

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**щодо самостійного добору та виконання
комплексів фізичних вправ різної спрямованості**

Харків – 2026

Методичні вказівки розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 4 червня 2026 р., протокол № 10.

Методичні вказівки для самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми здобуття освіти підготовлено з метою доповнення і розширення методичного забезпечення освітнього компонента фізичного виховання, вони є складовою навчально-методичного комплексу.

Методичні вказівки містять теоретичний матеріал, у якому надані теоретико-оздоровчі основи оздоровчого тренування, форми оздоровчої фізичної культури з метою їх застосування в різних умовах життєдіяльності, практичну частину, що покликана допомогти організувати самостійну роботу здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня для засвоєння змісту теми: надано практичні приклади комплексів вправ, список літератури.

Рекомендовано для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня філологічних, економічних і технічних спеціальностей денної форми здобуття освіти.

Укладачі:

викл. В. М. Гринько,
старш. викл. О. Р. Лучко

Рецензент

доц. Т. В. Шепеленко

ЗМІСТ

Вступ	5
Мета і завдання роботи	6
1 Компетенції, що формують у здобувачів у межах оволодіння теми	6
1.1 Загальні (основні) компетенції	7
1.2 Фахові та спеціальні компетенції	7
1.3 Практично-прикладні компетенції	8
2 Методи навчання та контролю	9
2.1 Методи навчання	9
2.2 Методи контролю	10
3 Рекомендації для виконання загальнорозвиваючих вправ	11
3.1 Методичні рекомендації	11
3.2 Організаційні рекомендації	11
3.3 Рекомендації з техніки безпеки	12
3.4 Рекомендації для самоконтролю	12
3.5 Фізіологічні рекомендації	12
4 Порядок і рекомендації для самостійного виконання загальнорозвиваючих вправ (без предметів, із предметами, у парах, біля гімнастичної стінки, у русі тощо)	13
5 Структура одного заняття з комплексами ЗРВ	13
6 Загальнорозвиваючі вправи без предметів	14
7 Загальнорозвиваючі вправи з предметами	15
Вправи зі скакалкою	15
Вправи з обручем	16
Вправи з гімнастичними палицями	17
Вправи з гантелями	18
Вправи з набивним м'ячем	19
Вправи з амортизатором	21

Вправи з гумовою стрічкою	22
Вправи з еспандерами	23
Вправи з малим м'ячем	24
Вправи біля гімнастичної стінки	25
Вправи на гімнастичній лаві	26
Вправи в русі	26
Вправи в упорі, сидячи, лежачи	26
8 Правила безпеки та самоконтролю	28
9 Рекомендації для організації самостійної роботи	28
Список літератури	29

ВСТУП

У системі фізичного виховання загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) мають особливе місце, оскільки сприяють всебічному розвитку організму, формуванню життєво необхідних рухових умінь і навичок, а також зміцненню здоров'я студентської молоді. Комплекси ЗРВ виконують у різних формах – із предметами або без них, із використанням спортивного інвентарю, біля гімнастичної стінки та в русі, що дає змогу системно впливати на основні м'язові групи та функціональні системи організму. Така варіативність забезпечує можливість індивідуалізації фізичного навантаження, підвищує мотивацію до занять і сприяє формуванню правильної техніки рухів.

Вибирають вправи з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей, рівня фізичної підготовленості, віку, статі, стану здоров'я. Це допомагає оптимізувати навантаження, запобігти перевтомі, травматизму, забезпечити гармонійний розвиток опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Комплекси вправ, побудовані на науково обґрунтованих принципах, сприяють формуванню правильної постави, розвитку сили, гнучкості, витривалості, координації та швидкісно-силових якостей.

Загальнорозвиваючі вправи є важливою складовою навчального процесу в закладах вищої освіти, оскільки вони забезпечують необхідний рівень фізичної активності, сприяють підвищенню працездатності та адаптаційних можливостей організму здобувачів. Різноманітність форм і методів виконання ЗРВ створює умови для ефективної організації занять і забезпечує комплексний підхід щодо фізичного розвитку молоді [1].

МЕТА І ЗАВДАННЯ РОБОТИ

Мета роботи. Обґрунтувати і систематизувати комплекси загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ) без предметів, із предметами, біля гімнастичної стінки та в русі, сидячи та лежачи, а також визначити їхню роль для підвищення функціональних можливостей, зміцнення здоров'я та розвитку основних фізичних якостей.

