

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я



Ковальчук Н. М., Усачов В. М.

ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА ЇХ КОНСТРУЮВАННЯ



УДК 796.41.012.6(075.8)

К 56

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 6 від 27 травня 2025 року)*

Рецензенти:

Денисенко Н. – декан факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, доктор педагогічних наук, заслужений учитель України;

Сотник Ж. Г. завідувач кафедри фізичної культури і спорту Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука» кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Бичук О.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту кафедри теорії спорту та фізичної культури ВНУ імені Лесі Українки, професор.

Ковальчук Н. М., Усачов В. М.

К 56 **Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання:** навчальний посібник. 2-е видання, виправ. і допов. Луцьк : Вежа-Друк, 2025. 152с.
ISBN 978-617-8279-57-8

Навчальний посібник укладений з урахуванням завдань освітнього компоненту «Гімнастика з методикою навчання», передбачених силабусом для здобувачів освіти спеціальностей «014 Середня освіта (Фізична культура)», «017 Фізична культура і спорт». У навчальному посібнику представлено загальнорозвивальні вправи як основний засіб гімнастики. Висвітлено найважливіші складові роботи фахівця фізичного виховання: вміння конструювати загальнорозвивальні вправи, складати комплекси різної спрямованості, проводити їх, використовуючи різноманітні методичні прийоми. Посібник призначений для здобувачів вищої освіти інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання. Він також викличе певний інтерес у викладачів-практиків в галузі фізичної культури та спорту.

УДК 796.41.012.6(075.8)

ISBN

©Ковальчук Н. М., Усачов В. М., 2025
©Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2025

З М І С Т

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ	8
1.1. Класифікація загальнорозвивальних вправ	8
1.2. Фізіологічний механізм дії загальнорозвивальних вправ	12
1.3. Специфічна спрямованість загальнорозвивальних вправ	16
1.4. Загальнорозвивальні вправи в навчальній програмі з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.....	20
1.5. Методика навчання загальнорозвивальних вправ	26
1.6. Способи проведення комплексів загальнорозвивальних вправ	33
Висновки до 1-го розділу	35
Питання для самоконтролю.....	36
РОЗДІЛ 2. ТЕРМІНОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ	37
2.1. Сучасні проблеми використання термінології загальнорозвивальних вправ	37
2.2. Особливості термінології та правила запису загальнорозвивальних вправ	39
2.3. Основні терміни	43
Висновки до 2-го розділу	76
Питання для самоконтролю.....	76
РОЗДІЛ 3. КОНСТРУЮВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ...	77
3.1. Особливості побудови загальнорозвивальних вправ	77
3.2. Загальнорозвивальні вправи без предметів	81
3.3. Загальнорозвивальні вправи в русі	85
3.4. Загальнорозвивальні вправи в парах	88
3.5. Загальнорозвивальні вправи в зчепленні	93
3.6. Загальнорозвивальні вправи на приладах та з предметами	97
3.6.1. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичні лаві	98
3.6.2. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній стінці	102
3.6.3. Загальнорозвивальні вправи з набивним м'ячем	107
3.6. 4. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою	113
3.6.5. Загальнорозвивальні вправи з обручем	116
3.6.6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею	121

Висновки до 3-го розділу	130
Питання для самоконтролю.....	130
РОЗДІЛ 4. СТРИБКИ	132
4.1. Стрибкові комбінації	132
Висновки до 4-го розділу	138
Питання для самоконтролю.....	138
ВИСНОВКИ	139
Тести.....	140
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	147

ВСТУП

У сучасній психолого-педагогічній літературі професійна майстерність вчителя фізичної культури розглядається як цілісна система володіння загально-педагогічними та спеціальними знаннями, уміннями й навичками. Його професійна готовність досить складна за змістом та структурою. І. С. Гончаренко звертає увагу на те, що педагогічна діяльність учителя фізичної культури відбувається в умовах, що постійно змінюються, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів й особистості педагога [10]. Якісна та ефективна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури залежить від його науково-теоретичної та практичної готовності до обраної професії. Науково-теоретична готовність характеризується наявністю певного обсягу психолого-педагогічних, медико-біологічних і спеціальних знань. Практична готовність пов'язана з наявністю у вчителів сформованих професійних умінь і навичок. Зміст професійних умінь вчителя фізичного виховання складається із специфічних рухових та власне педагогічних. До перших відносяться, як мінімум, володіння технікою фізичних вправ шкільної програми. Власне педагогічні вміння синтезують теоретичні знання і практичні дії, володіння прийомами навчання і виховання.

Жодне заняття з фізичної культури і спорту не можна провести без використання загальнорозвивальних вправ (далі ЗРВ) – одного із засобів гімнастики. Вони є обов'язковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, і загалом для гармонійного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини. Форми їх проведення теж різноманітні. Сама їх назва вказує на те, що вони вирішують завдання загального фізичного розвитку [12; 35; 36]. ЗРВ, що спрямовані на оздоровлення та зміцнення всього організму чи опорно-рухового апарата, прийнято називати спеціальними [9, 73]. Наприклад, вправи для тулуба за своїм фізіологічним впливом на організм являються загальнорозвивальними для здорової людини, для хворого ж сколіозом ці вправи спеціальні, так як вони

сприяють вирішенню безпосередньо лікувальних завдань і збільшують рухливість хребта та зміцнюють м'язи, які його оточують, сприяють корекції хребта.

Загальнорозвивальні вправи – це своєрідна азбука рухів. За допомогою їх формується базова координація рухів, розвиваються рухові якості, створюється фундамент для засвоєння техніки складніших вправ, прищеплюються основи естетики рухів. ЗРВ широко використовуються майже у всіх видах спорту, вони створюють основу змісту занять з учнями і занять оздоровчої спрямованості з різним контингентом [35; 42; 45; 46].

Досконале знання загальнорозвивальних вправ, а саме: специфічності їх впливу на окремі органи і системи організму учнів, уміння підібрати ці вправи для вирішення конкретних завдань уроку, навчити учнів виконувати вправи та використовувати їх для індивідуальних форм занять фізичною культурою, а також створювати нові вправи – це і є складовою частиною професійної готовності вчителя фізичного виховання.

Отже фахівцю з фізичної культури та спорту необхідно володіти не тільки величезним арсеналом ЗРВ, а й використати їх за призначенням [35; 42; 45; 46]. Вчитель фізичної культури повинен підібрати для підготовчої частини уроку ті ЗРВ, які найкраще підготують організм дітей для вирішення завдань основної частини, а також сприятимуть профілактиці порушень постави, плоскостопості, формуватимуть культуру рухів. Під час занять з дітьми, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, ЗРВ повинні бути спрямовані на усунення вад фізичного розвитку та порушень у функціонуванні фізіологічних систем [4; 14; 17; 22; 25; 37]. Авторитет учителя, його особистий приклад щодо виконання та показу ЗРВ сприяє залученню учнів до систематичних занять вправами у формі гігієнічної гімнастики для забезпечення всебічного впливу на рухову сферу школяра.

Сприйняття ЗРВ учнями залежить від педагогічної майстерності вчителя. Навіть найпростіша вправа вимагає короткого і зрозумілого пояснення, правильного і красивого показу, голосної і чіткої команди та хорошої організації,

особливо під час проведення вправ з предметом. Знаючи специфічну спрямованість ЗРВ, досвідчені вчителі фізичної культури ефективно їх використовують і від цього зростає результат уроку. Проте доволі часто зустрічаються і протилежні випадки, коли вчителі не надають ЗРВ належного значення [18]. Особливої уваги заслуговує термінологія ЗРВ. В даний час у науково-методичній літературі доволі часто зустрічається спотворення та невірне вживання термінів ЗРВ [18; 24]. Вчителі шкіл теж не вважають за потрібне дотримуватися гімнастичної термінології, в результаті чого їхні вихованці не знають і не розуміють її, тому й використовують «суржик» у назві вправ.

Тільки креативний вчитель, який володіє високим рівнем знань, відповідних умінь та навичок, позитивно вплине на фізичний розвиток й фізичну підготовленість учнів, спонукатиме їх до активних занять фізичними вправами. Один із етапів підготовки такого професіонала відбувається під час навчання у освітньому середовищі вишів фізичної культури та спорту, де у здобувач вищої освіти опанує різні за змістом та спрямованістю загальнорозвивальні вправи, проявить творчість під час їх конструювання, володітиме відповідними гімнастичними термінами тощо. Багато авторів [1; 4; 6; 8; 12; 36; 41] висвітлювали у своїх доробках загальнорозвивальні вправи як засіб гімнастики, але, на нашу думку, у багатьох з них матеріал викладено не в повному обсязі, порушення є значні розбіжності у гімнастичній термінології й порушення правил конструювання ЗРВ.

Саме з цією метою було створено навчальний посібник, який буде хорошою допомогою у професійно-педагогічній підготовці здобувачів освіти факультету фізичної культури, спорту та здоров'я, для методистів з педагогічних практик а також для вчителів/викладачів фізичної культури різних освітніх закладів.

РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

1.1. Класифікація загальнорозвивальних вправ

У навчально-методичній літературі з гімнастики дано визначення терміну «загальнорозвивальні вправи» [9, 49; 33, 50; 37, 89; 39, 132;]. Загальнорозвивальні вправи – це спеціальні гімнастичні вправи, нескладні технічні рухи окремими частинами тіла або їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю і амплітудою, з максимальним і помірним м'язовим напруженням і розслабленням та у різних напрямках.

У підручниках «Гімнастика», які видавалися до 1969 року, термін «загальнорозвивальні вправи» ще не існував. В той час вправи, за допомогою яких вирішувались завдання фізичного розвитку, формування постави, зміцнення органів дихання, кровообігу, покращення обміну речовин та підвищення життєдіяльності всього організму називалися «основними вправами для підготовки рухового апарата». І. А. Бражник, В. С. Зінченко, О. А. Онищенко, Б. Г. Сільченко, Б. В. Шабайдаш [5, 53] для аналогічних вправ використали термін «підготовчі (загальнорозвиваючі) вправи». В сучасних навчально-методичних джерелах термін «загальнорозвиваючі вправи» вжито у доробках В.І. Айунц, Д.Р. Мельничук [1], Ковальчук, Ю. М. Антошків [15], а Б. Т. Долинський, В. Г. Тодорова, О. О. Погорелова [12], Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела [33], В.Ю. Сосіна [35] надають перевагу терміну «вправи для загального розвитку». У тлумачному словнику української мови вказано, що прикметники «розвивальний» та «розвиваючий» – синоніми, але другий – неналежний калька з російськомовного «развивающий», тому ми користуємось терміном «загальнорозвивальні вправи» [34].

Співвідношення вправ, які використовуються у гімнастиці, подано на рис. 11. На загальнорозвивальні вправи припадає 1/8 частина всіх засобів гімнастики.

Низка вище названих авторів відзначають універсальний характер ЗРВ. Їх структурний діапазон доволі широкий: від простих поз і положень, дії однією ділянкою тіла – до складної взаємодії рухів різними частинами тіла.

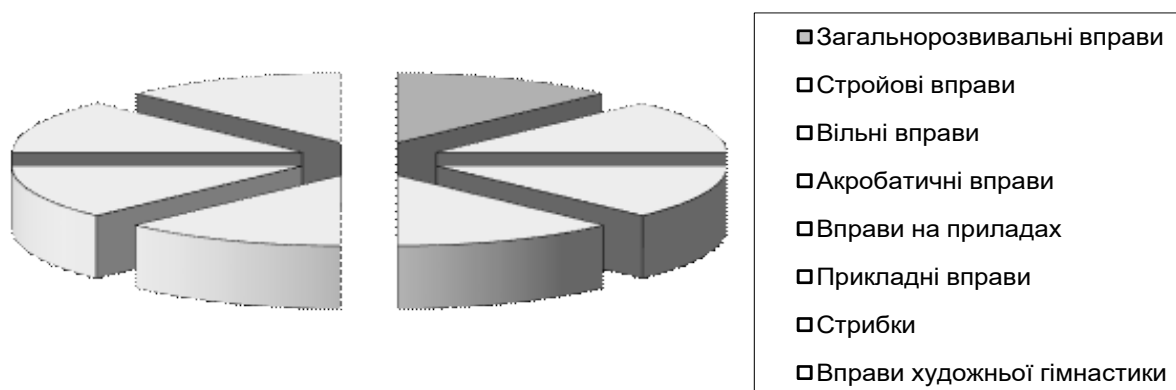


Рис. 1.1. Вправи, які використовуються у гімнастиці

Широке використання ЗРВ обумовлено певними особливостями. *Перша особливість* ЗРВ – простота і доступність. Оскільки вправи прості за своєю структурою, то їх можуть вивчати будь-які категорії людей. Головним при підборі вправ і складанні комплексів є врахування фізичного потенціалу і загального стану тих, хто ними займається.

Друга особливість ЗРВ полягає у можливості вибрано впливати на окремі м'язові групи. Це дозволяє локально акцентувати дії і довести розвиток певної фізичної якості до оптимального рівня, а також створює умови для гармонійного розвитку рухового апарата.

Третя особливість ЗРВ полягає у можливості точно регулювати навантаження шляхом дозування кількості повторень кожної вправи (підходів, серій), зміни, темпу, чергування вправ різних за характером та спрямованістю, підбору оптимального співвідношення роботи і відпочинку, збільшення або зменшення обтяжень та зміни вихідних положень.



Рис. 1.2. Класифікація загальнорозвиваючих вправ

Для зручності орієнтування у безлічі ЗРВ прийнято їх класифікувати за практичним значенням. Проаналізувавши ряд класифікацій, які запропоновані авторами підручників з гімнастики, ми систематизували ЗРВ за схемою (рис. 1.2.).

Загальнорозвивальні вправи в першу чергу, класифікують за анатомічним принципом. Залежно від того, які м'язові групи забезпечують рух ЗРВ поділяються на вправи для рук і плечового поясу; вправи для тулуба і шиї; вправи для ніг і тазового поясу.

Класифікація за принципом переважного впливу, залежно від спрямованості дії ЗРВ, містить вправи на силу, гнучкість і розслаблення. Поєднуючи ці три типи переважного впливу, визначають також зміст інших вправ, які, однак, прийнято виділяти, враховуючи їх методологічну значимість. Це вправи на поставу, координацію та дихальні вправи.

Загальнорозвивальні вправи можна розрізнати за принципом використання предметів та приладів. Вони можуть виконуватись без предметів і з предметами, на приладах та з приладами, а також з використанням тренажерів. До того ж у якості як предмета та приладу можна використовувати підручні засоби: стіл, стілець, парту, рушник, книгу, папку, парасоль, праскою та інші [20].

За ознакою організації групи ЗРВ можна розподілити на одиночні вправи; вправи, які виконуються в парах або трійках; вправи в колі, тримаючись за руки; вправи у зімкнутих колонах та шеренгах; вправи в русі.

Залежно від вихідного положення вправи класифікують на ті, які починаються із гімнастичних стійок, із положень сидячи або лежачи, із присідів та напівприсідів; із висів та упорів.

Для точного позначення конкретної вправи можуть бути використані всі дані класифікації, наприклад: вправи у парах на розтягування біля гімнастичної стінки, або вправи у парах на силу м'язів живота з набивним м'ячем із вихідного положення лежачи на спині.

Професор В. Ю. Сосіна розробила ширшу класифікацію та додала до неї ознаку за «методами проведення» (роздільний, потоковий, серійно-потоківий,

коловий, ігровий, змагальний, за показом, за розповіддю, змішаний) та за середовищем проведення (у приміщенні, воді, на повітрі, снігу, льоду, у невагомості тощо)[36].

Завершуючи характеристику загальнорозвивальних вправ, можна додати, що кількість їх дуже велика, рухова структура різноманітна, але в основі лежать анатомічні можливості рухів у різних суглобах тіла, тобто загальнорозвивальні вправи, що створюються анатомічним шляхом і містять у собі рухи окремими частинами тіла або їх поєднанням, чинять всебічний вплив на організм людини.

1.2. Фізіологічний механізм дії загальнорозвивальних вправ

Доцільність будь-яких вправ визначається, перш за все, користю, яку вони можуть приносити для підвищення функціональних можливостей організму. Тому необхідно знати загально-стимулюючий вплив вправ і фізіологічну «вартість» конкретної рухової дії. Це дозволить свідомо вибирати і використовувати різні ЗРВ для позитивного впливу на організм.

Загальнорозвивальні вправи залучають до активної діяльності різні м'язові групи, імпульси від яких через центральну нервову систему створюють тісні взаємозв'язки між роботою м'язів і функцією внутрішніх органів (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Взаємозв'язок між роботою м'язів і внутрішніми органами

Завдяки цьому в організмі відбувається ціла низка фізіологічних, психічних, біохімічних та інших процесів, які викликають відповідні зміни як у руховій, так і вегетативній сферах [1, 22; 2, 126].

Під впливом фізичних вправ поповнюється дефіцит рухів, зміцнюється зв'язково-суглобовий апарат, збільшується амплітуда рухів у суглобах, зростає рухливість хребта і грудної клітки та зв'язок. У процесі занять ЗРВ збільшується сила, витривалість м'язів, розвивається їх здатність довільно напружуватись і розслаблятися, досягається високий ступінь координації м'язових зусиль, покращується чуттєва функція м'язів.

При фізичному навантаженні збільшується життєва ємність легень і еластичність легеневої тканини. Дихання стає рідшим, ритмічним і глибоким, зростає споживання кисню.

Покращення функції дихання чинить благодійний вплив на периферичний кровообіг, полегшує постачання крові по венозній системі до серця. Транспортною системою, по якій кисень поступає до тканин, а звідти видаляються продукти обміну, перш за все вуглекислота, є кровопостачання. Навіть не дуже інтенсивні вправи викликають значне посилення швидкості кровообігу як у м'язах, так і в підшкірних клітинах, що покращує їх живлення.

Завдяки загальнорозвивальним вправам активізується діяльність серця, збільшується кровопостачання міокарда і цим створюються кращі умови для його живлення, збільшується прилив крові та кисню до головного мозку, покращуються обмінні процеси. Динамічні вправи, які виконуються з широкою амплітудою рухів, з пружними елементами та розслабленням через 2-3 хвилини після виконання знижують артеріальний тиск та частоту серцевих скорочень у порівнянні з вихідними даними.

Вправи, в яких переважають силові і статичні компоненти, підвищують артеріальний тиск, збільшують частоту пульсу і сповільнюють їх відновлення.

На процеси травлення ЗРВ невеликої інтенсивності суттєво не впливають, але підвищують рухову та секреторну діяльність шлунково-кишкового тракту.

Під час незначних м'язових зусиль збільшується сечовиділення і знижується рівень вмісту цукру в крові.

Під час занять вправами часто змінюється положення тіла у просторі і виникають різні прискорення, які є тренуючим фактором для вестибулярного апарата. ЗРВ значно впливають на збільшення сили врівноваженості і рухливості основних нервових процесів – збудження і гальмування, що сприяє покращенню регуляції функцій організму [42].

Із величезного арсеналу загальнорозвивальних вправ розглянемо найбільш вживані – *потягування, нахили, колові рухи, присідання*.

Вправи у *потягуванні* супроводжуються різноманітними рухами рук у плечовому, ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах, у яких беруть участь дельтоподібні м'язи, двоголовий і триголовий м'яз плеча, а також згиначі та розгиначі передпліччя.

У розподілі тонуусу м'язів тіла та кінцівок суттєву роль відіграє постановка голови [4; 8; 15]. Так виконуючи потягування з підніманням рук вгору, голову слід нахилити назад, що сприяє напруженню м'язів спини, яке необхідне для достатнього прогинання та потягування. При поверненні у вихідне положення голову треба нахилити трохи вперед, оскільки це послаблює напруження в задіяних м'язах.

Скорочення та розтягування м'язів спини, грудей, пояса верхніх кінцівок і шиї в момент потягування формують правильну поставу тіла, збільшують рухливість хребта і зміцнюють його природну кривизну. Велика рухливість грудної клітки вдосконалює функцію дихання: воно стає глибшим, рідшим, ритмічнішим; збільшується сила вдиху і видиху; підвищується споживання кисню і поліпшується вентиляція легень [2]. Зазначені вправи дозволяють певною мірою керувати диханням – подовжувати чи скорочувати вдих і видих, робити між ними паузи, змінювати характер дихальних рухів [5]. Активна робота м'язів у момент потягування приводить до посилення кровообігу. При цьому кров, збагачуючись киснем, доставляє його до м'язів спини, живота та внутрішніх органів, що сприяє

їх нормальному функціонуванню. Стимулюючий ефект вправ у потягуванні залежить від темпу їх виконання: чим швидше виконання вправ, тим частіший пульс, тим більше зрушення інших показників функціонального стану організму [3].

Нахили в сторони і колові рухи тулубом здійснюються за рахунок скорочення м'язів правої чи лівої половини тулуба (нахили в сторони), або послідовним скороченням м'язів живота і спини (колові рухи) і розтягуванням м'язів-антагоністів. При зміні положення таза в момент нахилу чи колового руху і механічного впливу цієї зміни на внутрішні органи в роботу включаються м'язи, які утримують органи черевної порожнини й таза. Внаслідок активної діяльності загальної іннервації м'язів живота та спини поліпшується функція травного апарата, посилюється кровообіг, що сприяє ліквідації застійних явищ у м'язах, а також органах черевної порожнини й таза.

Дослідники [7;13] стверджують, що повороти хребта в різні сторони збільшують його рухливість, знімають больові відчуття в попереку і покращують поставу.

Нахил уперед виконується за рахунок згинання у кульшових суглобах і сприяє зміцненню зв'язок (особливо тих, які утримують хребет в нормальному положенні). М'язи тулуба особливо задньої поверхні тіла, збільшують їх еластичність, зберігають і розвивають рухливість міжхребцевих дисків і кульшових суглобів. Ці посилюють кровообіг, сприяють ліквідації застійних явищ, особливо в органах черевної порожнини, розвитку глибокого діафрагмального дихання, допомагають зберегти рівновагу тіла при зміні умов стійкості і переміні положення голови у просторі.

Нахил тулуба назад чинить значний вплив на функціональний стан опорно-рухового і нервово-м'язового апарата, на серцево-судинну та дихальну системи. Нахил назад створює найвигідніші анатомічні умови для вдиху. Вправи цієї групи позитивно впливають на дихальну систему – збільшується легенева вентиляція, зростає споживання кисню, покращується грудне і діафрагмальне дихання.

Велике значення мають ці вправи для профілактики та усунення сутулості й інших викривлень хребта [1; 13].

Присідання складаються із опускання у присід і підйому з присіду у вихідне положення. Під час виконання цих вправ активно скорочуються розгиначі кульшового і колінного суглобів, зростає активність багатьох м'язових груп ніг і змінюється нахил таза, регулюючи «пасивне» напруження прямих м'язів живота.

Присідання і випади зміцнюють м'язи нижніх кінцівок і таза, збільшують рухливість у кульшових, колінних, гомілковостопних суглобах, ліквідують можливі застійні явища в нижніх кінцівках, в органах черевної порожнини і таза, слугують хорошим засобом профілактики плоскостопості і варикозного розширення вен [4; 7; 12; 20].

Таким чином, знаючи фізіологічні механізми дії вправ та вдало їх поєднуючи, можна впливати на більше ніж 600 скелетних м'язів людини для вирішення розвиваючих, оздоровчих і рекреаційних завдань.

1.3. Специфічна спрямованість загальнорозвивальних вправ

Функція внутрішніх органів людини знаходиться у взаємозв'язку з її діями. Під час руху у людини підвищується частота пульсу, прискорюється дихання, а це впливає на обмін речовин, травлення, кровообіг. Вміння правильно дихати сприяє покращенню процесу розвитку органів кровообігу і дихання, а також зменшенню затрат енергії на підтримання життєдіяльності організму у стані спокою і під час м'язової роботи. Щоб навчитися правильно дихати необхідно знати типи та правила дихання. Якщо ЗРВ використовують як засіб навчання правильного дихання, то вихованців навчають слідкувати за ритмом дихання при виконанні цих вправ, визначати у яких випадках користуватись тим чи іншим типом дихання. Наприклад: якщо виконуються вправи в помірному темпі і всі м'язи беруть участь у роботі, рекомендується користуватись змішаним типом дихання. В тому випадку, якщо м'язи черевного преса напружені і виконують велику

роботу – доцільний грудний тип дихання, а при великому напруженні м'язів плечового поясу – черевний тип.

Широко використовуються ЗРВ для формування правильної постави та виправлення її дефектів. Адже при правильній поставі створюються оптимальні умови для роботи м'язів внутрішніх органів і систем, функцій центральної нервової системи [13]. Загальнорозвивальні вправи рівномірно розвивають м'язи всього тіла, акцентуючи увагу на розвитку статичної сили м'язів спини, черевного преса і плечового поясу, а також рухливості хребта.

Загальнорозвивальні вправи широко використовуються як засіб розвитку фізичних якостей. Вплив на організм однакових за формою вправ (наприклад, присідання) залежить від характеру їх виконання (швидко або повільне присідання, з обтяженням або без нього і т.п.). Щоб вірно орієнтуватися у виборі вправ, необхідно мати уявлення про проявлення рухових здібностей, про фізичні якості: силу, витривалість, гнучкість.

Силові якості, тобто здатність до подолання зовнішнього опору [9; 11; 14] рекомендують розвивати за допомогою ЗРВ трьома способами:

1. Багаторазове (до 8-12 разів) піднімання доступної ваги або подолання ваги власного тіла (при згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні із присіду і т.п.). Виконання подібних вправ до втоми розвиває силову витривалість, сприяє збільшенню м'язової маси. Якщо повторення 8-12 разів не складає труднощів, необхідно збільшити вагу обтяження або змінити вихідне положення (наприклад, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, ноги на підвищеній опорі).

2. Піднімання ваги близької до максимальної (1-3 рази). Дані вправи розвивають максимальну силу м'язів: ріст і їх масу. Ізометричні вправи також розвивають максимальну силу.

3. Виконання рухів з максимальною швидкістю. Розвиваються швидкісно-силові якості м'язів, швидкість.

Витривалість – здатність протистояти втомі при тривалій м'язовій роботі, яка вимагає значних зусиль. Використання ЗРВ сприяє розвитку локальної та загальної витривалості. Виконана максимальну кількість разів вправа, в якій бере участь обмежена кількість м'язів, розвиває локальну витривалість (наприклад, піднімання гантелей до плечей, підтягування на перекладині) [38; 40; 42].

Вправи, при виконанні яких тривалий час беруть участь багато груп м'язів і в зв'язку з цим працюють з підвищеним навантаженням серцево-судинна та дихальна системи, розвивають загальну витривалість (наприклад, тривалі стрибки на місці, присідання в поєднанні з нахилами, упором лежачи).

Гнучкість – ступінь взаємної рухливості ланок тіла. Від розвитку гнучкості залежить величина доступної амплітуди рухів. Заняття тільки силовими вправами призводять до обмеження рухливості в суглобах. Тому силові вправи необхідно поєднувати з вправами на гнучкість. Розвиток активної гнучкості передбачає використання вправ із збільшеною амплітудою рухів, а також вправ для закріплення м'язів, які фіксують суглоби у граничних положеннях (високо підняти ноги, високий кут) [8; 14; 17; 38].

Пасивна гнучкість розвивається методом повторних активних або пасивних дій (нахил з додатковими рухами, те ж саме, але з допомогою партнера), фіксацією статичних положень у позах, де проявляється рухливість у суглобах (нахил, випад тощо.).

Виділення окремої групи ЗРВ на *координацію* дещо умовне, тому що будь-які загальнорозвивальні вправи можуть бути засобом удосконалення координації рухів при певному рівні рухової підготовленості і при умові постійного підвищення їх координаційної складності. Однак у практичній діяльності під вправами на координацію розуміють окремий набір вправ, які містять у собі незручні, незвичні поєднання рухів. Під час складання вправ на координацію часто використовують: а) асиметричні рухи кінцівками; б) перехресну зміну положень; в) поєднання визначених рухів кінцівками з підскоками, ходьбою, поворотами [17].

Паузи між окремим ЗРВ на розвиток сили, витривалості, гнучкості пов'язані з відпочинком і мимовільним природним розслабленням м'язів. Тому ЗРВ можна використовувати як засіб навчання напруженню та розслабленню окремих груп м'язів з допомогою вольових зусиль.

Відомо, що чергування напруження і розслаблення забезпечує тривалу працездатність м'язів і робить можливим виконання рухів з повною амплітудою. Крім того, уміння довільно напружувати і розслабляти скелетну мускулатуру сприяє швидкому формуванню рухових навичок і умінню виконувати рухи легко й вільно.

Для навчання довільного напруження і розслаблення м'язів рекомендують різноманітні ЗРВ: махові вправи з розслабленням, струшування, чергування напруження з розслабленням окремих груп м'язів (стоячи, сидячи, лежачи), розслаблення одних м'язів з одночасним напруженням інших, послідовне розслаблення м'язів кистей, передпліччя, плечей, тулуба, ніг. Надзвичайно ефективний метод контрастних дій: чергування сильного напруження і швидкого розслаблення.

За допомогою ЗРВ можна навчати учнів керувати своїми діями, тобто вирішити завдання, яке спрямоване на формування рухової функції. Адже ЗРВ можна виконувати повільно (на 3-4 рахунки кожний рух), швидко (на кожний рахунок) і з максимальною швидкістю (індивідуальний темп – за сигналом).

Таким чином, цими вправами можна навчити відрізняти швидкі рухи від повільних, тобто часових характеристик рухів. Шляхом виконання ЗРВ з великою, середньою і малою амплітудою можна навчати оцінювати рухові дії у просторі. Під час виконання ЗРВ можна змінювати ступінь напруження м'язів – виконувати вправи з максимальним або мінімальним зусиллям, у напівсили. Такі завдання дають можливість навчити учнів розрізняти ступінь м'язових зусиль.

Виконання ЗРВ із завданням розрізняти тривалість рухів, їх амплітуду і ступінь м'язових зусиль дає можливість навчати вихованців керувати рухами.

Дуже важливо, щоб одні й ті ж рухи виконувались то повільно, то швидко, з малою і відразу ж з великою амплітудою, з максимальним і мінімальним м'язовим зусиллям. Контрастні за характером дії рухи дають можливість краще їх розрізняти. Отже використання ЗРВ у закладах загальної середньої освіти, допомагає вирішити освітні й оздоровчі завдання, а також розвинути в учнів необхідну культуру рухів.

1.4. Загальнорозвивальні вправи у навчальних програмах з фізичної культури закладів загальної середньої освіти

Матеріал навчальних програм з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти спрямований на вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань. Учитель за допомогою всіх форм навчальної та позакласної роботи повинен закласти фундамент фізичної культури та вказати учневі шляхи оволодіння необхідними знаннями, навичками й уміннями, методикою розвитку фізичних якостей, необхідних для зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя, активної праці, а юнакам – підготовки до служби в армії.

З 1 до 11 класу учні вивчають та виконують різні види загальнорозвивальних вправ, що сприяє нагромадженню у них життєво важливого рухового досвіду. Розглянемо вміст загальнорозвивальних вправ у сучасних навчальних програмах з фізичної культури.

