гопак.

У 1987 році у м Львові офіційно засновано «Школу бойового гопака». У 1996 році 18-19 травня у Львові були проведені перші всеукраїнські змагання з бойового гопака, в яких взяли участь понад 150 учасників. У жовтні 1997 року бойовий гопак визнано національним видом спорту. У грудні 1997 року зареєстровано «Центральну школу бойового гопака», яка є громадською, позапартійною та позаконфесійною організацією.

У 2001 р. було створено та зареєстровано Міжнародну федерацію бойового гопака, яка займається поширенням бойового гопака за межами країни.

Узявшись за дослідження народних танців, В. Пилат звернув увагу на багатство та різноманітність їх рухів. Він виявив, що українські танці, особливо популярні серед козацтва гопак та метелиця, містять у собі дуже багато елементів, не поширених у інших народів і схожих на бойову техніку – удари ногами в стрибку, присядці чи «павучку», різноманітні кроки, відбивання, підсікання, «повзунці», «присядки», «тинки», «копняки» тощо. Пізніше ці рухи, належним чином трансформовані до вимог сучасного бойового мистецтва, склали основу технічного арсеналу бойового гопака. Таку назву відтворене бойове мистецтво предків отримало через те, що значну частину техніки вдалося розшифрувати завдяки дослідженню народних танців, перш за все гопака [4].

Внаслідок розбіжності у поглядах стосовно подальшого розвитку українського бойового гопака виник **рукопаш гопак**. Започаткував його Микола Величкович, колишній учень Володимира Пилата. Згодом, із цих же причин, із бойового гопака до рукопашу гопаку прийшло ще кілька людей, зокрема Валерій Чоботарь та Валерій Одайський. У 1999 році у Львівському державному інституті фізичної культури було відкрито спеціалізацію з українського рукопашу гопаку, яку очолив М. Величкович. 21 листопада 2003 року було зареєстровано всеукраїнську Федерацію українського рукопашу гопаку.

Особливість українського рукопашу гопаку відображена у самій назві виду спорту, де «український рукопаш» є значенням суті поняття, а «гопак» – власною назвою. Рукопаш передбачає сукупність усіх можливих засобів знешкодження супротивника (чи імітації знешкодження в навчальних, змагальних, показових та інших варіантах) у безпосередньому зіткненні [3].

До рукопашних засобів знешкодження супротивника умовно належать два види. Перший – без будь яких допоміжних засобів, використовуючи лише бойові можливості власного тіла (первинне значення слова «рукопаш» – голіруч). Другий, за допомогою холодної зброї, яка становить, по суті, нероздільну єдність із тілом бійця під час бою і розглядається лише як своєрідне продовження кінцівок; рух зброї (швидкість, сила, траєкторія) у цьому випадку безперечно залежить від руху тіла та постійно керований самим бійцем (рівно на стільки ж як і власні кінцівки) [2].

У 2002 році було відкрито експериментальну школу з українського жіночого бойового мистецтва «**Асгарда**». Це мистецтво базується на техніці бойового гопака, але в ньому враховуються

анатоμο-фізіологічні можливості жінки. Дівчата вивчають боротьбу, техніку і тактику ведення бою, володіння різними видами зброї та систему самозахисту.

Ідея виникнення **хортингу**, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавались з покоління в покоління. Основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, виховання особистості в душі добropорядності та любові до Батьківщини.

Козацьке єдиноборство хортинг як вид спорту визнано Міністерством молоді та спорту України 21 серпня 2009 року. Засновником цього виду спорту є Е. А. Єрьоменко.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Хортиця була притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Турніри між найсильнішими воїнами, представниками козацьких куренів та рукопашні сутички проводилися практично постійно і з різних приводів: для визначення керівників куренів і сотень, на гуляннях і святах, з метою примирити посварених козаків або, навіть, групи козаків. Поєдинки в живому колі з козаків – «хорті» проводилися не тільки на центральному майдані Січі, а й у будь-якому іншому місці, і під час походів, і під час відпочинку для того, щоб не втрачати і підтримувати бойові навички на випадок смертельної сутички.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна та філософська основи хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі.

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг представляє Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), являє собою міжнародну громадську організацію фізкультурно-спортивного спрямування, що розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені.

Сучасне відродження козацького бойового мистецтва **рукопаш «Спас»** в Україні розпочалось на початку 90-х років XX ст. У м. Запоріжжя виникла ініціативна група під керівництвом Олександра Притули, яка розпочала процес пошуку, вивчення та апробації козацьких методів ведення бою, зокрема розпочався пошук носіїв, які зберегли козацьке бойове мистецтво «Спас».

У вересні 1994 року при Міжнародному інституті державного і муніципального управління м. Запоріжжя (зараз Класичний приватний університет м. Запоріжжя) на кафедрі фізичного виховання і військово-прикладних мистецтв було відкрито першу секцію козацького бойового мистецтва «Спас» для студентів цього вищого навчального закладу.

У 1996 році в м. Запоріжжя було засновано громадську організацію «Школу традиційного козацького бойового мистецтва «Спас», яка поставила за мету відродження і розвиток цього єдиноборства в Україні. Для офіційного розвитку українського рукопашу спас в Україні та в інших країнах у 2005 році було створено «Всеукраїнську федерацію «Спас». Президентом федерації було обрано Притулу Олександра Леонтійовича. У 2010 році Міністерством молоді та спорту український рукопаш «Спас» внесений в перелік видів спорту, що визнані в Україні.

Це далеко не повний перелік українських національних видів спорту. Багато з них ще не ввійшли до реєстру визнаних видів спорту, проте, як ми бачимо, вони є досить популярними серед молоді.

## **2. Спортивно-оздоровчий та патріотично-виховні напрямки тренувань із хортингу, українського рукопашу «Спас» та українського рукопашу гопак**

Існує досить багато національних видів спорту України, проте ми зупинимось на трьох із них: хортинг, український рукопаш «Спас» та український рукопаш гопак.

Спортивно-оздоровчий напрямок зазначених видів спорту є важливим для впровадження цих бойових мистецтв в систему фізичного виховання студентів, оскільки сприяє вдосконаленню не тільки фізичної підготовленості, але й підтримці здоров'я.

Патріотично-виховний напрямок тренувань сприяє вихованню здорового покоління молоді, що любить свою країну та шанує її традиції.



Спортивно-оздоровчий напрям у **хортингу** полягає в обґрунтованих рухах з позиції біомеханіки, які за своєю структурою відрізняються від рухів в інших видах спорту та сприяють комплексному впливу на опорно-руховий апарат та весь організм молодшої людини.

Головна перевага хортингу полягає в тому, що у вправах задіяні практично всі групи м'язів та системи організму. Динамічні та статичні вправи хортингу позитивно впливають на рухливість суглобів, розвивають зв'язковий апарат, збільшують м'язову силу, підвищують витривалість організму. Спеціальне виконання дихальних вправ забезпечує масаж внутрішніх органів і покращує кровообіг. Відпрацювання кидків, блоків, ударів допомагає розвинути швидкість рухів, реакцію, спритність і координацію. Сприятливий вплив на нервову систему надає здатність зосереджувати увагу під час виконання прийомів. За регулярних занять хортингом зміцнюється серцево-судинна та дихальна системи організму.

Фізичні навантаження під час занять хортингом нормуються відповідно до віку та не повинні перевищувати допустимі значення. Щодо фізичного стану, хортинг для молодшої людини буде корисним, насамперед, як комплекс спортивних вправ. Правильна постава, вміння контролювати рухи, відмінна фізична форма – все це надає молодій людині школа українського хортингу [6].

Цей вид спорту спрямований на спортивне виховання сильного й здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

**Рукопаш гопак** – це система гармонійного розвитку особистості. Як бойове мистецтво він передбачає, окрім спортивної підготовки, ще й опанування традиційної зброї, співу, гри на музичних інструментах, ораторське мистецтво, написання віршів, вивчення іноземних мов. Особливу увагу при цьому приділяють розвитку розумових і духовних якостей особистості.

Існує чотири напрямки розвитку рукопашу гопаку: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний і бойовий.

В основі розвитку покладено наступні принципи:

1. Український рукопаш гопак – цілісна система, що охоплює всі можливі способи знешкодження супротивника (чи імітації знешкодження у навчальних, змагальних, показових і інших варіантах) у безпосередньому зіткненні.

2. Різноманітна техніка українського рукопашу гопак базується на єдиних принципах руху, генетично притаманним українцям як нації.

3. Техніка і методика тренувань базуються перш за все на традиціях української народної фізичної культури, збереженої у гопаку та інших військових танцях, народних іграх тощо.

4. Враховується досвід загальноєвропейської традиції рукопашу гопак та досягнення сучасної спортивної науки.

Особливістю навчання рукопашу гопак є те, що бойову техніку викладають паралельно з танцювальною. Учні повинні однаково володіти як технікою двобою, так і танцю. Воїн гопака повинен почувати себе «у бою, як у танку – у танку, як у бою».

У цьому виді спорту багато часу приділяють ритуалам та морально-етичним засадам виховання гопаківців.

В українському рукопаші гопак вирізняють такі елементи ритуальності як: шиккування, вітання, молитва, пісня та прощання, які застосовуються під час різних частин тренувального заняття [1].

Ритуал в українському рукопаші гопак складається з елементів, притаманних українським народним та військовим звичаям, які є елементами традиційної української культури. Його застосування дає можливість реалізувати завдання спеціальної психологічної підготовки спортсмена, а саме:

1. Підвищення мотивації до занять;
2. Виховання вольових якостей;
3. Удосконалення сприйняття рухових реакцій;
4. Регулювання психологічної напруженості спортсмена.

Разом із цим ритуал виконує виховну функцію бойового мистецтва, що передбачає розвиток учня як повноцінної особистості, здатної адекватно реагувати на зміни у суспільстві під кутом зору національних інтересів України.