Завдання роботи: систематизувати види загальнорозвиваючих вправ (без предметів, із предметами, біля гімнастичної стінки, у русі) і визначити їхній специфічний вплив на організм; проаналізувати анатомо-фізіологічні особливості студентської молоді, що визначають вибір оптимальних засобів і методів фізичного виховання; розробити і обґрунтувати комплекси ЗРВ, що забезпечують всебічний вплив на основні м'язові групи, розвиток координації, сили, гнучкості, витривалості та швидкісно-силових якостей; визначити принципи вибору вправ відповідно до вікових, фізичних і функціональних можливостей здобувачів, включаючи запобігання перевтомі та травматизму; охарактеризувати методiku виконання комплексів ЗРВ для різних форм організації рухової діяльності; оцінити ефективність застосування різноманітних комплексів ЗРВ у навчальному процесі з фізичного виховання здобувачів і їхній вплив на зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості.

1 КОМПЕТЕНЦІЇ, ЩО ФОРМУЮТЬ У ЗДОБУВАЧІВ У МЕЖАХ ОВОЛОДІННЯ ТЕМИ

У процесі опанування комплексів загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ), підібраних відповідно до анатомо-фізіологічних особливостей і рівня фізичного розвитку здобувачів, формується низка важливих компетенцій,

які охоплюють теоретичний, практичний, методичний і соціально-поведінковий аспекти фізичного виховання [2, 6].

1.1 Загальні (основні) компетенції

Здоров'язбережувальна компетентність. Здобувачі засвоюють знання про вплив фізичних вправ на організм, розуміють значення рухової активності для підтримання фізичного та психічного здоров'я, оволодівають навичками раціональної організації власної рухової діяльності.

Комунікативна компетентність. Формують вміння працювати в парах і малих групах, узгоджувати дії з партнером, дотримуватися техніки безпеки, надавати і отримувати зворотний зв'язок.

Соціальна та командна компетентність. Розвивають здатність до взаємодії, взаємопідтримки, відповідальності за спільний результат, що особливо актуально під час вправ у парах і для групових форм рухової діяльності.

Самоорганізація та самодисципліна. Здобувачі навчаються планувати власне фізичне навантаження, контролювати виконання вправ, оцінювати індивідуальний прогрес і корегувати рухову активність.

1.2 Фахові та спеціальні компетенції

Фахові та спеціальні компетенції – сукупність знань, практичних умінь, навичок і професійного досвіду, необхідних для успішного виконання завдань у певній професійній сфері.

Теоретико-методична компетентність. Здобувачі засвоюють принципи вибору ЗРВ, їхню класифікацію, особливості впливу на різні

системи організму, оволодівають методикою побудови комплексів відповідно до анатомо-фізіологічних можливостей молоді.

Рухово-координаційна компетентність. Формують навички точного, контрольованого і технічно правильного виконання загальнорозвиваючих вправ у різних умовах: без предметів, у парах, із предметами, біля гімнастичної стінки та в русі.

Функціональна (фізична) компетентність. Розвивають основні фізичні якості: сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координація, рівновага. Здобувачі набувають уміння застосовувати ці якості у практичній діяльності.

Компетентність із техніки безпеки і профілактики травматизму. Здобувачі засвоюють правила виконання вправ, особливо з використанням предметів і гімнастичної стінки, що гарантує безпечне проведення занять і формує культуру рухової діяльності.

Оцінювально-корекційна компетентність. Здобувачі набувають уміння аналізувати якість виконання вправ, як власну, так і партнера, виявляти помилки, пропонувати шляхи їх виправлення, визначати оптимальне навантаження відповідно до індивідуальних можливостей.

1.3 Практично-прикладні компетенції – це здатність людини застосовувати свої теоретичні знання та навички для виконання конкретних завдань, розв'язання реальних проблем і досягнення практичних результатів.

Здатність виконувати і комбінувати різні групи ЗРВ. Здобувачі оволодівають широким спектром вправ, що дає змогу варіювати навантаження та складати індивідуальні або групові комплекси.

Здатність використовувати предмети і обладнання. Здобувачі навчаються правильно застосовувати скакалки, м'ячі, гімнастичні палиці, а також працювати біля гімнастичної стінки з дотриманням техніки безпеки.

Практичне застосування ЗРВ для самостійних тренувань. Формують навичку створювати власні комплекси, що можуть бути використані для підвищення рівня фізичної підготовленості в щоденному житті [1, 3].

2 МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КОНТРОЛЮ

2.1 Методи навчання

Методи навчання поділяють на пояснення, наочність, практичність, інтерактивність, систематичність.

Словесні методи. *Пояснення* – викладач пояснює техніку виконання вправ, їхній вплив на організм, правила безпеки та організацію роботи в парах чи групах. *Інструктаж* – короткі вказівки та рекомендації щодо послідовності рухів, амплітуди, ритму та дихання. *Опис і коментування рухів* – супровід виконання вправ під час показу або тренування в режимі реального часу. *Бесіда та обговорення* – формування усвідомленого ставлення до виконання ЗРВ, аналіз відчуттів, можливих помилок і шляхів їх виправлення.

Наочні методи. Показ вправ викладачем – демонстрація правильної техніки виконання ЗРВ без предметів, у парах, із предметами та біля гімнастичної стінки. Показ відеоматеріалів або фотоілюстрацій – використання візуальних засобів для закріплення рухових образів. Спостереження за виконанням однокласників дає змогу здобувачам порівнювати техніку та вчитися на прикладах.