Мета і завдання *Типової освітньої програми для закладів загальної середньої освіти (Нова українська школа. Фізкультурна освітня галузь (1-2 клас) під керівництвом. О.Я. Савченко)* реалізуються за такими змістовими лініями: «Рухова діяльність», «Ігрова та змагальна діяльність»[30]. «Рухова діяльність» містить, крім іншого, організовуючі вправи, у складі яких загальнорозвивальні вправи без предмета (імітаційного характеру) та з предметами, також комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики; нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, пружні нахили у положенні сидячи використовуються як вправи для розвитку фізичних якостей – 1 клас. У 2-му класі учні пояснюють

значення і правила ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз для фізичного розвитку та здоров'я людини; добирають та виконують загальнорозвивальні вправи: комплекси вправ ранкової гімнастики без предмета (імітаційного характеру), з м'ячем, скакалкою; комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок; виконують фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: сили – загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями; гнучкості – махові рухи правою і лівою ногою у бічній і лицьовій площині, стоячи біля опори та під час ходьби, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах, пружні похитування у положенні випаду, прогинання тулуба у положенні лежачи на животі. А також у програмі передбачені фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості: загальнорозвивальні вправи на місці без предметів; вправи для м'язів ший, нахили та повороти голови; вправи для верхніх кінцівок і плечового поясу: згинання та розгинання верхніх кінцівок, кругові рухи руками, нахили в сторони, пружні рухи.

Типова освітня програма НУШ для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (3-4 клас) під керівництвом О. Савченко передбачає формування культури рухів засобами гімнастики: загальнорозвивальні вправи з предметами (малі м'ячі, скакалки) та без предметів. Для розвитку гнучкості рекомендовані «рухи руками, ногами і тулубом з поступовим збільшенням амплітуди рухів; вправи біля гімнастичної стінки: пружинясті нахили тулуба, махи ногами у різних площинах; вправи на розтягування; викрути рук вперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю або скакалку» [31]. У 4-му класі заплановано загальнорозвивальні вправи в парах, з великими м'ячами, з обручами, з гантелями (500г).

Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. (1-2 клас) охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Піклування про стан здоров'я та безпеку» [28]. До змістової лінії: «Базова рухова активність» входять

комплекси загальнорозвивальних та спеціальних вправ за показом учителя з використанням різних предметів (із гімнастичною палицею, з прапорцями, з м'ячами, із скакалкою) та без них, а також вправи імітаційного характеру; положення тіла у просторі: вправи з вихідних положень: сидячи (ноги нарізно, на п'ятах, зігнувши ноги; кутон, із нахилом уперед, на правому/лівому стегні); вправи з виконанням упорів: присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах; лежачи на стегнах та передпліччях.

Очікується, що по завершенні навчання учень зуміє виконувати комплекси фізичних вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної хвилинки і фізкультурної паузи.

Також у цій програмі ЗРВ входять до дитячого фітнесу: логоаеробіка – загальнорозвивальні вправи, поєднані з вимовою певних звуків або нескладних віршованих рядків; звіроаеробіка – загальнорозвивальні вправи з імітацією рухів тварин; фітбол-аеробіка – загальнорозвивальні та спеціальні вправи з фітболами. У арсеналі засобів для формування постави та профілактики плоскостопості: ЗРВ біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, дзеркала [28]. У 3-4 класах програма автора передбачає використання тих самих засобів фізичної культури, що і в 1-2 класах, для поглибленого формування практичних навичок та розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток фізичних якостей і природних здібностей [29].

Метою *Модельної навчальної програми «Фізична культура» для 5-9 класів* є гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом [26]. У зміст обов'язкового модуля «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка» входять загальнорозвивальні вправи на місці, в русі, з предметами і без, біля гімнастичної стінки і в парах тощо. Передбачається, що учень систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання, демонструє

володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності, застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості.

У варіативному модулі «Гімнастика» засобами загальної фізичної підготовки є комплекси загальнорозвивальних вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі, вправи для розвитку гнучкості.

Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура» (10 – 11 класи) одним із завдань ставить «розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності». Вона, крім іншого, спрямована на те, щоб старшокласники «правильно використовувати термінологічний апарат під час занять фізичною культурою і спортом» [27]. Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів старших класів: виконує (розробляє): 10 клас – комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії; 11 клас – виконує (розробляє): комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини; комплекси вправ фізичної підготовки для успішного захисту держави і збереження життя під час надзвичайних ситуацій. Тому логічно, що у зміст програми з фізичної культури учнів 10-11 класів входять вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для розвитку злагожденості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі.

Важливо з першого року навчання здобувачів середньої освіти у школі змістовно навчати їх виконанню та термінології загальнорозвивальних вправ. При цьому обов'язковою є висока вимогливість до якості виконання вправ, оскільки прагнення до точності дій – це шлях удосконалення координаційних здібностей та ефективності впливу вправ на організм. Пропонуємо навіть першокласникам

самим складати вправи та проводити їх у підготовчій частині уроку. Поступово за мірою засвоєння правил проведення ЗРВ завдання необхідно ускладнювати: провести декілька вправ з класом для тієї чи іншої групи м'язів. Досвід опитаних вчителів показує, що учні початкової ланки з великим задоволенням готують та проводять ці вправи.

Для учнів 1-4 класів ЗРВ мають переважно освітнє й оздоровче значення. У середніх та старших класах вони набувають великого спортивно-допоміжного значення. На думку вчителів фізичної культури, загальнорозвивальні вправи на уроках потрібно розглядати як засіб для розвитку в учнів умінь керувати своїми рухами, як засіб розвитку рухових якостей, як засіб для формування у них рухової вправності й підготовки до трудової діяльності. Форми організації занять ЗРВ у закладах загальної середньої освіти відрізняються одна від одної цільовою спрямованістю та завданнями (табл. 1).

Таблиця 1

Типові форми занять загальнорозвивальними вправами

№ з/п	Форма	Основні завдання
1.	Ранкова гігієнічна гімнастика	Гігієнічний вплив на організм, підвищення фізичного і емоційного тону
2.	Гімнастика до занять. Фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи. Мікропаузи.	Профілактика захворювань і боротьба з втомою; підвищення продуктивності праці
3.	Розминка (підготовча частина уроку, тренування)	Зігрівання м'язів, зв'язок; тонізація організму
4.	Урок /гурток основної гімнастики, ритмічної гімнастики, аеробіки, черлідінгу.	Розвиток фізичних якостей; набуття гімнастичних навичок; підвищення функціонального стану організму і підтримання його на певному рівні; формування правильної постави
5.	Урок/гурток атлетичної гімнастики	Розвиток фізичних якостей (переважно силових); підвищення функціонального стану організму
6.	Уроки гімнастики у спеціальних медичних групах	Відновлення функцій організму, профілактика захворювань

Освітнє значення ЗРВ полягає в тому, що виконуючи їх, учні навчаються розчленовувати складні дії на окремі самостійні рухи з одночасним синтезом цих рухів у нових сполученнях. Ці вправи розвивають відчуття рівноваги, окомір, ритм, рухову пам'ять; пізнаються швидкість, напрямки рухів, м'язові зусилля.

Рекреаційна спрямованість ЗРВ передбачає використання їх з метою ефективного відпочинку, відновлення сил, витрачених у процесі праці. Особливості праці учнів у тому, що їх навчання вимагає значного нервово-емоційного напруження і мінімальних м'язових затрат. Це призводить до зниження у них нервово-м'язового тону, слабкості м'язів черевного преса, спини, ніг, а в робочій позі – до ослаблення функції органів дихання, кровообігу, травлення та інших негативних змін. Включення в режим дня учня ранкової гімнастики та фізкультурних пауз позитивно впливає не тільки на зміцнення здоров'я, а й покращує його тренуваність і загальний фізичний стан.

Лікувальний та профілактичний вплив ЗРВ базується на здатності стимулювати фізіологічні процеси в організмі. Так, ЗРВ чинять вплив не тільки на різні системи організму, а й на окремі групи м'язів, суглоби, зв'язки, сухожилля; дозволяють при цьому відновити, зберегти та розвинути низку рухових якостей. У зв'язку з цим до шкільної програми з фізичної культури включено вправи для формування постави, коригуючі вправи, вправи для профілактики плоскостопості, відновлювальні спеціальні дихальні вправи та вправи з предметами. Загальнорозвивальні вправи з предметами можна використовувати з різною метою: як обтяження, як опору, як засіб розвитку точності рухів, як засіб підвищення інтересу до занять, як засіб погодження дій у колективі тощо. Таким чином учні опановують одну з ключових компетентностей «Навчання впродовж життя» та навчаються шукати, аналізувати, систематизувати та використовувати інформацію в процесі занять фізичною культурою і спортом.

При вивченні нових вправ вчитель повинен спонукати учнів до уважного ставлення: не тільки до правильного виконання вихідних і кінцевих положень, а й до процесу рухів. Не можна допускати, щоб учні будь-як виконували вправи, тому

що це призводить до помилок, які при частому повторенні закріплюються і викоринити їх пізніше буде дуже важко. Свідоме й активне ставлення учнів до занять ЗРВ, дотримання порядку виконання вправ сприяє вихованню у них організованості, акуратності; виробленню правильної постави, красивої ходи; дотриманню правил гігієни. Такі дії спрямовані на формування в учнів культурної компетентності, коли вони починають усвідомлювати важливість фізичної культури, удосконалюють культуру рухів, виражати свою індивідуальність через фізичну культуру.

Без сумніву в діяльності вчителя фізичної культури наявність знань, умінь і навичок щодо використання такого універсального засобу, як ЗРВ, повинна займати суттєве місце. Грамотне використання ЗРВ з учнями в загальноосвітній школі, на думку ряду вчених [4; 6; 20; 25], передбачає:

- володіння великою кількістю конкретних вправ (уміння показати, термінологічно назвати);
- знання характеру кожної вправи, її спрямованість;
- вміння складати комплекси вправ залежно від завдань;
- уміння навчити і проводити заняття ЗРВ різними способами (за розповіддю, за показом, за завданням, ігровим способом тощо);
- володіння методами організації занять ЗРВ;
- уміння дозувати навантаження у зв'язку зі станом тих, хто займається і відповідно до завдань, які потрібно вирішити.

Завдяки різноманітності форм організації занять ЗРВ у закладах загальної середньої освіти та професійній майстерності вчителя можливе широке використання їх для різних вікових груп учнів.

1.5. Методика навчання загальнорозвивальних вправ

Навчання ЗРВ ведеться відповідно до дидактичних принципів свідомості й активності, доступності й наочності, систематичності. У методиці виконання ЗРВ можна виділити наступні групи методичних прийомів:

- 1) прийоми, спрямовані на доцільне розміщення групи для виконання вправ;*
- 2) прийоми навчання вправ, створення уяви про нього;*
- 3) прийоми безпосереднього проведення вправ (подача команд для початку і закінчення вправ, підрахунок);*
- 4) прийом виправлення помилок;*
- 5) прийоми активізації уваги при виконанні вправ;*
- 6) прийоми дозування навантаження.*

1. Щоб раціонально розмістити групу для проведення ЗРВ, необхідно володіти основами шикувань, переміщень, перешикувальних і розмикань із розділу освітнього компонента «Гімнастика» – стройові вправи. Слід враховувати, що конкретний порядок шикувань залежить від змісту комплексу ЗРВ. Нижче наводимо різні варіанти шикувань групи для виконання ЗРВ.

Перш ніж приступити до проведення вправ, потрібно перевірити чи правильно вибрані інтервал і дистанція, тому що незручності шиккування утруднюють контроль викладача (вчителя/тренера/аніматора) за виконанням, провокують спотворення техніки рухів і навіть травми.

У шикуванні важливо враховувати психологічні моменти, що залежать від особливостей контингенту і місця занять (елемент незручностей в різностатевих групах, якщо дівчата будуть попереду хлопців; відволікаючі моменти, якщо в залі працюють інші групи тощо). Якщо ЗРВ проводяться з предметом, слід враховувати його розміри (довжину палиці, діаметр обруча тощо). Важливо так вишикувати групу і так вибрати місце для показу й пояснення, щоб усім було зручно. В урочних формах занять ЗРВ можуть виконуватися:

- 1) всіма одночасно – фронтальна організація;
- 2) по групах – групова організація;
- 3) по одному – індивідуальна організація.

У багатьох випадках доцільно виконувати ЗРВ за допомогою колового (строго дозована робота на станціях по картках) або поточного (послідовне виконання серії вправ одного учня за іншим) методів організації.

2. Під час навчання ЗРВ використовують три основних методичних прийоми:

- а) показ, під час якого викладач не пояснює рухів кожного рахунку;
- б) пояснення, при якому викладач говорить, що і на який рахунок потрібно робити;
- в) поєднання пояснення і показу. Викладач показує рухи кожного рахунка й одночасно називає ці рухи.

Вибір методичного прийому для навчання вправ залежить від змісту самих вправ і завдань, які ставить учитель. Так, для активізації уваги доцільно використовувати пояснення без показу; для підвищення рухової щільності при виконанні знайомих вправ – показ; для доскіпливого вивчення рухів – поєднаний метод.

Навчаючи учнів, вчитель повинен обов'язково зважати на рівень їхніх знань гімнастичної термінології та доступно пояснити вправу. Природньо, що демонстрація вправи вчителем повинна бути бездоганною з використанням *дзеркального показу*. Метод дзеркального показу використовується при умові, коли вчитель стоїть обличчям до учнів і вправа починається у сторону (уліво/управо), з однієї руки/ноги. Якщо у спортивному залі є дзеркало, перед яким учні виконують ЗРВ, то вчитель може показати вправу і спиною до них, одночасно контролюючи учнів через відображення у дзеркалі. При нагоді вчитель може скористатися демонстрантом вправ при наявності у класі учнів, які відвідують спортивні секції, наприклад гімнастики. Окремі ЗРВ (упори лежачи, сіди) доцільно показувати у положенні півповороту або боком до учнів. Для переміщення учнів із стійки у партер (вправи на килимі у сідах, змішаних упорах) слід подати команду «*СІСТИ!*» або розпорядження «*Сідайте/ Сядьте*», після цього можна подавати команду для початку вправи.

3. Навчання зазначеними методами (слова, показу, комбінований) можна проводити, не підключаючи учнів до дій, поки не буде дано команди «*Вправу почи-НАЙ!*» Поки вчитель пояснює вправу, учні просто уважно слідкують за ним.

Однак з погляду затрати часу, цей метод не дуже ефективний. Перевагу краще слід віддати методу, при якому вчитель, навчаючи, відразу ж добивається якісного виконання кожного рахунку вправи. Такий метод навчання ЗРВ називається *«розподільний»*. Навчати ЗРВ за розподілом можна, використовуючи всі три вищезгадані прийоми. Різниця в тому, що після того, як названо (або показано, чи названо й показано) рух кожного рахунку вчитель дає команду: *«Роби – РАЗ (два, три!)»* і перевіряє якість виконання рухів. Таким чином, до початку виконання вправ під рахунок або музичний супровід його вже спробували виконати учні. У практичній роботі команда *«Роби!»* часто замінюється конкретним розпорядженням. Наприклад, *«Присядьте – раз, встаньте – два, нахиліться – три, прийміть вихідне положення – чотири!»*. Навчання розподільним методом займає багато часу, адже між окремими вправами комплексу виникають паузи. Слід визнати, що розподільний метод є найефективнішим при навчанні учнів молодшої та середньої шкільної ланки. Також його використовують при вивченні складно-координаційних вправ

Для початку виконання ЗРВ подається команда *«Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!»*. Далі робиться пауза для виправлення можливих помилок. Якщо необхідно перервати виконання, подається команда: *«ВІДСТАВИТИ!»*. Після того, як всі прийняли вихідне положення, подається команда *«Вправу (з лівої, наліво, вліво, до лівої) почи-НАЙ!»*. Після цього ведеться підрахунок або звучить музичний супровід. Підрахунком вчитель задає темп виконання, його характер, стимулює виконання окремих рухів. Підрахунок ведеться на 2, 4 або 8 рахунків, він повинен бути чітким і емоційним. Голосні звуки кожного рахунку слід розтягувати, вимовляючи їх співуче. Підрахунок можна посилити сплесками в долоні або притупуванням ноги, постукуванням палиці тощо. Також можна цими діями замінити голосовий підрахунок.

Рекомендується по ходу підказувати основні дії замість рахунку, але в ритмі і в темпі вправи. Наприклад, замість підрахунку *«раз – два – три – чотири»* сказати: *«Нахил – випрямитись – присісти – встати!»*. Під час виконання

замість окремого рахунку давати методичні вказівки щодо вірного виконання вправи. Наприклад, *«Раз – дивитись вгору – три – чотири!»*. Підказка допомагає швидше запам'ятати послідовність рухів у вправі.

У практиці широко прийнято користуватись сигналом для налаштування *«і»* перед тим, як почати підрахунок. У цьому випадку команду *«Вправу почи – Най!»* не подають.

Під час навчання учнів початкових класів подається не команда, а розпорядження: *«Прийміть вихідне положення»*, *«Виконуйте вправу так, як я»*.

Для закінчення вправи, яка виконується на місці, замість останнього рахунку подається команда *«СТІЙ!»*, а якщо вправа виконувалась у русі, то звучить *«ЗАКІНЧИТИ!»*. Наприклад, *«Раз – два – три – СТІЙ!»*, *«Раз – два – три – ЗАКІНЧИТИ!»*.

4. Виправляти помилки, які виникають при виконанні вправи, можна двома способами. Перший: зупинивши виконання вправи за командою *«СТІЙ!»*, *«ВІДСТАВИТИ!»*; другий: не зупиняючи виконання вправи, тобто не перериваючи рахунку використати прийоми підказок. Вказівки слід давати в темпі виконання, замість якогось рахунка. Наприклад, *«Раз – два – пряма нога – чотири»*, *«Нахил – випрямитись – присід – чотири»*. Користуватися вказівками і підказувати важливо не лише для виправлення помилок, а й для їх профілактики в ключових моментах вправ. У випадку, якщо вправу учні погано зрозуміли, доцільно після зупинки повторити її за розділом.

Важливою умовою адекватності впливу загальнорозвивальних вправ є контроль за якістю виконання вправ, тому що неточне виконання рухів за напрямком, амплітудою, швидкістю, ступенем м'язового напруження призводить до спотворення змісту вправи. Тому вчитель повинен постійно фіксувати увагу учнів на неточності і вимагати якісного виконання вправ.

Дуже хорошим засобом самокорекції рухів є робота перед дзеркалом. Привчаючи себе до точності виконання рухів, учні виробляють м'язові відчуття, які дають їм змогу управляти своїм тілом відповідно до завдань і в

«гімнастичному стилі» (хороша постава, краса ліній, закінченість рухів).

5. Для активізації уваги учнів при виконанні вправ можна використати такі прийоми:

- виконання вправ при різному розміщенні учнів. Наприклад, якщо група вишикувана в колону по три, вчитель повертає одну колону направо, другу – наліво, третю – кругом. Це сприяє вихованню уваги і зосередженості учнів;
- виконання вправ з закритими очима. Наприклад, чергувати – одне виконання звичайне, а друге – з закритими очима;
- включати на останні рахунки вправи перешикування (повороти, зміна місць колон або шеренг);
- виконання вправ з фіксацією окремих положень;
- включення у вправи сплесків руками;
- зміна ритму рухів по ходу однієї і тієї ж вправи. *Наприклад, **вихідне положення (далі в. п.) – основна стійка (далі о. с.)** 1 – руки вперед; 2 – руки в сторони; 3 – пауза; 4 – руки вниз; 5 – руки вперед; 6 – пауза; 7 – руки в сторони; 8 – в.п.*
- чергування виконання вправ з підрахунком і без нього;
- використання ігрового сигналу на кшталт «забороненої пози». Перед початком виконання вправи (комплексу) домовляються про сигнал (положення, при якому всі учні повинні прийняти певну позу, наприклад, упор присівши), або виконати інше завдання. Визначається шеренга (колона) – переможець.

6. Регулювання фізичного навантаження під час занять ЗРВ вправами здійснюється за рахунок різних змін:

- кількості вправ (залежно від форми занять ЗРВ вона може бути різною);
- змісту вправ (рухи окремими частинами тіла створюють менше навантаження, ніж вправи з роботою багатьох м'язових груп; силові вправи і вправи на витривалість впливають сильніше, ніж вправи на гнучкість);
- інтервалів відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку зменшує

навантаження);

- кількості повторень (при проведенні нескладних ЗРВ на «4» або «8» рахунків під музику, зазвичай повторюють 4, 8, 12 або 16 разів. Вправи без музичного супроводу можна повторювати в тій же кількості. Під час повторення вправи слід дотримуватися правила симетрії: кількість нахилів у різні сторони, кількість змахів, випадів правою та лівою ногами тощо повинна бути однаковою. Для прикладу розглянемо вправу:

в. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору.

1-3 – пружні нахили, торкаючись носка лівої;

4 – нахил прогнувшись;

5-7 – пружні нахили, торкаючись носка правої;

8 – в. п.

Під час нахилу до лівої ноги включаються м'язи згиначі лівої сторони тулуба. А під час завершення вправи працюють розгиначі правої частини тулуба. Отже, щоб навантаження на обидва боки тулуба було однакове потрібно, наприклад, 4 рази вправу почати з нахилу до лівої ноги, а наступні 4 рази її починати до правої ноги.

- темпу (швидкий темп вправ створює більше навантаження);
- вихідного положення (одна і та ж вправа з різних вихідних положень створює різне навантаження). Під час дозування вправ треба враховувати підготовленість учнів, їх вік, стать, завдання, які вирішуються з даним контингентом.

Під час індивідуальних занять слід регулювати навантаження залежно від ступеня втоми. При групових заняттях учитель може дати вказівки учням самостійно закінчити вправи, якщо продовжувати їх разом з усіма стає важко. У силових вправах втома легко відчувається і повторення до відказу допустиме. У вправах на витривалість доводити організм до такого ступеня втоми не можна, особливо при заняттях з новачками. У вправах на гнучкість треба керуватися відчуттям легкого болю, що свідчить про межу амплітуди рухів. Від заняття до заняття навантаження слід поступово підвищувати, регулюючи його за рахунок

тих самих факторів та кількості занять на тиждень.

Контроль і самоконтроль при виконанні загальнорозвивальних вправ щодо навантаження на серцево-судинну систему, особливо інтенсивними серіями – поточно, має здійснюватися за методикою індивідуального визначення максимально допустимої частоти серцевих скорочень шляхом віднімання від цифри 220 того числа, яке відповідає віку ($220 - \text{вік}$); пульс рекомендується прощупувати на променевій артерії (зап'ясті), рахуючи кількість ударів за 10 чи за 15 секунд (початковий пульс); в окремі його моменти (після «піків» навантаження, в момент відновлення тощо) це число потрібно помножити на 6 або 4, і визначити кількість ударів за хвилину. Знайдене значення (кількість ударів за хвилину) повинно бути в межах 60 – 85 % від максимуму ($220 - \text{вік}$). Навантаження, при якому пульс буде рівний 110 – 130 уд/хв, буде достатнім для початківця (60 – 70 %), а для підготовленої людини він може бути і вищим – характеризуватиметься пульсом 140 – 150 уд/хв (80 – 85 %).

1.6. Способи проведення комплексів загальнорозвивальних вправ

В. Сосіна, класифікуючи ЗРВ, виділяє методи проведення, у склад яких входять наступні: розподільний, потоковий, серійно-потоківий, коловий, ігровий, змагальний, за показом, за розповіддю, змішаний [36]. На нашу думку тут допущена помилка, адже мова йде не про методику навчання, а про способи проведення загальнорозвивальних вправ і, як відомо, способи входять у структуру методики. В.В. Черняков до основних способів проведення ЗРВ вправ відносить: роздільний, поточний, поточно-прохідний, роздільно-прохідний, змінно-прохідний, коловий [41]. Перший автор визначає коловий метод, а другий – коловий спосіб, ми вважаємо що вони обидва мають на увазі метод колового тренування, мета якого розвиток фізичних здібностей.

Фахівці фізичної культури, в основному, виділяють три способи виконання загальнорозвивальних вправ: розподільний, потоковий, прохідний.

Під час *розподільного способу* кожна вправа комплексу виконується після паузи, під час якої викладач пояснює наступну вправу, користуючись одним із названих вище прийомів навчання. Розподільний спосіб проведення ЗРВ найпопулярніший, адже під час виконання вправ учні стоять на місці у певному шикуванні (шеренги, колони, коло).

При *поточковому способі* проведення комплексу всі вправи виконуються без перерв, для прикладу – це спосіб проведення комплексів ритмічної гімнастики, різних видів фітнесу, аеробіки. Кожна наступна вправа починається безпосередньо за попередньою, підрахунок або музичний супровід при цьому не перериваються. Під час такого способу проведення вправ викладач користується показом, підключаючи при необхідності і прийом підказування рухів. На початку комплексу дається команда «*Вправу почи-НАЙ!*», для учнів молодшої ланки можна подати команду «*Разом зі мною вправу почи-НАЙ!*» Для переходу до кожної наступної вправи на останньому виконанні попередньої дається вказівка: «*Останній раз*», а замість останнього рахунку називається й одночасно приймається нове вихідне положення. Якщо ж вихідне положення не змінилось, замість останнього рахунку дається сигнал «*і*». Потім йде підрахунок і виконання наступної вправи. Зручно також використовувати розпорядження «*Увага!*» – на останньому виконанні вправи і «*Можна!*» – з початком наступної.

Поточним способом вправи проводяться після того як вони були розучені роздільним способом. Важливо зарання продумати логічність переходів від однієї вправи до іншої. Поточний спосіб проведення дуже емоційний, економний за часом, але вимагає особливо кропіткої підготовки викладача.

Різновидністю поточкового способу проведення вправ може бути *серійно-поточний спосіб*, під час якого проводяться серії з декількох вправ, після чого робиться пауза перед початком наступних. Рухи кожної наступної вправи в серії базуються на попередній, а за рахунок зміни напрямків рухів, амплітуди, взаємного розташування ланок тіла досягається якісне опрацювання м'язово-суглобового апарату.

Прохідний спосіб проведення вправ характеризується виконанням вправ з одночасним просуванням в різних напрямках. Найчастіше учні пересуваються по межах залу (в обхід) або по колу, «змійкою», а деколи проходять шеренгами, заповнюючи весь зал. Виконання вправ прохідним способом може бути одночасним або послідовним. Послідовний спосіб передбачає виконання вправ окремими групами, наприклад шеренгами: починає перша шеренга виконувати вправи під час руху та закінчує їх на іншій стороні майданчика. Далі вправи виконують учні другої шеренги, за ними те саме робить третя шеренга. Наступну вправу вчитель пояснює та показує учням по закінченні виконання попередньої вправи останньою шеренгою.

Висновки до 1-го розділу

Серед засобів основної гімнастики значне місце займають загальнорозвивальні вправи, які являють собою нескладні технічні рухи окремими частинами тіла, або їх поєднання, що виконуються з різною швидкістю, амплітудою та максимальним і помірним м'язовим напруженням, розслабленням у різних напрямках. Ці вправи сприяють розвитку сили, гнучкості, спритності, швидко-силових якостей, формуванню рухових навичок, умінь. Під час виконання загальнорозвивальних вправ до активної м'язової діяльності залучаються різні м'язові групи, імпульси від яких через центральну нервову систему створюють тісні взаємозв'язки між роботою м'язів і функцією внутрішніх органів, що дає змогу використовувати їх для корекції порушень діяльності різних систем організму, а також використовувати для розв'язання фізіологічних завдань.

Застосування загальнорозвивальних вправ у закладах загальної середньої освіти сприяє вирішенню освітніх та оздоровчих завдань. Форми ЗРВ у режимі дня учня досить різноманітні: ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, уроки атлетичної, ритмічної та гімнастика у спеціальних відділеннях.

Навчання ЗРВ проводиться з використанням дидактичних принципів свідомості й активності, доступності й наочності, систематичності. Зазвичай їх проводиться розподільним, потоковим та прохідним способами. Застосування методів контролю та самоконтролю під час виконання ЗРВ є обов'язковим.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення терміну «загальнорозвивальні вправи».
2. Охарактеризуйте особливості ЗРВ.
3. Розкажіть про класифікацію ЗРВ.
4. Який вплив чинять вправи на різні органи та системи людського організму.
5. Висвітліть механізм дії потягування, нахилів, колових рухів, присідання на організм тих, хто їх виконує.
6. Розкрийте специфічну спрямованість ЗРВ.
7. Проаналізуйте зміст ЗРВ у навчальних програмах з фізичної культури закладів загальної середньої освіти.
8. Назвіть типові форми занять загальнорозвивальними вправами у ЗЗСО та їх завдання.
9. Висвітліть освітнє значення, рекреаційну спрямованість та лікувальний вплив ЗРВ.
10. Які кроки передбачає грамотне використання ЗРВ з учнями в у ЗЗСО.
11. Назвіть методичні прийоми навчання ЗРВ.
12. Поясніть методику дзеркального показу ЗРВ.
13. Яким чином можна активізувати увагу учнів під час проведення ЗРВ?
14. Дайте пояснення процесу регулювання фізичного навантаження під час занять загальнорозвивальними вправами.
15. Опишіть способи виконання комплексів загальнорозвивальних вправ.

РОЗДІЛ 2. ТЕРМІНОЛОГІЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

2.1. Сучасні проблеми використання термінології загальнорозвивальних вправ

Спеціальною термінологією користуються в багатьох галузях науки, освіти та виробництва з метою короткого визначення предметів, явищ, понять, процесів. У фізичному вихованні термінологія відіграє дуже важливу роль. Вона полегшує спілкування вчителів з учнями під час занять, допомагає описати вправи. Досконале знання фахових термінів, оперування ними в будь-якій комунікативній ситуації, вміння використовувати гімнастичну термінологію для розуміння текстових записів є обов'язковим [19]. *Гімнастична термінологія* – це система спеціальних найменувань (термінів), які використовуються для короткої назви гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю, а також правила утворення і використання термінів, умовних скорочень і форми запису вправ [6]. Вона широко використовується не тільки на заняттях гімнастики. До 1991 р., в якому проголошено Україну незалежною, на території СРСР у галузі фізичної культури і спорту вживалася термінологія, створена на основі словникового запасу й граматичної будови російської мови [19]. Олександр Іванович Бузюн, один із перших, у 1995 р. опублікував посібник «Гімнастична термінологія», рекомендований навчально-методичною комісією з фізичного виховання та спорту МОН [6]. Пізніше з друку вийшли інші навчальні посібники, які висвітлюють питання застосування гімнастичної термінології, принципи утворення термінів, правила їх побудови тощо [15; 32; 40]. Крім цих, у виданих на той час навчально-методичних посібниках із гімнастики, один із розділів також присвячувався термінології. Попри значну кількість видань, присвячених піднятій темі, у багатьох із них одні й ті ж вправи, положення, дії мають різну назву. Аналіз навчально-методичної літератури та фахових періодичних видань показав низку порушень у використанні гімнастичних термінів [19; 20; 24;]. На жаль,

термінологічні помилки проникають і у навчальну програму «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти [23, 84-86].