Завдяки ритуалу український рукопаш гопак існує як повноцінна самодостатня система психофізичного виховання, без якого він перетворюється на механічне відпрацювання технічних прийомів. Адже саме ритуал дозволяє винести мету тренувального процесу за межі тактичних і технічних дій, й гармонійно поєднати мету тренувань з метою розвитку Української держави, гідно презентувати культуру України на міжнародній спортивній арені.

Традиції бойового мистецтва **рукопаш «Спас»** призвані повернути систему патріотичного виховання в Україні до національного коріння. Уся підготовка в школі бойових мистецтв

«Спас» орієнтована на формування у молоді чіткої впевненості, заснованої на історії та любові до України, народу, української національної культури.

Тренувальні заняття з українського рукопашу «Спас» мають суто національно-патріотичний характер, оскільки всі тренувальні вправи обов'язково супроводжуються історичними розповідями про вміння й досягнення українського козацтва [5]. Та якщо йдеться про різницю між бойовими мистецтвами рукопаш гопак та рукопаш «Спас», то тут варто зазначити їх специфічні методи боротьби. Рукопаш гопак під час бою більше приділяє увагу ударам ногою (як у танці), а рукопаш «Спас» – рукою.

Ще однією особливістю цього виду спорту є техніка, яка називається «гойдок». Вона є основою бойового мистецтва. На неї накладається вся ударна та кидкова техніка. Задачею гойдака є максимально швидке зближення із супротивником з одночасним відходом з лінії атаки та заходом до супротивника вбік чи спину. Ключовим у виконанні гойдака є «червона пляма» – дистанція початку гойдака. Вона вимірюється не довжиною а відчуттям. Червона пляма – це дистанція, з якої супротивник до бійця не дістане, а до нього дотягнутись можна. Хтось намагається ототожнювати гойдок з маятником, але це не так. Відомо також про «гойдок смерті» – техніку, яка дає можливість ухилитися від одиночних пострілів з пістолета з одночасним зближенням із супротивником [4].

Оздоровча спрямованість рукопашу «Спас» приділяє увагу підготовці організму людини до тренувань цим бойовим мистецтвом, засвоєнню нових (для сучасної людини) можливостей сприйняття рухів у просторі та способів їх виконання. Перш за все упор робиться на загальний розвиток та загальну підготовку молоді людини. Козаку, як істинному воїну, необхідною була велика кількість навичок, які не притаманні іншим верствам населення. Ворог швидкий, проте козак повинен бути швидшим, ворог спритний, але козак повинен бути спритнішим. І звичайно у воїна повинно бути залізним здоров'я.

Скоріш за все, всі чули вираз «летіти пулею». Це про козака. У них від природи розвинуті швидкісні якості, здатність швидко оцінювати ситуацію навкруги, помічати те, що інші можуть не побачити. Всі ці якості виховувались із дитинства старшими поколіннями, і тоді їх сила, спритність, швидкість збільшувались у декілька разів.

### **3. Методика навчання та тренування студентів у процесі занять із національних видів спорту України**

Методи фізичного виховання – це спеціальні способи організації рухової активності особистості, що дозволяють вирішувати задачі навчання руховим діям та виховання фізичних якостей.

Методика складається з класифікації методів, змістом яких є різний спосіб упорядкування рухових дій тих, хто займається, а також порядок поєднання та регулювання навантаження у процесі відтворення вправ.

Методика викладання прикладних елементів хортингу, рукопашу гопаку та рукопашу «Спас» включає в себе:

- визначення рівня фізичної підготовленості студентів;
- вивчення обрядів та традицій притаманних обраному виду спорту;
- розучування та виконання вправ на розвиток сили, швидкості, витривалості;
- рухливі національні спортивні та військово-прикладні ігри;
- основи самозахисту;
- самостраховку;
- підготовчі вправи;
- поняття про необхідну самооборону, захист від ударів рукою, ногою;
- нанесення ударів, захвати, звільнення від захватів;
- розучування спеціальних вправ характерних для даного бойового мистецтва;
- захист від раптового нападу;
- тренування у виконанні базової спортивної та прикладної техніки;
- прийоми боротьби з декількома противниками;
- прийоми відновлення та лікування при небезпечних ураженнях і пораненнях.

Існує два види класифікацій методик у процесі занять національними видами спорту: навчальна та тренувальна.

Методи за характером навчально-пізнавальної діяльності розподіляються на:

- пояснювально-наочний метод;
- метод викладу матеріалу як проблеми;
- частково пошуковий (евристичний) метод;
- дослідницький метод.

Виділяють наступні методи за характером тренувальної діяльності:

- метод вивчення та освоєння нових знань та вмінь;
- метод закріплення освоєних знань та вмінь;
- метод контролю знань та вмінь.

Методи навчання за джерелом знань:

- словесні (розповідь тренера, лекція, бесіда, дискусія);
- наочні;
- практичні.

Наочні методи. Джерелом знань є образ, наочне уявлення об'єкта вивчення у вигляді схем, таблиць, малюнків, відеоматеріалів, моделей, приладів. Наочні методи передбачають сприйняття предмета вивчення, формують уявлення про нього; створюють умови для освоєння істотних характеристик явища, що спостерігається не обмежуючись зовнішніми, несуттєвими рисами. До наочних методів належать:

- ілюстрація;
- демонстрація.

Ілюстрація – показ та організація пізнавальної діяльності на основі статичного об'єкта, що експонується для студентів.

Демонстрація – показ динамічних моделей, комбінацій прийомів, що дають змогу спостерігати певні процеси, вимірювати їх, виявляти їхні суттєві властивості.

Практичні методи. Практична діяльність не тільки забезпечує закріплення та застосування знань, але й формує досвід, сприяє інтелектуальному, фізичному та моральному розвитку студентів. Насамперед до практичних методів належать різні вправи.

Вправа – багаторазове виконання навчальних дій з метою відпрацювання умінь і навичок. Вимоги до вправи: з'ясування цілей, операцій, результатів; виправлення помилок у виконанні; доведення виконання до ступеня, що гарантує стійкі результати.

Фізична підготовленість є базою для досягнення високих результатів в українських національних видах спорту. Вона характеризується певним рівнем розвитку фізичних якостей. Чим сильніший і витриваліший організм, тим краще він сприймає тренувальні навантаження, швидше до них адаптується та довше залишається у стані тренуваності. Тому необхідно застосувати різні методики виховання основних фізичних якостей людини.

**Виховання сили.** Зміст і характер розвитку у процесі поєдинку дуже різнобічний, щоб говорити про єдиний прояв сили в українських національних єдиноборствах. Розрізняють два методи виховання сили аналітичний і цілісний.

Аналітичний метод вправ дозволяє вибірково виховувати силу окремих м'язових груп, які несуть основне навантаження. Вправи аналітичного методу виконуються в умовах адекватних режимів силових напружень для цих груп. Наприклад, ефективним засобом виховання сили м'язів-розгиначів руки, які мають основне навантаження під час ударів, є швидкісно-силові вправи з обтяженням різної ваги (гантелями, гирями, набивними м'ячами тощо), гімнастичні вправи у швидкому згинанні рук в упорі лежачи, вправи на розтягування механічних і гумових амортизаторів, вправи вибухового і штовхального характерів із штангою, силовими блоками.

Цілісний метод є основним у вихованні спеціальної сили. Він характеризується одночасним удосконаленням як силових можливостей бійця, так і його спеціальних навичок.

До вправ, спрямованих на вдосконалення спеціальної сили цілісним методом, відносять підготовчі та спеціальні вправи з обтяженням (свинцевими обтяжувачами, гантелями малої ваги тощо). Найбільш ефективним засобом виховання вибухової та швидкісної сили у як цілісним, так і аналітичним методом є вправи з оптимальними навантаженнями, які повинні виконуватися з максимально можливим прискоренням. Під час виховання сили за допомогою вправ із обтяжувачами студенту необхідно повторювати завдання до тих пір, поки швидкість рухів не почне помітно зменшуватися, структура рухів порушуватися, м'язове відчуття в управлінні цими рухами – послаблюватися. Після цього необхідно зробити вправи на розслаблення та активне розтягування м'язів, які брали участь у попередньому русі. Після цього багаторазово повторити ті ж самі вправи з максимальною швидкістю і структурною точністю, характерною для спеціального руху, використовуючи ефект силової післядії.

**Виховання швидкості.** Для раціонального тренування швидкісних якостей найбільш ефективний для національних видів спорту так званий коловий метод, який має широке застосування у спортивній практиці. Методика колового тренування вимагає дотримання низки організаційно-методичних положень. Під час розвитку швидкості важливою умовою є оптимальний стан збудження центральної нервової системи, який може бути досягнутий тільки за умови, що попередня діяльність не дуже виснажила організм спортсмена. Тому вправи для розвитку швидкості виконуються на початку тренувального процесу.

**Виховання витривалості.** Для бійця великого значення набуває рівень його аеробного та анаеробного стану організму, а також рівень його загальної та спеціальної витривалості. Отже, витривалість буде залежати не тільки від того, як швидко він втомлюється, але й від того, як швидко він відновлюється. Якщо у хвилини найнапруженішої діяльності енергетичне забезпечення здійснюється за рахунок анаеробних процесів, то швидкість відновлення визначається м'язовим аеробним механізмом. В українських національних бойових мистецтвах з метою вдосконалення загальної витривалості використовують загально підготовчі (кроси, пересування на лижах, плавання, баскетбол, регбі, футбол, волейбол, інші рухливі ігри) та спеціальні вправи (вільні й умовні бої, робота у парах і на приладах).

**Виховання спритності.** Під спритністю бійця треба розуміти здатність своєчасно й ефективно виконувати складно координаційні прийоми під час раптової зміни ситуації у поєдинку. Загальні критерії спритності такі:

- координація складності виконання рухів;
- точність виконання просторових, часових і силових характеристик руху;
- час виконання руху.