Практичні методи. Репродуктивний метод (повторення) – багаторазове відтворення вправ для формування рухових навичок. Фронтальне виконання вправ - одночасна робота всієї групи, що забезпечує ритмічність і дисципліну. Парні та групові вправи – узгодження рухів із

партнером, розвиток комунікативних і координаційних навичок. Метод вправ у русі – виконання ЗРВ під час пересування, що сприяє розвитку витривалості та координації. Розчленований метод – відпрацювання складних вправ частинами (особливо для роботи з предметами або біля гімнастичної стінки). Цілісний метод – виконання вправ у повному обсязі після засвоєння окремих елементів. Ігровий метод – застосування рухливих і координаційних ігор для підвищення мотивації. Колове тренування (станційний метод) – виконання вправ на різних «станціях» для розвитку всіх основних фізичних якостей.

Інтерактивні методи. Навчання у співпраці – взаємодія здобувачів для виконання вправ у парах, взаємонавчання. Взаємоаналіз і взаємокорекція – здобувачі оцінюють техніку один одного, обговорюють помилки. Проєктний метод – складання власних комплексів ЗРВ з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей [4, 6].

2.2 Методи контролю

Поточний (оперативний) контроль. Візуальне спостереження викладача – оцінювання техніки виконання, постави, узгодженості рухів. Вербальний контроль – запитання для здобувачів про самопочуття, навантаження, виконання завдань. Взаємоконтроль – здобувачі аналізують виконання вправ партнерами, визначають типові помилки. Самоконтроль – оцінювання власного стану, дихання, точності рухів, пульсу (за потреби).

Підсумковий контроль рухових умінь і навичок. Тестування техніки виконання ЗРВ – оцінювання правильності, амплітуди, координації, темпу. Перевірка засвоєння комплексів – виконання комплексу вправ у визначеній послідовності. Практичний залік – комплексне оцінювання рухових якостей і навичок у різних видах ЗРВ.

Контроль фізичного розвитку та функціонального стану: вимірювання основних фізичних якостей (гнучкість, м'язова сила, витривалість, швидкісні показники); оцінювання постави та рухових стереотипів – визначення порушень і рівня розвитку координації; моніторинг інтенсивності навантаження – за самопочуттям, частотою серцевих скорочень, рівнем втоми.

Теоретичний контроль: опитування – перевірка розуміння здобувачами принципів вибору ЗРВ; тестування – короткі тести з термінології, техніки, правил безпеки; аналіз власного комплексу ЗРВ – оцінювання здобувачем розробленого ним комплексу вправ [5].

3 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

3.1 Методичні рекомендації

Вправи підбирають відповідно до анатомо-фізіологічних особливостей здобувачів, віку, рівня підготовленості та можливих обмежень; навантаження має бути поступовим, із переходом від простих рухів до складніших; важливо контролювати правильність техніки, а не лише кількість повторень; дихання має бути ритмічним, без затримок: зусилля — на видиху, розслаблення — на вдиху; кожен комплекс має включати вправи для всіх основних м'язових груп (плечового пояса та рук; м'язів тулуба; ніг і тазового поясу).

3.2 Організаційні рекомендації

Здобувачі повинні ставати так, щоб уникнути зіткнень, особливо під час вправ у русі та з предметами; під час занять у парах важлива

взаємоповага, уважність і чітке виконання домовлених дій; потрібно регулярно змінювати види ЗРВ, щоб уникнути одноманітності та підвищити мотивацію.

3.3 Рекомендації з техніки безпеки

Перед початком вправ перевірити справність інвентарю і стан поверхні для виконання рухів. Необхідно уникати різких неконтрольованих рухів, особливо махів предметами. Обов'язково стежити за самопочуттям: запаморочення, біль у грудях або суглобах — привід припинити виконання вправ. Під час роботи біля гімнастичної стінки не допускати різких ривків і надмірного навантаження на хребет.

3.4 Рекомендації для самоконтролю

Слідкувати за поставою: спина пряма, плечі розслаблені; контролювати амплітуду рухів і рівновагу; вести короткі записи про відчуття після заняття — це допоможе відстежувати прогрес.

3.5 Фізіологічні рекомендації

Вправи виконують у комфортному темпі, без перевантаження серцево-судинної системи; пульс після розминки має бути в зоні помірної інтенсивності (100–130 уд./хв); важливо чергувати напруження та розслаблення, щоб уникнути локальної м'язової втоми.

4 ПОРЯДОК І РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ (БЕЗ ПРЕДМЕТІВ, ІЗ ПРЕДМЕТАМИ, БІЛЯ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ, У РУСІ ТОЩО)

1 Місце для занять – має бути добре освітленим, провітраним, без сторонніх предметів, що можуть заважати рухам.