Наприклад, у навчальному посібнику О. І. Бузюна [6] одне й те ж положення рук на поясі визначається термінами: «*руки на поясі*», «*руки на попереk*», «*руки на крижі*». Позу, у якій тулуб нахилено, а ноги охоплені руками, різні автори називають «*нахил з захватом*», «*нахил з охопленням*», «*нахил із захопом*». І таких розбіжностей у гімнастичній термінології загальнорозвивальних вправ зустрічається немало: «*випад лівою вправо*» чи «*схресний випад лівою*»; «*упор стоячи*» чи «*упор стоячи зігнувшись*»; «*сід кутом, упор ззаду*» чи «*кут в упорі сидячи*». Це недопустимо згідно вимог гімнастичної термінології.

Опитування учнів ЗЗСО показало, що на уроках фізичної культури вчителі недостатньо використовують спеціальні терміни для ЗРВ, а це, в свою чергу, призводить до того, що учні не розуміють, які терміни правильні, а які неправильні. Від фахівців фізичної культури та спорту можна навіть почути претензії, що гімнасти нав'язують їм свою термінологію. Мовляв, ви говорите «*колові рухи руками (головою)*», а ми вживаємо «*кругові оберти руками (головою)*», тобто різниця наче незначна і вихованці все розуміють. Доводиться опонувати не зовсім коректним прикладом для кращого запам'ятовування терміну: *оберт* – це рух навколо певної осі (наприклад навколо грифу перекладини), а для того щоб обертати рукою (головою), потрібно їх відділити від тіла та покрутити навколо цієї ділянки [24]. Отже у плечових, колінних, зап'ясткових тощо суглобах людини можливі не обертання, а *колові рухи*. Пріоритет вивчення термінології ЗРВ належить освітньому компоненту «Гімнастика з методикою навчання» і різною вона не може бути при викладанні інших предметів.

Нами неодноразово піднімалося питання про опанування здобувачами вищої освіти навичок володіння гімнастичною термінологією як однією з важливих фахових компетенцій. Вивчаючи гімнастичну термінологію, саме загальнорозвивальних вправ, в рамках навчальної програми освітнього

компонента «Гімнастика з методикою навчання» здобувач вищої фізкультурної освіти – майбутній вчитель/тренер використає ці знання для професійного зростання.

2.2. Особливості термінології та правила запису загальнорозвивальних вправ

Термінологія будь-якої сфери діяльності повинна відповідати своєму призначенню, тому до неї пред'являються певні вимоги: доступність, точність, стислість [6; 8; 33; 39; 40].

Доступність. Терміни повинні будуватися на основі словникового запасу української мови або іншомовних слів і відповідати правилам словоутворення і граматиці рідної мови.

Точність створюється виразну уяву про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання. Точність не допускає різного тлумачення гімнастичних термінів.

Стислість досягається за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у кілька разів. Крім того, стислість передбачена спеціально розробленими правилами гімнастичної термінології.

Тому в гімнастичній термінології для проведення загальнорозвивальних вправ використовується правило скорочення (вилучення) окремих визначень.

Вилучаються з тексту (опису, команд) слова:

✓ **«попереду», «вперед»** – при вказуванні напрямку руху, якщо він виконується найкоротшим, єдино можливим шляхом (наприклад, дугами вперед); визначення положень рук, ніг, носків, долонь, якщо вони відповідають встановленому стилю;

✓ **«тулуб»** – під час виконання нахилів та колових рухах тулубом;

✓ **«нога»** – при змахах ногами, випадах; перемахах, виставленні ноги на носок;

✓ **«підняти», «опустити»** – при рухах руками або ногами;

- ✓ «*хват зверху*», як найбільш розповсюджений;
- ✓ «*долонями всередину*» – в положенні руки вниз, вперед, назад, вгору;
- ✓ «*долонями вниз*» – в положенні руки в сторони або вліво (вправо);
- ✓ «*дугами вперед*», якщо руки піднімаються або опускаються рухом вперед;
- ✓ «*з прямими ногами*», «*з прямими руками*», «*ноги разом*», «*витягнутими носками*», якщо передбачено звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми.

Положення кінцівок (рук, ніг) визначається за положенням тіла, незалежно від того стоїть чи лежить особа.

Коло – коловий рух руками, ногою, тулубом. Виконується із вихідного положення на 360° по колу знову до вихідного положення. В цьому випадку вказується коло і напрямок його виконання. В лицевій площині коло можна виконати назовні, до середини; у боковій площині – вперед, назад; у горизонтальній – коло вліво або вправо. Наприклад: з в. п. – руки вгору, коло руками назовні (до середини).

Напрямок руху визначається за початком руху руками або ногами відносно до тулуба незалежно від його положення в просторі (стоячи, лежачи).

Для **колових рухів** руками і ногами відносно один до одного використовуються такі терміни: *одночасні*, *почергові*, *послідовні*, *однойменні*, *різнойменні*; за напрямком у площинах: у *лицевій (фронтальній)* – рухи перед тілом і за тілом; *бічний (сагітальній)* – рухи кінцівками в передньо-задньому напрямку відносно тіла; *горизонтальній* – рухи, що виконуються паралельно підлозі.

Одночасні рухи виконуються кінцівками в один і той же час, наприклад: руками вперед.

Почергові виконуються спочатку однією кінцівкою, а потім іншою, наприклад: коло лівою рукою, а потім коло правою рукою.

Послідовні рухи виконуються один за одним з відставанням однієї кінцівки від іншої на половину амплітуди.

Однoймeннi рухи – спiвпадають за напрямком зi стороною кiнцiвки, наприклад: лiвою рукою та лiвою ногою;

Рiзнoймeннi рухи – не спiвпадають за напрямком зi стороною кiнцiвки, наприклад: правою рукою (ногою) влiво i навпаки;

Рухи можуть бути **симетричними** – виконуються одразу двома кiнцiвками, наприклад: руки в сторони; **несиметричними**, наприклад: праву руку вперед, лiву – в сторону.

Дуга – рух, що виконується менше нiж на 360° по колу. Для визначення таких рухiв використовується слово «дугою», вказується напрямок руху i кiнцеве положення. Наприклад: руки вгору дугами назад.

Змах – рiзкий рух кiнцiвками або тулубом в будь-якому з напрямкiв з поверненням в попереднє положення. Не плутати iз **махом** – це одноразовий рух гiмнаста в одному напрямку без повернення у попереднє положення для набирання кiнетичної енергiї. **У загальнорозвивальних вправах використовують термiн «змах».**

Пружнi рухи – два i бiльше вiдведення рук в певному напрямку без повернення у попереднє положення.

Наприклад: в. п. – руки в сторони.

1-3 – пружнi рухи руками в сторони-назад;

4 – в. п.

Термiнологiчний запис ЗРВ здiйснюється за правилами й установленими нормами. До правил запису вiдносяться: порядок запису та дотримання граматичного строю i знакiв.

Пiд час запису окремих рухiв треба вказувати:

- 1) вихiдне положення, з якого починається рух;
- 2) назву руху (нахил, поворот, змах, присiд, випад тощо);
- 3) напрямок руху (улiво, назад);
- 4) кiнцеве положення (якщо необхідно).

Наприклад: В. п. – о. с.

- 1 – нахил, руки на пояс;*
- 2 – в. п.;*
- 3 – нахил назад, руки за спину;*
- 4 – в. п.*

При записі декількох вправ, що виконуються одночасно, прийнято вказувати рух у такій послідовності: ногами – тулубом – руками – долонями (кистями) – пальцями – головою. *Наприклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці переплетені.*

- 1 – згинаючи ліву, поворот тулуба праворуч, руки вперед, долонями вперед, пальці нарізно;*
- 2 – в. п.;*
- 3 – згинаючи праву, поворот тулуба ліворуч, руки вперед, долонями вперед, пальці нарізно;*
- 4 – в. п.*

Якщо декілька рухів виконуються неодноразово (хоча і на один рахунок), то й записуються в тій послідовності, в якій вони виконуються.

Наприклад: В. п. – руки вперед.

- 1 – кроком лівої, праву назад на носок, руки в сторони;*
- 2 – змах правою, руки вгору;*
- 3 – кроком правої назад, ліву на носок, руки в сторони;*
- 4 – приставити ліву у в. п.*

Якщо вправа на початку або в кінці співпадає з іншою вправою, то для запису використовується сполучник «і».

Наприклад: в. п. – руки на пояс.

- 1 – випад уліво і нахил управо;*
- 2 – в. п.*

У цьому випадку нахил виконується в кінці випаду, начеб акцентуючи його. Якщо ж рух співпадає (у даному випадку випад з нахилом виконується одночасно), то слід використовувати сполучник «з», тобто: *випад уліво з нахилом управо*. Для запису ЗРВ зручно користуватися таблицею, в якій вказується зміст, дозування та методичні вказівки під час виконання вправ (Див. табл. 2, с. 80).

2.3. Основні терміни

Гімнастичні стійки (фото 1-10)

Більшість стійок можна виконувати на носках. *Наприклад: стійка ноги нарізно на носках, широка стійка на носках тощо.*

Положення рук у стійках вказується додатково, крім випадку, коли руки знаходяться внизу. *Наприклад: стійка ноги нарізно лівою, руки за голову.*

Якщо ж в основній стійці потрібно змінити положення рук, а положення ніг не змінюється, то в такому разі про ноги вже нічого не говорять, а вказують тільки положення рук, *наприклад: руки перед грудьми.*

Якщо із в. п. – о. с. на перший рахунок одну ногу потрібно виставити вперед на носок, а руки підняти в сторони, то запис буде таким: *в. п. – о. с. 1– ліву на носок, руки в сторони.*

Хибно: 1 – стійка на правій, ліву вперед на носок, руки в сторони.



1. **Основна стійка** (скорочено о. с.), відповідає стройовому положенню, яке приймають за командою «СТРУНКО!» (п'яти разом, носки нарізно, руки вниз притиснуті до стегон) Вона доволі часто є вихідним положенням у ЗРВ. Записуючи вправи помилково додають ще й різне положення рук.
Хибно: в. п. – основна стійка, руки вниз; стійка ноги разом.



2. **Стійка ноги нарізно.** Відстань між стопами за розміром проекції плечей на підлогу.
Хибно: стійка на ширині плечей; ноги нарізно.
Положення «ноги нарізно» можливе у стані невагомості, в інших випадках – це «вис ноги нарізно», «сід ноги нарізно» тощо.

	3. Широка стійка (різновид стійки ноги нарізно). Відстань між стопами може бути різною і якщо для виконання певної вправи вона недостатня, подати команду або розпорядження: «Ще ширше!»/«Станьте ще ширше».
	4. Вузька стійка (різновид стійки ноги нарізно). Відстань між стопами дорівнює ширині однієї стопи.
	5. Зімкнута стійка. Носки ніг та п'яти разом.
	6. Стійка ноги нарізно правою (лівою). Вказується нога, яка попереду.



7. Стійка навхрест правою (лівою). Раніше – «стійка схресно правою»; згідно тлумачному словнику – «навхрест» [34].



8. Стійка на лівому (правому) коліні.



9. Стійка на колінах.

Хибно: стоячи на колінах.



10. Стійка на носках.

Основні положення прямих рук: (фото 11-15)



11. Руки вниз.

Хибно: руки донизу.



12. Руки вперед.

*Хибно: руки перед собою; руки вперед; руки попереду;
руки прямо.*



13. Руки вгору.

Хибно: руки догори або руки вверх.

**14. Руки назад.**

Хибно: руки позаду; руки ззаду.

**15. Руки в сторони.**

Хибно: руки випрямлені в сторони; витягнуті в сторони.

Проміжні положення рук в лицевій площині: (фото 16-18)

**16. Руки в сторони-донизу.**



17. Руки вгору-назовні.



17.Руки вгору-досередини.

Хибно: руки вгорі, долоні разом.

Проміжні положення рук в бічній площині: (фото 19-20)



19. Руки вперед-донизу.



20. Руки вперед-догори.

Проміжні положення рук в горизонтальній площині: (фото 21-22)



21. Руки вперед-назовні.



22. Руки вперед-досередини.

Положення зігнутих рук (фото 23-34)



23. Руки на пояс.



24. Руки до плечей (пліч). Лікті спрямовані вниз.
Хибно: зігнуті руки до плечей.



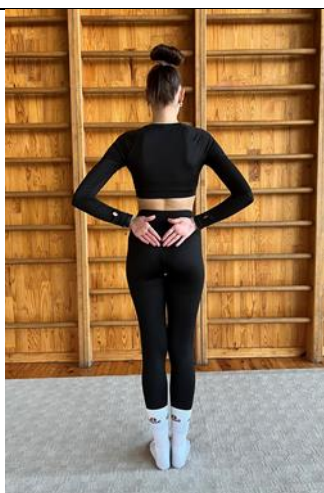
25. Руки на голову.

**26. Руки перед грудьми.**

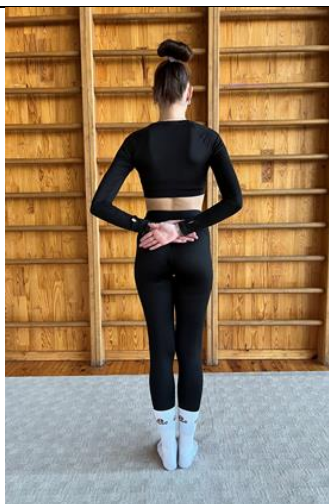
Хибно: зігнуті руки перед грудьми; руки перед собою.

**27. Руки перед собою правою (лівою),
(вказується рука, яка знаходиться зверху).**

Хибно: зігнуті руки перед собою.

**28. Руки за спину.**

Хибно: зігнуті руки за спину.



29. Руки за спину правою (лівою) (вказується рука, яка знаходиться зверху). Варіант положення руки за спиною.

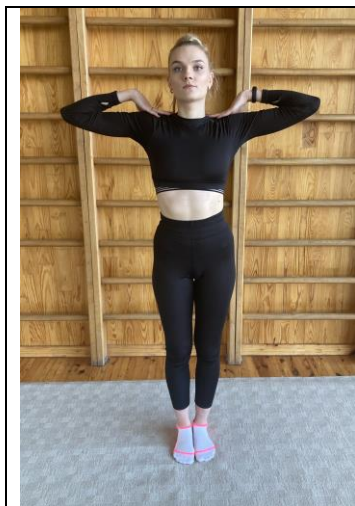
Хибно: руки назад за спину одна на одну.



30. Зігнуті руки вперед.



31. Зігнуті руки назад.

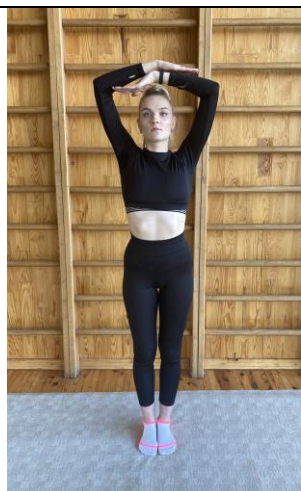


32. Зігнуті руки в сторони. Плечі паралельні підлозі. Не плутати з положенням «руки до плечей» (фото 24).



33. Зігнуті руки вгору.

Хибно: руки зігнуті за голову.



34. Зігнуті руки над головою правою (лівою).

Положення кисті та пальців (фото 35-41)

Якщо положення долонь не відповідає класичному, то воно вказується додатково, наприклад: *руки вперед, долонями назовні (вгору, вниз)*. У звичайних положеннях рук пальці та кисті випрямлені. Інші їх положення слід вказувати.

Кисті можна піднімати та опускати, напружувати та розслабляти, повертати назовні (супінація) та всередину (пронація). Пальці – згинати та розгинати одночасно та послідовно; імітувати гру на фортепіано.



35. Кисть вниз.



36. Кисть вгору



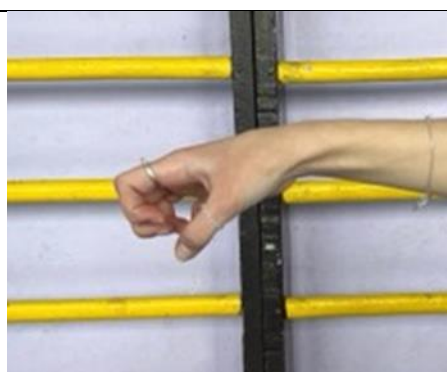
37. Кисть розслаблена



38. Пальці в кулак



39. Пальці нарізно



40. Пальці зігнуті



41.Пальці переплетені.

Хибно: пальці в замок. Адже спосіб з'єднання пальців між собою виглядає на кшталт плетіння [24].

Можливе різне положення рук з переплетеними пальцями. *Наприклад: руки перед грудьми, пальці переплетені долонями вгору; руки вгору, пальці переплетені.*

Напівприсіди та присіди (фото 42-54)

Присід – положення гімнаста, в якому ноги максимально зігнуті з опорою на носки або на всю стопу.

Напівприсід – присід, який виконаний на половину амплітуди. Їх можна виконувати із різних стійок. Положення рук у присідах та напівприсідах вказується додатково.

Присіди та напівприсіди можна виконувати пружно.



42. Напівприсід



43. Напівприсід у стійці ноги нарізно лівою (вказується нога, яка попереду). Цю позу можна прийняти: кроком лівої вперед; кроком правої назад; стрибком напівприсід у стійку ноги нарізно лівою.



44. Круглий напівприсід. Тулуб та руки утворюють дугу, голова між руками.



45. Нахилений напівприсід

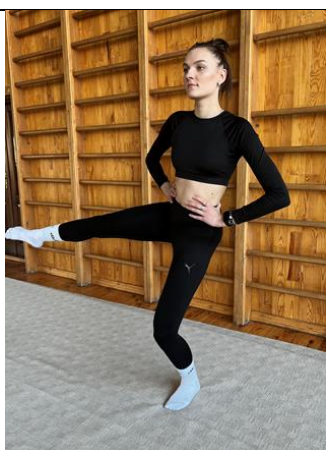
Повний опис положення: нахилений напівприсід, руки вперед.



46. Нахилений напівприсід у стійці ноги нарізно (варіант нахиленого напівприсіду).



47. Напівприсід з нахилом

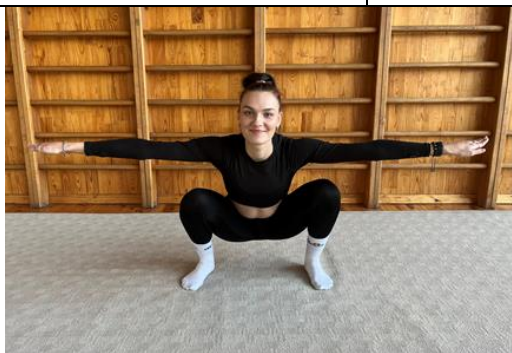


48. Наприклад, напівприсід на лівій, праву в сторону-донизу. У різних варіантах напівприсіду на одній нозі, інша нога може бути зігнута або пряма в різних напрямках (вперед, назад, в сторону), а також виставлена на п'яту.



49. Присід. Присіди можна виконувати і на всій стопі, про це потрібно вказати.

Хибно: повний присід; глибокий присід.



50. Присід у стійці ноги нарізно.



51.Присід із захватом правої. Згідно пояснень тлумачного словника, найкраще до цього положення підходить термін «захват»[34]



52. Присід на лівій. В цьому положенні права нога не торкається підлоги, вона їй паралельна. Якщо праву ногу опустити п'ятою на підлогу, то це буде положення *присід, праву на п'яту*.

	53. Присід на лівій, праву в сторону на п'яту. Як варіант може бути <i>присід, праву назад на носок</i>. Повний опис положення: присід на лівій, праву в сторону на п'яту, руки за голову.
	54. Присід на лівій, праву назад на носок. Не плутати з глибоким випадом (фото 63).

Нахили (фото 55- 61)

Нахил – згинання тіла у будь-якому напрямку. Пружні нахили – це 2 і більше в одному напрямку без повернення у попереднє положення.

Якщо під час нахилу руками торкатись підлоги, то це – нахил торкаючись. *Наприклад: нахил назад торкаючись лівою рукою, або нахил торкаючись.* Якщо ж під час нахилу торкатись певної частини тіла, кінцівки, то це потрібно вказати додатково. *Наприклад: нахил торкаючись носка лівої; нахил торкаючись колін.* А якщо положення рук не симетричне, тоді вказати якою рукою торкатись. *Наприклад: нахил, лівим ліктем торкнутись правого коліна.*

	55. Нахил. <i>Хибно: нахил тулуба вперед; нахилений тулуб вперед.</i>
---	---



56. Нахил прогнувшись. Тулуб паралельно підлозі, голова піднята, дивитись вперед.



57. Нахил назад. Голова нахилена назад, дивитись назад.



58. Нахил у широкій стійці. Якщо стійка недостатньо широка, то потрібно дати розпорядження: *«ще ширше»*.



59. Нахил з захватом. Можна додатково при поясненні вправи або у методичних вказівках наголосити: «з захватом за гомілки (стегна, стоп)».



60. Нахил управо (уліво).

Хибно: нахил у праву сторону або у правий бік.



61. Нахил назад, торкаючись лівою (правою).

Повний опис вправи:

В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору.

1-2 – згинаючи ноги, нахил назад, торкаючись правою рукою, ліва рука вперед, долонею вниз, пальці нарізно;

3-4 – в. п.

Випади (фото 62-70)

Випад – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги у будь-якому напрямку. Замість терміну «випад» деколи вживають «виступ». Тому в таких випадках варто звернутися до тлумачного словника, з якого

зрозуміло, що цей термін «випад» вживається в різному контексті, зокрема один із них: «різка подача корпусу вперед або вбік з упором на одночасно винесену зігнуту ногу (прийом у фехтуванні, гімнастичних вправах тощо) [24;34]. Отже, відповідне положення або рух тіла варто називати «випадом». Положення рук під час виконання випадів вказується додатково.

Зазвичай фітнес-тренери плутають випад із напівприсідом. Різниця між цими термінами суттєва і визначається не лише початковою фазою руху, а й кінцевим положенням однієї з ніг. У випаді згинається лише та нога, яка виставляється у будь-якому напрямку, а інша – обов'язково випрямлена. У напівприсіді обидві ноги напівзігнуті (фото 43)[24].



62. Глибокий випад правою (лівою). Не плутати з присідом на лівій, праву назад на п'яту (фото 54).



63. Випад правою (лівою). Для того щоб нога, яка позаду, не згиналась, її стопу слід розвернути носком назовні.

Хибно: виступ; випад правою ногою вперед.



64. Випад уліво (управо).

Хибно: випад у ліву сторону.



65. Нахилений випад управо (уліво). Тулуб, ліва рука та нога складають одну нахилену лінію.

Хибно: випад з нахилом у ліву сторону.



66. Випад правою (лівою) з нахилом. Тулуб, руки та ліва нога складають одну лінію.



67. Випад вправо (вліво) з нахилом.

Хибно: випад у праву сторону та нахил.



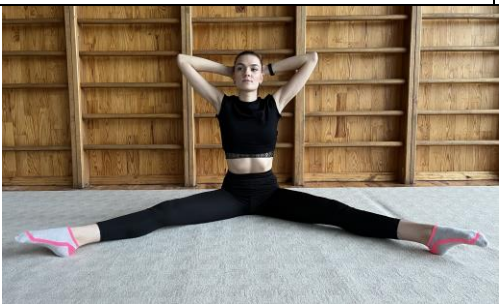
68. Випад правою (лівою) уліво (управо).

Хибно: схресний випад правою; випад схресно правою; випад навхрест правою.

	69. Випад правою (лівою) назад. Носок зігнутої ноги повернений назовні.
	70. Випад правою (лівою) назад уліво (управо).

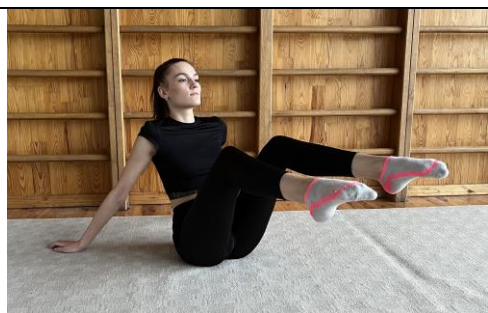
Сіди (фото 71-91)

Сід – положення сидячи на підлозі або приладі. Положення рук вказується додатково. Найчастіше сід виконується з опорою руками ззаду. *Наприклад, сід кутом, упор ззаду.* Доволі часто термін «сід, упор ззаду» замінюють на терміни «сід в упорі», «упор сидячи». Доводимо, що ці терміни неправдиві, адже основний елемент вправи «сід» Особа сидить, а положення її рук може бути будь-яке (вгору, за голову тощо). В даному прикладі виконавець сидить та спирається руками в опору (підлога, лава, бруси тощо) ззаду тіла і якщо він підніме руки, то все одно буде сидіти. А якщо виконавець прийме, наприклад, упор на колінах або упор лежачи, а потім переведе руки за спину, то упора не буде. Ось таким чином можна легко розібратися з назвою вправи [19]. Низку сідів можна виконати із захватом обох ніг (фото 75-78) або однієї (фото 81-82).

	71. Сід.
	72. Сід зігнувши ноги. <i>Повний опис положення на фото: сід, зігнувши ноги, упор ззаду.</i>
	73. Сід зігнувши ноги нарізно. <i>Хибно: сід із зігнутими ногами.</i>
	74. Сід ноги нарізно.
	75. Сід кутом.

**76. Сід кутом, ноги нарізно.**

Варіант виконання вправи із захватом: сід кутом, ноги нарізно із захватом однойменних гомілок.

**77. Сід кутом, зігнувши ноги.****78. Сід кутом, зігнувши ноги нарізно.****79. Сід зігнувшись.**



80. Сід зігнувшись з захватом.



81. Сід кутом, ноги нарізно лівою (правою). *Вказується нога, яка зверху.*



82. Сід кутом навхрест правою (лівою).

Вказується нога, яка зверху.

Варіант виконання вправи із захватом: сід кутом навхрест правою із захватом її за стопу.



83. Сід на п'ятах.

**84. Сід між стопами.**

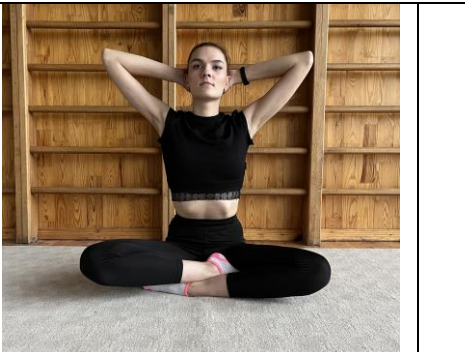
В цьому положенні стопи можуть бути як на фото, а можна розвернути носками назовні.

**85. Сід, зімкнувши стопи.****86. Сід на правому (лівому) стегні.**

Вказується стегно ноги, яка попереду.

**87. Сід на правому (лівому) стегні, зігнувши ноги.**

Повний опис положення на фото: сід на правому з опорою на праву руку, ліва рука на пояс.

	88. Бар'єрний сід лівою (правою). Вказується нога, яка попереду.
	89. Сід на п'ятах із нахилом. <i>Повний опис положення на фото: сід на п'ятах із нахилом, руки вгору, долоньями вперед.</i>
	90. Сід по-турецьки правою (лівою). <i>Вказується нога, що зверху.</i>
	91. Сід на правій (лівій) п'яті.

Упори (фото 92-113)

Упор – положення з опорою руками, при якому плечі гімнаста знаходяться вище точок опори («упор лежачи») або на рівні з ними («упор на руках» на паралельних брусах). У ЗРВ використовуються змішані упори – різновид упору, при якому є додаткова опора о прилад чи підлогу якоюсь частиною тіла, найчастіше ногами. Якщо упор виконується на одній руці, то положення іншої

вказується додатково. Положення опори рук можуть бути різними: *звичайне (долоні на ширині плечей), пальцями всередину, пальцями назовні, долоні зімкнуті, широко положення, на пальцях, на кулаках тощо.*

Більшість із описаних упорів можна виконувати на стегнах та передпліччях. *Наприклад, упор лежачи на передпліччях ззаду; упор лежачи лівим боком на лівому передпліччі; упор на лівому коліні та передпліччях.* Упори присівши можна виконувати на носках. Наприклад, варіант вправи на фото 108 можна виконати так: *упор присівши на носку правої, ліву назад на носок*

	92. Упор лежачи.
	93. Упор лежачи, ноги нарізно.
	94. Упор присівши.
	95. Упор на колінах. <i>Хибно: упор стоячи на колінах.</i>



96. Упор на лівому (правому) коліні.

Хибно: упор стоячи на лівому коліні.



97. Упор на лівому(правому) коліні, праву (ліву) в сторону.



98. Різнойменний упор на лівому (правому) коліні.

Хибно: упор на лівому коліні, права рука вперед (вгору)



99. Однойменний упор на лівому (правому) коліні.

	100. Упор лежачи ззаду.
	101. Упор лежачи, ноги нарізно, ззаду.
	102. Упор лежачи правим (лівим) боком.
	103. Упор лежачи правим (лівим) боком, ноги нарізно правою (лівою). Вказується нога, що попереду.
	104. Упор зігнувшись стоячи. <i>Хибно: упор зігнувшись; упор стоячи.</i>

**105. Упор стоячи.**

Якщо гімнаст опирається на вертикальну опору (наприклад, гімнастичну стінку) руками на рівні плечей і нижче, це – упор стоячи.

**106. Упор зігнувшись.**

Упору зігнувшись відповідає положенню, коли наявна лише опора на руки, а тулуб зігнутий.

**107. Упор присівши на лівій, праву в сторону на п'яту.****108. Упор присівши на правій, ліву назад на носок**



109. Упор на лівому (правому) коліні боком.



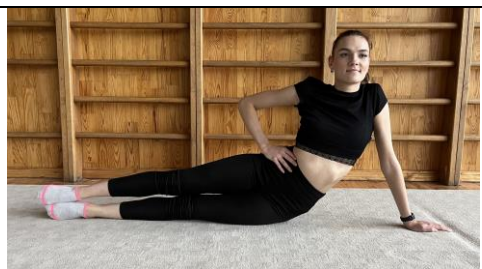
110. Упор лежачи на зігнутих руках.



111. Упор лежачи на стегнах.



112. Упор лежачи на передпліччях.



113. Упор лежачи на лівому (правому) стегні.

Повороти тулуба (фото 114)

Повороти тулуба виконуються ліворуч, праворуч та пружно в одному з напрямків. На відміну від нахилів, під час поворотів вживається слово «тулуб». *Наприклад: в. п. стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – поворот тулуба ліворуч, руки вліво; 2– в. п.; 3 – нахил, руки в сторони; 4– в. п. 5-8 – те саме в іншу сторону.* **Важливо знати:** під час нахилів уліво/управо, слово «тулуб» не вживаємо. А під час поворотів тулуба це слово обов'язкове. Якщо його вилучити, то це будуть стрийові повороти ліворуч/праворуч при виконання яких відбувається поворот всім тілом.



114. Стійка ноги нарізно, поворот тулуба ліворуч, руки за голову.