Швидкість оволодіння новими рухами залежить від фізіологічної рухливості та динамічності процесів збудження й гальмування. Чим рухливіши нервові процеси, тим краще диференційоване гальмування, яке призводить до відокремлення непотрібних і закріплення цілеспрямованих рухів.

Точність виконання рухів є одним з показників спритності та визначається рівнем розвитку кінетичної чутливості – об'єднаної діяльності рухового і тактильного аналізаторів. Спритність тісно пов'язана зі швидкістю та точністю рухової реакції бійця.

Основним шляхом виховання спритності є оволодіння новими різновидами рухових навичок і вмінь. Результатом збільшення запасу рухових навичок є високий тонус «творчої» діяльності кори головного мозку у формуванні нових рухів і збільшення можливостей рухового аналізатора. У міру оволодіння рухом з подальшою автоматизацією тренувальний ефект у розвитку спритності за допомогою конкретного руху зникає. Таким чином, для виховання спритності можуть використовуватися будь-які вправи, у яких є багато нових елементів. Чим більший руховий запас спортсмена, тим легше він оволодіває новими рухами і тим краща його спритність.

Українські національні бойові мистецтва відрізняються від ряду інших видів спорту (наприклад, легкоатлетичного бігу, метання, стрибків тощо) нестандартним видом діяльності. У них проявляються різні форми складно координованих рухів, які виконуються суперником у змінних ситуаціях поєдинку. Тому удосконалення загальної спритності бійця, наприклад, у спортивних іграх та інших видах одноборств, для яких характерні якісно однорідні навички, буде сприяти вихованню його спеціальної спритності.

**Рівновага та методика її виховання.** Рівновага бійця – це здатність зберігати в умовах поєдинку стійке положення тіла під час завдання ударів, проведення кидків, виконання захистів і пересування.

Розрізняють статичну і динамічну рівновагу. Статична рівновага не характерна для українських бойових мистецтв. Ефективно виконувати складно координаційні рухи боєць зможе тільки тоді, коли він оволодіє здатністю зберігати стійкість динамічної рівноваги. Якщо під час бою вона буде порушена, то навіть від незначного поштовху, наприклад, під час дій на середній, і особливо ближній дистанції, спортсмен може впасти або, промахнувшись у момент власної атаки, «провалитися». Тому при поганій здатності зберігати динамічну рівновагу його атакувальні, контратакувальні та захисні дії малоефективні, а сам він у нестійкому положенні більш відкритий для технічних дій суперника.

Для виховання рівноваги використовуються спеціальні вправи, що вимагають збереження динамічної рівноваги, враховуючи час їх виконання. Наприклад, боєць повинен швидко пройти по гімнастичній колоді за певний час.

Залежно від використовуваних засобів, вестибулярну підготовку поділяють на активну (за допомогою фізичних вправ), пасивну (за допомогою технічних засобів: батуту, гойдалки тощо) і змішану, у якій використовуються спортивні вправи та ряд технічних засобів. У практиці українських бойових мистецтв широке використання має активний метод тренування за допомогою комплексу акробатичних вправ на обертання: різноманітні перекиди, повороти та перевороти.

Ефективним засобом покращення вестибулярної стійкості можуть бути такі вправи:

- біг із різкими зупинками та зміною напрямку;
- рух уперед з різкими боковими зміщеннями;
- швидкі напівприсідання з вистрибуванням угору;
- зіскок з «козла» (висота 60-70 см) з подальшим підскоком;



- стрибки з поворотами на 180° та 360°.
- Також ефективними вправами є:
  - повороти і нахили голови;
  - швидкі нахили тулуба у сторони;
  - повороти на місці з нахиленою до плеча головою;
  - швидкі нахили вперед з положення прогнувшись;
  - повороти тулуба напівзігнувшись;
  - ходьба «ялинкою» зі зміною ноги на кожний крок;
  - беркиці (перекиди) через голову.

На другому, спеціально підготовчому етапі підвищення спеціальної вестибулярної стійкості використовується велика кількість спеціальних захисних вправ (підсідів, ухилів ліворуч і праворуч, відходів), які подразнюють вестибулярний апарат. Такими вправами можуть бути ігри з м'ячиками, які кидаються в сторону одного учасника, а він має не допустити їх попадання.

#### **4. Лікарський контроль і самоконтроль**

Правильна побудова навчально-тренувального процесу та збереження високої працездатності неможливі без регулярних спостережень студента за власним станом здоров'я. Самоконтроль допомагає враховувати індивідуальні особливості організму та вчасно помітити ознаки перевтоми. Нормальний вплив фізичного навантаження протягом заняття повинен викликати невеликий ступінь втоми, що характеризується збереженням бажання тренуватися. З метою визначення більш точного та диференційованого впливу фізичного навантаження на свій організм, кожен студент має володіти деякими методами реєстрації фізичних показників діяльності окремих систем і органів, що відображають певною мірою стан організму загалом.

Необхідно розуміти, що безконтрольне та безсистемне використання засобів фізичного виховання неефективне, а в деяких випадках може нанести не виправну шкоду здоров'ю. Виключити всі умови, при яких може мати місце негативний вплив занять спортом, повинні заходи лікарського контролю та самоконтролю над тими, хто тренується.

Лікарський контроль – це комплексне медичне обстеження фізичного розвитку та функціональної підготовленості особи, що займається фізичною культурою та спортом. Він спрямований на вивчення стану здоров'я та впливу на організм регулярних фізичних навантажень.

Найбільш зручна форма реєстрації показників самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Студент має проводити спостереження щодня, в одні і ті самі години: вранці, до і після тренування. Всі показники заносяться в щоденник самоконтролю. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи: суб'єктивні і об'єктивні.

До суб'єктивних методів відноситься самоспостереження з характеристикою стану самопочуття (бажання або небажання займатися, сон, апетит, бажання підтримувати рухову активність).

Посилена витрата енергії, викликана фізичними навантаженнями, збільшує потребу організму в їжі. Зростання апетиту свідчить про поліпшення процесу обміну речовин. Слід врахувати, що не рекомендовано приймати їжу відразу після занять, краще почекати 30–60 хв., а для втамування спраги випити склянку мінеральної води або чаю. У щоденнику самоконтролю даються такі оцінки апетиту: підвищений, хороший, помірний, знижений, відсутність апетиту.

Важливим є також облік характеру й умов тренування. Здійснюючи самоконтроль, визначають тривалість робочого тренування та дають оцінку працездатності: хороша, задовільна, знижена. Якщо спортсмен не хоче тренуватися, а іноді відчуває відразу до фізичних вправ, то це є ознакою явної перевтоми. Бажання займатися позначають такими словами: із задоволенням, байдуже, немає бажання.

До об'єктивних методів відносяться: реєстрація ваги, зросту, спірометрії, динамометрії кисті, ЧСС у спокої, ортостатичної проби (та інших найпростіших показників загальної працездатності організму).

Об'єктивні показники дають змогу здійснювати глибший самоконтроль за станом організму в процесі занять національними одноборствами. Вони об'єктивно характеризують усі зміни в організмі в кращий або гірший бік, а тому є основними показниками самоконтролю.

Наведемо приклади оцінювання деяких показників загального стану здоров'я і самопочуття.

**Оцінювання реакції серцево-судинної системи.**  
Загальновизнано, що достовірним показником тренуваності є частота серцевих скорочень (пульс), що у спокої в дорослого чоловіка дорівнює 70–75 ударів на хвилину, у жінки – 75–80. У фізично тренуваних людей частота пульсу 60 і менше ударів за хвилину.

У стані спокою частота серцевих скорочень залежить від віку, статі, пози (горизонтальне або вертикальне положення тіла). З віком

вона зменшується. Пульс у нормі в спокої здорової людини ритмічний та без перебоїв. Ритмічним пульс вважається, якщо кількість ударів за 10 секунд не буде відрізнятись більш ніж на один удар від попереднього підрахунку за такий саме період часу. Виявлені коливання числа серцевих скорочень за 10 секунд (наприклад, пульс за перші 10 секунд був 12, за другі – 10, а за треті 8) вказує на аритмічність. Пульс можна підрахувати за допомогою звичайного годинника із секундною стрілкою, але зручніше користуватися тонометром.

Пульс після фізичних навантажень частішає – чим більше навантаження, тим частіше скорочується серце. Цим забезпечується кровообіг працюючих м'язів. Після фізичних навантажень у здорової людини пульс приходить у вихідний стан через 5–10 хвилин, сповільнене відновлення пульсу вказує на непомірність навантаження.

Важливим показником стану здоров'я є артеріальний тиск. Бажано, якщо є можливість, до і після фізичного навантаження вимірювати артеріальний тиск. На початку фізичних навантажень максимальний (систоличний) тиск підвищується, потім стабілізується на певному рівні. Після припинення роботи (перші 10–15 секунд) знижується навіть нижче початкового рівня, потім трохи підвищується.

Мінімальний (діастолічний) тиск при легкому навантаженні не змінюється, а при напруженій тренувальній роботі підвищується на 5–10 мм рт. ст. Слід зазначити, що суб'єктивним симптомом підвищення артеріального тиску є пульсуючі головні болі, важкість у потилиці, миготіння перед очима, шум у вухах, нудота. У цих випадках необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

**Антропометричні показники.** Важливе значення в підвищенні працездатності загалом і при фізичному навантаженні зокрема має рівень фізичного розвитку, маса тіла, м'язова сила, координація рухів.

Відомо, що маса тіла прямо залежить від росту, окружності грудної клітки, віку, статі, професії, характеру харчування, особливостей статури. Постійно стежити за масою тіла при заняттях українськими національними бойовими мистецтвами так само необхідно, як і за станом пульсу й артеріального тиску. Показники маси тіла є однією з ознак тренуваності. Для визначення нормальної маси використовують різні способи, так звані вагозростові індекси. Масу рекомендовано перевіряти раз на тиждень, краще до їжі, вранці, можна користуватися домашніми підлоговими вагами.