2 Одяг і взуття – зручні, що не обмежують рухи. Для вправ біля гімнастичної стінки необхідне взуття з неслизькою підшвою.

3 Попередній інструктаж: здобувач повинен знати техніку виконання вправ, правила безпеки, характерні помилки.

4 Самоконтроль: стежити за самопочуттям, диханням, пульсом, уникати перенапруження.

5 Регулярність занять: виконувати вправи три-чотири рази на тиждень або за графіком, затвердженим викладачем.

6 Тривалість: одне заняття 20–30 хвилин (залежно від віку і підготовленості).

5 СТРУКТУРА ОДНОГО ЗАНЯТТЯ З КОМПЛЕКСАМИ ЗРВ

Підготовча частина (10–15 хвилин). *Мета* – підготувати організм до навантаження, підвищити температуру м'язів, активувати серцево-судинну систему.

Рекомендації: легкий біг на місці, ходьба, танцювальні кроки; кругові рухи в суглобах: плечі, лікті, кисті, таз, коліна, гомілковостопні суглоби; виконувати плавно, у середньому темпі; дихання рівне, без затримок.

Основна частина (45–50 хвилин). Основна частина занять включає комплекси ЗРВ (без предметів, із предметами, біля гімнастичної стінки, у русі тощо).

Заключна частина (10–15 хвилин). *Мета* – відновлення дихання, зниження частоти серцевих скорочень, розслаблення.

Рекомендації: повільна ходьба; дихальні вправи (вдих носом – видих ротом); легке статичне розтягування основних м'язових груп; уникати різких рухів і глибоких нахилів.

6 ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) без предметів виконують у певній послідовності, щоб навантаження було поступовим і охоплювало всі групи м'язів.

Вправи для шиї: нахили голови вперед/назад; повороти; обертання.

Вправи для плечового пояса і рук: махи руками; колові рухи; згинання/розгинання рук.

Вправи для тулуба: нахили; повороти; кругові рухи тулубом.

Вправи для ніг: присідання; випади; махи ногами.

Стрибкові вправи: підскоки; стрибки на місці.

Вправи на координацію та дихання: відновлення дихання; розслаблення м'язів.

Принцип зверху вниз - від м'язів шиї до ніг, із поступовим збільшенням амплітуди і навантаження.

Рекомендації: темп середній, рухи контрольовані, без ривків; слідкувати за поставою; дотримуватися дозування (кількість повторень: 8–12 разів).

Для рівномірності навантаження чергувати вправи на різні м'язові групи.

7 ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ

Вправи зі скакалкою виконують у певній послідовності для поступового навантаження організму та розвитку координації, швидкості, витривалості.

Порядок виконання вправ зі скакалкою:

1 Підготовчі вправи – правильний хват скакалки; обертання скакалки руками; імітація стрибків без скакалки.

2 Прості стрибки – стрибки на двох ногах; повільний темп; рівномірне дихання.

3 Стрибки з ускладненням – по чергово на правій і лівій нозі; із високим підніманням колін; подвійні оберти; стрибки з перехрещенням рук.

4 Координаційні вправи – зміна темпу; рух уперед/назад; повороти під час стрибків.

5 Вправи на витривалість – безперервні стрибки протягом певного часу; серії стрибків у швидкому темпі.

6 Заклучні вправи – ходьба на місці; дихальні вправи; розслаблення м'язів ніг і рук.

Основні правила – стрибати легко, на носках; тулуб тримати рівно; обертання виконувати кистями; навантаження збільшувати поступово.

Рекомендації для виконання вправ зі скакалкою:

- перед заняттям обов'язково провести розминку;
- довжину скакалки підібрати відповідно до зросту: із наступанням на середину скакалки ручки мають доходити до пахв;
- стрибати потрібно легко, на носках, із м'яким приземленням;
- коліна тримати злегка зігнутими;
- корпус - рівний, без надмірного нахилу вперед;
- обертати скакалку переважно кистями, а не всією рукою;
- дотримуватися рівномірного дихання;

- починати з повільного темпу та невеликої кількості повторень;
- навантаження збільшувати поступово;
- виконувати вправи у спортивному взутті з неслизькою підошвою;
- після завершення вправ виконати дихальні вправи та вправи на розслаблення.

Вправи з обручем

Порядок виконання:

1 Підготовчі вправи: правильний хват обруча; перекладання обруча з руки в руку; піднімання та опускання обруча.

2 Вправи для рук і плечового пояса: обертання обруча руками; махи руками з обручем; кругові рухи.

3 Вправи для тулуба: нахили вперед, назад, у сторони; повороти тулуба з обручем; обертання тулубом.

4 Вправи для ніг: присідання з обручем; випади; переступання через обруч.

5 Координаційні вправи: прокочування обруча; стрибки в обруч і з обруча; обертання обруча на талії або руці.