Під час поворотів тулуба ноги з місця не рухаються. Повороти тулуба можна поєднувати з присідами та напівприсідами, нахилами, випадами; вони комбінуються з упорами та з сідами. Положення рук вказуються додатково.

Положення лежачи (фото 115-118)

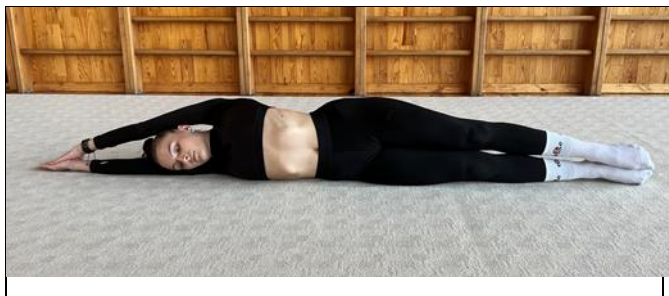


115. Лежачи на спині.

Руки та ноги можуть бути в різних положеннях, про що вказується додатково. Наприклад: *лежачи на спині, ноги зігнуті, руки вперед.*



116. Лежачи на животі.



117. Лежачи правим (лівим) боком.

Повний опис положення: лежачи правим боком, руки вгору досередини.

Висновки до 2-го розділу

Використання спеціальної термінології на уроках фізичного виховання полегшує спілкування вчителя та учня, гімнаста та тренера під час проведення загальнорозвивальних вправ. Фахівцям спеціальності фізична культура і спорт необхідно знати термінологію та вміти нею користуватися у практичній діяльності. Для побудови термінів доцільно керуватися такими вимогами: доступністю, точністю, стислістю.

Існування декількох різних назв для одного й того ж поняття є небажаним, оскільки може викликати помилки й неточності, що своєю чергою негативно впливає на процес навчання гімнастичних вправ.

Сучасна термінологія загальнорозвивальних вправ повинна базуватися на основі рідної мови й підпорядковуватися усім законам граматики, а також відповідати структурі та характеру рухів, що виконуються. Сучасна термінологія загальнорозвивальних вправ повинна базуватися на основі рідної мови й підпорядковуватися усім законам граматики, а також відповідати структурі та характеру рухів, що виконуються.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення гімнастичній термінології.
2. Розкажіть про сучасні проблеми гімнастичної термінології.
3. Висвітліть вимоги, які пред'являються до гімнастичної термінології.
4. Наведіть приклад ЗРВ, у яких вилучаються слова, згідно правила стислості термінології.
5. Складіть 2-3 вправи з різними коловими рухами.
6. Назвіть та продемонструйте стійки, присіди й напівприсіди; нахили, випади, сіди, упори.

РОЗДІЛ 3. КОНСТРУЮВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

3.1. Особливості побудови загальнорозвивальних вправ

Процес створення ЗРВ можна назвати конструюванням. Викладач, подібно до конструктора, вибирає з великої кількості можливих вправ ті, що потрібні для вирішення конкретних педагогічних завдань і раціонально komponує їх у цілісну вправу. Вихідна база конструювання вправ – анатомічно можливі рухи в суглобах: згинання і розгинання, відведення і приведення, пронація і супінація, колові рухи. Рухи окремими частинами тіла обмежені, а їх поєднання практично безмежні. В основі конструкторської діяльності вчителя/викладача щодо створення вправ повинна бути мета (для конкретної ЗРВ – якісний вплив з певною спрямованістю на задані групи м'язів). Ця мета зазвичай повинна супроводжуватись супутніми завданнями: формувати й удосконалювати рухову функцію, задовольняти естетичні потреби (краса рухів, емоційність).

Безпосередньо конструювання вправ можна виконати в наступній послідовності.

1. Визначення вихідного положення.

Вихідне положення визначає взаємне розташування ланок тіла, а від цього залежить напрямок, амплітуда, ступінь м'язових зусиль при виконанні.

Розглянемо три різновиди вихідних положень:

1) так звані «ізолюючі» положення, які сприяють закріпленню тих частин тіла, які не повинні брати участь у русі. *Наприклад, сидіти на лаві майже виключає рухи в кульшових суглобах, це вигідно для «ізольованих» поворотів тулуба;*

2) положення, що змінюють величину і форму опорної поверхні. *Наприклад: один і той же рух – нахил, можна виконати із стійки, стійки на колінах, із сидів. Зміна опорної поверхні змінює направленість і величину м'язових зусиль під час виконання вправи;*

3) положення, що змінюють величину плеча сили ваги тієї чи іншої частини тіла – різні положення рук, які подовжують плече сили ваги і тим самим збільшують ступінь напруження м'язів. Так, *наприклад, піднімати тулуб із положення лежачи на спині в сід, руки вгору важче, ніж тримаючи руки на поясі.*

2. Визначення рухів.

Рухи можна розділяти на:

а) ізолювані – рухи однією частиною тіла при фіксації інших. *Наприклад:*

в. п. – о. с. 1 – руки в сторони; 2 – в. п.

Найпростіші ЗРВ базуються на одному ізолюваному русі.

б) поєднання ізолюваних рухів – послідовні рухи різними частинами тіла. *Наприклад: в. п. – руки за голову. 1 – руки в сторони; 2 – руки за голову; 3 – нахил; 4 – руки за голову;*

в) одночасні рухи декількома частинами тіла. *Наприклад: в. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – згинаючи ліву, нахил управо, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – згинаючи праву, нахил уліво, руки вгору; 4 – в. п.*

г) послідовне поєднання одночасних рухів. *Наприклад: в. п. – сід, упор ззаду. 1 – сід зігнувши ноги; 2 – в. п.; 3 – сід з нахилом, руки вгору; 4 – в. п.*

3. Уточнення розподілу рухів за рахунком. Розподіляти рухи ЗРВ прийнято на 2, 4 або 8 рахунків для зручності їх виконання з музичним супроводом. На останній рахунок вправи доцільно прийняти вихідне положення, тому що вправу незручно буде виконувати. Деколи, для зручності підрахунку у прохідних рухах вживається «і», *наприклад: в. п. – руки перед грудьми. 1-2 – пружні рухи зігнутими руками назад; «і» – руки в сторони; 3-4 – пружні рухи руками назад; «і» – в. п.*

4. Уточнення характеру рухів (напружено, розслаблено, плавно, різко), темпу виконання, ритму й амплітуди рухів.

Загальнорозвивальні вправи рідко використовуються ізолювано. Тому у викладачів постійно виникає необхідність складання різних комплексів ЗРВ. Перш ніж приступити до підбору вправ у комплекс, необхідно точно визначити його цілеспрямованість. Він може бути призначений для загальної або спеціальної

розминки, для комплексного або спрямованого розвитку рухових якостей, для формування постави, для вирішення завдань відновлення, для навчання конкретної рухової дії тощо. Друге, що потрібно знати при підборі вправ – це контингент, їх вік і рівень підготовленості.

Знаючи, для чого і для кого треба скласти комплекс, залишається вирішити ще два питання: які вправи включати і в якій послідовності. В комплекс необхідно включати найефективніші вправи у фізіологічно раціональній послідовності. І щоб краще вирішити це питання необхідно володіти великим об'ємом вправ, творчо підходити до їх використання.

Загальні методичні рекомендації по складанню комплексів ЗРВ для підготовчої частини уроку або тренування:

1. Вправи, які включені в комплекс, повинні бути спрямовані на вирішення завдань уроку.

2. Зміст вправ повинен відповідати рівню підготовленості, статі і віку тих, хто займається.

3. Вправи необхідно підбирати так, щоб вони створювали всебічний вплив на учнів і забезпечили розвиток основних фізичних якостей. Вправи повинні сприяти формуванню правильної постави і опануванню уміння володіти своїми діями.

4. Вправи повинні йти одна за одною відповідно принципу поступового зростання навантаження. Доцільно починати з найлегших і простих, пов'язаних з рухами окремих частин тіла; потім необхідно включати комплексні вправи, які дають навантаження великим групам м'язів. Кожна попередня вправа повинна полегшувати виконання наступної.

5. Чергувати вправи для різних м'язових груп. Це дозволить збільшити фізичне навантаження, так як вправи для одних і тих же м'язів швидко викликають втому місцевого характеру. Наприклад, після вправ для рук краще виконувати вправи для ніг.

Якщо дають дві вправи для однієї й тієї ж частини тіла, то друга вправа повинна бути для м'язів-антагоністів. При такому чергуванні навантаження

створюються кращі умови для розвитку м'язів. Наприклад, після вправ для м'язів спини доцільно проводити вправи для м'язів живота. Потрібно змінювати характер фізичних зусиль. Наприклад, вправи, що виконуються у швидкому темпі, слід чергувати з повільними; вправи, які вимагають статичної напруги м'язів – з динамічними.

Вправи на розслаблення доцільно включати безпосередньо після силових вправ для даної частини тіла. В даному випадку ефект розслаблення більший. Не можна починати комплекс із вправ на розтягування. Попередньо слід виконати ряд вправ для розігрівання м'язів, в протилежному випадку вони майже не піддаються розтягуванню.

Схема побудови комплексу ЗРВ буває різною. *Найчастіше комплекс починається з потягування, далі йдуть вправи для розминки м'язово-зв'язкового апарата зверху вниз (руки, плечовий пояс, шия, тулуб, тазовий пояс, ноги). Аналогічна розминка, але знизу вгору. Перехід від рухів у дрібних суглобах до рухів у більших суглобах (кисті – ступні, лікті – коліна, плечі – таз, хребет). Далі включаються вправи загального впливу.*

Важливо навчитися правильно поєднувати різні рухи у комбінацію, враховуючи при цьому логічність переходу від одного руху до іншого. Наприклад: *в. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми.*

1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;

4 – в. п.;

5 – нахил, торкаючись однойменних носків;

6 – присід, руки вперед;

7 – випрямляючи ноги, нахил прогнувшись, руки в сторони;

8 – в. п.

В наведеному зразку скомбіновано вправу з трьох рухів: повороти тулуба, нахили, присіди. Отже в одну вправу можна поєднати два і більше рухів: присіди і

нахили; присіди і випади; присіди і змахи ногами; присіди і повороти тулуба; присіди і упори тощо. І таких варіантів, які не повторюватимуться, можна знайти дуже багато. Доповненням будь-якої вправи є рухи руками. Скоротити час розминки, підготовчої частини уроку можна саме за рахунок якісного підбору загальнорозвивальних вправ, у склад яких входять не окремі рухи для рук, ніг, тулуба, а комплексне їх поєднання.

Для запису загальнорозвивальних вправ зручно користуватися таблицею, в якій крім опису вправи вказується кількість її повторень та даються методичні вказівки щодо виконання.

Таблиця 2

3.2. Загальнорозвивальні вправи без предметів

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1.	В. п. – о. с. 1 – ліву назад на носок, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок, руки вгору; 4 – в. п.	6 р.	Стопу розвернути п'ятою всередину, ноги напружені; дивитись на руки – потягнутись.
2.	В. п. – стійка ноги нарізно, зігнуті руки в сторони. 1-4 – дугами вперед, колові рухи руками; і – в. п.; 5-8 – дугами назад, колові рухи руками; і – в. п.	4 р.	Під час колових рухів назад, звести лопатки.
3.	В. п. – стійка ноги нарізно, праву руку вгору. 1 – ліву руку вгору, праву руку вниз; 2 – руки вперед навхрест правою; 3 – праву руку вгору, ліву руку вниз; 4 – в. п.	8 р.	Руки не згинати, кисті прямі. Рухи виконуються швидко й різко.
4.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – нахил уліво, ліву руку до плеча;	8 р.	Під час нахилу ноги не згинати, дивитись

	2 – в. п.; 3 – нахил управо, праву руку до плеча; 4 – в. п.		на пряму руку.
5.	В. п. – широка стійка, руки в сторони. 1 – згинаючи ліву, нахил, торкаючись правою носка; 2 – в. п.; 3 – згинаючи праву, нахил, торкаючись лівою носка; 4 – в. п.	8 р.	Потягнутись; коліно опорної ноги відведено в сторону.
6.	В. п. – нахил у широкій стійці, руки в сторони. 1 – поворот тулуба ліворуч, торкаючись правою рукою лівого носка; 2 – поворот тулуба праворуч, торкаючись лівою рукою правого носка; 3 – нахил, торкаючись; 4 – в. п.	8 р.	Під час поворотів дивитись на однойменну руку, ноги не згинати.
7.	В. п. – стійка навхрест лівою, руки за голову. 1-3 – пружні нахили, торкаючись носка лівої; 4 – випрямитись і стійка навхрест правою, руки за голову; 5-7 – пружні нахили, торкаючись носка правої; 8 – випрямитись і в. п.	4 р.	Ноги не згинати. На 4 і 8 рахунки повністю випрямитись, дивитись уперед, лікті розвести в сторони.
8.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – нахил, торкаючись колін; 2 – в. п.; 3 – нахил назад, торкаючись лівою рукою однойменної п'яти; 4 – в. п.; 5-8 – те ж, але торкнутись правою рукою.	6 р.	Під час нахилу назад подати таз вперед, не присідати і дивитись через однойменне плече.
9.	В. п. – о. с. 1 – напівприсід, руки в сторони;	4 р.	Під час випаду коліно розвернути

	2 – в. п.; 3 – випад правою з поворотом тулуба праворуч, руки вправо; 4 – в. п.; 5-8 – те ж, але випад з лівої.		назовні; дивитись на руки; позаду нога пряма.
10.	В. п. – о. с. 1 – нахилений випад уліво, руки вгору; 2 – випрямитись і змах лівою в сторону, руки в сторони; 3 – приставити ліву і круглий напівприсід, руки вгору; 4 – в. п.; 5-8 – те ж, в іншу сторону.	4 р.	Опустити голову під час круглого напівприсіду.
11.	В. п. – випад лівою, руки на пояс. 1 – випрямити ліву і змах правою; 2 – крок правою назад і випад лівою; 3 – приставити ліву і нахил прогнувшись, руки в сторони; 4 – випад правою, руки на пояс; 5-8 – повторити з іншої ноги.	4 р.	Під час змаху не згинати опорну ногу.
12.	В. п. – широка стійка, руки за голову. 1 – присід на лівій, праву в сторону на п'яту, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – присід на правій, ліву в сторону на п'яту, руки вгору; 4 – в. п.	6 р.	Під час присіду не нахилятися вперед.
13.	В. п. – упор присівши на лівій, праву назад на носок. 1 – упор стоячи, ноги нарізно лівою; 2 – в. п.; 3 – приставити праву і упор присівши; 4 – упор присівши на правій, ліву назад на носок; 5-8 – те ж саме з іншої ноги.	4 р.	Повністю розігнути ліву ногу.
14.	В. п. – сід, руки в сторони.	6-8 р.	Не округлювати

	1 – нахил, торкаючись носків; 2 – випрямитись і сід ноги нарізно, руки в сторони; 3 – нахил торкаючись; 4 – в. п.		спину, ноги не згинати.
15.	В. п. – стійка на колінах, руки на пояс. 1 – сід на лівому стегні, зігнувши ноги, руки вправо; 2 – в. п.; 3 – сід на правому стегні, зігнувши ноги, руки вліво; 4 – в. п.; 5 – сід на п'ятах, руки в сторони; 6 – сід між стопами, руки на пояс; 7 – сід на п'ятах, руки в сторони; 8 – в. п.	6 р.	Спина пряма.
16.	В. п. – упор на колінах. 1 – змах лівою назад; 2 – в. п.; 3 – змах лівою в сторону; 4 – в. п.; 5-8 – те ж з іншої ноги.	6 р.	Дивитись уперед, руки не згинати. Нога під час змаху пряма.
17.	В. п. – сід ноги нарізно, упор ззаду. 1 – сід кутом ноги нарізно; 2 – сід кутом навхрест лівою; 3 – сід кутом ноги нарізно; 4 – сід кутом навхрест правою; 5 – сід кутом; 6 – сід і упор лежачи ззаду; 7 – сід; 8 – в. п.	6-8 р.	Руки не згинати. Голову назад, прогнутись.
18.	В. п. – упор присівши. 1 – упор лежачи; 2 – упор лежачи, ноги нарізно; 3 – поворот тулуба ліворуч, ліву руку в сторону;	6 р.	Не прогинатись, руки не згинати; відштовхуватись одночасно двома ногами.

	4 – упор лежачи, ноги нарізно; 5 – поворот тулуба праворуч, праву руку в сторону; 6 – упор лежачи, ноги нарізно; 7 – упор лежачи; 8 – в. п.		
19.	В. п. – упор лежачи. 1 – поворот ліворуч і упор лежачи правим боком, ліву руку на пояс; 2 – поворот ліворуч і упор лежачи ззаду; 3 – поворот ліворуч і упор лежачи лівим боком, праву руку на пояс; 4 – поворот ліворуч і в. п.; 5-8 – те ж в іншу сторону.	6 р.	Не прогинатись, не опускати таз.
20.	В. п. – о. с. 1 – упор зігнувшись стоячи; 2 – поштовхом ніг, упор лежачи; 3 – упор лежачи на стегнах; 4 – упор на колінах; 5 – сід на п'ятах з нахилом; 6 – поштовхом ніг, упор присівши; 7 – поштовхом упор зігнувшись стоячи; 8 – в. п.	6 р.	Поступово збільшувати темп виконання вправи.

3.3. Загальнорозвивальні вправи в русі (табл. 3)

Найчастіше використовується пересування по периметру зали або колу. Можна використовувати й такий варіант проведення вправ, при якому шеренги пересуваються через весь майданчик, або виконують вправу по діагоналі, вступаючи в дію послідовно. Закінчують вправу в кінці майданчика (у першому варіанті), або в кінці діагоналі (у другому варіанті) і кроком по межах майданчика повертаються на вихідну позицію.

Найпростіші за змістом вправи, в яких дії виконуються на кожний крок.
Наприклад: на кожний крок нахил, торкаючись підлоги.

Для початку вправи, якщо учні рухались, подається команда: «*Вправу почи– НАЙ!*»; «*Вправу з лівої (уліво) почи– НАЙ!*».

Якщо початок вправи співпадає з початком руху, то подається команда: «*З виконанням завдання кроком – РУШ!*».

Для закінчення вправи подається розпорядження: «*Закінчити вправу!*»; команда «*Без завдання – РУШ!*». Після цього учні закінчують виконувати вправу але продовжують рухатись. Якщо потрібно зупинитися і завершити вправи, то для цього підходить команда: «*СТІЙ!*».

При проведенні вправ у русі дуже важливо своєчасно розімкнути групу на потрібну дистанцію (під час руху у колоні) та інтервал (під час руху учнів у шерензі). *Наприклад: «Дистанція три кроки!»; «Інтервал – руки в сторони!».* Під час проведення вправ у русі використовують переважно пояснення з показом, не зупиняючи ходи. Показ вправ під час руху групи слід проводити, рухаючись назустріч колоні, в такому раз це буде дзеркальний показ. Якщо кількість учнів невелика, то можна вправу демонструвати, йдучи паралельно групі, на такій відстані, яка дозволяє вчителю бачити всіх вихованців. У цьому випадку показ вправи недзеркальний. Якщо учні розміщені у коло, то вчитель для показу вправи стає між ними. У колі метод дзеркального показу відміняється. Помилкою вважається розміщення вчителя в середині кола.

Таблиця 3

Загальнорозвивальні вправи в русі

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1.	В. п. – руки перед грудьми. 1 – руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – руки вгору; 4 – в. п.	6 р.	Лікті не опускати. На «3» – потягнутись вгору, дивитись на руки.
2.	В. п. – те ж саме. 1 – ліву руку вгору, праву руку вниз; 2 – в. п.; 3 – праву руку вгору, ліву руку вниз;	4 р.	Руки не згинати. <i>Варіант: кисті в кулак.</i>

	4 – в. п.; і – руки в сторони; 5–7 – пружні рухи руками назад-в сторони; 8 – в. п.		
3.	В. п. – руки перед грудьми, пальці переплетені. 1 – поворот тулуба ліворуч; 2 – поворот тулуба праворуч.	8 р.	Поворот тулуба ліворуч виконати під час кроку лівою, праворуч – під час кроку правою.
4.	В. п. – те ж саме. 1 – крок лівою, праву назад на носок і нахил назад, руки вгору; 2 – приставити праву у в. п.; 3 – крок правою, ліву назад на носок і нахил назад, руки вгору; 4 – приставити ліву у в. п.	6 р.	Голову нахилити назад.
5.	В. п. – руки на пояс. 1 – крок лівою і ліву руку в сторону; 2 – крок правою і праву руку в сторону; 3 – крок лівою і нахил, торкаючись носка лівої; 4 – крок правою і нахил, торкаючись носка правої; і – в. п.	6 р.	Дивитись на руки. Ноги під час нахилу не згинати.
6.	В. п. – руки на пояс. 1 – крок лівою і нахил уліво, праву руку вгору; 2 – приставити праву у в. п.; 3 – крок правою і нахил управо, ліву руку вгору; 4 – приставити ліву у в. п.	8 р.	Вправу можна виконати без приставного кроку після 4 повторень – однойменний нахил на кожний крок.
7.	В. п. – руки за голову. 1-4 – ходьба на носках; 5-8 – пружні нахили, торкаючись по черговою ліктем різнойменного коліна; і – в. п.	6 р.	Голову підняти, лікті в сторони. Під час нахилів ноги не згинати.
8.	Ходьба в нахилі із захватом однойменних гомілковостопних суглобів.	4x8 р.	Можна чергувати із м'яким кроком на носках.
9.	В. п. – руки на пояс. 1 – випад лівою, руки вліво; 2 – приставити праву у в. п.;	4 р.	Під час випаду нога ззаду пряма. У присіді не

	3 – випад правою, руки вправо; 4 – приставити ліву у в. п.; 5-8 – 4 кроки у присіді, руки за голову; і – в. п.		нахилятись.
10.	В. п. – присід, руки вперед. 1 – крок лівою; 2 – змах правою, торкаючись кисті лівої руки; 3 – крок правою; 4 – змах лівою, торкаючись кисті правої руки.	8 р.	Тримати рівновагу, спина пряма; із присіду не підніматись.
11.	В. п. – руки за голову. 1 – крок навхрест лівою; 2 – змах правою в сторону, руки в сторони; 3 – крок навхрест правою, руки за голову; 4 – змах лівою в сторону, руки в сторони.	8 р.	Під час змаху розвернути носок махової ноги назовні, на опорній не присідати.
12.	В. п. – руки на пояс. 1 – змах лівою, праву руку вгору; 2 – крок лівою, руки на пояс; 3 – змах правою, ліву руку вгору; 4 – крок правою, руки на пояс.	8 р.	Після змаху ногу опускати м'яко, без стуку.
13.	В. п. – те ж саме. 1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони; 2 – стрибок у в. п.; 3-4 – те, що 1-2; 5 – відкритий стрибок на лівій, праву руку вперед, ліву руку в сторону; 6 – стрибок у в. п.; 7 – відкритий стрибок на правій, ліву руку вперед, праву руку в сторону; 8 – стрибок у в. п.	4 р.	У відкритому стрибку ноги прямі. Нogu, що ззаду, підняти вище.

3.4. Загальнорозвивальні вправи в парах (табл. 4)

ЗРВ у парах значно складніші за організацією, ніж одиночні. Їх особливо важко проводити з дитячим контингентом, тому що емоціональність, яка виникла під час виконання цих вправ, веде до порушення дисципліни. Вирішувати організаційні складнощі допомагають практичні рекомендації:

1. Пари потрібно підбирати таким чином, щоб не було надмірної різниці в рості, вазі, силі учасників.

2. Якщо в групах більше 14–16 чоловік, то зручніше проводити перешикування в колону по 4, а не по 2, тому що занадто довге розташування учнів ускладнює контакт з групою.

3. Показ і пояснення проводити так, щоб всі учні були повернені обличчям до вчителя.

4. Розподілити учнів на перші (А) і другі (Б) номери для зручності керування і пояснення.

5. Для зручності вказування напрямку, куди виконується рух, користуватися орієнтирами, *наприклад: «В бік вікна (дверей, гімнастичної стінки) вправу почи-НАЙ!»*.

6. Ретельно слідкувати за вихідними положеннями, виділяючи для їх уточнення додатковий час.

7. Уповільнювати, порівняно зі звичайними ЗРВ, темп виконання (підрахунок).

Для правильного опису вправ у парах слід знати варіанти зчеплень (хватів) руками, (фото 118 а-є):

	а) поперечний (звичайний) хват, взявшись за руки;
	б) хват пальцями (обопільний) – хват зігнутими пальцями;

	в) глибокий хват – обопільний хват за променево-зап'ясткові суглоби;	
	г) прямий (лицьовий) хват – долоні партнерів упираються одна в одну, пальці переплетені;	
	д) плечовий хват – руки на плечах партнера;	
	е) ліктьовий хват однією рукою – руки партнерів переплетені в ліктьових згинах. Партнери можуть стояти обличчям в одну сторону або у різні сторони;	
	є) ліктьовий хват двома руками – руки партнерів переплетені в ліктьових згинах, партнери стоять спиною один до одного	

Залежно від того, як розподіляються функції партнерів, вправи у парах можна поділити на такі групи:

1) вправи, в яких обидва партнери роблять однакові рухи. *Наприклад: стоячи спиною один до одного, – ліктьовий хват;*

2) вправи, в яких один партнер виконує рухи, а інший його підтримує. *Наприклад: ходьба на руках в упорі лежачи, коли партнер утримує ноги виконуючого;*

3) вправи, в яких партнери здійснюють взаємний опір. *Наприклад, перетягування партнера на свою сторону;*

4) вправи, в яких один партнер виконує рухи, а інший чинить йому опір. *Наприклад: партнер намагається піднятися з присіду, а інший натискає йому на плечі й намагається перешкодити;*

5) вправи, коли один із партнерів виконує пасивні рухи за активною допомогою іншого. *Наприклад: пружні нахили у сіді ноги нарізно, коли партнер натиском на плечі намагається допомогти іншому торкнутися грудьми підлоги.*

Таблиця 4

Загальнорозвивальні вправи в парах

№ з/П	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1.	В. п. – спиною один до одного, хват пальцями; 1-2 – стійка на носках, руки вгору; 3-4 – в. п.	8 р.	Підняти голову, дивитися на руки.
2.	В. п. – те ж саме. 1-3 – А піднімає руки вгору через сторони, Б – чинить йому опір; 4 – в. п.; 5-6 – Б піднімає руки вгору через сторони, А – чинить опір; 7-8 – в. п.	4 р.	Руки не згинати. У в. п. – руки розслабити.
3.	В. п. – спиною один до одного, руки в сторони, взявшись за руки. 1-2 – приставний крок з лівої вперед;	4 р.	Руки не згинати, голову назад, кроки чіткі.

	3-4 – приставний крок з лівої назад; 5-8 – те ж саме з правої ноги.		
4.	В. п. – обличчям один до одного на відстані півкроку, взятись за руки. 1-2 – коло руками вліво (<i>A</i>), вправо (<i>B</i>); <i>i</i> – в. п.; 3-4 – коло руками вправо (<i>A</i>), вліво (<i>B</i>); <i>i</i> – в. п.	6 р.	Руки руками супроводжувати поглядом.
5.	В. п. – стійка ноги нарізно спиною один до одного, руки вгору, хват звичайний. 1 – <i>A</i> – нахил уліво, <i>B</i> – нахил управо; 2 – в. п.; 3 – <i>A</i> – нахил управо, <i>B</i> – нахил уліво; 4 – в. п.	6 р.	Вперед не нахилатись, руки в сторони не опускати, ноги прямі.
6.	В. п. – стійка ноги нарізно спиною один до одного, руки в сторони, хват звичайний. 1-2 – пружні повороти тулуба ліворуч; <i>i</i> – в. п. 3-4 – пружні повороти тулуба праворуч; <i>i</i> – в. п.	6 р.	З місця не сходити, руки не опускати, голову повертати в сторону повороту.
7.	В. п. – стійка ноги нарізно обличчям один до одного, плечовий хват; 1-3 – пружні нахили; 4 – в. п.	6 р.	Ноги не згинати. Легко тиснути на плечі один одному.
8.	В. п. – те ж саме. 1 – нахил; 2 – в. п.; 3 – присід, руки в сторони звичайним хватом; 4 – в. п.	6 р.	Присідати одночасно, спина пряма.
9.	В. п. – обличчям один до одного, хват звичайний. 1 – ліву на носок; 2 – нахил назад, руки в сторони; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в. п.	4 р.	Під час нахилу назад хват не змінюється. Носок тільки торкається підлоги.
10.	В. п. – стійка ноги нарізно спиною один до одного, ліктьовий хват. 1 – присід; 2 – в. п.	8 р.	Спина пряма, коліна розведені в сторони.
11.	В. п. – обличчям один до одного, глибокий хват. 1 – випад уліво;	4 р.	Під час випаду повернути голову в бік партнера. Під

	2 – в. п.; 3 – змах лівою в сторону; 4 – в. п. 5 – випад управо; 6 – в. п.; 7 – змах правою в сторону; 8 – в. п.		час змаху не нахилитись.
12.	В. п. – сід ноги нарізно спиною один до одного, руки вгору, хват звичайний. 1-2 – <i>А</i> – нахилється, <i>Б</i> – нахилється назад, спираючись на спину <i>А</i> та п'яти; 3-4 – в. п.; 5-6 – <i>Б</i> – нахилється, <i>А</i> – нахилється назад, спираючись на спину <i>Б</i> та п'яти; 7-8 – в. п.	6 р.	Під час нахилів руки не згинати. Під час нахилу назад таз підняти вище. У в. п. партнери щільно торкаються спинами один одного.
13.	В. п. – <i>А</i> – упор лежачи, ноги на плечах <i>Б</i> , який стоїть за ним і тримає його ноги за гомілки; <i>Б</i> – стійка ноги нарізно. 1 – <i>А</i> – упор лежачи на зігнутих руках, <i>Б</i> – присід; 2 – в. п.	8 р.	Після 4 виконань партнери міняються місцями. В упорі лежачи не опускати живіт. Під час згинання рук і присіду – видих, повертаючись у в. п. – вдих.

3.5. Загальнорозвивальні вправи у зчепленні (табл. 5)

Вправи цієї групи можна виконувати тоді, коли учні вишикувані в коло, в шеренгу, в колону. Вправи в колонах і шеренгах називаються також вправами у зімкнутому строю. Вправи у зчепленні сприяють розвитку погодженості спільних дій, привчають до організованості, точності та ритмічності рухів.

Комплекси вправ будують таким чином, щоб усі вправи виконувались у різних варіантах зчеплень:

- 1) під час шикування в шеренгу, – взявшись за руки; руки на плечі тим, хто стоїть поряд; взявшись за руки через одного – нахрест;
- 2) під час шикування в колони – руки на плечі тим, хто стоїть попереду; руки на пояс тим, хто стоїть попереду; на одній нозі, захват за вільну ногу тих,

хто стоїть попереду або ззаду. Вправи, що наведені нижче, виконуються під час шикування в коло.