При систематичному фізичному тренуванні зростає не тільки м'язова сила, але і координація рухів. **Функціональний стан нервово-м'язової системи** можна визначити за допомогою простої методики – виявлення максимальної частоти руху кисті (Теплінг-тест). Для цього беруть чистий аркуш паперу, розділений олівцем на 4 рівних прямокутники розміром 6x10 см. Сидячи за столом, за командою починають з максимальною частотою ставити крапки на папері протягом 10 секунд. Після паузи в 20 секунд руку переносять на наступний прямокутник, продовжуючи виконувати рухи з максимальною частотою. Після чотириразового повторення за командою «стоп» робота припиняється. Підраховуючи крапки, щоб не помилитися, олівець ведуть від крапки до крапки, не відриваючи його від паперу. Показником функціонального стану нервово-м'язової системи є максимальна частота за перші 10 секунд та її зміни протягом інших трьох 10-секундних періодів. Нормальна максимальна частота руху кисті у тренуваних бійців дорівнює приблизно 70 точкам за 10 секунд, що свідчить про хороший функціональний стан рухових центрів центральної нервової системи. Частота руху кисті, що постійно знижується, вказує на недостатню функціональну стійкість нервово-м'язового апарату.

Необхідно так само систематично перевіряти **гнучкість хребта**. Під гнучкістю розуміють здатність здійснювати рухи з великою амплітудою в суглобах (хребті) завдяки активності відповідних груп м'язів. З віком гнучкість хребта зменшується внаслідок відкладення солей, травм, зменшення еластичності зв'язок. Гнучкість залежить від стану суглобів, розтяжності зв'язок і м'язів, віку, температури навколишнього середовища та часу дня. Гнучкість хребта визначають виміром амплітуди руху тулуба вперед – вниз. Для вертикальної частини штатива нанесені поділki в сантиметрах із нульовою відміткою на рівні поверхні лави. Обстежуваний студент, стоячи на лаві, згинається вперед – вниз (ноги при цьому прямі) і пальцями рук повільно пересуває планку за можливості якомога нижче. Результат фіксується в міліметрах зі знаком мінус (-), якщо планка залишається над рівнем нуля, і знаком плюс (+) – якщо нижче нуля. Від'ємні показники свідчать про недостатню гнучкість.

Важливо акцентувати, що регулярні самостійні заняття українськими народними видами спорту і взагалі фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я та функціональний стан, а підвищують працездатність і емоційний тонус організму, суттєво покращують спортивні показники.

В процесі самостійних занять фізичними вправами повинні прийматися заходи щодо попередження тілесних ушкоджень, тобто профілактика травматизму.

Оздоровчий вплив занять спортивними тренуваннями не досягається автоматично – він потребує певної системи занять і суворого контролю за формуванням змін, що відбуваються в організмі. Намагаючись одержати найефективніший та швидкий оздоровчий результат, можна досягти протилежного стану, адже заняття фізичними вправами не є панацеєю.

## Список використаної літератури

1. Богуславська В. Ю. Українське національне одноборство «Бойовий гопак» у науково-методичному полі загальної теорії підготовки спортсменів / В. Ю. Богуславська, М. В. Басістий // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – № 19. – С. 515-520.

2. Величкович М. Р. Український рукопаш гопак : навч. посіб. / М. Р. Величкович, Л. С. Мартинюк. – Л. : Ліга-Прес, 2003. – 152 с.

3. Величкович М. Р. Український рукопаш гопак у системі національних одноборств / М. Величкович, І. Кукурудзяк, М. Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2016.- С. 587-592.

4. Герасимів І. М. Захист Вітчизни : підручн. / І. М. Герасимів, К. О. Пашко, М. М. Фука, Ю. П. Щирба. – Тернопіль : Астон, 2018. – 256 с.

5. Лукоянова К. Національний вид боротьби «український рукопаш «Спас»» у сучасній системі фізичного виховання / К. Лукоянова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 1. – С. 47–50.

6. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

**Додаток А**  
**Базові вправи із національного виду спорту**  
**козачий рукопаш «Спас»**

***Розминка (підготовка організму до тренування)***

Загальний час розминки 20–30 хвилин. Намагатися дотримуватись високої інтенсивності.

**1. Біг (козацький)** – нога приземляється на носок, потім на якусь мить на п'яту (для розвантаження носка), цим же носком відштовхнутися. Повинне бути присутнім почуття польоту в момент відштовхування від полу та невелике перевалювання ваги тіла з боку в бік у такт руху ніг. Коліна при такому бігу піднімаються трохи вище. Ініціатор руху – верхня частина грудей. При прискоренні «впасти» вперед швидше, ноги повинні працювати швидше. Навчання прискоренню починаємо з 3–5 кроків (по команді), далі збільшувати кількість кроків поступово. Час бігу – приблизно 15 хв. Подібний спосіб бігу обмежує ударне навантаження на скелет людини.

**2. Дихальні вправи.** Виконуються за необхідністю для відновлення нормального дихання:

– в. п. – руки вниз. На вдиху руки підняти догори (розширюємо грудну клітку), на видиху руки опустити донизу (стискаємо грудну клітку); робити вправу на кожен вдих і видих; руки рухаються по прямій не виходячи сильно за контури тіла. Тривалість по самопочуттю, поступово доводячи до трьох вдихів і видихів;

– в. п. – руки вниз. На вдиху руки підняти догори (розширюємо грудну клітку), зробити різкий видих, опустити різко руки донизу (різке стискання грудної клітки); робити вправу на кожен вдих і видих; кількість виконань три вдиху і три видиху;

– в. п. – руки вгорі. На вдиху руки опустити донизу (спокійно), на видиху різко підняти вгору (розсікаючи повітря); робити вправу на кожен вдих і видих; кількість виконань три вдиху і три видиху;

– в. п. – руки вниз. На вдиху руки підняти догори (розширюємо грудну клітку), видих розділити на три різких такти (в проміжках руки на мить завмирають); робити на кожен вдих і видих; кількість виконань три вдиху і три видиху;

– в. п. – руки вгорі. на вдиху руки опустити донизу (спокійно), видих розділити на три різких такти (в проміжках руки на мить завмирають); робити на кожен вдих і видих; кількість виконань три вдиху і три видиху;

– в. п. – руки вниз. Вдих зробити без руху рук, видих поділити на три різких такти (руки йдуть догори), далі – на вдиху руки залишаються на місці, видих поділити на три різких такти (руки йдуть донизу); робити на кожен вдих і видих; кількість виконань три рази руки догори і три рази руки донизу.

### **3. Ходьба на різних точках ступні:**

– ходьба на носках – 0,5–1 хв. спокійна, 0,5–1 хв. з пристукуванням об підлогу. Коліна в обох випадках не випрямляти;

– ходьба на п'ятах – 0,5–1 хв. спокійна, 0,5–1 хв. з пристукуванням об підлогу;

– ходьба на зовнішньому ребрі стопи – 0,5–1 хв. 0,5–1 хв. спокійна, 0,5–1 хв. з пристукуванням об підлогу.

**4. Ходьба широким кроком із присідом на передню ногу та підйомом у момент кроку – 1–2 хв.**

**5. Інерційний рух у присіді з розвертанням на 180° по черзі вправо та вліво – 1–2 хв.**

**6. Інерційний рух у присіді з розворотом на 360°.** Один прохід із обертанням у праву сторону та один прохід із обертанням у ліву сторону.

**7. «Жабка»** – вистрибування вперед із положення сидячі на присядках: «впасти» грудьми вперед, відштовхнутися носками від підлоги та винести ноги з під себе вперед, приземляючись на носки.

### **8. Вправи для ніг:**

– в. п. – ноги на ширині плечей, руки лежать на колінах, рухи колінами в одну та іншу сторону (по прямій); потім «малювати» колінами коло та «вісімку», дожимаючи руками коліна в крайніх бокових точках; під час рухів ноги в колінах до кінця не випрямляються. Виконувати вправу до появи відчуття тепла в колінних суглобах (розігрів);

– в. п. – вага тіла на одній нозі на повній ступні (коліно трохи зігнути), друга вільна нога спирається на носок; виконувати скручування корпусом вправо та вліво до упору (голова так само повертається до упору вправо та вліво), вільною ногою допомагаємо докручувати в крайні положення, відштовхуючись від підлоги; має бути присутнім відчуття скручування гомілки в опорній нозі, колінного суглоба та тазостегнового суглоба; виконувати вправу до відчуття стиснення в колінному суглобі, виконувати вправу на обидві ноги по черзі. Подальший розвиток вправи – виконувати скручування вправо–вліво на одній нозі, потім перенесення ваги тіла на іншу ногу,



виконання скручування вправо вліво та знову перехід на першу ногу. Наступний крок ускладнення – виконувати вправу з закритими очима;

– присідання дробленням – при такому присіданні крайніми точками є: крайня верхня точка – коліна трохи підігнуті, кисті рук коло грудей (підборіддя), крайня нижня точка – присід, але не торкаючись стегнами литкових м'язів; весь процес присідаючи розбивається на кілька проміжних положень (кількість положень залежить від рівня підготовленості), в проміжних положеннях під час присідання зупинитися (статично) на кілька секунд; проміжні положення повинні бути рівномірно розподілені між крайніми точками. Процес підйому після присідання виконується за тією ж схемою. Зазвичай робиться один підхід на виконання даної вправи. Навантаження регулюється кількістю проміжних положень в процесі присідання та підйому, а також тривалістю перебування в проміжних положеннях;

– присідання з прискоренням – крайніми є ті ж точки, що і при присіданні дробленням, завданням є швидко змінювати напрямок руху під час присідання в крайніх точках; зазвичай робиться три підходи, кількість разів у підходах залежить від рівня підготовленості, починати можна з десяти присідань, час відпочинку між підходами не повинен перевищувати 30 секунд і, якщо можливо, скорочуватися.