6 Заключні вправи: повільна ходьба; вправи на дихання; розслаблення м'язів.

Основний принцип виконання – від простих рухів до складніших із поступовим збільшенням навантаження.

Рекомендації для виконання вправ з обручем:

- перед початком занять виконати розминку;
- обруч підбирати відповідно до зросту і віку;
- під час виконання вправ тримати правильну поставу;
- рухи виконувати плавно, без різких ривків;
- дотримуватися безпечної дистанції між учасниками;
- під час обертання обруча напружувати м'язи живота і спини;
- дихання має бути рівномірним і спокійним;

- починати з простих вправ і невеликої амплітуди рухів;
- поступово збільшувати темп, тривалість і складність вправ;
- виконувати вправи на рівній і неслизькій поверхні;
- після завершення занять виконати вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Вправи з гімнастичними палицями

Порядок виконання:

1 Підготовчі вправи: правильний хват палиці (широкий/вузький); перекладання палиці з руки в руку; піднімання та опускання палиці.

2 Вправи для плечового пояса і рук: піднімання палиці вгору/вниз; колові рухи руками з палицею; махи палицею вперед, назад, у сторони.

3 Вправи для тулуба: нахили вперед, назад, у сторони з палицею; повороти тулуба; пружинні нахили.

4 Вправи для ніг: присідання з палицею на плечах або в руках; випади вперед і в сторони; переступання через палицю.

5 Координаційні вправи: прокочування палиці по підлозі; підкидання та ловіння (після підготовки); поєднання рухів рук і ніг.

6 Заклучні вправи: повільна ходьба з палицею; дихальні вправи; розслаблення м'язів.

Принцип виконання: від простих рухів до складних із поступовим збільшенням амплітуди та навантаження.

Рекомендації для виконання вправ з гімнастичними палицями:

- перед заняттям обов'язково виконати розминку для суглобів і м'язів;
- підбирати палицю відповідно до зросту (приблизно до рівня плечей або трохи вище);
- виконувати вправи на рівній, неслизькій поверхні;
- дотримуватися правильної постави: спина рівна, плечі розслаблені;
- рухи виконувати плавно, без різких ривків;
- тримати палицю міцно, але без зайвого напруження кистей;

- дихання має бути рівномірним, без затримок;
- починати з простих вправ і невеликої амплітуди рухів;
- поступово збільшувати складність, темп і кількість повторень;
- уникати перевантаження плечових і поперекових м'язів;
- слідкувати за безпекою під час групових занять (дистанція між здобувачами);
- після виконання вправ обов'язково зробити вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Вправи з гантелями

Порядок виконання:

1 Підготовчі вправи: підбір оптимальної ваги гантелей; розминка суглобів (плечі, лікті, зап'ястя); легкі рухи без навантаження.

2 Вправи для рук і плечового пояса: згинання рук у ліктях (біцепс); розгинання рук (трицепс); піднімання гантелей вперед, у сторони та вгору.

3 Вправи для грудних м'язів: жим гантелей лежачи або стоячи; розведення рук у сторони.

4 Вправи для спини: нахили з гантелями; підтягування гантелей до пояса.

5 Вправи для ніг: присідання з гантелями; випади вперед і в сторони.

6 Координаційні та комбіновані вправи: поєднання рухів рук і ніг; вправи в різному темпі.

7 Заклучні вправи: повільна ходьба; вправи на розтягування; відновлення дихання.

Принцип виконання: поступове збільшення навантаження, контроль техніки та рівномірне дихання.

Рекомендації:

- перед заняттям обов'язково виконати розминку для суглобів і основних м'язових груп;

- підбирати вагу гантелей відповідно до рівня підготовки (краще починати з легкої);
- дотримуватися правильної техніки виконання вправ - це важливіше за вагу;
- спину тримати рівною, не допускати прогину в попереку;
- рухи виконувати плавно, без ривків та інерції;
- дихати рівномірно: зусилля - видих, розслаблення – вдих;
- не затримувати дихання під час навантаження;
- працювати в повному контролі руху, без поспіху;
- поступово збільшувати вагу, кількість повторень і підходів;
- між підходами робити короткі паузи для відновлення;
- уникати перевантаження плечових, ліктьових і поперекових суглобів;
- виконувати вправи на безпечній, неслизькій поверхні;
- після тренування обов'язково зробити розтягування та вправи на відновлення дихання.

Вправи з набивним м'ячем

Порядок виконання:

1 Підготовчі вправи: ознайомлення з вагою та способом тримання м'яча; легкі переكاتи та передача м'яча з руки в руку; розминка плечового пояса, спини та ніг.

2 Вправи для рук і плечового пояса: піднімання м'яча вгору та опускання вниз; колові рухи руками з м'ячем; кидки м'яча вгору з ловінням.

3 Вправи для тулуба: нахили вперед, назад і в сторони з м'ячем; повороти тулуба з утриманням м'яча; скручування корпусу.