Таблиця 5

Загальнорозвивальні вправи у зчепленні

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1.	В. п. – обличчям до центру, взятись за руки. 1 – ліву назад на носок, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – праву назад, руки вгору; 4 – в. п.	6 р.	Потягнутись, подивитись на руки.
2.	В. п. – те ж саме. 1 – руки вгору; 2-3 – пружні рухи руками вгору-назад; 4 – руки вперед; 5-7 – пружні рухи руками назад; 8 – в. п.		Руки не згинати, фіксувати положення 1 і 4.
3.	Стійка ноги нарізно, взявшись за руки. 1 – руки вгору; 2 – нахил, руки назад; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в. п.	8 р.	Подивитись на руки. Під час нахилу ноги не згинати.
4.	В. п. – те ж саме. 1 – нахил прогнувшись, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил, торкаючись підлоги; 4 – в. п.	8 р.	Підняти голову.
5.	В. п. – те ж саме. 1 – ліву на носок, зігнуті руки вперед; 2 – нахил назад, руки вперед; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в. п.; 5 – праву на носок, зігнуті руки вперед; 6 – нахил назад, руки вперед; 7 – випрямитися, руки вгору; 8 – в. п.	4 р.	Опорну ногу не згинати. Виставлена вперед нога мізинцем торкається підлоги (виворітне положення). Під час нахилу голову нахилити назад.
6.	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на плечі тим, хто стоїть поряд. 1-3 – пружні нахили; 4 – випрямитись, руки на пояс тим, хто	4 р.	Під час нахилів уперед, легко тиснути на плечі того, хто стоїть

	стоїть поряд; 5-7 – пружні нахили назад; 8 – в. п.		поряд.
7.	В. п. – стійка ноги нарізно, лівим боком до центру, руки на плечі того, хто стоїть попереду. 1 – нахил уліво, праву руку вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил управо, ліву руку вгору; 4 – в. п.	8 р.	Нахилятись точно в сторону. Дивитись на руку, що вгорі.
8.	В. п. – стійка ноги нарізно, лівим боком до центру, руки на пояс тому, хто стоїть попереду. 1-3 – пружні нахили вліво; 4 – в. п.; 5-7 – пружні нахили вправо; 8 – в. п.	4 р.	Ноги не згинати, стопу від підлоги не відривати.
9.	В. п. – руки на плечах того, хто стоїть поряд. 1 – нахил; 2 – присід; 3 – розгинаючи ноги, нахил прогнувшись; 4 – в. п.	6 р.	Під час присіду не нахилятись, підняти голову.
10.	В. п. – обличчям до центру, взятися за руки вгорі. 1 – випад правою, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – випад лівою, руки вперед; 4 – в. п.	6 р.	Ззаду нога пряма, не нахилятись. Коліно зігнутої ноги повернути назовні.
11.	В. п. – обличчям до центру, руки на поясі того, хто стоїть поряд. 1 – праву зігнути вперед; 2 – в. п.; 3 – глибокий випад правою; 4 – в. п.; 5 – ліву зігнути вперед; 6 – в. п.; 7 – глибокий випад лівою; 8 – в. п.	4 р.	Зігнуту ногу підняти вище. Під час випаду ззаду ногу максимально випрямити.
12.	В. п. – лівим боком до центру, руки на плечах тих, хто стоїть попереду. 1 – випад уліво;	8 р.	Дивитись у сторону випаду, голову не опускати. Під час

	2 – в. п.; 3 – випад управо; 4 – в. п.		приставляння ноги іншу ногу не згинати.
13.	В. п. – спиною до центру, ліва назад на носок, взятись за руки. 1 – змах лівою, руки вгору; 2 – приставляючи ліву, напівприсід, руки вниз; 3 – в. п.; 4 – стрибком праву назад на носок; 5 – змах правою, руки вгору; 6 – приставляючи праву, напівприсід, руки вниз; 7 – випрямляючи ліву, праву назад на носок; 8 – стрибок у в. п.	4 р.	Під час змахів ноги не згинати.
14.	В. п. – обличчям до центру, взятись за руки. 1 – нахил і змах лівою назад, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил і змах правою назад, руки вгору; 4 – в. п.	6 р.	Ноги не згинати.
15.	В. п. – обличчям до центру, сид, взявшись за руки. 1 – переكات на спину, руки вгору; 2 – ногами торкнутися підлоги за головою; 3 – переكات на спину, руки вперед; 4 – в. п.	8 р.	Положення рук та ніг вказано відносно тулуба, ноги не згинати.
16.	В. п. – спиною до центру, сид, взявшись руками навхрест. 1 – лягти на спину, руки вперед; 2 – зігнути ноги, торкаючись колінами рук; 3 – опустити ноги; 4 – в. п.	6 р.	Ноги опускати тихо, без стуку.
17.	В. п. – обличчям до центру, взявшись за руки. 1 – стійка на лівому коліні, руки вперед; 2 – стійка на колінах, руки вгору; 3 – стійка на правому коліні, руки вперед; 4 – в. п.	6 р.	Спина пряма, не нахилятись. Наступне повторення почати зі стійки на правому коліні.
18.	В. п. – те ж саме. 1 – стрибок вперед; 2 – стрибок назад;	6 р.	Відштовхуватись одночасно двома ногами. Ступні

	3 – стрибок вперед; 4 – відпускаючи руки, стрибок із поворотом кругом, спиною до центру; 5 – те ж, що й 1–3; 8 – відпускаючи руки, стрибок із поворотом кругом, обличчям до центру.		ставити паралельно. Поворот виконати через ліве плече в непарних повертаннях (1, 3, 5), а в парних (2, 4, 6) – через праве.
19.	В. п. – лівим боком до центру, руки на поясі того, хто стоїть попереду. 1 – стрибок у стійку ноги нарізно; 2 – стрибок у в. п.	8 р.	Стрибки можна виконати з просуванням вперед або назад по колу.

3.6. Загальнорозвивальні вправи на приладах та з предметами

Великий інтерес, особливо в учнів, викликають ЗРВ з предметами. Використання предметів вносить різноманітність у заняття, а це в свою чергу підвищує емоційне захоплення учнів. Крім цього, кожний з предметів має свій переважний вплив для спрямованої дії на різні рухові функції. Використання на заняттях різних за формою, вагою предметів сприяє розвитку такої комплексної якості, як спритність.

Назви та запис вправ з предметами в цілому співпадають із тими, які наведені для вправ без предметів, але замість слова «руки» або «рука» вказується відповідний предмет наказовим способом. Наприклад:

В п р а в а	
Без предмета	З предметом
1.«стійка ноги нарізно, руки вперед»;	1.«стійка ноги нарізно, гантелі вперед»;
2. «нахил уліво, руки за голову».	2. «нахил уліво, палицю за голову».

Під час проведення вправ з предметами та на приладах вимагається особлива організація, а для цього необхідно:

1) зарані готувати предмети і прилади, та придумати способи їх роздачі і збору;

2) попередити стихійну маніпуляцію предметами, своєчасно вказати як слід їх тримати. Це особливо актуально у роботі не тільки з учнями, а зі студентами;

3) вчити способів тримання предметів, перш ніж їх використовувати у вправах;

4) забезпечити раціональне розміщення учнів з урахуванням рухів предметом, збільшити інтервал і дистанцію при перешикуваннях порівняно з вправами без предметів з метою запобігання травматизму.

Спортивні зали традиційно укомплектовані гімнастичними лавами та стінками. Ці прилади створюють своєрідні умови опори, що дає змогу ефективно впливати на різні м'язові групи з метою розвитку сили, гнучкості, координації рухів.

Не завжди термінологія вправ з предметами буде стислою, у деяких випадках вона носить описовий характер для кращого уявлення та розуміння вправи.

3.6.1. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві (табл. 6)

Використання на заняттях вправ на гімнастичній лаві сприяє розв'язанню таких завдань:

- 1) підвищення інтересу до занять;
- 2) вдосконалення функції та навички рівноваги;
- 3) прищеплення умінь колективних дій.

Загальнорозвивальні вправи цієї групи поділяються на:

а) вправи біля гімнастичної лави та на гімнастичній лаві (коли вона використовується в якості опори);

б) вправи з гімнастичною лавою (коли лава використовується як обтяження в групових діях).

Під час проведення вправ з гімнастичними лавами слід ретельно продумати розміщення і розташування групи. В залі повинна бути достатня кількість лав для одночасної роботи всіх учнів. На одній лаві можуть розташуватися не більше 6 учнів, причому розташування з двох сторін лави (по 3 особи з кожної сторони

лави). Залежно від змісту, вправи можуть виконувати всі учні одночасно або по чергово. Доцільно розставити лави перед початком занять і попередньо використати їх при виконанні вправ із ходьби, бігу та стрибків.

Під час пояснення вправ слід враховувати, що положення учнів, при якому плечова вісь паралельна довжині лави, називається поздовжнім. Поперековим називається положення, при якому плечі знаходяться поперек лави (рис.4).

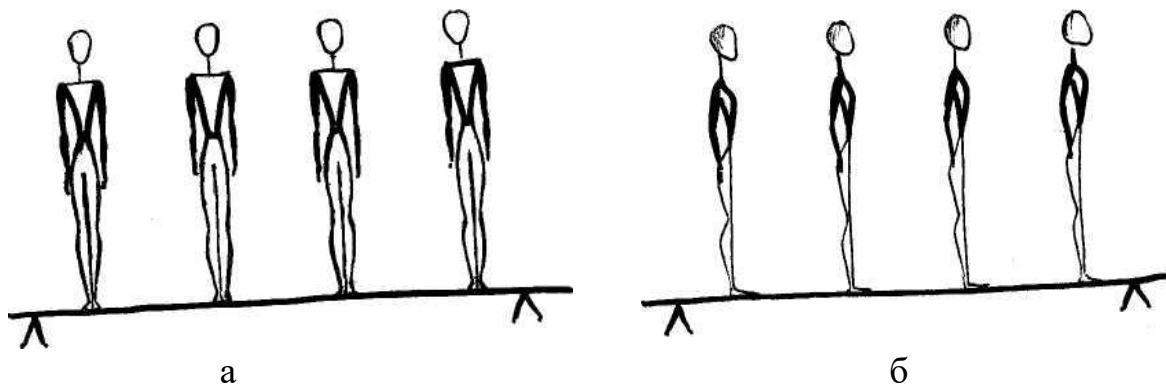


Рис. 4. Положення учнів на гімнастичній лаві: а – поздовжнє; б – поперек

Під час виконання вправ біля лави, на лаві та з лавою можна використовувати такі положення:

- 1) стоячи, сидячи або лежачи на лаві поздовж або впоперек;
- 2) стоячи, сидячи або лежачи біля лави з використанням її як опори для рук або ніг;
- 3) сходження на лаву;
- 4) використання лави в якості обтяження або перешкоди.

Таблиця 6

Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній лаві (рис. 6 (а-м)).

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1.	В. п. – о. с. поздовж лави, обличчям до неї. 1-2 – кроком лівої на лаву, підняти зігнуту праву, обхопити її руками і підтягнути до грудей;	4–6 р.	Тулуб тримати прямо, не згинати опорну ногу; не нахилитися до

	3 – випад правою назад; 4 – в. п.; 5-8 – те ж саме з іншої ноги (а)		зігнутої.
2.	В. п. – о. с. на лаві поздовж. 1-3 – пружні нахили з захватом краю лави руками; 4 – в. п. (б)	6–8 р.	Ноги не згинати, руками допомагати собі.
3.	В. п. – о. с. лівим боком до лави. 1– поставити ліву на лаву, руки вгору; 2 – нахил уліво, руки за голову; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – ставлячи ліву навхрест перед правою, поворот кругом у положення правим боком до лави; 5-7 – те ж саме з правої ноги; 8 – поворот у в. п. (в)	6 р.	Ставиться пряма нога. Поворот через праве плече, ноги не згинати.
4.	В. п. – упор присівши. 1-2 – упор зігнувшись стоячи; 3-4 – в. п. (г)	6–8 р.	Триматись за край лави. В упорі зігнувшись стоячи повністю випрямити ноги.
5.	В. п. – упор на колінах поперек на лаві. 1 – різнойменний упор на правому коліні; 2 – в. п.; 3 – різнойменний упор на лівому коліні; 4– в. п. (д)	6 р.	Підняти голову, дивитись на вільну руку.
6.	В. п. – о. с. поздовж лави обличчям до неї на відстані кроку. 1– наступити правою п'ятою на лаву, руки вгору; 2 – присід на лівій і нахил, руки назад; 3 – випрямитись, руки вгору; 4 – в. п.; 5-8 – те ж саме з іншої ноги (е).	4 р.	Піднімаючись з присіду, одночасно з випрямленням ноги підняти руки вгору.
7.	В. п. – сид упор ззаду поперек лави. 1 – сид із захватом лівої; 2 – в. п.; 3 – сид із захватом правої; 4 – в. п. (є)	8 р.	Підтягувати ногу до грудей.
8.	В. п. – лежачи вздовж лави на животі. 1-2 – взятись за дальній край лави, підняти плечі та ноги; 3 – тримати;	6 р.	Голову відвести назад, ноги не згинати.

	4 – в. п. (ж)		
9.	В. п. – сід повздовж на лаві, тримаючись за ближній край лави. 1-2 – нахилом назад лягти, торкаючись головою і ногами лави; 3-4 – в. п. (з)	8 р.	Лягати та підніматись плавно, триматись за лаву.
10.	В. п. – те ж саме. 1 – сід кутом; 2 – в. п. 3 – сід зігнувшись; 4 – в. п. (к)	6 р.	Ноги не розводити і не згинати.
11.	В. п. – стійка ноги нарізно лівим боком до лави. 1 – взяти лаву лівою рукою хватом знизу за ближній, правою – за дальній край; 2 – підняти лаву вгору; 3 – поставити лаву справа на підлогу; 4 – випрямитись; 5-7 – те ж саме в іншому напрямку; 8 – в. п. (л)	4 р.	Брати лаву під час нахилу, ноги не згинати. Опустати лаву тихо.
12.	В. п. – стійка ноги нарізно, лава вгорі. 1 – опустити лаву вліво; 2 – в. п.; 3 – опустити лаву справа; 4 – в. п.	6 р.	Учні стоять в колоні. Лаву опустати до рівня пояса.
13.	В. п. – лава вгорі. 1 – змах лівою в сторону; 2 – в. п.; 3 – лаву до лівого плеча; 4 – в. п.; 5 – змах правою в сторону; 6 – в. п.; 7 – лаву до правого плеча; 8 – в. п.	4–6 р.	Під час змаху руки не згинати.
14.	В. п. – стійка ноги нарізно, обличчям до лави. 1–2 – присід, просунути руки між верхньою та нижньою рейками лави, хватом знизу за дальній край; 3 – встати; 4 – лаву на груди; 5 – лаву вперед; 6-7 – присід, поставити лаву на підлогу;	4–6 р.	Під час положення «лаву на груди» – зігнути руки в ліктях і повернути лаву на бік.

	8 – в. п. (м)		
15.	В. п. – о. с. – в кінці лави лівим боком до неї. 1 – стрибок через лаву вліво; 2 – стрибок через лаву вправо	10–12 р.	Стрибки можна виконувати на місці та з просуванням.

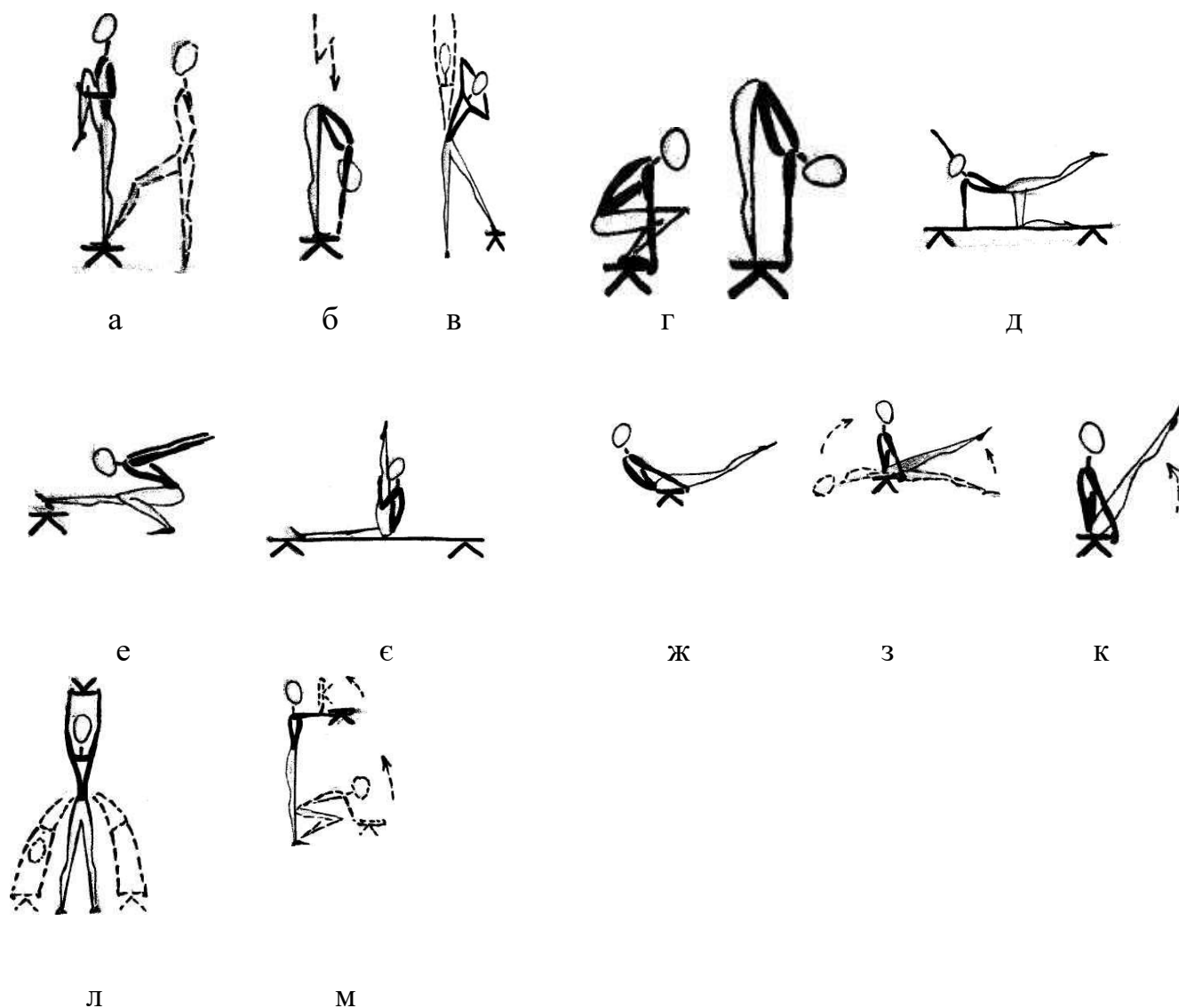


Рис. 6. Вправи на гімнастичній лаві

3.6.2. Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній стінці (табл. 7)

ЗРВ з використанням гімнастичної стінки можна розділити на вправи:

а) біля стінки (коли учні знаходяться на підлозі, а стінку використовують у якості опори для кінцівок);

б) вправи безпосередньо на гімнастичній стінці (коли на ній фіксовані всі частини тіла).

При термінологічному визначенні вправ біля гімнастичної стінки зручно користуватися термінами звичайних ЗРВ з уточненням хвата руками або опори. *Наприклад, обличчям до стінки, хват на рівні грудей; лівим боком до стінки, ліва на щаблі на рівні пояса, руки вгору.* Іноді доцільно використовувати терміни вправ на приладах: вис (положення, при якому плечі нижче або на рівні точок хвата) і упор (плечі вище або на рівні точок хвата). *Наприклад: вис стоячи правим боком до стінки. Якщо вправи виконуються безпосередньо на стінці, завжди слід використовувати терміни «вис» і «упор». Наприклад, вис присівши обличчям до стінки, на третьому щаблі зверху; упор стоячи на п'ятому щаблі знизу.* В окремих випадках потрібно уточнювати кистьовий хват. *Якщо кисті лежать поверх щабля, то це хват зверху, а якщо тримаючись за щабель, долоні спрямовані вгору, то це хват знизу.*

Під час виконання вправ на гімнастичній стінці рекомендується використовувати такі варіанти організації:

1) одночасне виконання вправи всіма учнями. Вишикувати групу вздовж стінки на відстані 3–4 кроків від неї, повернути обличчям до стінки і розімкнути за розпорядженням *«Розімкнись так, щоб кожний стояв навпроти однієї секції»*. Якщо викладач використовує показ, то учні знаходяться на відстані 3–4 кроків від стінки, а за командою *«Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!»*, підходять до стінки і приймають назване положення. Далі йдуть звичні команди для проведення ЗРВ. Після команди *«СТІЙ!»* учні повертаються спиною до стінки і чекають наступних розпоряджень. Якщо для наступної вправи потрібен показ, необхідно попередньо відвести учнів від стінки, використовуючи команду *«На свої місця кроком – РУШ!»*. Якщо вправа виконується однією ногою, а потім необхідно її виконати іншою ногою, то після команди *«СТІЙ!»* подається розпорядження *«Змінити/змінить положення ніг»* і вправа виконується з іншої ноги.

З метою економії часу під час проведення вправ на гімнастичній стінці рекомендується по можливості використовувати словесний метод із підключенням імітаційного показу і не відводити учнів від стінки;

2) почергове виконання вправ, якщо одночасно розташувати учнів на стінці не вдається. Слід вишикувати групу в дві шеренги, які будуть виконувати вправи по черзі. Після закінчення вправ однією шеренгою дається розпорядження *«Поміняйтесь/поміняйтесь місцями!»*. Для збільшення щільності такого заняття рекомендується об'єднати вправи на стінці із вправами на лаві, або з ЗРВ без предмета, тоді за однією командою і підрахунком будуть працювати обидві шеренги учнів;

3) учні вишикувані в дві шеренги. Вправа показується на прикладі однієї з пар, після чого даються команди для прийняття в. п. і виконання вправ. Після закінчення виконання вправ дається розпорядження *«Поміняйтесь/поміняйтесь місцями!»*.

Таблиця 7

Загальнорозвивальні вправи на гімнастичній стінці (рис. 7 (а-п)).

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1.	В. п. – спиною до гімнастичної стінки, руки назад на рейці хватом зверху на рівні поясу. (а) 1-2 – стійка на носках; 3-4 – присід; (б) 5-6 – стійка на носках; 7-8 – в. п.	4–6 р.	Руки прямі, живіт підтягнутий, плечі опустити. Під час стійки на носках ноги не розводити, потягнутись уперед.
2.	В. п. – те ж саме, але хват знизу. 1 – напівприсід на лівій, праву вперед, згинаючи руки; 2 – в. п.; 3 – напівприсід на правій, ліву вперед, згинаючи руки; 4 – в. п. (в)	6–8 р.	Вільна нога паралельна підлозі. П'яту опорної від підлоги не відривати.
3.	В. п. – на третьому щаблі обличчям до стінки, хват зігнутими руками на рівні грудей.	6 р.	Під час вису стоячи, руки розгинати повністю. У в. п.

	1-2 – випрямляючи руки і згинаючи ліву ногу, правою торкнутись підлоги; 3-4 – в. п.; 5-6 – те, що в 1–2, але з іншої ноги; 7-8 – в. п. (Г)		підніматись за рахунок роботи рук.
4.	В. п. – стійка ноги нарізно на першому щаблі обличчям до стінки, хват руками ширше плечей на рівні грудей. 1-3 – випрямляючи руки, пружні нахили; 4 – в. п.	6–8 р.	Ноги прямі. Згинатися у кульшових суглобах.
5.	В. п. – стійка ноги нарізно, спиною до стінки на відстані кроку. 1 – нахилом назад, взятись руками за щабель над головою; 2-4 – поступово перехоплюючись руками за щаблі, нахилитися ще нижче; 5-7 – поступово перехоплюючись руками за щаблі вгору – випрямитись; 8 – в. п. (Д)	6 р.	Голову нахилити назад, дивитись на щаблі. При необхідності зробити крок уперед, трохи зігнути ноги.
6.	В. п. – обличчям до стінки на відстані одного кроку, ліва зігнута на щаблі на рівні вище пояса, руки в сторони. 1-3 – пружні згинання лівої і нахил із захватом її під коліном; 4 – в. п. (Е)	4 р.	Під час пружних згинань притягувати ногу до грудей руками. За командою «Змінити положення ніг!» вправа виконується іншою ногою.
7.	В. п. – обличчям до гімнастичної стінки, хват на рівні грудей. 1 – змах лівою в сторону; 2 – в. п.; 3 – змах лівою назад; 4 – в. п.; 5-8 – те ж саме правою (Є).	4 р.	На опорній нозі не присідати. Під час змаху в сторону дивитись на ногу, під час змаху назад – дивитись уперед. Тулуб прямий.
8.	В. п. – лівим боком до гімнастичної стінки, ліва на щаблі на рівні пояса, руки на пояс. 1-3 – пружні нахили, торкаючись носка правої; 4 – в. п. (Ж)	6 р.	Під час нахилів видих. Піднятись – вдих. Ноги прямі.
9.	В. п. – вис обличчям до гімнастичної стінки.	6–8 р.	Голову назад. Під час в. п. –

	1 – зігнути ноги назад; 2-3 – тримати; 4 – в. п. (з)		розслабитись.
10.	В. п. – вис спиною до гімнастичної стінки. 1 – вис кутом ноги нарізно; 2 – в. п.; 3 – вис кутом, зігнувши ноги нарізно; 4 – в. п. (к)	4–6 р.	Ноги опускати плавно.
11.	В. п. – на 3–4 щаблі, обличчям до гімнастичної стінки, хват зігнутими руками на рівні грудей. 1 – випрямляючи праву руку, поворот ліворуч і змах лівою в сторону, ліву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – те ж, що й 1, але поворот праворуч; 4 – в. п. (л)	4–6 р.	Під час повороту відштовхнутись від щабля і потягнутись у протилежному напрямку. Поворот і змах ногою виконуються одночасно.
12.	В. п. – вис спиною до гімнастичної стінки. 1–2 – вис кутом, ноги вліво і – в. п.; 3–4 – вис кутом, ноги вправо і – в. п. (м)	6–8 р.	Вправа виконується на зразок маятника.
13.	В. п. – те ж саме. 1 – вис кутом, зігнувши ноги; 2-3 – коло ногами вліво; 4 – в. п.; 5-7 – те ж, що і 3, але коло вправо; 8 – в. п. (н)	4–6 р.	Під час виконання кола ноги тримати разом.
14.	В. п. – нахил у стійці ноги нарізно, торкаючись лопатками гімнастичної стінки, руки зворотнім хватом на щаблі вище голови. 1 – поштовхом ніг вис прогнувшись; 2-3 – тримати; 4 – в. п. (о)	3–4 р.	Вправу можна виконувати почерговим поштовхом ніг, одночасним та силою. Під час перших спроб забезпечити страховку.
15.	В. п. – вис, стоячи обличчям до гімнастичної стінки. 1 – стрибок на 3 щабель; 2 – стрибок у в. п.;	6–8 р.	Стрибки можна виконувати на одній або двох ногах.

3 – стрибок на 4 щабель;		
4 – стрибок у в. п. (п)		

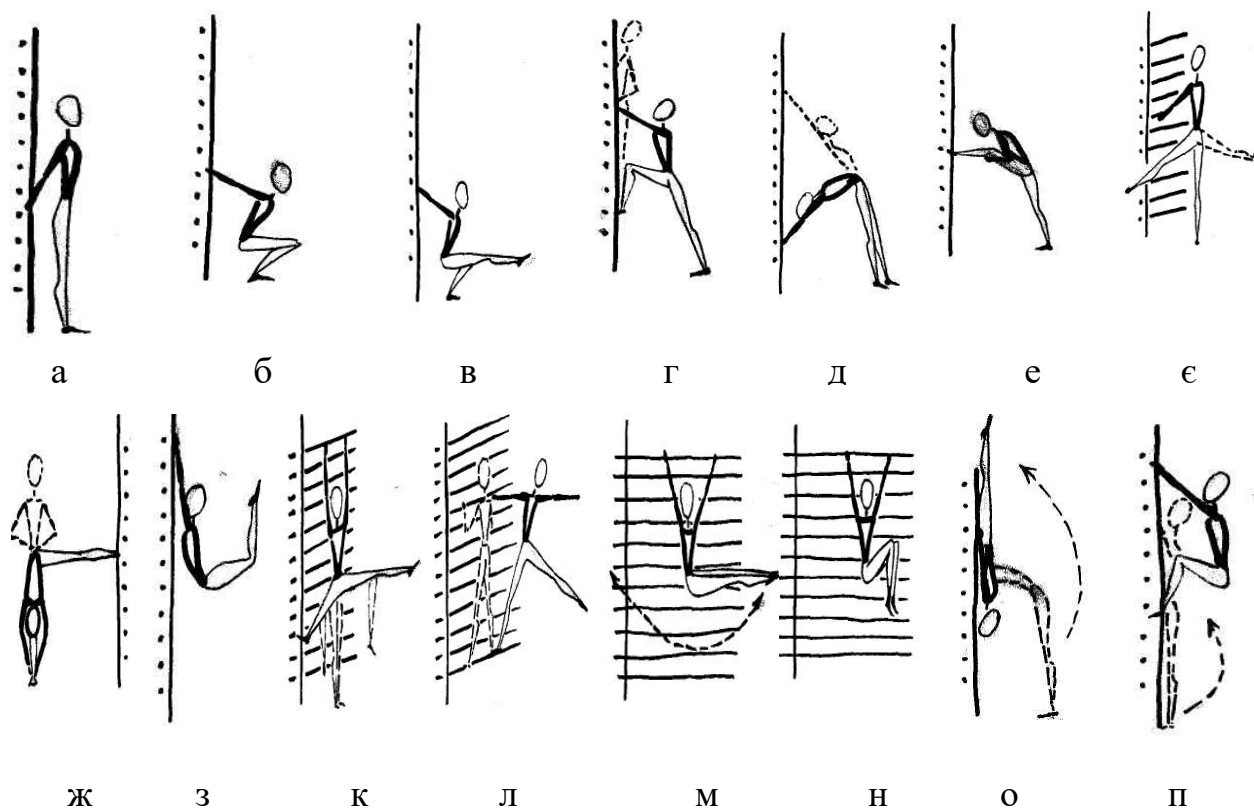


Рис. 7. Вправи на гімнастичній стінці

3.6.3. Загальнорозвивальні вправи з набивним м'ячем (табл. 8)

Цю групу вправ широко використовують для вирішення завдань силової і швидко-силової підготовки різних м'язових груп.

При відборі вправ слід враховувати вагу м'яча. Невірно підібрана вага м'яча замість користі для здоров'я може викликати порушення постави. Надмірна вага м'яча ускладнює виконання вправ, а це, в свою чергу, знижує інтерес до занять. Практика показує, що для новачків достатня вага м'яча 0,5–1 кг для дівчат і 1,5–2 кг для хлопців. З ростом підготовленості вага м'яча збільшується.