### **9. Вправи для рук:**

– стискання та розтискання пальців у кулак із зусиллям 0,5–1 хв.;

– згинання в кистьових суглобах всередину та назовні до упору 0,5–1 хв.;

– згинання в кистьових суглобах вправо та вліво до упору 0,5–1 хв.;

– скручування рук в кистьових, ліктювих і плечових суглобах всередину і назовні до упору (лікті злегка зігнуті) 0,5–1 хв.;

– згинання рук в упорі лежачі з дробленням – за аналогією з присіданнями на дроблення. Кількість: в два рази менше ніж присідань.

– згинання рук в упорі лежачі з прискоренням – три підходи за аналогією з присіданнями з прискоренням. Кількість в підході: в два рази менше ніж присідань.

### **10. Укріплення кулаків:**

– топтання на кулаках;

– топтання з поворотами кистей до упору в одну та іншу сторону;

- згинання рук в упорі лежачі з дробленням і з прискоренням із різним положенням (поворотом) кистей;
- обертання гантелей в кистях.

### **11. Вправи для хребта:**

- стійка Спаса – фронтальна. В. п. – ноги трохи ширше плечей, ступні паралельні, коліна підігнуті, руки зігнуті у ліктях, кисті на рівні грудей розкриті (для більш швидкого виконання удару та захоплення);
- скручування в стійці вправо–вліво;
- скручування в стійці вправо–вліво з нахилом вперед;
- скручування в стійці вправо–вліво з нахилом назад;
- скручування в стійці з нахилом вправо;
- скручування в стійці з нахилом вліво.

Повороти повинні бути виконаними до відмови, голова повертається разом із тулубом також до відмови, таз на місці. При достатньому рівні координації виконувати вправу із прискоренням (швидка зміна напрямків).

- в. п. – у стійці Спаса, нахили вперед–назад, вперед – руками дістати підлоги, назад – вигинання; згодом виконувати вправу з прискоренням.

### **12. Вправи для шийного відділу хребта:**

- обертання головою по колу;
- повороти головою в різні сторони;
- після засвоєння перших двох вправ «малювати» головою вісімки;

Вправи виконувати з зусиллям і не поспішати.

- зміцнення м'язів шиї – обертання головою в положенні «міст» (з вигинанням назад і з вигинанням вперед).

### **13. Вправи для косих м'язів живота:**

- в. п. – лежачи на спині «хрестом» (руки в сторони), підняти зігнуті в колінах ноги, опускати їх вправо–вліво, торкаючись підлоги тільки колінами. Зробити три підходи;
- в. п. – теж саме, підняти прямі ноги, опускати їх вправо–вліво, торкаючись підлоги тільки ступнями. Зробити три підходи;
- в. п. – вис на турніку або шведській стінці, робити півколо вправо–вліво зігнутими в колінах ногами. Зробити три підходи;
- в. п. – теж саме, але ноги прямі. Зробити три підходи.

### **14. Вправи з канатом (мотузкою):**

- стрибки через канат (мотузку) – рухатись уздовж канату (мотузки) боком до нього, відштовхнутися на носках та опуститися на носках двома ногами. Намагатися не робити проміжків між

приземленням і відштовхуванням (як при вправах із прискоренням). Зробити три підходи, на кожному з них збільшувати висоту канату;

- прохід під канатом (мотузкою) із вигинанням тулуба назад;
- рухатися в стійці уздовж канату (мотузки), підсідати під нього то з одного боку, то з іншого. Інший рух: підсісти під мотузку з кроком по діагоналі, зробити розворот до мотузки, долоні над нею. Далі теж саме, але з іншої ноги. Під час присідання спочатку йти донизу, а вже потім у сторону.

Висота канату для стрибків повинна бути від поясу, або трохи нижче до грудей. Для проходу під канатом – від поясу та до колін (трохи вище).

### **Основна частина тренувань**

**1. Скручування верхньої частини тіла (робота на матах на косі м'язи живота та хребта).** Робота у трійках, в. п. – лежачи на спині, ноги трохи розведені, носки повернені назовні, двоє помічників утримують ноги за ступні, руки – біля грудей, необхідно скручуватися по черзі вправо та вліво до торкання передпліччями підлоги. Спочатку виконувати скручування з поверненням у вихідне положення, потім – без повернення у вихідне положення. Якщо дозволяє фізична підготовленість – варіант виконання вправи з прискоренням (швидка зміна напрямку рухів).

#### **2. Скручування нижньої частини тіла:**

- в. п. – упор іззаду на руки та на ноги, таз не торкається підлоги. Скручувати таз вправо та вліво, переставляючи ноги стрибком, ініціатор руху – таз. На початковому етапі можна повертатися у вихідне положення;

- в. п. – стоячи, руки за головою, обертання тазом із підстрибуванням (корпус залишається на місці).

**3. «Присядки»** для укріплення ніг. В. п. – сидячи навприсядки, ступні на носках, руки перед собою – переміщуючись вперед, по черзі викидати ноги, носок тягнути вперед.

#### **4. Укріплюючи вправи:**

- для укріплення поперекового відділу хребта: скручування при висі на турніку – вправо–вліво, ноги трохи розвести, ініціатор руху ноги, тулуб на місці;

- розтягування хребта на фітболі (лежачі на спині, на животі). Обережно розслаблятися, в результаті чого відбувається розтягування;

- бокові випади на одну ногу як можна нижче;

- під час випаду робити обертання навколо опорної ноги з підняттям вільної ноги. Вісь обертання – опорна нога;

- під час присядок – викиди ніг по черзі вперед;
- різкий випад вперед із кидком вперед у сторону (по діагоналі), доторкнутися руками підлоги перед ногою;
- теж саме, але одна рука перед ногою, а інша – захищає голову;
- випадів вправо–вліво «вісімкою».

**5. Стрибок на плечі.** На початковому етапі виконується на м'якому покритті.

В. п. – сидячи навприсядки. Відштовхнувшись ногами від підлоги, стрибнути назад і прогнутись у хребті, кисті рук при цьому йдуть за голову центрами долонь назовні та пальцями вперед. Ноги після стрибка піднімаються вгору (тулуб наче складається), тіло згинається та приземляється на підлогу плечима. Підборіддя до моменту приземлення повинно бути притиснутим до грудей, потилицю страхують від удару кисті рук.

#### **6. Підйом розгинанням.**

В. п. – кінцева фаза стрибка на плечі. Необхідно одночасно відштовхнутися від підлоги руками та, розгинаючись в поперековому відділі, кинути прямі ноги через голову в точку простору, яка знаходиться на висоті вашого росту з боку ніг (вектор діагональний). Як тільки спина відірвалася від підлоги, ноги згинаються в колінах (ще в повітрі), а руки кидаються вперед (згинаючись в попереку).

Повний цикл вправи – це стрибок на плечі – підйом розгинанням. Необхідно виконувати три підходи по десять циклів.

У проміжках між підходами виконуються скручування корпусом із гантелями – стоячи в стійці «Спаса», гантелі в руках на рівні грудей, руки розведені в сторони, лікті зігнуті приблизно до прямого кута, виконувати швидкі скручування корпусу та повороти голови у крайні бокові точки по черзі, таз при цьому не рухається. Виконувати 15–20 скручувань.

**7. «Ожига».** Це сильні поплескування долоньями по всьому тілу (як в традиційних танцях). Її мета – викликати приплив адреналіну до крові. Похлопування необхідно проводити по ногам, рукам, тулубу, обличчю. «Ожига» повинна застосовуватися щоразу коли необхідне швидкісне або силове навантаження, якщо присутня втома, або знаходить сон, а необхідно пильнувати. Такий підхід з часом може привести до перебудови організму та збільшити межу витривалості, відкриється друге, третє, а може бути навіть четверте дихання. Але раніше 12 років «ожигу» застосовувати не можна.

**8. Присідання на хлопок.** Швидкісно–тестова вправа. Ступні від землі відірвати неможна.

**9. Вправи з м'ячем.** Мета та задачі вправ з м'ячами – розвиток швидкості та координації рухів, вміння бачити предмети під час руху, розвиток кистей для захоплень та ударів. М'ячик необхідно ловити не пальцями, а всією кистю щільно захоплювати його:

– в. п. – стійка «Спас», м'ячик в руці, руки на рівні грудей; відпустити м'яч і зловити його тією ж рукою до торкання їм підлоги. «Кидок до м'ячика здійснюється за допомогою одночасної участі під час руху ніг (присідання) та корпусу (нахилом). Спочатку дочекатися, коли він долетить до рівня пояса, потім зловити його. Далі – коли долетить до середини стегна, довести очікування до рівня колін. Довести місце захоплення м'ячика на відстані 5 см від підлоги, не нижче і не вище;

– в. п. – стоячи в невеликому нахилі вперед, завдання – кидати м'ячик у підлогу та ловити його рукою після відскоку від підлоги і тут же знову посилати його в підлогу;

– в. п. – основна стійка «Спас». Такі ж самі рухи як у попередній вправі, але робота проводиться однією рукою;

– в. п. – основна стійка «Спас». Такі ж самі рухи як у попередній вправі, але робота проводиться по черзі правою та лівою руками;

– в. п. – боком до стіни, працює ближня до стіни рука. Робота з м'ячем в одній руці, в проміжку між кидком м'яча та його захопленням дістати робочою рукою до стіни. Коротка дистанція – рука зігнута в лікті, довга дистанція – рука пряма;

– в. п. – основна стійка «Спас». Робота з м'ячем в одній руці, друга рука за час між кидком м'яча та його захопленням, повинна зробити подвійний горизонтальний рух вправо–вліво (вліво–вправо) під рукою, що кидає, не зачепивши при цьому м'ячик;

– теж саме, але рука робить рух вправо–вліво–вправо (вліво–вправо–вліво);

– робота з м'ячем в одній руці, одноім'яною ногою доторкнутися носком до підлоги навпроти носка опорної ноги. Потрібно встигнути за час, поки м'яч летить до підлоги, не зачепивши при цьому м'яч ногою. Для ускладнення вправи можливе виконання з обертанням навколо своєї осі – нога ставиться вперед і корпус вирівнюється;

– теж саме, але нога повинна встигнути за час польоту м'яча зробити рух і повернутися назад.