4 Вправи для ніг: присідання з м'ячем; випади вперед і в сторони; утримання м'яча під час рухів ногами.

5 Координаційні вправи: кидки та ловіння м'яча; поєднання рухів рук і ніг під час кидків.

6 Стрибкові вправи: стрибки з м'ячем у руках; підскоки з кидком м'яча; стрибки з ловінням.

7 Заклучні вправи: повільна ходьба з м'ячем; вправи на розслаблення; відновлення дихання.

Принцип виконання: поступове ускладнення вправ, контроль техніки, рівномірне дихання та безпечне виконання рухів.

Рекомендації.

- перед заняттям обов'язково провести повноцінну розминку;
- підбирати вагу набивного м'яча відповідно до рівня фізичної підготовки;
- дотримуватися правильної техніки виконання рухів, не поспішати;
- спину тримати рівною, уникати надмірного прогину в попереку;
- рухи виконувати плавно та контрольовано, без різких ривків;
- дихати рівномірно: зусилля виконувати на видиху;
- уникати затримки дихання під час кидків і підйомів;
- починати з простих вправ і невеликої кількості повторень;
- поступово збільшувати навантаження, вагу та інтенсивність;
- під час кидків дотримуватися безпечної дистанції між учасниками;
- виконувати вправи на рівній, неслизькій поверхні;
- контролювати координацію рухів і положення тіла;
- після заняття виконати вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Вправи з амортизатором

Порядок виконання:

1 Підготовчі вправи: перевірка кріплення амортизатора; прийняття вихідного положення (стоячи, сидячи або лежачи); легке розтягування гуми без навантаження.

2 Вправи для верхніх кінцівок: згинання рук у ліктях з опором; розгинання рук вперед або вниз; відведення рук у сторони.

3 Вправи для плечового пояса: підтягування амортизатора до грудей; розведення рук назад; піднімання рук угору з опором.

4 Вправи для тулуба: повороти тулуба з фіксованим амортизатором; нахили з опором; скручування корпусу.

5 Вправи для ніг: відведення ноги назад/убік з опором; присідання з амортизатором; випади з натягом гуми.

6 Комбіновані вправи: одночасна робота рук і ніг; рухи з переходом між положеннями.

7 Заключні вправи: повільне зменшення навантаження; розслаблення м'язів; відновлення дихання.

Принцип виконання: від простих рухів до складних, із поступовим збільшенням опору та контролем техніки.

Рекомендації:

- перед початком занять обов'язково виконати загальну розминку;
- перевірити справність амортизатора (гумового еспандера) і надійність кріплення;
- підібрати рівень опору відповідно до фізичної підготовки;
- виконувати вправи у правильному вихідному положенні (стійка, сидячи або лежачи);
- спину тримати рівною, уникати різких прогинів і скручувань;
- рухи виконувати плавно, без ривків, із контрольованим опором;
- дихати рівномірно: зусилля виконувати на видиху;
- не затримувати дихання під час напруження;
- контролювати повернення у вихідне положення (не «відпускати» амортизатор різко);
- поступово збільшувати навантаження (кількість повторень або опір);
- уникати перевантаження плечових, ліктьових і поперекових суглобів;

- виконувати вправи на безпечній відстані від інших учасників;
- після заняття обов'язково зробити вправи на розтягування та відновлення дихання.

Вправи з гумовою стрічкою

Порядок виконання:

1 Підготовчі вправи: перевірка цілісності гумової стрічки; підбір рівня опору; прийняття вихідного положення (стоячи, сидячи або лежачи); легке розтягування стрічки без навантаження.

2 Вправи для верхніх кінцівок: згинання рук у ліктях із гумою; розгинання рук вперед; розведення рук у сторони з опором.

3 Вправи для плечового пояса: підтягування стрічки до грудей; відведення рук назад; піднімання рук угору з опором.

4 Вправи для тулуба: повороти тулуба зі стрічкою; нахили в сторони з опором; скручування корпусу.

5 Вправи для ніг: відведення ноги вбік або назад; присідання зі стрічкою (над колінами або під стопами); випади з натягом.

6 Координаційні вправи: одночасна робота рук і ніг; комбіновані рухи в різному темпі; утримання рівноваги під опором.

7 Заключні вправи: зменшення амплітуди рухів; легке розтягування; відновлення дихання.

Принцип виконання: поступовий перехід від простих рухів до складніших, контроль техніки, рівномірне дихання та поступове збільшення навантаження.