Вправи з набивним м'ячем, як і інші вправи з обтяженням, мають велике коригуюче значення. Тому під час їх виконання слід ретельно слідкувати за поставою тіла не тільки у вихідних положеннях, а й безпосередньо в ході

виконання. Ігнорування цього правила може привести до того, що вправи з обтяженням поглиблюють неправильну поставу.

Набивний м'яч можна використовувати в різних якостях:

1) м'яч як обтяження. Під час вправ його можна постійно тримати в руках, ногах, на голові, або можна в певні моменти класти на підлогу;

2) м'яч як опора в положеннях сидячи, лежачи. Наприклад, під голову, на спину, під долоні, під ноги;

3) м'яч як перешкода, через яку можна переступати або перестрибувати;

4) м'яч як орієнтир, до якого треба торкнутись. Наприклад, нахили торкаючись м'яча, який лежить на підлозі;

5) м'яч підкидають, ловлять, жонглюють. Вправи з м'ячем можна виконувати як індивідуально, так і в парах, сидячи на лаві, під час руху.

Таблиця 8

Загальнорозвивальні вправи з набивним м'ячем (рис. 8 (а-ф)).

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1	В. п. – м'яч внизу. 1-2 – стійка на носках, м'яч угору; 3-4 – в. п. (а)	8 р.	У стійці на носках п'яти разом, подивитись на м'яч, прогнутись. М'яч піднімати прямими руками.
2	В. п. – присід, м'яч у руках на підлозі. 1-2 – піднімаючись, праву назад на носок, м'яч угору; 3-4 – в. п.; 5-8 – те ж саме з іншої ноги (б).	4 р.	Голову підняти, дивитись на м'яч.
3	В. п. – широка стійка, руки в сторони, м'яч на правій долоні. 1 – поворот тулуба праворуч, перекласти м'яч на ліву долоню; 2 – поворот тулуба у попереднє положення,	6 р.	Під час повороту рука, на якій лежить м'яч, нерухома. Рухи руками плавні, в

	руки в сторону, м'яч у лівій руці; 3-4 – те саме в іншу сторону (в).		одній площині. Під час повороту ноги з місця не зсовувати.
4	В. п. – м'яч внизу. 1 – праву в сторону на носок і нахил управо, дугою вліво м'яч вгору; 2 – в. п.; 3-4 – те ж саме в іншу сторону (г).	6–8 р.	Вправа виконується злитно, рухи в лицьовій площині. Відставляючи ногу в сторону на носок, вагу тіла на неї не передавати.
5	В. п. – м'яч внизу. 1 – нахил, покласти м'яч на підлогу; 2-3 – покотити м'яч по підлозі вправо, навколо своїх ніг; 4 – взяти м'яч і повернутись у в. п.; 5-8 – те саме, але м'яч покотити по колу уліво. (д)	6 р.	Вправу виконувати з прямими ногами. М'яч перекочувати по замкнутому колу один раз вліво, інший – вправо. М'яч весь час підтримувати, щоб він не закотився вбік.
6	В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч на підлозі перед ногами. 1 – нахил, взятись за м'яч; 2 – випрямитись, м'яч угору; 3 – нахил, покласти м'яч на підлогу; 4 – в. п. (е)	8 р.	Під час рахунку «2» тулуб і руки складають пряму лінію, дивитись на м'яч..
7	В. п. – м'яч на груді. 1 – підкинути м'яч вгору і стати на ліве коліно; 2 – піймати м'яч над головою; 3 – м'яч за голову; 4 – підкинути м'яч угору;	4 р.	М'яч підкидати вгору перед собою, дивитись на м'яч.

	5 – піднятись і спіймати м'яч у в. п.; 5-8 – те ж саме у стійці на правому коліні (є).		
8	В. п. – м'яч назад-вниз. 1 – випад лівою; 2-3 – випрямляючи ліву, пружні нахили, м'яч назад; 4 – в. п.; 5-8 – те ж саме з іншої ноги (ж).	4–6 р.	М'яч тримати прямими руками.
9	В. п. – стійка на колінах, м'яч на груді. 1 – м'яч угору; 2 – нахил, покласти м'яч на підлогу; 3 – прогнутись, торкаючись грудьми підлоги; 4 – в. п. (з)	6 р.	Класти м'яч прямими руками. Голову підняти.
10	В. п. – сід ноги нарізно, м'яч угору. 1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони, м'яч на лівій долоні; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони, м'яч на правій долоні; 4 – в. п. (к)	6–8 р.	Дивитись на м'яч, ноги не зводити, спину тримати прямо.
11	В. п. – стійка на колінах, м'яч угору. 1-2 – сід на п'ятах і поворот тулуба праворуч, торкнутись м'ячем підлоги біля носка правої; 3-4 – в. п.; 5-8 – те ж саме в іншу сторону (л).	4–6 р.	М'яч утримувати прямими руками.
12	В. п. – лежачи на спині, зігнуті ноги нарізно стоять на підлозі, м'яч у руках за головою на підлозі. 1-2 – спираючись на ноги і руками на м'яч, підняти таз і випрямити руки – «міст»; 3-4 – в. п. (м)	2–4 р.	Під час “моста” руки, ноги прямі, голову назад. Перші рази вправу виконувати зі страховкою.
13	В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий між стопами, руки в сторони. 1-2 – сід кутком, зігнувши ноги, м'яч між стопами, руками обхопити гомілки; 3-4 – в. п. (н)	4 р.	Під час сиди кутком м'яч не торкається підлоги. Зберігати рівновагу.

14	В. п. – лежачи на спині, м'яч затиснутий між ступнями, руки вниз. 1-2 – піднімаючи ноги, торкнутись м'ячем підлоги за головою; 3-4 – в. п. (о)	4–6 р.	Ноги не згинати. Долонями спиратись на підлогу, тим самим утримуючи рівновагу. У положенні лежачи прогнутись і потягнутись.
15	В. п. – сид, м'яч у руках на підлозі за спиною. 1-2 – лягти на м'яч, руки вгору; 3-4 – в. п. (п)	6–8 р.	М'яч під попереком. У положенні лежачи прогнутись і потягнутись.
16	В. п. – лежачи на грудях, м'яч угорі (на підлозі). 1-2 – піднімаючи тулуб, м'яч за голову; 3-4 – в. п. (р)	6–8 р.	Піднімаючи тулуб, ноги від підлоги не відривати. Голову назад.
17	В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч уперед. 1–2 – нахил і кидок м'яча між ногами назад-вгору; 3 – випрямляючись із поворотом кругом, спіймати м'яч; 4 – поворот у в. п. (с)	3–4 р.	Нахил виконується швидко, кидок м'яча зробити хльостким рухом, неначе підкручуючи його.
18	В. п. – стійка ноги нарізно, м'яч вниз. 1-2 – піднімаючи зігнуту праву, провести м'яч під ногою правою рукою і кинути його вгору; 3 – приставляючи праву, піймати м'яч; 4 – в. п.; 5-8 – те ж саме з іншої ноги (т).	4–6 р.	Зігнуту ногу піднімати вище, не нахилятись уперед. Кидок м'яча завершувати кистю.
19	В. п. – м'яч на підлозі перед ногами, руки на пояс. 1 – стрибок через м'яч; 2 – стрибок із поворотом кругом; 3 – стрибок через м'яч, руки за голову;	6–8 р.	Не наступати на м'яч. Повороти виконувати по чергово через праве та ліве

	4 – стрибок із поворотом кругом у в. п. (у)		плече.
20	В. п. – м'яч внизу. Під час ходьби на місці: 1 – м'яч на груди – вдих; 2 – м'яч угору – вдих; 3 – м'яч на груди – видих; 4 – в. п. – видих (ф).	8 р.	Дихання не стримувати. Вправу виконувати в різному темпі – швидко, повільно.

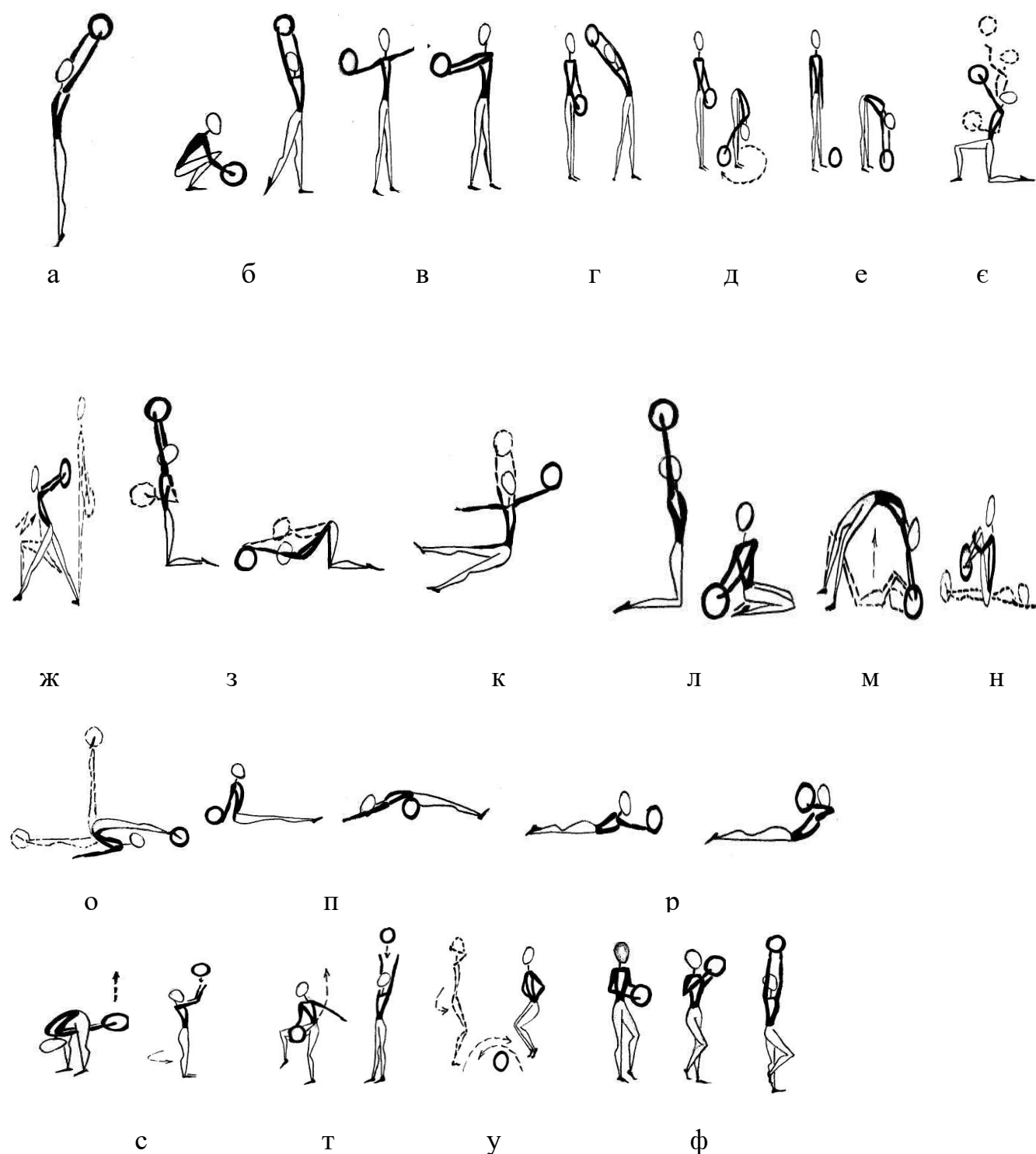


Рис. 8. Вправи з набивним м'ячем

3.6.4. Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою (табл. 9)

Скакалка – предмет, який використовується переважно для стрибкових вправ. За допомогою скакалки чудово розвиваються м'язи ніг, удосконалюється координація рухів. Висока інтенсивність цих вправ дає змогу ефективно використовувати їх для розвитку витривалості і для зниження надмірної ваги. Вправи зі скакалкою емоційні, інтенсивні, з їх допомогою учні набувають життєво необхідних навичок.

Як предмет у вправах для загального розвитку скакалку можна використовувати в трьох варіантах.

По-перше, на зразок використання гімнастичної палиці (якщо вона складена вдвоє або вчетверо). У цьому випадку вправи можуть включати всілякі викрути, перемахи ногами, фіксацію положення рук під час нахилів, випади, присіди тощо.

По-друге, скакалку можна використовувати для закріплення або прикріплення до опори окремих частин тіла, аналогічно тому, як це робиться у вправах із амортизатором.

По-третє, скакалку використовують для стрибків.

Таблиця 9

Загальнорозвивальні вправи зі скакалкою (рис. 9 (а-п)).

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1.	В. п. – складена вчетверо скакалка вниз. 1-2 – праву назад на носок, скакалку вгору; 3-4 – в. п.; 5-6 – те ж саме з іншої ноги; 7-8 – в. п. (а)	4–6 р.	Скакалка повинна бути натягнутою, дивитись на неї.
2.	В. п. складена вдвоє скакалка за голову. 1– поворот тулуба ліворуч, скакалку вгору; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, скакалку вгору; 4 – в. п. (б)	6–8 р.	Ноги прямі, дивитись у сторону повороту.
3.	В. п. – стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка вгору. 1 – стійка навхрест правою;	6–8 р.	Ноги не згинати, нахилитись точно в сторону.

	2-3 – пружні нахили вліво; 4 – в. п.; 5 – стійка навхрест лівою; 6-7 – пружні нахили вправо; 8 – в. п. (в)		
4.	В. п. – скакалка, складена вчетверо, ззаду. 1-3 – пружні нахили, скакалка на гомілках. 4 – в. п. (г)	6–8 р.	Згинаючи руки, кожний раз притягувати тулуб до ніг.
5.	В. п. – стійка ноги нарізно на скакалці, кінці її в руках. 1 – нахил; 2 – лівим кінцем скакалки торкнутися носка правої; 3 – нахил прогнувшись, кінці скакалки в сторони; 4 – в. п.; 5-7 те ж саме, торкаючись правим кінцем скакалки носка лівої; 8 – в. п. (д)	4–6 р.	Вправу виконувати пружно. Не сходити зі скакалки.
6.	В. п. – стійка ноги нарізно, середина скакалки під лівою стопою. 1 – змах правою в сторону; 2 – в. п. (е)	4–6 р.	Скакалку натягнути руками. По завершенню, поміняти положення ніг і вправу виконувати з іншої ноги.
7.	В. п. – зімкнута стійка на середині скакалки, кінці її в руках. 1 – випад лівою, кінці скакалки в сторони- назад; 2 – в. п.; 3 – випад правою, кінці скакалки в сторони- назад; 4 – в. п. (є)	4–6 р.	Нога ззаду пряма, голову підняти, грудьми потягнутися вперед.
8.	В. п. – широка стійка на скакалці, кінці її в руках. 1-3 – пружні присідання, натягуючи скакалку вперед-назовні; 4 – в. п. (ж)	8–10 р.	Спина пряма.
9.	В. п. – стійка ноги нарізно, середина скакалки під лівою стопою, зігнуті руки утримують кінці скакалки.	4–6 р.	Для рівноваги тулуб відхилити дещо назад. Скакалка весь

	1 – підняти зігнуту ліву, натягуючи руками скакалку; 2-3 – випрямити ліву, тримати рівновагу; 4 – в. п. (з)		час натягнена. По завершенні вправи змінити в. п. та все повторити правою.
10.	В. п. – вузька стійка, скакалка під лівою п'ятою, кінці її в зігнутих руках. 1 – рівновага на правій; 2 – тримати; 3 – в. п.; 4 – вузька стійка, скакалка під правою п'ятою; 5-7 – те ж саме, тільки на правій; 8 – в. п. (к)	4–6 р.	Ноги й сідниці, напружені; тулуб паралельно підлозі. Ноги вище тулуба.
11.	В. п. – сід ноги нарізно, скакалка складена вдвоє, ззаду. 1 – нахил і викрут скакалки вперед, торкаючись нею за стопами; 2 – в. п. (л)	4–8 р.	Скакалка постійно натягнена. При хорошій рухливості у плечових суглобах, хват можна звужувати.
12.	В. п. – лежачи на спині, ноги вперед, скакалка, складена вдвоє, натягнута руками на стопах. 1-2 – переكات назад, торкаючись носками підлоги за головою; 3-4 – в. п. (м)	4–6 р.	Ноги не згинати. Скакалка постійно натягнена.
13.	В. п. – лежачи на грудях, руки в сторони утримують скакалку за кінці. 1-2 – згинаючи ліву назад і відводячи її вправо, торкнутися стопою лівого кінця скакалки; 3-4 – в. п.; 5-6 – те ж саме правою ногою; 7-8 – в. п. (н)	4–6 р.	Дивитись на руку, до якої торкається носок зігнутої ноги. Інша нога пряма.
14.	В. п. – лежачи на спині, складену вдвоє скакалку вперед. 1 – згинаючи ноги, просунути їх під скакалкою, скакалку за спину; 2-3 – стійка на лопатках; 4 – в. п. зворотним рухом (о).	4 р.	Під час стійки на лопатках опора на руки зігнуті в ліктях, скакалка торкається шиною
15.	В. п. – присід, скакалка складена вдвоє, у лівій руці. 1-4 – стрибки, обертаючи скакалку горизонтально під ногами (п).	8–10 р.	З присіду не підніматися.

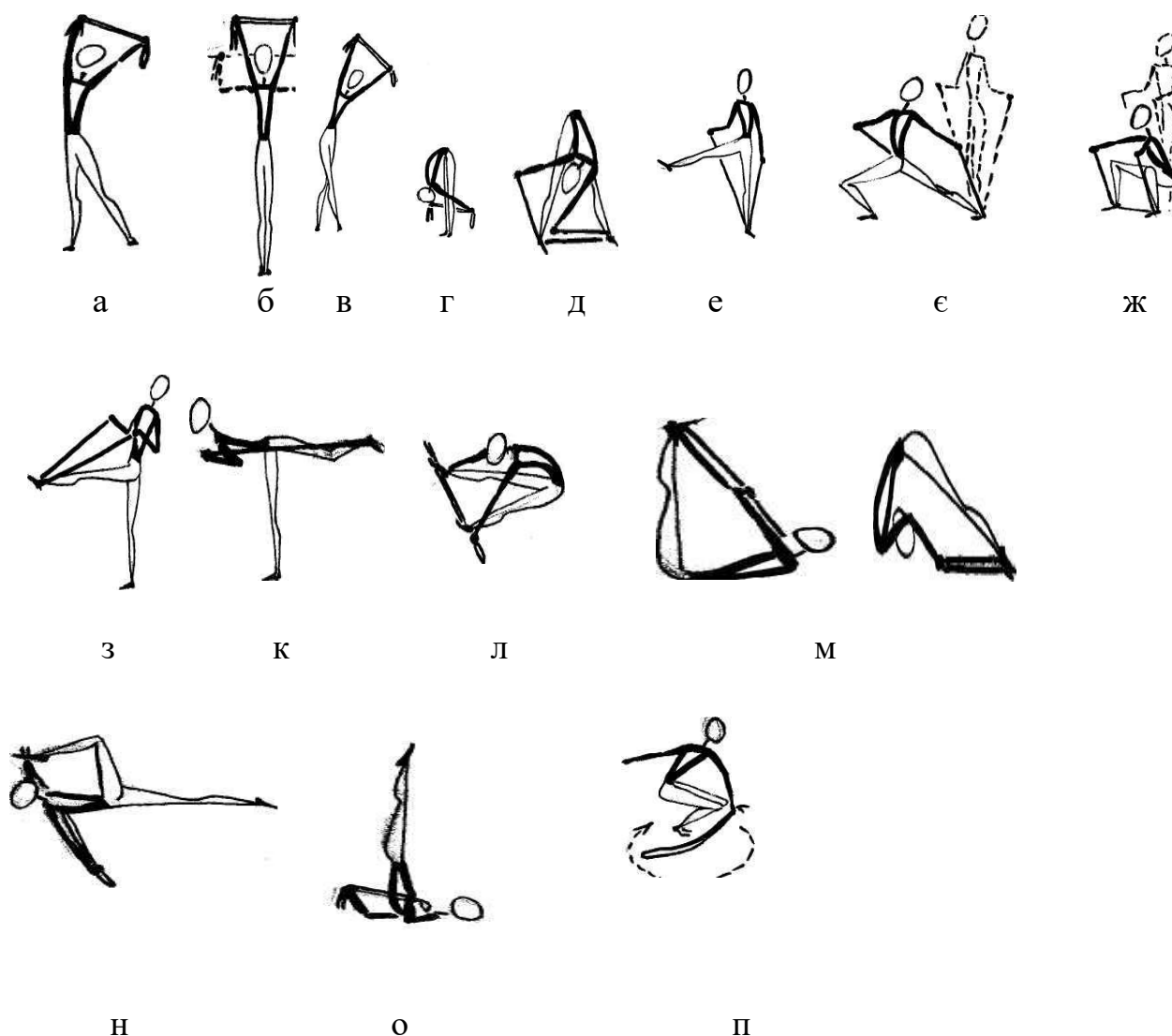


Рис. 9. Вправи зі скакалкою

3.6.5. Загальнорозвивальні вправи з обручем (табл. 10)

Вправи з обручем допомагають вдосконалювати зоровий і тактильний аналізатори, набувати вміння керувати рухами рук і кисті, розвивати тонкі м'язові відчуття і спритність. Вправи з обручем можна виконувати швидко й легко, а також з різною амплітудою. Обруч підбирають залежно від віку за розміром діаметра, який буває від 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 сантиметрів. Найкраще користуватися пластмасовим обручем з погляду на запобігання травматизму.

У ЗРВ з обручем виконують нахили, повороти, присіди, випади, пружні рухи. Обруч можна використовувати для стрибків, як скакалку. У ЗРВ використовують також передачі, переكاتи, кидки та обертання обруча. У вправах з обручем необхідно слідкувати за збереженням площини обруча. Обертальні рухи обручем слід виконувати рівномірно, без поштовхів і ривків. Кидки і переكاتи обруча виконувати сильним, упевненим рухом без коливань обруча, в точно наміченому напрямку.

На початку учнів необхідно ознайомити зі способами тримання обруча.

Обруч можна тримати зворотним хватом, хватом знизу і хватом зверху, вертикально й горизонтально (по діаметру), за нижню або за верхню дуги.

Таблиця 10

Загальнорозвивальні вправи з обручем (рис. 10 (а-р)).

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1.	В. п. – о. с. в центрі обруча, який лежить на підлозі. 1 – присід, взятись за обруч по діаметру; 2 – випрямитись, обруч вгору горизонтально; 3 – присід, покласти обруч на підлогу; 4 – в. п. (а)	4–6 р.	Обруч взяти хватом зверху, піднімаючи його. Слідкувати за збереженням горизонтального положення.
2.	В. п. – обруч вертикально за спиною. 1-2 – стійка на носках, обруч назад; 3-4 – в. п. (б)	4 р.	Піднімаючи обруч, прогнутись, опускаючи – розслабити плечовий пояс.
3.	В. п. – обруч вертикально на підлозі, хват знизу. 1 – праву на носок і поворот тулуба праворуч, обруч вертикально вправо; 2 – в. п.; 3 – те ж саме з лівої ноги; 4 – в. п. (в)	4–6 р.	Піднімаючи обруч, повернути його так, щоб права рука залишилась знизу, а ліву – зігнути перед обличчям, голову повернути праворуч.
4.	В. п. – те ж саме. 1 – змах лівою назад, обруч вгору вертикально; 2 – в. п.;	6–8 р.	Вправу можна виконувати різко. Ноги не згинати.

	3 – змах правою назад, обруч вгору вертикально; 4 – в. п. (Г)		
5.	В. п. – вузька стійка в середині обруча, обруч вниз, хват по діаметру. 1 – поворот тулуба ліворуч, обруч вгору; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, обруч вгору; 4 – в. п. (Д)	4–6 р.	Стопи з місця не зсувати.
6.	В. п. – стійка ноги нарізно, обруч вертикально перед грудьми. 1 – нахил управо, повертаючи обруч за годинниковою стрілкою (права рука вниз, ліва – вгору); 2 – в. п. 3 – нахил уліво, повертаючи обруч проти годинникової стрілки; 4 – в. п.	6 р.	Повертаючись у в. п. – вдих, під час нахилу – видих. Ноги не згинати, під час повороту обруч вбік не заводити.
7.	В. п. – обруч вертикально вниз зворотнім хватом. 1 – обруч вгору горизонтально; 2 – викрут у плечах і обруч назад; 3 – викрут у плечах і обруч вгору; 4 – в. п. (Е)	4–6 р.	Викрут виконувати прямими руками. Піднімаючи руки вгору – вдих, опускаючи – видих.
8.	В. п. – обруч вгору вертикально хватом за нижню дугу. 1 – змах лівою в сторону і, опускаючи обруч уліво, торкаючись носка лівої, праву руку в сторону; 2 – в. п.; 3 – змах правою в сторону і, опускаючи обруч управо, торкнутись носка правої, ліву руку в сторону; 4 – в. п. (Є)	4–6 р.	Змах і опускання обруча виконати одночасно. Зберігати вертикальність обруча.
9.	В. п. – обруч вертикально на підлозі біля носка правої, ліву руку в сторону. 1 – випад уліво і переكات обруча вліво; 2 – випрямляючи ліву і приставляючи праву, піймати обруч лівою рукою, праву руку в сторону; 3 – випад управо і переكات обруча вправо; 4 – в. п. (К)	6–8 р.	Перед виконанням переكات обруча зосередитись і надати обручу стійкості, а потім точного напрямку. Випад виконується трошки раніше ніж переكات.

10.	В. п. – сід ноги нарізно, упор ззаду, обруч на підлозі між ногами. 1 – перемах правою через обруч і опустити її біля лівої; 2 – перемах правою у в. п.; 3-4 – те ж саме лівою (л).	6–8 р.	Вправа виконується прямою ногою, руки не згинати, спина пряма, назад не відхилятися.
11.	В. п. – лежачи на спині, обруч вперед, хватом по діаметру. 1-2 – згинаючи руки, просунути ноги в обруч, випрямити їх й опустити на підлогу; 3-4 – просунути ноги назад і повернутись у в. п. (м)	4–6 р.	Лежати прямо, голову не піднімати. Дихання довільне, без затримки.
12.	В. п. – сід ноги нарізно, зачепивши обруч носками і тримаючи його руками в нахиленому положенні. 1-2 – перекат назад на спину до торкання лопатками і потилицею підлоги; 3-4 – перекат уперед у в. п. (н)	4 р.	Під час виконання вправи руки та ноги прямі. Під час руху назад обруч потягнути руками на себе, а під час повернення у в. п. – натиснути на обруч ногами.
13.	В. п. – обруч вертикально зліва на підлозі. 1 – присід; 2 – пролізти в обруч боком і стати з іншої сторони, обруч справа; 3-4 – те ж саме в іншому напрямку (о).	4–6 р.	Під час перелізання намагатись не торкатися обруча.
14.	В. п. – те ж саме. 1 – напівприсід; 2 – випрямляючись, кидок обруча вгору лівою рукою; 3 – спіймати обруч правою рукою; 4 – і передати його у ліву руку–обруч вертикально справа; 5-7 – те ж саме іншою рукою; 8 – в. п. (п)	4–6 р.	Вправа виконується плавно в боковій площині. Зловивши обруч, рука з ним по інерції опускається вниз. Висоту кидка поступово збільшувати.
15.	В. п. – обруч вертикально справа на підлозі. 1 – стрибок в обруч, підхопити його по діаметру лівою рукою; 2 – відпускаючи праву руку, вистрибнути з обруча і – обруч вертикально зліва; 3-4 – те ж саме в іншому напрямку (р).	6–8 р.	Стрибати м'яко на носках.

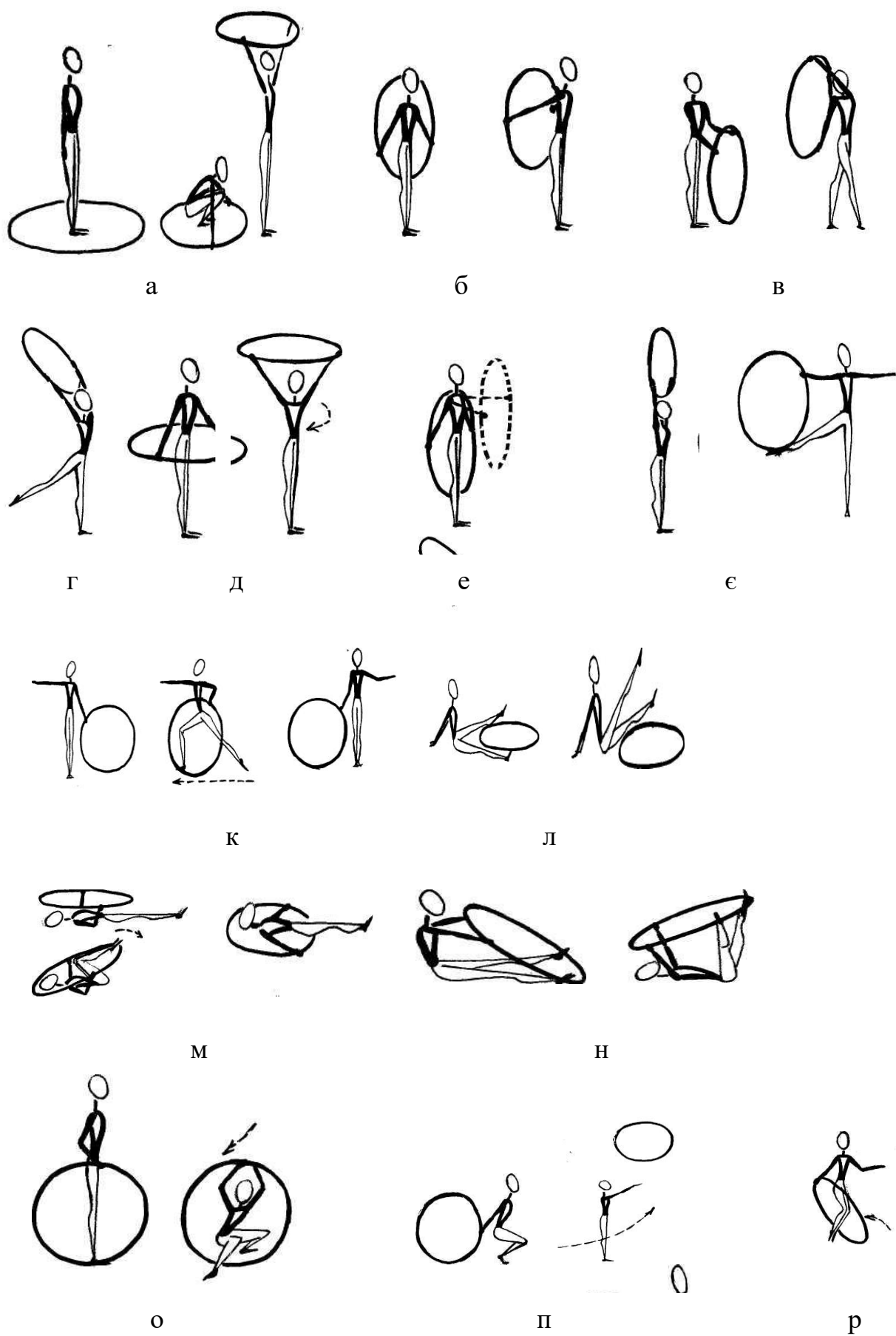


Рис. 10. Вправи з обручем

3.6.6. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею (табл. 11)

Палиця як предмет, з яким виконуються різні вправи, стала використовуватись дуже давно. Під час виконання вправ із палицею підвищується точність окремих положень і рухів, що й визначає ряд переваг саме цього виду вправ. Палиця – чудовий засіб для формування постави, звикання до просторової точності рухів, розвитку гнучкості. Металеві та дерев'яні палиці використовуються як обтяження, а вправи з ними слугують для розвитку сили. Для того, щоб навчання вправ із палицею було успішним, викладач повинен добре знати й використовувати різноманітні положення палиці, варіанти хватів, способи переміщення палиці. З використанням цих елементів можна конструювати вправи, підключаючи рухи всіх частин тіла.