Можливі варіанти виконання вправ, що зазначенні вище:

1. З одним м'ячем: робота однією рукою, робота двома руками по черзі;

2. З двома м'ячиками: робота двома руками по черзі, робота двома руками одночасно, робота двома руками з нерівномірним ритмом;

3. Спробувати, щоб м'ячик летів до області обличчя, при цьому необхідно або його ловити, або ухилитися. Намагатися виконати бокове захоплення м'ячика рукою;

4. Робити вправи під час руху. Переміщуватися та почергово виконувати вправи з одним м'ячем або з двома м'ячами. Так само працювати однією рукою, руками по черзі, двома руками по черзі, двома руками одночасно, або двома руками з нерівномірним ритмом. При роботі з м'ячиками під час руху (з кроками) – працювати аритмічно. Необхідно робити вправи якомога швидше, але в розслабленому стані. Відпрацьовувати вправи необхідно не менше 15 хв (краще кожен день).

5. Вправи можна виконувати в групах, коли учасники стоять у колі. При цьому розсіяним поглядом необхідно слідкувати за учасниками, а самому відпрацьовувати вправу на збільшення швидкості та кидка й захоплення м'яча автоматично. Дистанція між учасниками повинна складати 4 кроки, починати можна з більш довгої дистанції, а потім поступово її скорочувати.

**10. Робота з палками.** Мета та задачі вправ – розвиток швидкості та координації рухів, придбання навичок роботи з предметами та зброєю, розвиток кисті для захопленнн й ударів:

– в. п. – основна стійка «Спас», палиця утримується однією рукою за край горизонтально на рівні плечей. Перехоплення з одного кінця на інший. Перехоплення – утримуюча рука швидко перекидається на інший кінець палиці за рахунок руху руки, розвороту плечей і перенесення ваги тіла в сторону перекидання. Після цього змінити руки – утримуюча кисть руки відсмикується, а вільна лягає на її місце також за рахунок розвороту плечей. Далі все повторюється у дзеркальному варіанті. Завдання – добитися «зависання» палки в повітрі в моменти перехоплення без підкидання;

– в. п. – основна стійка «Спас», палиця утримується однією рукою за край вертикально, кисть руки знаходиться на рівні плечей великим пальцем вгору. Перехоплення з одного кінця на інший. Перехоплення – утримуюча рука швидко перекидається на інший кінець палиці, але повертається великим пальцем донизу. Перекидання здійснюється одночасним рухом руки, присідом на ногах і нахилом корпусу. Після цього рука повертається на колишннє місце також за

допомогою ніг і корпусу, а в верхній точці відбувається зміна рук. Завдання те ж саме, що і в попередній вправі;

- виконання першої та другої вправи на швидкість;
- утримання палиці двома руками за краї та дії: хлопок в долоні зверху та повернення, хлопок по стегнах і повернення, присід під палицю та повернення, стрибок під палицю та вихід з іншого боку (ідеальний навик). Підготовча вправа: палицю тримають двоє на висоті близько 2-х метрів;
- переступити через палицю, поступово перестрибуючи через неї.

### **11. Вправи з м'ячем на впевненість та інтуїцію.**

– в. п. – стоячи, м'яч в одній руці, руки на рівні сонячного сплетіння, очі закриті. Перекидати м'яч з руки в руку, намагаючись спіймати м'яча. Ускладнення вправи – розширення відстані між руками, зміна рівнів рук у процесі перекидання м'ячика (одна рука поступово піднімається вгору, потім повертається, потім інша йде вгору та повертається). Ця вправа тренує впевненість, чи буду спійманий м'яч чи ні;

– в. п. – стоячи, м'яч в одній руці, руки на рівні сонячного сплетіння, очі закриті. Виконувати кидки м'ячем у підлогу, а при його поверненні намагатися визначити та зловити тією ж рукою. Працювати по три рази правою і лівою рукою;

– в. п. – стоячи, м'яч в одній руці, руки на рівні сонячного сплетіння, очі закриті. Виконувати підкидання м'ячем вгору, а при його поверненні намагатися визначити та зловити його тією ж рукою. Працювати по три рази правою і лівою рукою. Ця та попередня вправи на розвиток інтуїції. Потрібно не вгадувати, де може пролетіти м'яч, а відчуті його та спіймати;

– кидання м'ячика в потилицю. В. п. – стоячи спиною до того, хто кидає м'ячик. Відстань між тим, хто кидає та випробуванним 4–6 кроків. Той, хто кидає, емоційно забарвлює погляд у місце кидка, замах і кидок, випробовуваний повинен відчуті і ухилитися (присісти) від м'ячика.

**12. Координаційні вправи.** Координаційні вправи спрямовані на те, щоб підключити до роботи обидві півкулі мозку (інтуїтивну та логічну). Їх суть полягає у виконанні двох або більше різних між собою рухів. Наведені вправи необхідно відпрацювати у три підходи. Кожну вправу виконувати 1–3 хв.:

– правою кистю руки виконувати рух вперед–назад, лівою – вправо–вліво, потім навпаки. Після можна однією рукою виконувати

рух з більшою швидкістю, іншою – з меншою, або різні за амплітудою рухи;

– правою рукою (великим і вказівним пальцями) схопитися за мочку лівого вуха, лівою рукою (великим і вказівним пальцями) схопитися за ніс, потім розвести руки в сторони та звести назад, але вже правою рукою – за ніс, а лівою – за мочку правого вуха. Захвати повинні бути чіткими і одночасними;

– в. п. – сидячи, ліва ступня рухається вперед–назад, права – вправо–вліво. Подальші варіації такі ж, як і при вправі з кистями;

– в. п. – сидячи, ліва ступня та кисть рухається вперед–назад, права ступня та кисть – вправо–вліво. Варіації такі ж самі;

– в. п. – сидячи, права ступня та ліва кисть рухаються вперед–назад, а ліва ступня та права кисть – вправо–вліво. Варіації загальні.



## Додаток Б

### Ігрова методика українського рукопашу гопак

“Довгі лози”, або розніжка з опорою руками на спину партнера. В. п.: один партнер стоїть попереду іншого, виставивши праву ногу вперед, ліва нога, трохи зігнута в коліні, відставлена назад, руками спирається в коліно правої ноги. Другий партнер стоїть позаду першого. Упершись долонями рук у спину партнера, він виконує стрибок високо вгору і вперед, якомога ширше розставивши ноги. Опустившись зі стрибка на носки обох ніг, він стає в позицію першого на крок попереду. Перший виконує аналогічні рухи, і таким чином утворюється своєрідний безконечник рухів.

Ця вправа технічно відносно найпростіша, але натомість має найбільшу кількість можливих варіантів. Зокрема, існує змагальний варіанту з більшою ніж двоє кількістю учасників. Він полягає у тому, що всі учасники вишиковуються в одноряд з інтервалом в один крок і всі, крім останнього, приймають положення, аналогічне положенню першого партнера у вищеописаному парному варіанті, але опершись на коліно спочатку ліктями. Останній почергово, не зупиняючись, перестрибує через усіх вищеописаним способом і приймає положення першого на чолі одноряду. За ним аналогічно стартує той, хто лишився останнім. І так продовжується, поки не пройде повне коло, тобто поки кожен з учасників не перестрибне по разі через усіх інших партнерів. Хто «стратив» (не зумів перестрибнути, впав, зробив зайві кроки) – вибуває з гри. На друге коло всі учасники (крім останнього) підіймають спини вище, опершись на коліно вже долонями. У наступному колі учасники повністю випрямляються, зберігаючи бокову стійку, і схилиють лише голову. У кінці підіймається навіть голова, яку для страхування від можливого удару під час стрибка партнера охоплюють замком рук за шию. Гра триває доти, доки на полі не залишається один або принаймні двоє учасників. Можливий також командний варіант забави: яка команда швидше пройде коло, або яка швидше відстрибає певну відстань.

Вправа є підвідною для вивчення стрибкового удару обома ногами у сторони – розніжки. Також виробляє стійкість бойової постави. Характерно, що у цій вправі циклічно чергуються статичне навантаження на м'язи ніг з вибуховим, що є важливим власне для інтегральної ударно-борцівської техніки рукопашу. Окрім спеціальної спритності, «Довгі лози» розвивають такі важливі якості, як сміливість

і впевненість спортсмена у власних силах, окомір, відчуття рівноваги та інерції руху тіла, між'язову координацію та стрибучість.

**Перекидання партнера.** Двоє партнерів стають пліч-о-пліч, схрестивши руки «замком». Партнер, що стоїть праворуч, робить великий крок лівою ногою вперед, праву рвучко і різко заводить уперед–угору одночасно спираючись на руки партнера, і приймає горизонтальне положення. Партнер під час руху підіймає з'єднані руки трохи вгору, допомагаючи виконавцеві зробити перекидання на 180°. Переходячи у повітрі вліво від свого партнера, виконавець, що робив перекидання, опускається на всю ступню правої ноги, потому переходить на ліву, закінчуючи повертання на 360°.

**Перекидання через голову.** Руки, закинуті через плечі за спину, захоплюють руки партнера, який стоїть позаду, притиснувшись спиною до спini. Перший партнер різко нагинається вперед, виважаючи на спині другого партнера, який, відштовхнувшись ногами, допомагає йому в цьому. Виконавши перекид, виконавець опиняється лицем до лица з напарником, відтак обидва роблять синхронний крок–розворот і повторюють вправу, міняючись місцями.