Рекомендації:

- перед заняттям обов'язково виконати розминку всіх основних м'язових груп;
- перевірити цілісність гумової стрічки перед використанням;
- підібрати стрічку відповідного рівня опору (починати з легкого);

- виконувати вправи у правильному вихідному положенні з контролем постави;

- спину тримати рівною, плечі не піднімати;
- рухи виконувати плавно, без ривків і різких розтягувань;
- дихати рівномірно, не затримувати дихання під час зусилля;
- контролювати повернення стрічки у вихідне положення (не відпускати різко);

- поступово збільшувати навантаження: опір, кількість повторень, тривалість;

- уникати надмірного навантаження на суглоби та попереки;
- слідкувати за безпечною дистанцією під час групових занять;
- виконувати вправи в стабільній, неслизькій позиції;
- після завершення заняття виконати розтягування та вправи на відновлення дихання.

Вправи з еспандерами

Порядок виконання:

1 Підготовчі вправи перевірка еспандера на цілісність; вибір рівня опору; прийняття вихідного положення (стоячи, сидячи або лежачи); легке розтягування еспандера без навантаження.

2 Вправи для рук: згинання рук у ліктях з опором; розгинання рук вперед; розведення рук у сторони.

3 Вправи для плечового пояса: підтягування еспандера до грудей; відведення рук назад; піднімання рук угору з опором.

4 Вправи для тулуба: повороти тулуба з фіксованим еспандером; нахили в сторони з опором; скручування корпусу.

5 Вправи для ніг: присідання з еспандером; випади вперед і в сторони; відведення ноги назад/убік.

6 Координаційні вправи: одночасна робота рук і ніг; зміна темпу виконання; утримання рівноваги під навантаженням.

7 Заключні вправи: зменшення інтенсивності; легке розтягування; відновлення дихання.

Принцип виконання: від простих рухів до складних, із поступовим збільшенням навантаження та суворим контролем техніки.

Рекомендації:

- перед заняттям обов'язково виконати розминку основних м'язових груп;

- перевірити справність еспандера (відсутність тріщин, надривів);
- підібрати рівень опору відповідно до фізичної підготовки;
- виконувати вправи у стійкому вихідному положенні;
- спину тримати рівною, плечі не напружувати;
- рухи виконувати плавно, без ривків і різких розтягувань;
- дихати рівномірно, не затримувати дихання;
- контролювати амплітуду рухів і напруження м'язів;
- не відпускати еспандер різко під час повернення у вихідне положення;

- поступово збільшувати навантаження (кількість повторень, опір);
- уникати перевантаження суглобів і попереку;
- дотримуватися безпечної дистанції під час групових занять;
- виконувати вправи на неслизькій поверхні або в стабільній позі;
- після заняття виконати розтягування та вправи на відновлення дихання.

Вправи з малим м'ячем

Порядок виконання: перекидання м'яча з руки в руку, підкидання м'яча вгору і ловіння, передача м'яча навколо тулуба, передача м'яча під коліном, кидок м'яча в підлогу з ловіння, перекладання м'яча за спиною, ходьба з підкиданням м'яча, кидки м'яча в ціль.

Рекомендації:

- виконувати вправи після короткої розминки;

- добирати м'яч відповідного розміру та ваги;
- стежити за правильною поставою під час виконання вправ;
- виконувати рухи плавно, без різких ривків;
- дотримуватися ритмічного дихання;
- починати з повільного темпу, поступово збільшуючи швидкість;
- контролювати точність рухів і координацію;
- уникати перевтоми та перенапруження кистей.

Під час підкидання та ловіння м'яча підкидати м'яч на однакову висоту, не відводити погляд від м'яча, ловити м'яч м'яко, без сильного стискання, починати з двох рук, потім переходити до однієї руки.

Під час передачі м'яча передавати м'яч чітко та без поспіху, зберігати рівновагу тулуба, виконувати передачі в обидва боки для рівномірного розвитку координації.

Під час вправ у русі рухатися без різких зупинок, узгоджувати кроки з підкиданням або ловінням м'яча, зберігати безпечну дистанцію між учасниками.

Для реабілітації та розвитку моторики виконувати вправи симетрично обома руками, особливу увагу приділяти точності та амплітуді рухів, поєднувати вправи з розвитком дрібної моторики кисті та пальців, у разі втоми або болю зменшити навантаження.

Вправи біля гімнастичної стінки

Порядок виконання: вихідне положення — стоячи обличчям або спиною до стінки; розтягувальні вправи на руки, плечі, спину; нахили вперед/у сторони, тримаючись за планку; вправи для ніг: махи, присідання з підтримкою; піднімання на носки з опорою; присідання з опором; махи ногою вперед і назад; відведення ноги в сторону; вис на гімнастичній стінці; піднімання колін у висі; розтягування м'язів спини; нахили тулуба з опорою.

Рекомендації:

- триматися за перекладини міцно, без різких рухів;

- розтягування виконувати плавно, до легкого натягу, без болю;
- уникати надмірного прогину в попереку;
- для рівноваги ноги ставити на ширині плечей.

Вправи на гімнастичній лаві

Порядок виконання: ходьба по гімнастичній лаві; ходьба на носках по лаві; переступання через лаву; стрибки через лаву; піднімання на лаву; упор лежачи руками на лаві; сідання та вставання з лави; нахили сидячи на лаві.