Ці вправи класифікуються перш за все за положенням палиці в просторі. Розрізняють *горизонтальне, вертикальне і нахилене* положення палиці. При положенні тіла, відмінного від вертикального (під час нахилів, поворотів), положення палиці визначають по відношенню тулуба в його вертикальному положенні. Крім того, положення палиці по відношенню до учнів поділяються на *симетричні і несиметричні* (односторонні).

Симетричні – це ті вправи, при яких палиця утримується двома руками прямими або зігнутими.

Несиметричні (односторонні) – це ті вправи, при яких палиця утримується в будь-якому напрямку однією рукою або однією прямою рукою, а інша зігнута. У всіх випадках палиця знаходиться з одного боку учня, що виконує вправу.

Якщо палиця утримується в одній руці і складає з нею одну лінію, то це положення називається «палицю в правій (лівій) руці вперед (назад, вгору, в сторону)». Якщо ж рука і палиця не створюють одну лінію, то це положення буде: «*праву (ліву) руку вперед, палицю вгору (вниз, уліво)*» тощо. На відміну від статичних положень (наприклад, вихідне положення), рухи палицею називають, вказуючи його напрямок. *Наприклад: «палицю вгору», а не «палиця вгору».*

Горизонтальні симетричні (рис. 11)	Вниз (а), вперед (б), на груди (в), на голову (г), вгору (д), на лопатки (е), за спину, назад, перед собою правою (лівою) – аналогічно положенню рук перед собою, вперед донизу (є).
Вертикальні симетричні	Вертикально вперед, права (ліва) рука зверху (рис. 12); вертикально на груди, права (ліва) рука зверху; вертикально за спину, права (ліва) рука зверху; вертикально назад, права (ліва) рука зверху.
Нахилені симетричні	Нахилено вперед, права (ліва) рука зверху (рис. 13); нахилено на груди, права (ліва) рука зверху; нахилено за спину, права (ліва) рука зверху.
Несиметричні (односторонні) (рис. 14)	До правого (лівого) плеча (а); до плеча вправо-донизу (б); до стегна вправо (в); за голову вправо (г); над головою вправо (д); ззаду вправо (е); до правого плеча вперед (є); до правого плеча вгору (ж); до правого стегна, лівим кінцем вгору (з); на груди правим кінцем вгору (к); у правій руці в сторону (л); праву руку вперед, палицю вгору (м); руки на голову, палицю назад (н); руки вгору, палицю вправо (о); у правій руці вгору (п); вертикально вгору (р).

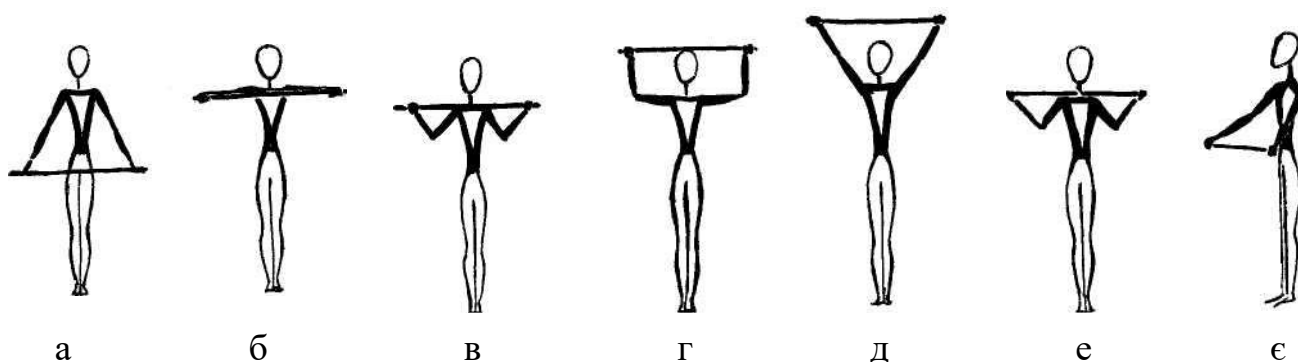


Рис. 11. Горизонтальні симетричні положення палиці



Рис. 12. Палиця вертикально вперед, права рука зверху



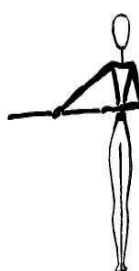
Рис. 13. Палиця нахилено вперед, права рука зверху



а



б



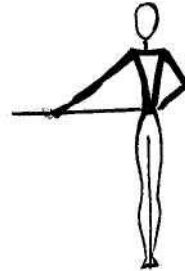
в



г



д



е



є



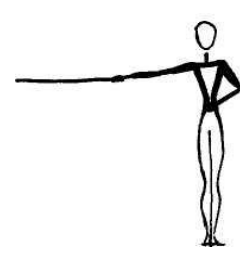
ж



з



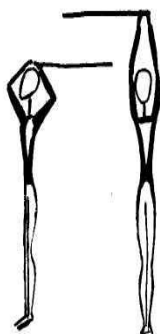
к



л



м



н



о



п



р

Рис. 14. Несиметричні (односторонні) положення палиці

У всіх положеннях палицю можна тримати однією або двома руками.

1. Двома руками: за кінці (в цьому випадку місце хвата окремо не вказується); за один кінець, за середину; однією рукою за кінець, іншою – за середину.

2. Однією рукою: за кінець; за середину.

Розрізняють такі види хватів: зверху, знизу, різний (одна рука зверху, інша рука – знизу), навхрест (вказується рука, яка зверху), зворотній (утворений при пронації кисті, тобто її повороті всередину), захват суглобами (ліктьовими або колінними згинами).

Зміна хватів може виконуватись пересуванням (кисть ковзає по палиці), перехватом, укручуванням і викручуванням.

Під час занять із палицею слід навчити тримати палицю. При ходьбі палиця утримується біля плеча за нижній кінець, під час бігу – однією рукою за середину.

Основні варіанти використання палиці в ЗРВ:

1) палиця використовується в якості фіксатора положення тіла. *Наприклад: повороти тулуба або інші вправи, коли палиця знаходиться на лопатках, за головою тощо;*

2) палиця використовується як лідер руху. *Наприклад: викрути палиці вперед і назад, назад і вперед.* Специфічна вправа з гімнастичною палицею, що виконується обертовим рухом у плечових суглобах, називається викрутом;

3) палиця використовується як перешкода. *Наприклад: перемахи ногами через палицю, яка стоїть вертикально на підлозі;*

4) палиця використовується як орієнтир. *Наприклад, коли палиця лежить на підлозі і до неї треба дотягнутися під час нахилів, поворотів, перекатів тощо;*

5) палиця як опора. *Наприклад: пружні нахили, спираючись на палицю, яка стоїть вертикально;*

6) палиця як предмет жонглювання. *Наприклад, підкидання та ловіння палиці, обертання її, балансування нею.*

Вправи з палицею можна виконувати в русі, в парах, на обмеженій опорі.

Таблиця 11

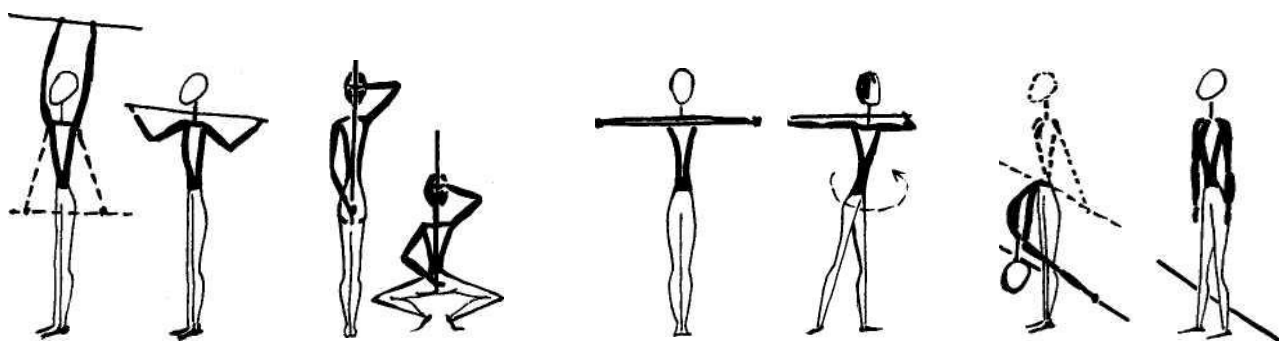
Загальнорозвивальні вправи з гімнастичною палицею (рис. 15 (а-ф)).

№ з/п	З м і с т	Дозування	Методичні вказівки
1	В. п. – палиця внизу. 1 – стійка на носках, палицю вгору; 2 – опуститись на стопи, палицю на лопатки; 3 – стійка на носках, палицю вгору; 4 – в. п. (а)	4 р.	Потягнутись, подивитись на палицю.
2	В. п. – палиця вертикально за спину, права рука зверху. 1-2 – присід, торкаючись нижнім кінцем палиці підлоги; 3-4 – в. п. (б)	8 р.	У присіді коліна нарізно, спина пряма. Піднімаючись у в. п., не нагинатися.
3	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вперед, хват за кінці. 1 – поворот тулуба ліворуч, палицю до плеча вліво; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч, палицю до плеча вправо (в).	6 р.	Ноги не згинати, дивитись у сторону повороту.
4	В. п. – вузька стійка, палиця назад-вниз. 1 – нахил, положити палицю за ногами на підлогу; 2 – випрямитись; 3 – нахил, взяти палицю; 4 – в. п. (г)	6–8 р.	Палицю класти акуратно, ноги не згинати.
5	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вниз, хватом за кінці. 1-3 – пружні нахили вправо, палицю вертикально вперед, ліва рука зверху; 5-8 – те ж саме в іншу сторону (д).	4 р.	Нахили точно в сторону.
6	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця на ліктьових згинах за спину. 1 – поворот тулуба ліворуч; 2 – нахил; 3 – випрямитись; 4 – в. п.; 5-8 – те ж саме в іншу сторону (е).	4 р.	Лопатки звести, живіт підтягнути, ноги не згинати.
7	В. п. – палиця назад-вниз, хватом знизу. 1-3 – пружні нахили, палицю назад;	6 р.	Руки з палицею максимально

	4 – в. п. (є)		відводити назад. Плечові суглоби розслаблені.
8	В. п. – палиця вниз, хват за кінці. 1 – палицю вгору; 2 – викрут палиці назад; 3 – палицю вгору зворотнім викрутом; 4 – в. п. (ж)	6–8 р.	Під час викрутів руки не згинати. Можна трохи нахилитись вперед. Надалі поступово зменшувати ширину хвата.
9	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вгору. 1-2 – нахил назад, палицю в ліву руку, вільним кінцем торкнутися підлоги, праву руку вперед; 3-4 – в. п.; 5-8 – те ж саме з іншої руки (з).	4–6 р.	Ноги не згинати, дивитись назад.
10	В. п. – присід, палиця попереду вертикально на підлозі, руки на верхньому кінці. 1-2 – піднімаючись і відпускаючи палицю, перемах правою через неї; 3-4 – в. п.; 5-8 – те ж саме з лівої (к).	4–6 р.	Перемах виконати проти часової стрілки. Не дати палиці впасти.
11	В. п. – палиця назад-вниз. 1 – присід на носках, палицю затиснути під колінами; 2 – руки вперед; 3 – взятись за палицю; 4 – в. п. (л)	6 р.	Тулуб прямий. Утримувати рівновагу на носках.
12	В. п. – лежачи на спині руки в сторони, палиця у правій руці, хват за середину. 1-2 – сид кутом, передати палицю в ліву руку під ногами; 3-4 – лягти на спину, палиця в лівій руці, хват за середину; 5-8 – те ж саме у зворотному напрямку (м).	4–6 р.	Ноги і тулуб піднімати одночасно.
13	В. п. – упор лежачи, палиця на підлозі перед руками. 1 – переставити ліву руку через палицю; 2 – переставити праву руку через палицю; 3 – упор лежачи на зігнутих руках; 4 – упор лежачи;	4–6 р.	Тулуб прямий, не прогинатись, не провалюватись у плечах.

	5-7 – те ж саме, але в зворотному напрямку; 8 – в. п. (н)		
14	В. п. – лежачи на животі, палиця вертикально на підлозі, хват за кінець знизу (права над лівою). 1 – перехопити лівою рукою над правою; 2 – перехопити правою рукою над лівою; 3-4 – те ж саме, що в 1-2; 5-7 – перехоплювати палицю по чергово руками у зворотному напрямку; 8 – в. п. (о)	4-6 р.	Поступово перехоплювати палицю вгору до положення лежачи на стегнах, голову підняти.
15	В. п. – лежачи на спині, палиця на груди. 1 – змах лівою, палицю вперед, торкаючись носка; 2 – в. п.; 3 – змах правою, палицю вперед, торкаючись носка; 4 – в. п. (п)	8 р.	Ногу не згинати, тулуб не піднімати.
16	В. п. – лежачи на спині, палиця вперед. 1-2 – просунути ноги під палицею; 3-4 – стійка на лопатках, палицю за спину; 5-7 – виконати все у зворотному напрямку; 8 – в. п. (р)	4-6 р.	Намагатись не зачепити палицю ногами. Щільніше притиснути ноги до грудей. У стійці на лопатках витягнутись.
17	В. п. – палиця вертикально на підлозі біля лівого носка. 1 – присід на лівій; 2 – в. п.; 3 – передати палицю в іншу руку; 4 – палиця вертикально на підлозі біля правого носка; 5-7 – те ж саме на правій; 8 – в. п. (с)	6 р.	Тулуб прямий, спиратись на палицю. Вільна нога у присіді не торкається підлоги.
18	В. п. – стійка ноги нарізно, палиця вниз. 1 – згинаючи ліву, переступити нею через палицю; 2 – те ж саме правою; 3 – згинаючи ліву, переступити нею через палицю назад; 4 – те ж саме правою у в. п. (т)	4-6 р.	Намагатись вище піднімати ногу під час переступання і не нахилятись. Не торкатись палиці під час переступання.

19	Стійка ноги нарізно, палиця вперед, хватом знизу. 1 – підкинути палицю вгору; 2 – спіймати її хватом зверху; 3 – підкинути палицю вгору; 4 – спіймати її хватом знизу (у).	6–8 р.	Поступово висоту кидка збільшувати. Положення палиці під час кидка горизонтальне.
20	В. п. – палиця внизу. 1 – перестрибнути через палицю; 2 – перестрибнути через палицю назад у в. п. (ф)	4–6 р.	Ноги згинати так, щоб не зачепити палицю.

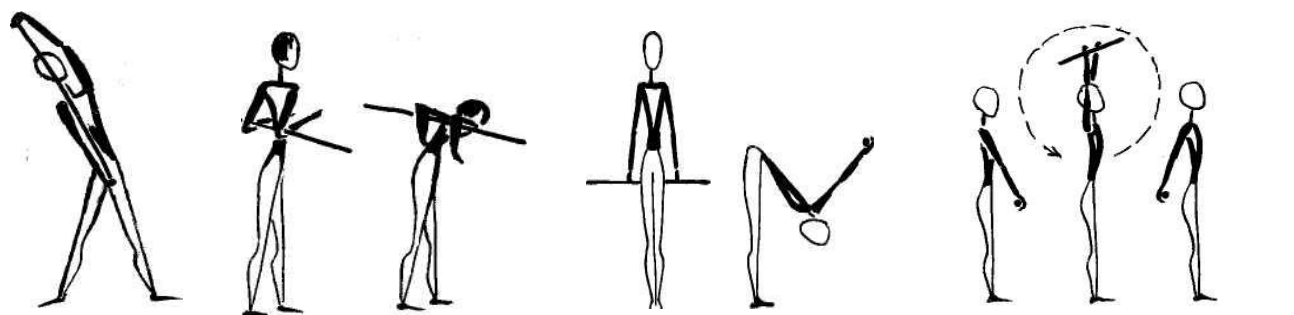


а

б

в

г

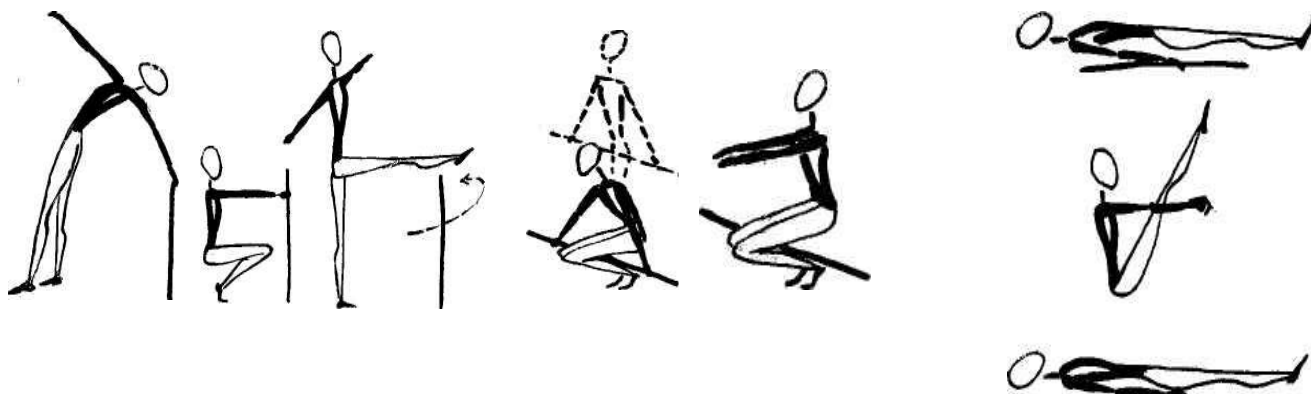


д

е

є

ж



з

к

л

м

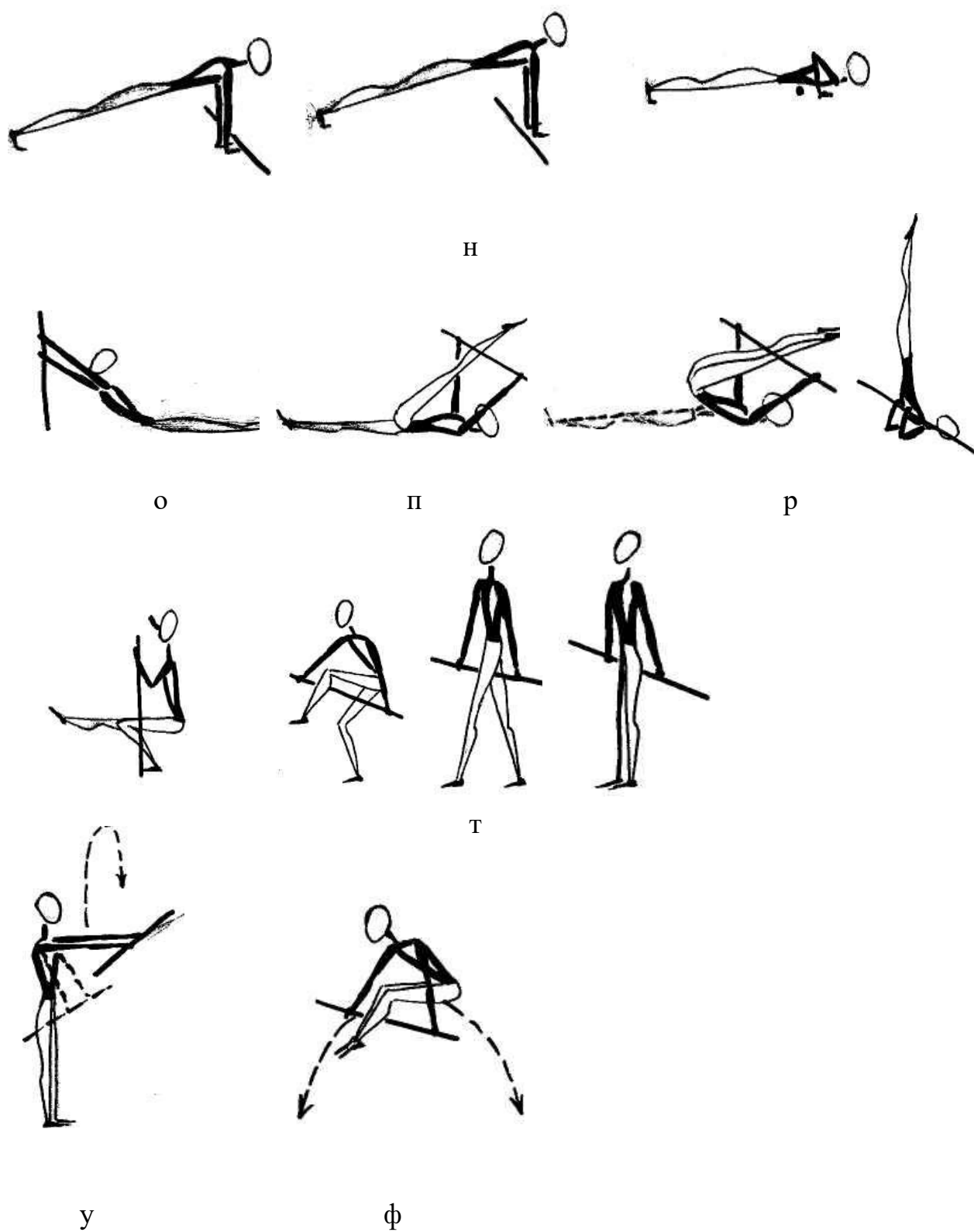


Рис. 15. Вправи з гімнастичною палицею

Висновки до 3-го розділу

Загальнорозвивальні вправи підбираються відповідно до поставлених завдань. Тому фахівець галузі фізичної культури повинен знати специфіку впливу окремих вправ на системи та частини організму. При конструюванні вправ слід враховувати анатомічно можливі рухи в суглобах, вікові особливості осіб, для яких створюються вправи, та їх фізичну підготовленість.

Особливі вимоги пред'являються для створення вправ із предметами, де необхідно враховувати вагу предмета, його структуру та функціональні можливості використання. Вправи з гімнастичними палицями сприяють точному фіксуванню різних положень рук, тулуба і ніг, вони є ефективним засобом формування правильної постави та усунення недоліків у ній. Вправи на- та біля гімнастичної стінки є ефективним засобом зміцнення здоров'я, загального фізичного розвитку та формування правильної постави.

Вправи з гімнастичною лавою використовуються для вироблення погодженості дій. Вправи зі скакалкою є цінним засобом виховання спритності, відчуття просторових параметрів, розвитку стрибучості, витривалості та зміцнення серцево-судинної і дихальної систем. Вправи з м'ячем розвивають координацію рухів, тактильне відчуття. Всі загальнорозвивальні вправи легко дозуються і, залежно від поставлених завдань, чинять цілеспрямовану дію.

Питання для самоконтролю

1. Складіть чотири загальнорозвивальні вправи на 8 рахунків у яких поєднано: 1) нахили і повороти тулуба; 2) змахи ногами і випади; 3) присіди і упори; 4) сіди та змахи.
2. Розкажіть про особливості проведення вправ у русі.
3. Розкажіть про особливості проведення вправ у парах.
4. Розкажіть про групи вправ у парах залежно від того, як розподіляються функції партнерів?

5. Складіть 2-3 вправи у парах, використовуючи різні хвати.
6. Розкажіть про особливості проведення ЗРВ у зчепленні.
7. Висвітліть особливості організації під час проведення ЗРВ з предметами.
8. Розкажіть про завдання, які вирішуються під час проведення ЗРВ з гімнастичними лавами. Складіть по одній вправі на 8 рахунків біля лави, на лаві та з лавою.
9. Розкрийте особливості організації та проведення ЗРВ біля гімнастичної стінки. Складіть по дві вправи біля гімнастичної стінки та на гімнастичній стінці.
10. Поясніть в яких якостях можна використовувати м'яч у загальнорозвивальних вправах. Складіть по дві вправи, використовуючи м'яч як опору та як обтяження.
11. Розкажіть про варіанти використання скакалку у ЗРВ. Складіть 2-3 вправи зі скакалкою під час руху.
12. Висвітліть особливості проведення ЗРВ з обручами. Складіть 2-3 вправи з обручем, використовуючи різні види хватів.
13. Візьміть палицю та виконайте перед дзеркалом усі можливі положення з нею.
14. Пригадайте всі варіанти використання палиці у ЗРВ.
15. Складіть по 4-5 вправ на 8 рахунків з різними положеннями вправи та з різними варіантами її використання.

РОЗДІЛ 4. СТРИБКИ

4.1. Стрибкові комбінації

Стрибки входять у кожний комплекс загальнорозвивальних вправ. Ми використовуємо їх і в гігієнічній гімнастиці, і в підготовчій частині уроку та тренування, і, звичайно, в ритмічній гімнастиці, аеробіці, черлідінгу, тощо.

Стрибки виконуються в різних варіантах: на місці, і з просуванням вперед, назад та в сторони. Їх можна виконувати самотійно, в парах та групами. Піднімають емоційний стан дітей стрибки з предметами, із сплесками та у вигляді елементів танцю («вихилясник», «голубці», «присядка»).

Стрибки легко дозуються. Їх можна ускладнювати за рахунок поєднання рухів руками та ногами у різних площинах (асиметричне виконання), поворотів, підвищення темпу.

Ми пропонуємо різноманітні стрибкові комбінації, які можна включати у комплекси загальнорозвивальних вправ на уроці, рухливих перервах, а також для самотійного виконання у вигляді домашніх завдань. В програмі роботи спортивних секцій з різних видів спорту за допомогою стрибків можна вирішити завдання загальної фізичної підготовки: розвиток швидко-силових якостей, відчуття ритму, координаційних здібностей, витривалості. Чудовою ідеєю буде включення стрибків у комбінації (номери) масових гімнастичних виступів, а також можна організувати стрибковий Battle.

Для зручності кожна стрибкова комбінація має свою назву. Після того, як учні вивчають стрибок, не буде потреби знову описувати послідовність виконання рухів, достатньо тільки назвати його. Крім того, стрибок можна змінити, залишивши його основу. Наприклад, у стрибках «З захватом» (№28) змінити вихідне положення на *«права зігнута вбік з захватом, ліва рука в сторону»*. Також стрибки «заграють» по-новому, якщо виконувати їх з певним стандартним/нестандартним спортивним інвентарем та під запальний музичний супровід.

1. «Класики»

В.п. – руки на пояс.

1-2 – 2 стрибки вперед;

3 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони;

4 – стрибок у в. п.;

5-6 – два стрибки назад;

7 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони;

8 – стрибок у в. п.

3. «Ліва-права»

В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки за голову (*варіант: палиця/м'яч за голову*).

1 – стрибок у стійку ноги нарізно правою, руки вгору;

2 – стрибок у в. п.

5. «Вертун»

В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки на пояс (*варіант: палиця/рушник за голову; книжка наголову*).

1 – стрибок з поворотом праворуч у стійку ноги нарізно;

2 – стрибок з поворотом праворуч у стійку ноги нарізно правою (спиною до фронту);

3 – стрибок з поворотом ліворуч у стійку ноги нарізно;

4 – стрибок з поворотом ліворуч у стійку ноги нарізно правою;

5-7 – те ж, але почати з повороту ліворуч;

2. «Нарізно-разом»

В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки в сторони.

1 – стрибок у зімкнуту стійку, руки до плечей;

2 – стрибок у стійку ноги нарізно правою, руки в сторони;

3 – стрибок у зімкнуту стійку, руки до плечей;

4 – стрибок у в. п.

4. «Гойдалочка»

В. п. – о. с.

1 – стрибок на лівій, праву в сторону донизу, руки вправо;

2 – стрибок на правій, ліву в сторону донизу, руки вліво.

6. «Складний вертун»

В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки на пояс.

1-2 – два стрибки на лівій, праву вперед-донизу;

3 – стрибок у стійку ноги нарізно лівою;

4 – стрибок з поворотом праворуч кругом у стійку ноги нарізно правою;

5-6 – два стрибки на правій, ліву вперед-донизу;

7 – стрибок у стійку ноги нарізно правою;

8 – стрибок з поворотом ліворуч кругом у в. п.

8 – стрибок у в. п.

7. «Канкан»

В. п. – о. с.

1 – стрибок на лівій, змах правою, руки зігнуті в сторони;

2 – стрибок у в. п.;

3 – стрибок на правій, змах лівою, руки зігнуті в сторони;

4 – стрибок у в. п.;

5-7 – стрибки зі сплесками по стегнах;

8 – стрибок у в. п.

9. «Змахи в сторони»

В. п. – руки на пояс (*варіант: у руках можна тримати прапорці/гантелі/булави; у колоні, руки на плечі попереду стоячому*).

1 – стрибок, ліву в сторону, руки в сторони;

2 – стрибок у в. п.;

3-4 – те ж, що й 1-2;

5 – стрибок, праву в сторону, руки в сторони;

6 – стрибок у в. п.;

7-8 – те ж, що і 5-6.

11. «М'ячик»

В. п. – о. с. (*варіант: з м'ячем у руках; під час присіду – удар м'ячем об підлогу*).

1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки за голову;

8. «Доріжка»

В. п. – о. с. (*варіант: з використанням координаційної драбинки*).

1 – стрибок уперед в стійку ноги нарізно, руки в сторони;

2 – стрибок уперед в о. с.;

3-4 – те ж, що й 1-2;

5-7 – стрибки назад, плескаючи в долоні;

8 – стрибок назад у в. п.

10. «Ноги заплутались»

В. п. – стійка навхрест лівою, руки на пояс (*варіант: замість положення «руки в сторони» – сплески*).

1 – стрибок у стійку навхрест правою;

2 – стрибок у в. п.;

3 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони;

4 – стрибок у стійку навхрест правою, руки на пояс;

5 – стрибок у в. п.;

6 – стрибок у стійку навхрест правою;

7 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони;

8 – стрибок у в. п.

12. «Рок-н-рол»

В. п. – о. с. (*варіант: у парах, стоячи обличчям один до одного або поряд*).

1 – стрибок на лівій, праву вліво-донизу, руки вправо;

2 – стрибок у в. п.;

- 2 – стрибок у в. п.;
- 3 – стрибок у присід, руки вперед;
- 4 – стрибок у в. п.

13. «Піночкі»

В. п. – о. с.