Вправа є підвідною до сальта та перекидів назад. Забава характерна тим, що в ній безупинно чергуються обертові рухи в обох площинах – вертикальній і горизонтальній, що значно ускладнює рухове завдання. Розвиваються ті ж якості, що і в попередніх вправах, але значно більшою мірою. Особливо тренується орієнтація в просторі та вольові якості.

**Перетяги.** Двоє учасників беруться обома руками за палицю з різних кінців і, тягнучи її на себе намагаються:

- перетягнути напарника на свою територію;
- змусити його зрушити з місця;
- змусити суперника відірвати від підлоги одну ногу.



**Чий батько дужчий.** Сидячи на підлозі обличчям один до одного і впираючись випрямленими та розведеними у боки ногами (стопа у стопу), два учасники беруться обома руками за палицю посередині (палиця паралельно до грудей). Завдання – перетягнути напарника та змусити його зігнути ноги або відірвати від підлоги сидниці. У разі відсутності палиці напарники можуть взятися за зап'ястя (як варіант вправи).



**Бій півнів.** Стоячи один перед одним на одній нозі, захопити однією рукою гомілку своєї однойменної ноги, а іншу руку закласти за спину. У такому положенні, штовхаючи суперника плечем або грудьми і вдаючись до обманних рухів, заставити суперника торкнутися опори іншою ногою. Як варіант можна стрибати на одній нозі з вільними руками.



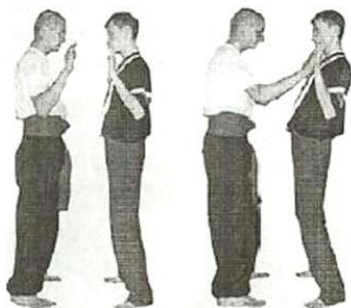
**Дві нари.** Один партнер садить собі на плечі іншого партнера і обхоплює його ноги руками. Завдання – стягнути або змусити втратити рівновагу (торкнутися підлоги) «вершника» іншої пари.

**Ведмежа.** Стоячи один навпроти одного. Вільно пересуваючись і використовуючи обманні рухи, торкнутися стопою стопи суперника.

Варіанти:

- поклавши руки один одному на плечі;
- обхопивши спину суперника і з'єднавши руки у замок;
- з'єднавши однойменні і руки тощо.

**Плесканні.** Стати обличчям один до одного на відстані півкроку, стопи паралельні на одній лінії, руки обернуті долонями вперед перед грудьми. Поштовхами у долоні у поєднанні з обманними рухами змусити суперника зійти з місця.



**Зняти шапку.** Стоячи один навпроти одного, кожен з учасників намагається зняти з голови суперника «шапку» (або дозволеними діями торкнутись маківки суперника пальцями або долонею з дозованим дотиком), при цьому активно захищає свою «шапку» руками.



**Перегони на руках.** Дві пари. Один учасник стає на долоні (або кулаки), інший тримає руками його ноги попід пахвами. Перший перебирає руками, і таким чином обоє рухаються вперед.

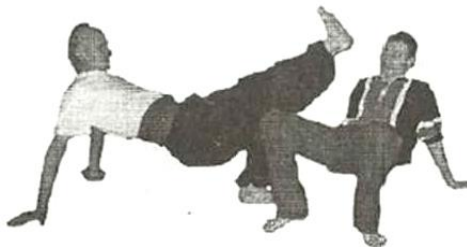
Варіант:

- пара рухається завдяки стрибкам першого на обох руках;
- рух забезпечується опусканням першого грудьми до підлоги і вишлігуванням на обох руках уперед.



**Перегони на присядки.** Обоє учасників займають вихідне положення з опорою на долоні та стопи (таке положення ще називають «павучок»). Таким чином рухаються обличчям уперед, спиною вперед, у боки.

**Квач у присядці.** Прийнявши положення «павучок», один учасник намагається якнайшвидше віддати квача іншому ногою. Зона, куди можна торкнутися суперника – вище від пояса (тулуб).



**Дзвін.** Групова забава. Усі стають у коло щільно плече в плече. Один з учасників стає у середину кола. Поштовхами у плечі руками учасники кола починають рухати його у межах кола. Завданням

учасника у колі є втягнути у коло або виштовхати поза його межі іншого учасника, після чого вони міняються місцями.

**Ухиляння.** Гра на дворі. Один учасник стає на віддалі 5–7 м від інших учасників. Усі по черзі кидають у нього та намагаються влучити сніжками або шишками. Він ухиляється, рухаючись праворуч, ліворуч, присідаючи, відбиваючи сніжки або шишки руками та ногами тощо.

**Дужання стоячи.** Обом учасникам стоять однойменним боком один до одного на одній лінії. Стопи дотикаються. Учасники беруться у захват ближчою до суперника рукою і намагаються:

– вивести його з рівноваги – змусити суперника зробити крок уперед або назад;

– силою потягнувши на себе, примусити його відірвати одну ногу від підлоги.



## Додаток В

### Комплекси вправ хортингу з предметами

#### *Вправи з палицею*

Комплекси вправ хортингу, що виконуються з предметами (м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо), сприяють зміцненню здоров'я та розвитку необхідних у житті фізичних якостей, вони вдосконалюють координацію рухів, тренують синхронність рухового акту з правильним диханням, покращують поставу. Роблять ходу красивішою та легшою. Крім того, заняття з предметами урізноманітнюють тренування хортингістів, роблять їх більш привабливими.

Тренуванні з хортингу, як звичайно, потрібно починати з дихальної розминки. Під час повільної ходьби на 2–4 кроки зробити вдих через ніс із повільним підніманням палиці над головою. На наступні 2–4 кроки – вільний видих, палицю опустити. Тривалість розминки – 2–3 хв.

1. В. п. – руки витягнуті вперед, тримають палицю за середину різним хватом. Виконувати обертання палиці вправо-вліво, до межі схрещування рук. Дихання діафрагмальне, вдих-видих через ніс. Повторити 15–20 разів.

2. В. п. – руки витягнуті вперед, палиця за спиною в ліктьових згинах рук, горизонтально. Починати з 1–2 пружинистих нахилів вліво (ліву ногу відставити на носок), активний вдих через ніс на кожен нахил. Видих довільний. Те саме – в інший бік. Повторити 6–10 разів.

3. В. п. – стоячи на колінах, ноги нарізно, палиця в опущених перед собою руках. На рахунок 1–2 – нахил назад, прогнувшись, руки з палицею вгору і назад, ліву ногу випрямити назад, поставивши на носок, намагаючись зберегти рівновагу. Вдих – через ніс (на 2–3 секунди зафіксувати руки у верхньому положенні). Повертаючись у вихідне положення – видих. Те ж, випрямляючи іншу ногу. Повторити 6–8 разів.

4. В. п. – стоячи ноги нарізно, палиця горизонтально за спиною, 4 кругових рухи тулубом вліво, глибокий вдих через ніс. Наступні 4 рухи робити на затримці дихання, наступні 4 – на видошу. Те саме – в інший бік. Повторити 4–6 разів.

5. В. п. – поставити палицю перед собою на відстань кроку, руками взятися за верхній кінець. Робити м'які напівприсідання й активно видихнути через рот. Повертаючись у вихідне положення, вдих – через ніс. Повторити 20–30 разів.

6. В. п. – лежачи спиною на підлозі, палиця – горизонтально у витягнутих уздовж тулуба руках. На рахунок 1–2, згинаючи ноги, пронести їх під палицею, зробивши активний вдих через рот. На рахунок 3–4 – випрямити ноги над палицею й опустити їх, неповний видих. На рахунок 5–6 підняти тулуб (вдих), на 7–8 – опустити тулуб, зробивши видих. На рахунок 9–10 підняти ноги та пронести їх над палицею. Вдих через ніс, на 11–12 – провівши ноги під палицею, опустити їх – видих. Повторити 2–4 рази.

7. Нахили за косими напрямками. В. п. – ноги нарізно, палиця широким хватом горизонтально на грудях. З поворотом вліво – нахил вперед, торкнутися палицею гомілковостопного суглоба лівої ноги, зробивши активний вдих через ніс. Повертаючись у вихідне положення. – видих. Повторити 6–8 разів.

8. Заспокійлива ходьба. Дихання довільне.

### ***Вправи зі стільцем***

1. В. п. – сидячи на стільці, носками зачепитися за передні ніжки, лопатки притиснути до спинки, руки на поясі. На рахунок 1–2 – випрямити руки вгору через сторони та прогнутися в грудній частині хребта, спираючись спиною об верхню частину спинки стільця та подивившись на руки, зробити вдих – через ніс. На рахунок 3–4 – повернутися у вихідне положення, видих – через рот. Повторити 8–10 разів.

2. В. п. – стати лівим боком до сидіння стільця на відстані кроку. Ліва нога ставиться на сидіння, ноги прямі, руки розведені в сторони. На рахунок 1 – нахилитися з поворотом і дістати правою рукою носка лівої ноги, активно видихнувши через рот. На рахунок 2 – повернутися у вихідне положення, зробивши вдих через ніс. На рахунок 3 – нахил до правої ноги, діставши носка лівою рукою, активний видих ротом. На рахунок 4 – повернення у вихідне положення – вдих носом. Повторити 8–10 разів. Те ж із правою ногою на стільці.

3. В. п. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руками взятися за сидіння. На рахунок 1–2 – зробити пружинисте присідання, руки в упорі ззаду на стільці, глибокий вдих через ніс. Повертаючись у вихідне положення – видих. Повторити 6–8 разів.

4. В. п. – лежачи в упорі на передпліччях, ноги нарізно, стілець між ногами. На рахунок 1 – підняти ноги та з'єднати їх над стільцем, вдих носом. На рахунок 2–3 – опустити з'єднані ноги зліва від стільця, видих ротом. На рахунок 4–5 – пронести ноги над стільцем та



опустити їх праворуч, вдих через ніс. На рахунок 6–7 – повернутися у вихідне положення – видих. Повторити 5–7 разів.