Рекомендації: перед початком перевірити стан предметів (цілість, безпечність), уникати метань у напрямку людей; тримати рівну спину під час роботи з палицею; дотримуватися дозування (кількість повторень: 8-16 разів, стрибки – 20-40 разів у комфортному темпі).

Вправи в русі

Порядок виконання: ходьба різними способами (звичайна, на носках, на п'ятах, із зміною темпу); біг у повільному темпі з вправами для рук; вправи з координаційними завданнями (кроки з махами, випади, прискорення).

Рекомендації: дотримуватися рівного темпу дихання; вправи виконувати по прямій траєкторії; робити довжину кроку такою, щоб не порушувати стійкість; час роботи три-п'ять хвилин залежно від рівня підготовленості.

Вправи в упорі, сидячи, лежачи

Порядок виконання. *Вправи в упорах*: упор лежачи (планка); упор лежачи зі згинанням рук; упор лежачи з підніманням ноги.

Вправи сидячи: сид ноги разом; сид ноги нарізно; піднімання ніг у сид.

Вправи лежачи: лежачи на спині – піднімання тулуба; лежачи на спині – піднімання ніг; лежачи на животі – прогинання; лежачи на животі – піднімання рук і ніг.

Загальні рекомендації:

- перед виконанням обов'язково проводити розминку (особливо для суглобів і спини);

- дотримуватися правильної техніки, щоб уникнути перевантаження хребта і суглобів;

- виконувати вправи плавно, без різких рухів і ривків;

- контролювати дихання: зусилля — видих, розслаблення — вдих;

- поступово збільшувати тривалість утримання пози або кількість повторень;

- із появою болю або запамороченням вправу негайно припинити.

Рекомендації для вправ в упорах:

- утримувати рівну лінію тіла без прогинів у попереку;

- руки ставити точно під плечовими суглобами;

- напружувати м'язи живота і сідниць для стабілізації;

- не затримувати дихання під час виконання;

- починати з короткого утримання пози, поступово збільшуючи час;

- із втомою переходити в полегшений варіант (із колін або з опорою).

Рекомендації для вправ сидячи:

- тримати спину максимально рівною, не сутулитися;

- сідничні кістки мають рівномірно спиратися на підлогу;

- ноги тримати контрольовано (разом або розведені — залежно від вправи);

- уникати різких нахилів без підготовки;

- використовувати руки як опору для складних варіантів;

- рухи виконувати повільно для кращого контролю амплітуди.

Рекомендації для вправ лежачи:

- стежити, щоб хребет залишався у природному положенні;

- не піднімати різко голову або ноги без підготовки;

- виконувати рухи симетрично (особливо для м'язів преса і спини);

- уникати перенапруження ший під час піднімання тулуба;
- для вправ на животі контролювати попереk (не перевантажувати прогином);

- робити паузи між серіями для відновлення дихання.

Безпека та контроль:

- виконувати вправи на рівній, неслизькій поверхні або гімнастичному килимку;
- уникати перевтоми м'язів спини та ший;
- дотримуватися індивідуального рівня навантаження;
- на реабілітаційних заняттях виконувати вправи під контролем фахівця.

8 ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ТА САМОКОНТРОЛЮ

- не виконувати вправи за поганого самопочуття, запаморочення, болю;
- після кожного блоку вправ робити коротку паузу (10–20 секунд);
- пульс після основної частини не має перевищувати 150–160 удар/хв;
- вести щоденник самоконтролю: самопочуття, пульс, коментарі щодо виконання вправ.

9 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

- скласти індивідуальний план занять;
- використовувати відеоінструкції або матеріали викладача;
- самокорекція техніки за допомогою дзеркала або відеозапису;
- регулярно узгоджувати результати самостійної роботи з викладачем.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- 1 Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
- 2 Ясько Л. В., Сушко Р. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч.-метод. матеріали. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020. 25 с.
- 3 Черненко Г. І. Теорія і методика фізичного виховання : навч.-метод. матеріали. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2020. 30 с.
- 4 Малинський І. Й., Бойко В. Ф., Чаплигін В. П. Теорія і методика викладання оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Ірпінь : УДФС України, 2020. 221 с.
- 5 Довгань Н. Ю., Гаєва С. О. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Ірпінь : УДФС України, 2020. 357 с.
- 6 Хома Т. В. Педагогіка фізичного виховання і спорту : теоретико-практичний супровід самостійної роботи студентів : навч. посіб. Ужгород : Говерла, 2020. 104 с.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

щодо самостійного добору та виконання
комплексів фізичних вправ різної спрямованості

Відповідальний за випуск Гринько В. М.

Редактор Ібрагімова Н. В.

Підписано до друку 12.06.2026 р.

Умовн. друк. арк. 1,75. Тираж . Замовлення № .

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейєрбаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018