- 1 – стрибок на правій, змах зігнутою лівою в сторону, зігнуті руки в сторони долонями вперед;
- 2 – стрибок у в. п.;
- 3 – стрибок на лівій, змах зігнутою правою в сторону, зігнуті руки в сторони долонями вперед;
- 4 – стрибок у в. п.

15. «З просуванням у сторони»

В. п. – руки на пояс (*варіант: у руках можна тримати прапориці/гантелі/булави; у колоні, руки на плечі/пояс попереду стоячому*).

- 1 – стрибок на лівій в сторону, праву в сторону-донизу;
- 2 – стрибок на лівій в сторону, приставляючи праву;
- 3-4 – те ж, що й 1-2;
- 5 – стрибок на правій в сторону, ліву в сторону-донизу;
- 6 – стрибок на правій в сторону, приставляючи ліву;
- 7-8 – те ж, що й 5-6.

17. «Із сплесками»

В. п. – о. с.

- 1 – стрибок уліво, сплеск зліва;
- 2 – стрибок управо у в. п.;

- 3-4 – те ж, що й 1-2;
- 5-8 – те ж, на правій.

14. «Дзига»

В. п. – руки на пояс (*варіант: із піпідастрами в руках*).

- 1 – стрибок з поворотом нижньої частини тулуба ліворуч;
- 2 – стрибок з поворотом нижньої частини тулуба праворуч;
- 3-4 – те ж, що й 1-2, але руки до плечей;
- 5-6 – те ж, що й 1-2, але руки за голову;
- 7-8 – те ж, що й 1-2, але руки в сторони.

16. «Регулювальник»

В. п. – о. с. (*варіант: з прапорцями*).

- 1 – стрибок, ліву зігнути вперед, ліву руку в сторону;
- 2 – стрибок у в. п.;
- 3 – стрибок, праву зігнути вперед, праву руку в сторону;
- 4 – стрибок у в. п.;
- 5 – стрибок, ліву вперед, руки за голову;
- 6 – стрибок у в. п.;
- 7 – стрибок, праву вперед, руки за голову;
- 8 – стрибок у в. п.

18. «З випадами»

В. п. – о. с.

- 1 – стрибок у випад лівою, руки за голову;

- 3 – стрибок управо, сплеск справа;
- 4 – стрибок уліво у в. п.;
- 5 – стрибок уперед, сплеск ззаду;
- 6 – стрибок назад у в. п.;
- 7 – стрибок назад, сплеск перед грудьми;
- 8 – стрибок уперед у в. п.

19. «Туди-сюди»

В. п. – руки за голову (*варіант: з використанням координаційної драбинки*).

- 1 – стрибок з поворотом ліворуч у стійку ноги нарізно, руки в сторони;
- 2 – стрибок з поворотом праворуч у в. п.;
- 3 – стрибок з поворотом праворуч у стійку ноги нарізно, руки в сторони;
- 4 – стрибок з поворотом ліворуч у в. п.

21. «Присядка»

В. п. – о. с.

- 1 – стрибок у напівприсід на лівій, праву вбік на п'яту, руки за голову;
- 2 – стрибок у в. п.;
- 3 – стрибок у напівприсід на правій, ліву вбік на п'яту, руки за голову;
- 4 – стрибок у в. п.

23. «Летка-Єнька»

В. п. – руки на пояс (*варіант: парами/шеренгою/колоною просуваючись вперед*).

- 1 – стрибок, ліву вперед-донизу;
- і – стрибок у в. п.;

2 – стрибок у випад правою, руки в сторони;

3 – стрибок у випад лівою, руки за голову;

4 – стрибок у в. п.;

5-7 – те ж, починаючи з випаду правою;

8 – стрибок у в. п.

20. «Перехресна координація»

В. п. – о. с.

1 – стрибок, ліву зігнути вперед, руки: праву – вперед, ліву – в сторону;

2 – стрибок у в. п.;

3 – стрибок, праву зігнути вперед, руки: ліву – вперед, праву – в сторону;

4 – стрибок у в. п.

22. «Пружинка»

В. п. – упор присівши.

1 – стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони;

2 – стрибок у в. п.;

3 – стрибок у стійку ноги нарізно, сплеск над головою;

4 – стрибок у в. п.

24. «Вихилясник»

В. п. – руки на пояс (*варіант: ногу виставляти не вперед, а в сторону*).

1 – стрибком ліву вперед на носок, руки перед собою лівою;

2 – стрибком, ліву вперед на п'яту;

2 – стрибок, праву вперед-донизу;

і – стрибок у в. п.;

3-і-4-і – те ж, з іншої ноги;

5 – стрибок уперед, руки зігнуті вперед;

6 – стрибок назад, руки зігнуті назад;

7 – стрибок із сплеском перед грудьми;

8 – стрибок у в. п.

25. «Струшування»

В. п. – руки на пояс.

1 – стрибок на правій, ліву вперед-донизу (струшуючи);

2 – стрибок на правій, ліву в сторону- донизу;

3 – стрибок на правій, ліву назад-донизу;

4 – стрибок у в. п.;

5-7 – те ж, що й 1-3, стрибаючи на лівій;

8 – стрибок у в. п.

27. «На два боки»

В. п. – руки на пояс.

1 – стрибок з поворотом праворуч у стійку ноги нарізно правою, ліву руку вперед;

2 – стрибок з поворотом ліворуч у в. п.;

3 – стрибок з поворотом ліворуч у стійку ноги нарізно лівою, праву руку вперед;

4 – стрибок з поворотом праворуч у в. п.

3 – стрибком, ліву вперед на носок;

4 – стрибок у в. п.;

5 – стрибком, праву вперед на носок, руки перед собою правою;

6 – стрибком, праву вперед на п'яту;

7 – стрибком, праву вперед на носок;

8 – стрибок у в. п.

26. «Не переплутай»

В. п. – о. с.

1 – стрибок, ліву зігнути вперед, руки до плечей;

2 – стрибок у в. п.;

3 – стрибок, праву зігнути назад, руки в сторони;

4 – стрибок у в. п.;

5-7 – те ж, що й 1-4, тільки з іншої ноги;

8 – стрибок у в. п.

28. «З захватом»

В. п. – права зігнута назад з захватом, ліва рука в сторону.

1-3 – стрибки на лівій;

4 – стрибком зміна положення: ліва зігнута назад з захватом, права рука в сторону;

5-7 – стрибки на правій;

8 – стрибок у в. п.

29. «Чарльстон»

В. п. – руки вниз, пальці переплетені долоньями вниз.

- 1 – стрибок на лівій, змах правою гомілкою вбік;
- 2 – стрибок у в. п.;
- 3 – стрибок на правій, змах лівою гомілкою вбік;
- 4 – стрибок у в. п.;
- 5 – стрибок на лівій, змах правою гомілкою назад, руки вгору, пальці переплетені долоньями вгору;
- 6 – стрибок у в. п.
- 7 – стрибок на правій, змах лівою гомілкою назад, руки вгору, пальці переплетені долоньями вгору;
- 8 – стрибок у в. п.

30. «Хрестиківка»

В.п. – руки на пояс.

- I. 1 – стрибок на лівій, праву вперед-донизу, руки вперед;
- 2 – стрибок у в. п.
- 3 – стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, руки в сторони;
- 4 – стрибок у в.п.
- 5 – стрибок на лівій, праву назад-донизу, руки вгору;
- 6 – стрибок у в. п.;
- 7 – стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, руки в сторони;
- 8 – стрибок у в. п.

II. 1-8 – те ж з іншої ноги.

Висновки до 4-го розділу

Стрибки, якими завершуються загальнорозвивальні вправи, чинять значну фізіологічну дію на організм. Комбінуючи найпростіші стрибки, можна створити цікаві варіанти. Найкраще проводити стрибки під музичний супровід, який підбирається відповідно до віку учнів. Будь-які комбінації стрибків можна урізноманітнити, змінивши положення рук. Окремі з них можна виконувати зі скакалкою.

Питання для самоконтролю

1. Які рухові здібності можна розвивати за допомогою стрибків?
2. Висвітліть особливості використання стрибків у різних формах занять фізичними вправами.
3. Вивчіть 5-6 із запропонованих стрибків та проведіть їх з уявним класом/групою, використовуючи комбінований метод навчання.
4. Складіть 3-4 стрибкових комбінації у яких стрибки не повторюються, запишіть їх та підберіть відповідний музичний супровід.

ВИСНОВКИ

Загальнорозвивальні вправи широко використовуються у роботі з учнями різних вікових груп та дорослим населенням для вирішення освітніх, оздоровчих, лікувально-профілактичних та рекреаційних завдань. До ЗРВ відносяться будь-які технічно нескладні вправи, складені з одиночних або сполучених рухів головою, руками, ногами, тулубом, які виконуються індивідуально або з використанням дії партнера, гімнастичними приладами та різними предметами. Вони можуть виконуватись в різних напрямках, з різною амплітудою, швидкістю, з різним ступенем м'язового напруження та розслаблення, різко і плавно, з різним поєднанням рухів ланками тіла, короткочасно і тривало.

Будь-яка із ЗРВ багатофункціональна і може впливати на функції різних органів та систем організму, психофізичні здібності. Тому від фахівців галузі фізичної культури і спорту вимагається достатня професійна майстерність у проведенні ЗРВ з учнями різних вікових груп та дорослими, які мають різний фізичний розвиток, різну фізичну підготовленість та стан здоров'я. Вміння фахівця правильно підібрати й показати вправу, професійне володіння гімнастичною термінологією значною мірою підвищує ефект застосування ЗРВ.

Загальнорозвивальні вправи прості за своєю структурою, тому їх неважко вивчати, отже вони доступні для всіх категорій людей. Можливість строго дозувати навантаження, визначати зміст і кількість вправ дозволяє використовувати ЗРВ для гармонійного розвитку опорно-рухового апарата.

Для зручності орієнтації в багаточисельних ЗРВ створена їх класифікація. Але й на теперішній час багато вправ не мають своєї сталої назви та опису, порушуються вимоги, які пред'явлені до гімнастичної термінології: точність, стислість.

Із початкових класів учнів необхідно навчати термінології одночасно з вивченням вправ. Надалі вона стане для них своєрідною мовою, і це полегшить

спілкування та дасть можливість економити час, затрачений на описання вправи.

Конструювання загальнорозвивальних прав – процес творчий. Продумана різноманітність вправ – гарантія інтересу до занять, ефективності і різнобічності впливу на опорно-руховий апарат учнів.

Досконало продумане розмаїття вправ – це запорука інтересу до занять, ефективності і різнобічності впливу на опорно-руховий апарат.

Загальнорозвивальні вправи унікальні тим, що їх можна проводити у приміщенні й на свіжому повітрі, в будь-яку пору року, використовуючи як стандартний інвентар та обладнання, так і будь-які предмети побуту (рушник, стілець, праска, книга, тощо), природи (каміння, палиці, скелясті виступи тощо). Звичайно, хороші умови дають значні переваги при проведенні ЗРВ. Однак, досвідчений педагог завжди в змозі провести цікаві і корисні уроки в тих умовах, в яких він опинився, навіть без усякого спеціального обладнання.

Що стосується термінології вправ, то треба себе привчити з самого початку вживати правильні терміни і не засмічувати її суржилом, так само як і мову.

Бажаємо всім, хто буде використовувати посібник для професійної діяльності, творчо підходити до складання та проведення ЗРВ.

ТЕСТИ

1. В чому полягає рекреаційна спрямованість ЗРВ?

- 1) відновлення сил, витрачених у процесі праці;
- 2) розвиток сили та гнучкості;
- 3) відновлення втрачених рухових функцій.

2. В чому полягає лікувальний та профілактичний вплив ЗРВ?

- 1) знижує рухову активність;
- 2) стимулює фізіологічні процеси в організмі;
- 3) розвиває гіподинамію особи.

3. В чому проявляються особливості ЗРВ?

- 1) помірна складність, доступність, велика різноманітність;
- 2) вибірковий вплив на організм, простота і доступність, варіанти регулювання навантаження;
- 3) простота вправ, дозування за віком, розвиток фізичних якостей.

4. За принципом переважного впливу ЗРВ класифікують:

- 1) *вправи для розвитку сили, гнучкості; вправи на розслаблення; вправи для правильної постави; вправи на координацію; дихальні вправи*
- 2) *у зімкнутих колонах та шеренгах; вправи у русі; одиночні; вдвох; утрюх; вправи в колі у зчепленні;*
- 3) *вправи для шиї; вправи для рук і плечового поясу; вправи для ніг і тазового поясу; вправи для всього тіла.*

5. Згідно класифікації вправи у зімкнутих колонах та шеренгах; вправи у русі; одиночні; вдвох; утрюх; вправи в колі у зчепленні відносяться до розподілу:

- 1) *за вихідним положенням;*
- 2) *за принципом переважного впливу*
- 3) *за організацією групи.*

6. Під час виконання яких вправ активно скорочуються розгиначі кульшового і колінного суглобів, зростає активність багатьох м'язових груп ніг і змінюється нахил таза, регулюючи «пасивне» напруження прямих м'язів живота?

- 1) *нахили;*
- 2) *присідання*
- 3) *змахи.*

7. В чому полягає освітнє значення ЗРВ?

- 1) *у відновленні сил, витрачених у процесі праці, ефективному відпочинку;*
- 2) *у здатності стимулювати фізіологічні процеси в організмі;*
- 3) *навчає розчленовувати складні дії на окремі самостійні рухи з одночасним синтезом цих рухів у нових сполученнях.*

8. Які дії передбачає методичний прийом безпосереднього проведення загальнорозвивальних вправ ?

- 1) *затвердження комплексу вправ у методиста;*
- 2) *подача команд для початку і закінчення вправ, підрахунок;*
- 3) *вибір місця проведення вправ, перешикування строю.*

9. Який із варіантів називається метод слова/вербальний?

- 1) *показ;*
- б) *пояснення;*
- в) *поєднання пояснення і показу.*

10. Положення вчителя при дзеркальному показі вправи:

- 1) *обличчям до учнів;*
- 2) *спиною до учнів;*
- 3) *боком до учнів.*

11. У якому випадку вчитель може залучити до показу вправ демонстранта?

- 1) *вчитель втопився;*
- 2) *учні самі вибирають демонстранта;*
- 3) *учень може ідеально показати вправу.*

12. Як відбувається навчання ЗРВ за методом розподілу?

- 1) *вчитель розподіляє учнів за станом фізичної підготовленості;*

2) учні вибирають пару хто з ким буде вивчати вправу;

3) кожну частину вправи вивчають окремо.

13.3 якою метою зменшують інтервалів відпочинку між вправами?

1) для аналізу проведення вправ;

2) для регулювання фізичного навантаження;

3) для обміну враженнями від вправи.

14. Назвіть способи виконання загальнорозвивальних вправ.

1) розподільний, потоковий, прохідний.

2) прямо-прохідний, зворотній, фронтальний.

3) серійно-потоківий, вибірковий, індивідуальний.

15. Вимоги, які пред'являються до гімнастичної термінології:

1) простота, стислість, однозначність;

2) доступність, точність, стислість;

3) точність, вибірковість, грамотність.

16. Які слова вилучаються для стислості термінології ЗРВ?

1) хват знизу, поворот, підняти;

2) хват зверху, нахил, назад;

3) тулуб, нога, опустити.

17. Два і більше відведення рук в певному напрямку без повернення у попереднє положення – це:

1) пружні рухи;

2) одночасні рухи;

3) почергові рухи.

18. У якій послідовності під час запису та пояснення вправ вказувати рух?

1) ногами – тулубом – руками – головою;

2) головою – руками – тулубом – ногами;

3) тулубом – ногами – руками – головою.

19. Із вихідного положення – о. с. на рахунок 1 потрібно підняти руки в сторони. Який запис правильний?

1) в. п. – о. с. 1 – стійка, руки в сторони;

2) в. п. – о. с. 1 – підняти руки в сторони;

3) в. п. – о. с. 1 – руки в сторони.

20. Положення гімнаста, в якому ноги максимально зігнуті з опорою на носки або на всю ступню називається:

1) глибокий присід;

2) повний присід;

3) присід.

21. Яка послідовність команд для початку виконання загальнорозвивальних вправ з нахилами, змахами ніг, випадами в одну із сторін?

1) «Вправу за мною почи – Най!»;

2) «Прийміть вихідне положення. Вправу почи – Най!»;

3) «Вихідне положення – Прийняти! Вправу вліво(вправо) почи – Най!»

22. Загальнорозвивальні вправи доцільно складати на:

- 1) два, чотири та вісім рахунків;
- 2) два, три, чотири рахунки;
- 3) три, шість, вісім рахунків.

23. Які дії вчителя є хибними під час проведення ЗРВ у підготовчій частині уроку?

- 1) чергування вправ для різних м'язових груп;
- 2) ЗРВ не спрямовані на вирішення завдань уроку;
- 3) кожна попередня вправа полегшує виконання наступної.

24. Назвіть правильний варіант положення гімнастичної палиці під час виконання вправ.

- 1) горизонтальні симетричні;
- 2) односторонні симетричні;
- 3) поперечні асиметричні.

25. Якщо руки випрямлені вперед, а долоні повернені вниз, то таке положення їх називається:

- 1) руки вперед, долонями вниз;
- 2) руки перед собою;
- 3) руки вперед.

26. Вкажіть правильні за термінологією напівприсіди.

- 1) округлений напівприсід, напівприсід на зігнутій правій;
- 2) круглий напівприсід, напівприсід на лівій, права зігнута назад;
- 3) вигнутий напівприсід, відхилений напівприсід.

27. Виберіть правильний запис:

- 1) нахил тулуба у ліву сторону;
- 2) нахил прогнувшись назад;
- 3) нахил прогнувшись.

28. Виберіть правильний запис:

- 1) нахил у широкій стійці, руки в сторони;
- 2) руки в сторони, нахил у широкій стійці;
- 3) стійка ноги нарізно з нахилом, руки в сторони.

29. Яке з положень є напівприсідом?

- 1) вигнутий;
- 2) круглий;
- 3) глибокий.

30. Яке з положень не є напівприсідом?

- 1) глибокий;
- 2) з нахилом;
- 3) нахилений.

31. Яке положення є випадом?

- 1) положення ніг, у якому всі суглоби максимально зігнуті;
- 2) положення, в якому обидві ноги на відстані одна від другої напівзігнуті;

3) положення, в якому одна нога зігнута та виставлена у будь-якому напрямку, а інша пряма, носком торкається підлоги.

32.Виберіть правильний запис:

- 1) випад лівою уліво;
- 2) випад лівою назад управо;
- 3) випад уліво, руки в боки.

32. Виберіть правильний запис:

- 1) випад у ліву сторону;
- 2) випад уліво з нахилом;
- 3) стоячи на лівій, праву в сторону на п'яту.

33. Виберіть правильний запис:

- 1)упор сидячи;
- 2) сід на лівій нозі.
- 3) сід на п'ятах.

34.Виберіть правильний термін:

- 1) сід, упор ззаду;
- 2)сід в упорі;
- 3)упор сидячи.

35. Як називається положення гімнаста, якщо він спирається руками та носками ніг об підлогу, а тіло випрямлене?

- 1) планка;
- 2)міст;
- 3)упор лежачи.

36.Виберіть положення в упорах:

- 1) стійка на колінах; упор присівши, руки в сторони;
- 2)упор на лівому коліні, права рука в сторону; упор лежачи на лівому стегні, права рука вгору;
- 3)стійка на лівому коліні, права рука в сторону; упор на лівому стегні.

37.Підберіть продовження назви вправ: випад....

- 1) нахилений; з нахилом;
- 2) прогнувшись; торкаючись;
- 3) з зігнутою лівою; з напівприсідом.

38. Сід на лівому стегні виконується таким чином:

- 1) із положення сиду, дугою управо, зігнути обидві ноги назад;
- 2) із положення сиду, дугою управо зігнути праву ногу назад;
- 3) із положення сиду, дугою управо, зігнути ліву ногу і відвести праву ногу назад.

39. Виберіть правильний запис:

- 1) різнойменний упор на правому коліні, ліва рука в сторону;
- 2) різнойменний упор на правому коліні; ***
- 3) упор на правому коліні, руки в сторони.

40. Який із упорів виконується з опорою на гімнастичну стінку?

- 1) упор стоячи;
- 2) упор зігнувшись;

3) упор зігнувшись стоячи.

41. Які існують різновиди вихідних положень, що їх слід дотримуватися під час конструювання ЗРВ?

1) формуючі; ті, що регулюють ЧСС; ті, що забезпечують стабільність;

2) стабілізуючі; ті, що формують статичну рівноваженість; ті, що запобігають травматизму;

3) ізолюючі; ті, що змінюють величину і форму опорної поверхні; ті, що змінюють ступінь напруження.

42. Безпосередньо конструювання вправ можна виконати в наступній послідовності.

1). уточнення розподілу рухів за рахунком – визначення в. п – уточнення характеру рухів – визначення рухів.

2) визначення в. п. – визначення рухів – уточнення розподілу рухів за рахунком – уточнення характеру рухів;

3) визначення рухів – визначення в. п. – уточнення характеру рухів – уточнення розподілу рухів за рахунком.

43. Продовжте речення: кожна попередня вправа повинна....

1) полегшувати виконання наступної;

2) бути складнішою;

3) бути безпечнішою за наступну.

44. Комплекс ЗРВ потрібно починати з:

1) вправ для розігрівання м'язів;

2) вправ для групи великих м'язів;

3) вправ на розтягування.

45. Під час проведення ЗРВ у русі для завершення вправ та зупинки групи подається команда:

1) «Закінчити вправу!»;

2) «На місці – Стій!»;

3) «Стій!».

46. Виберіть назву хвату під час виконання ЗРВ у парах: долоні партнерів упираються одна в одну, пальці переплетені.

1) звичайний;

2) прямий;

3) обопільний.

47. Як називається хват, у якому партнери тримають за променево-зап'ясткові суглоби один одного?

1) глибокий;

2) поперечний;

3) ліктьовий.

48. Виберіть правильний запис для ЗРВ з палицями на рахунок «1».

1) 1 – палицю в руках угору;

2) 1 – палиця вгорі;

3) 1 – палицю угору.

49. Учні виконали біля гімнастичної стінки нахили до лівої ноги, яка лежала на третьому щаблі. Яку команду потрібно подати, щоб виконувати нахили до правої ноги?

- 1) *«Поміняти ноги!»;*
- 2) *«Замінити ногу!»*
- 3) *«Змінити положення ніг!»*

50. Під час виконання ЗРВ скакалку можна використовувати у....

- 1) *у двох варіантах;*
- 2) *у трьох варіантах;*
- 3) *у чотирьох варіантах.*

51. Як класифікують положення палиці у просторі?

- 1) *приставлені, підняті, опущені;*
- 2) *горизонтальне, вертикальне і нахилене;*
- 3) *верхні, нижні, середні.*

52. Які існують положення палиці по відношенню до учня?

- 1) *симетричні, несиметричні;*
- 2) *підняті, опущені;*
- 3) *верхні, нижні.*

53. Вкажіть на помилку у запису вправи.

В. п. – палицю вниз. 1 – стійка на носках, палицю вгору; 2 – опуститись на стопи, палицю на лопатки; 3 – стійка на носках, палицю вгору; 4 – в. п.

- 1) *немає помилок;*
- 2) *у в. п.;*
- 3) *у тексті.*

54. Вкажіть місце знаходження вчителя під час показу ЗРВ, якщо учні розміщені у коло.

- 1) *між учнями;*
- 2) *в центрі кола;*
- 3) *не має значення.*

55. В якому розташуванні учнів вчитель не використовує метод дзеркального показу ЗРВ?

- 1) *у розташуванні уступом.*
- 2) *у шерензі;*
- 3) *у колі.*

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. С. 15-33.
URL: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
2. Амосов М.М. Раздуми про здоров'я. К.: Здоров'я, 1987. 191 с.
3. Амосов М.М., Бендет Я.А. Фізична активність і серце. К.: Здоров'я, 1989. 231 с.
4. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М., Юрчишин Ю. В. ТЗЗ Теорія і методика гімнастичних загальнорозвивальних вправ: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/3723/Teoriia-i-metodyka-himnastychnykh-zahalnorozvyvaiuchykh-vprav.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Бражник І.А., Зінченко В.С., Онищенко О.А., Сільченко Б.П., Шабайдаш Г.В. Гімнастика. К.: Радянська школа, 1962. 488 с.
6. Бузюк О.І. Гімнастична термінологія: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 84 с.
7. Відюк А.П., Дем'яненко О.А. Вплив фізичних вправ на організм людини. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця, Він. обл. друк., 1994. Ч. 1. С.328-329
8. Гімнастика / За заг. ред. А. П. Жалія і В. Д. Палиги. К: Вища школа, 1975. 355 с.
9. Гімнастика та методика її викладання : навч. посіб. / Н. М. Ковальчук, Ю. М. Ніколаєв, В. І. Санюк [та ін.]. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 324 с.
10. Гончаренко І. С. Педагогічна діяльність як основа педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць/ за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (176) 24. С. 187-189.
11. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 78 с. URL: <https://surl.li/hhustj>
12. Долинський Б. Т., Тодорова В. Г., Погорелова О. О. Вправи для загального розвитку: метод. рек. для здобувачів вищої освіти 1 року навчання спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2020. 47 с. URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/10520/1/Dolinsky%20Borys%20Ty%20mofiyovych%202020.pdf>

- 13.Джуринський П. Методика застосування засобів лікувальної фізичної культури під час корекції сколіотичної хвороби в умовах санаторної школи-інтернату. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. статей в галузі фіз. культ. і спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С.280-283.
- 14.Кожанова О.С. Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/31393/1/O_Koganova_NMP_Gimnast_2020_FZFS.pdf
- 15.Ковальчук А . М., Антошків Ю . М . Гімнастика. Посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2010.С.37-39.
<https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/2346/1/63https://surl.li/rmswnt>
- 16.Ковальчук Н. М. Розвиток фізичних якостей у гімнастиці: метод. рекомендації. Луцьк. Вежа-друк, 2013. 84 с.
- 17.Ковальчук Н., Деделюк Н. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 3К (110)19. С. 264–268.
- 18.Ковальчук Н., Деделюк Н. Розвиток творчих здібностей студентів спеціальності 014 «Середня освіта (фізична культура)»: з досвіду роботи *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія N 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 206 – 210.
- 19.Ковальчук Н., Гнітецька Т., Томашук О. Значення гімнастичної термінології та необхідність її уніфікації. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць/ за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (162) 23. С. 192-196.
- 20.Ковальчук Н. М., Санюк В.І. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Редакційно-видавничий відділ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2007. 111 с.
- 21.Ковальчук Н., Санюк В. Потішні вправи основної гімнастики: методичні рекомендації . Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 72 с.
- 22.Ковальчук Н., Гнітецька Т. Модельні конспекти уроків фізичної культури. 1-11 класи: методична розробка. Луцьк : ФОП Мажула Ю. М., 2024. 111 с.

23. Ковальчук Н., Глушко Г. Аналіз модельної програми з фізичної культури для учнів 5-6 класів (модуль «ГІМНАСТИКА»). *Актуальні питання фізичної культури, спорту та ергоterapiї*: матеріали III Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 7-8 квітня 2022 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія, О.М. Киселиці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С. 76-78.
24. Ковальчук Н. М., Усачов В. М. Проблеми сучасної гімнастичної термінології. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. Луцьк: Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. Видавничий дім «Гельветика». Вип. 2, 2024. С. 75-83.
25. Крупеня С. В., Лаврентьев О. М., Романчук К. С. Основи методичної майстерності вчителя фізичної культури з гімнастики. *Розвиток обдарованої особистості: світовий та вітчизняний контексти*: матеріали метод. семінару (Київ, 18-20 листоп. 2021 р.). Київ, 2021. С. 251–256.
26. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є., Бідний М., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № № 1185. 712 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
27. Навчальна програма з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл. Оновлена. 2022. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки № 1407 від 23 жовтня 2017 року. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
28. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-2 клас) під керівництвом Р.Б. Шияна (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Shyyan.pdf>
29. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (3-4 клас) під керівництвом Р.Б. Шияна (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Shyyan.pdf>
30. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (1-2 клас) під кер. О.Я. Савченко (12.08.2022 р.). URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/...>

31. Нова українська школа. Типова освітня програма для закладів загальної середньої освіти. Фізкультурна освітня галузь (3-4 клас). під керівництвом О. Савченко (затв. Колегією МОН 12.08.2022 року). URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova_osvitnya.prohrama.1-4/Typova_osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf
32. Огністий А. Короткий гімнастичний довідник (загальнорозвивальні вправи). Тернопіль: СМТ «ТАЙП», 2009. 24 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/330180599_KOROTKIJ_GIMNASTICNIJ_TERMI_NOLOGICNIJ_DOVIDNIK_zagalnorozvivauci_vpravi
33. Петрина Р.Л., Бубела О.Ю. Основна гімнастика: Навчально-методичний посібник. Львів: Українські технології, 2002. 114 с.
34. СЛОВНИК – тлумачний словник української мови. URL: <https://slovnuk.ua/index.php?swrd=%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA>
35. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2017. 552 с.
36. Сосіна В. Класифікація вправ для загального розвитку як ефективного засобу різнобічної рухової підготовки у спорті. URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2021.2_4.pdf
37. Стасенко О. А., Балашов Д. І. Методична майстерність студентів факультетів фізичного виховання як майбутніх фахівців у сфері викладання гімнастики. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ, 2024. Вип. 3К (176). С. 454–457.
38. Теорія і методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. / укладачі: Мичка І. В., Булгаков О. І., Жуковський Є. І., Гедзюк Д. О. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 53-73. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/32111/1/%D0%B3%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>
39. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. С. 132-188. URL: <https://www.ovc.kharkov.ua/omvg-4ed-t1.pdf>
40. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. С. 41-47. URL: <https://surl.li/yibyuv>
41. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ (методичні рекомендації): Методична розробка для студентів педагогічних вузів спеціальності фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2010. 36 с. URL: <https://surl.li/wkuxaf>

- 42.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Богдан, 2001. 272 с.
- 43.Янків І. Особливості розвитку української спортивної термінології в 20 – 30 роки ХХ ст. в УРСР *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. статей в галузі фіз. культ. і спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С.57- 58.
- 44.Янків І.Т. Українська спортивна термінологія (історико-методологічний аналіз): Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 2000. 20 с.
- 45.Bento-Soares D., Marconi Schiavon L. (2020). Gymnastics for all: different cultures, different perspectives. [Гімнастика для всіх: різні культури, різні точки зору]. *Science of Gymnastics Journal*. 2020. Vol. 12, No 1. P. 5–18.
DOI: <https://doi.org/10.52165/sgj.12.1.5-18>
- 46.Gafurov A. M., Gafurov A. M., Yuldasheva J. M. The role of gymnastics in the educational process. [Роль гімнастики в навчальному процесі]. *Open Access Repository*. 2022. Vol. 8, No12. P. 5–8.
DOI: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/2QJX7>

Навчальне видання

Ковальчук Надія Миколаївна

Усачов Віктор Миколайович

**ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ
ТА ЇХ КОНСТРУЮВАННЯ**

Навчальний посібник

Редактор

Коректор

Технічний редактор *Н. Втєхіна*