5. Розслаблення. В. п. – лежачи на спині, руки на грудях. На рахунок 1 – повільно підняти руки перед собою, 2 – розслаблено опустити руки на груди, 3 – руки в сторони. Потрясти. Дихання довільне. На кожен рахунок по черзі піднімати та опускати ноги.

6. В. п. – стати обличчям до стільця, поклавши руки на спинку. На рахунок 1–3, відставивши ліву ногу назад, зробити 3 пружинистих похитування у випаді на правій нозі, вдих і видих носом. Поступово збільшуйте амплітуду рухів і глибину дихання. Повторити 4–6 разів.

7. В. п. – сидячи на краю стільця, прямі ноги нарізно, руки догори. На рахунок 1–3 зробити нахил вліво, вдих носом. На наступні рахунки 1–3 – не дихати. Повертаючись у вихідне положення – видих. Те ж в праву сторону. Повторювати 4–6 разів.

### ***Вправи на великому гімнастичному м'ячі***

1. В. п. – лежачи на м'ячі, ноги зігнути під прямим кутом, ступні на підлозі. Відштовхуючись ногами, перекутитися на м'ячі вперед-назад, випрямляючи ноги.

2. В. п. – стоячи в упорі навколішки, руки на м'ячі. Прокочуючи м'яч вперед, тулуб нахилити за м'ячем, зафіксувати на 3–5 секунди, повернутися у вихідне положення.

3. В. п. – лежачи на спині, зігнути ноги, спираючись ступнями на м'яч. Напружте м'язи живота, піднімаючи голову та лопатки від підлоги, притисніть долоні до верхньої частини гомілок. Відвести руки за голову та випрямити ноги, відкочуючи м'яч від себе. Зігнути коліна, повертаючи м'яч у вихідне положення. Одночасно розвести руки в сторони і знову торкнутись ними ніг. Голова та плечі весь час залишаються у підвішеному положенні. Повторити вправу 10 разів.

4. В. п. – лежачи на підлозі, випрямити ноги, покласти литки на м'яч, втягнути живіт і підняти сідниці. Тіло від п'ят до лопаток має становити пряму лінію. Повільно підніміть ліву ногу вгору й опустіть. Те саме правою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

5. В. п. – те саме. Підняти ліву ногу та зігнути її в коліні. Правою п'ятою підкотити м'яч ближче до себе. Те саме лівою ногою. Повторити вправу по 10 разів на кожную ногу.

### ***Комплекс вправ з амортизатором***

1. В. п. – стійка – ноги нарізно, кінці амортизатора в опущених руках на ширині плечей. Розводячи руки в сторони, підняти їх вгору,

дивитися вгору – вдих, плавно повернутися у вихідне положення – видих.

2. В. п. – ноги нарізно, руки випрямлені вперед, долоні всередину. Розведення рук в сторони, щоб амортизатор торкався грудей. Цю ж вправу можна виконувати у положенні долоні назовні.

3. В. п. – стоячи, руки опущені вниз і трохи розведені, долоні звернені всередину. Піднімання рук через сторони до горизонтального положення.

4. В. п. – одна рука опущена до стегна, а інша зігнута і розміщена біля плеча. Амортизатор розміщено за спиною. Випрямлення зігнутої руки вгору.

5. В. п. – руки до плечей. Амортизатор лежить на спині. Розтягування амортизатора в сторони.

6. В. п. – широка стійка, тулуб нахилений вперед під прямим кутом, руки опущені вниз, долоні звернені всередину. Розведення рук у сторони, щоб амортизатор торкався грудей.

7. В. п. – у нахилі з прямим тулубом, середина амортизатора на рівні грудей, кінці амортизатора – у витягнутих вперед руках. По черзі махи руками назад – вперед.

8. В. п. – глибоке присідання, ступні на середині амортизатора, його кінці ззаду в опущених руках, спина пряма, груди підняті. Розгинання ніг, не змінюючи положення тулуба, голову не опускати, дивитися вперед.

9. В. п. – стоячи спиною до місця кріплення амортизатора (рівень середній), кінці якого в розведених у сторони руках. Звести руки перед грудьми – видих, повернутися у вихідне положення – вдих.

10. В. п. – широка стійка на амортизаторі, кінці злегка натягнуті й гуми в розведених у сторони руках. Нахилитися вправо, ліву руку вгору, повернутися у вихідне положення, повторити нахил вліво.

11. В. п. – лежачи на животі, ногами до місця кріплення (середній рівень) середини розтягнутого амортизатора, його кінці у витягнутих вперед руках. Підняти тулуб, прогнутися у попереку, одночасно піднімаючи прямі руки вгору – вдих, повернутися у вихідне положення – видих.

12. В. п. – лежачи на спині, ногами до амортизатора, руки витягнути уздовж тулуба. Один кінець амортизатора прикріплений до ступні лівої ноги, інший укріплений на середньому рівні. Мах лівою ногою вгору до прямого кута з тулубом, коліно не згинати. Повернутися у вихідне положення. Те ж правою ногою.

### ***Комплекс вправ із еспандером***

1. В. п. – стоячи, тримати еспандер у прямих руках перед грудьми. Розводячи руки в сторони, розтягувати пружини. Прагнути з'єднати лопатки, злегка прогинаючись у грудях.

2. В. п. – ноги нарізно, еспандер у руках над головою. Повертаючи тулуб почергово наліво та направо, розтягувати еспандер за спиною.

3. В. п. – стійка – ноги нарізно, еспандер у випрямлених руках над головою, долоні звернені всередину або назовні. Розведення рук через сторони перед грудьми, лікті злегка зігнуті.

4. В. п. – стоячи, еспандер спереду в опущених руках. Розтягування еспандера прямою правою рукою вперед і вгору. Те ж саме лівою.

5. В. п. – стоячи на середині пружини еспандера, нахил вперед. Випрямитися. Голову не опускати.

6. В. п. – стоячи, еспандер за спиною, ліва рука випрямлена, права зігнута. Згинання та розгинання правої руки. Те ж саме лівою.

7. В. п. – стоячи, лівою рукою взятися за опору. Правою рукою захопити одну ручку еспандера, а іншу зачепити носком правої ноги. Випрямляти і згинати ногу. Те саме лівою.

8. В. п. – сидячи на підлозі, еспандер закріплений іззаду, обидві ручки в руках. Згинати і випрямляти руки.

9. В. п. – сидячи, ступні зафіксовані, один кінець еспандера закріплений за головою, інший в руках біля потилиці, максимально нахилити тулуб вперед, ноги тримати прямо.

10. В. п. – лежачи на спині, еспандер в руках, ноги підняти, ступнями зігнутих ніг впертися у середину пружини еспандера. Випрямити ноги, повернутися у вихідне положення.

11. В. п. – стоячи ступнею правої ноги на одній ручці, інша ручка в опущеній правій руці. Тягнути ручку еспандера уздовж тулуба догори, повернутися у вихідне положення.

12. В. п. – стоячи, тримати еспандер іззаду в опущених руках. Розтягнути його якомога більше, розводячи руки в сторони, повернутися у вихідне положення.

### ***Комплекс вправ із гантелями***

1. В. п. – стоячи, гантелі біля плечей. Почергове згинання та розгинання рук.

2. В. п. – широка стійка, руки з гантелями на потилиці. Виконати нахили вправо та вліво з максимальною амплітудою.

3. В. п. – широка стійка, нахил вперед, руки в сторони. Поперемінне торкання правою рукою лівої ноги та навпаки.

4. В. п. – ноги нарізно, руки з гантелями над головою. Нахилитися вперед, проносячи руки між ногами (вправа «дроворуб»).

5. В. п. – стоячи, руки в сторони. Махом правої ноги торкнутися лівої руки (видих), опустити ногу (вдих), махом лівої ноги торкнутися правої руки.

6. В. п. – лежачи на спині, руки з гантелями розведені в сторони. Зведення і розведення рук.

7. В. п. – лежачи на спині, ступні закріплені, руки з гантелями притиснуті до потилиці. Підняти тулуб, нахилитися до колін, повернутися у вихідне положення.

8. В. п. – лежачи на животі, ступні закріплені, руки з гантелями біля плечей. Прогнутися в попереку, високо піднімаючи голову, повернутися у вихідне положення.

9. В. п. – лежачи спиною на лаві, гантелі в піднятих перед грудьми руках. Опустити злегка зігнуті руки за голову – глибокий вдих, повернутися у вихідне положення – видих.

10. В. п. – як у попередній вправі. Розвести прямі руки в сторони, повернутися у вихідне положення. Виконувати повільно, з повною амплітудою. Вдих при розведенні рук, видих при зведенні.

11. В. п. – стоячи, гантелі в руках іззаду. Виконати глибоке присідання.

12. В. п. – стоячи, гантелі в опущених руках, носки ніг на невеликому підвищенні, п'яти у підвішеному стані. Піднятися на носки, повернутися у вихідне положення.

Навчальне електронне видання  
комбінованого використання  
можна використовувати в локальному та мережному режимах

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ  
ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ  
ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНИХ  
ВИДІВ СПОРТУ УКРАЇНИ**

Методичні рекомендації  
для викладачів і студентів

Укладачі:  
КУДРЯШОВ Ігор Олександрович  
АРТЮГІН Арнольд Валерійович

Відповідальний за випуск зав. кафедри фіз. виховання та спорту канд.  
пед. наук, доц. В.В. Спіцин

План 2018 р., поз. 170

Підп. до друку 21.12.2018р. Один електронний оптичний диск (CD-  
ROM); супровідна документація. Об'єм даних 949 кб.Тираж 10 прим.

Видавець і виготовник

Харківський державний університет харчування та торгівлі  
вул. Клочківська, 333, Харків, 61051  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 4417 від 10.10.2012 р.