

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

Б. Т. Долинський

В. Г. Тодорова

О. О. Погорелова

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

*Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти 1 року навчання
спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична
культура і спорт з навчальної дисципліни
«Теорія і методика викладання гімнастики»*

Одеса – 2020

УДК: 796.012.6.(07)

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 9 від 25 червня 2020 р.)*

Рецензенти:

Ганчар І. Л. - доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія»

Панасюк І. В. - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Одеського національного політехнічного університету

Долинський Б. Т., Тодорова В. Г., Погорелова О. О.

Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти 1 року навчання спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт з початкової дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики»: вправи для загального розвитку. Одеса: Університет Ушинського, 2020. 47 с.

У методичних рекомендаціях подано характеристику вправ для загального розвитку та висвітлено методичні особливості складання комплексів вправ для загального розвитку. Методичні рекомендації допоможуть студентам правильно скласти комплекси вправ для загального розвитку, будуть корисні при виконанні завдань для самостійної роботи.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 1 року навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) та спеціальності 017 Фізична культура і спорт з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних за час навчання.

© Університет Ушинського, 2020

© Долинський Б. Т., 2020

© Тодорова В. Г., 2020

© Погорелова О. О., 2020

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Значення вправ для загального розвитку.....	5
2. Характеристика вправ для загального розвитку.....	5
3. Класифікація вправ для загального розвитку.....	8
4. Терміни вправ загального розвитку та правила запису.....	11
5. Способи навчання та проведення вправ для загального розвитку.....	21
6. Дозування фізичного навантаження.....	30
7. Загальні методичні рекомендації для вчителя фізичної культури з проведення вправ для загального розвитку.....	31
8. Методичні особливості складання комплексів вправ для загального розвитку: правила підбору вправ до комплексу.....	38
9. Методичні особливості складання комплексу цілеспрямованого на розвиток фізичних якостей.....	42
10. Методичні особливості застосування вправ для загального розвитку ...	44
Список літератури	47

ВСТУП

Вправи для загального розвитку (далі – ВЗР) – це доступні, нескладні в технічному відношенні вправи, що виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, а також в якості спортивної розминки.

Представники всіх видів спорту включають ВЗР у тренування як засіб розминки і розвитку певних фізичних якостей. Велика кількість ВЗР пояснюється тим, що можливі рухи тілом і окремими його частинами урізноманітнюються ступенем напруження м'язів, зміною швидкості, амплітуди і напрямів рухів. Зміна вихідних і кінцевих положень, застосування різних обтяжень також розширюють межі використання таких вправ.

Цінність ВЗР пояснюється тим, що вони легко дозуються, дозволяють цілеспрямовано і вибірково впливати на певні групи м'язів. Систематичне виконання правильно дібраних вправ значно сприяє підвищенню рівня здоров'я, покращує обмін речовин, роботу органів кровообігу, дихання, травлення. Потрібно особливо відзначити благотворний вплив ВЗР на формування правильної постави школярів, а також на виправлення її недоліків. Безсумнівно, у діяльності викладача фізичного виховання знання, уміння і навички, пов'язані з використанням такого універсального засобу, як ВЗР, повинні займати перше місце. Грамотне застосування ВЗР на заняттях із різним контингентом передбачає:

- володіння великою кількістю конкретних вправ (уміння показати, термінологічно назвати);
- знання характеру кожної вправи, її спрямованості;
- уміння складати комплекси вправ залежно від завдань;
- уміння навчати і проводити заняття ВЗР різними способами;
- володіння методами організації занять ВЗР;
- уміння дозувати навантаження залежно від стану здоров'я учасників заняття.

1. Значення вправ для загального розвитку

Вправи для загального розвитку – це своєрідна «абетка» рухів. За їх допомогою формується базова координація рухів, розвиваються рухові якості, створюються передумови для освоєння техніки більш складних вправ, прищеплюються основи естетики рухів. ВЗР широко використовуються в більшості видів спорту, вони складають основу змісту занять з дітьми та занять оздоровчої спрямованості з різним контингентом.

ВЗР – невід’ємна складова частина занять фізичною культурою з особами зрілого віку. Вони дозволяють підвищити працездатність, що супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням маси тіла і жирової маси, артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Спеціальні ВЗР сприяють розвитку фізичних якостей, позитивно впливають на психічний стан осіб зрілого віку. Вони дозволяють значною мірою загальмувати розвиток вікових зрушень фізіологічних функцій.

Систематичні заняття фізичними вправами сприятливо впливають на центральну нервову систему, яка є головним регулятором всіх фізичних і психічних процесів в нашому організмі. З огляду на те, що в ньому все взаємопов’язане, позитивний вплив на нервові процеси сприяє більш повному розкриттю здібностей кожної людини, підвищенню її розумової і фізичної працездатності. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на роботу серця, легень, рухливість (екскурсію) грудної клітки, покращують статуру, рухи набувають виразності і пластичності. Важливо й те, що в тих, хто займається фізичною культурою і спортом, підвищується впевненість у собі, зміцнюється сила волі, що допомагає досягати поставлені життєві цілі.

2. Характеристика вправ для загального розвитку

Історично так склалось, що вправи для загального розвитку (ВЗР) створювалися і накопичувалися в межах різних гімнастичних систем: сокольської, шведської, німецької, французької та ін.

До ВЗР належать будь-які технічно нескладні вправи, складені з одиночних або суміщених рухів головою, тулубом, руками і ногами, що виконуються індивідуально або з використанням дій партнера, гімнастичних снарядів і різних предметів.

Вправами для загального розвитку називають рухи окремими ланками тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою та напруженням, з метою розвитку фізичних і рухових здібностей, а також оволодінням необхідним запасом рухових умінь і навичок.

ВЗР впливають на окремі групи м'язів, частини тіла і на весь руховий апарат в цілому, позитивно впливають на формування постави, полегшують процес оволодіння різноманітними навичками. Фізичне навантаження регулюється відповідним підбором вправ, зміною вихідних положень, числа повторень, темпу, інтенсивності та послідовності їх виконання. Це дозволяє поступово підвищувати працездатність і життєдіяльність організму.

ВЗР, зазвичай, виконуються у вигляді комплексів, що мають різне призначення (розминка, ранкова гімнастика, лікувальна гімнастика тощо). ВЗР сприяють вдосконаленню рухового апарату. За їх допомогою зміцнюється м'язово-зв'язковий апарат і весь організм у цілому. Вони виконуються без предметів, з предметами (палиці, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, булави) і на снарядах (гімнастична стінка, лава).

Вони можуть виконуватися з різних напрямків, з різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язового напруження і розслаблення, різко і плавно, з різним узгодженням рухів ланками тіла, короткочасно і тривало тощо. Кількість ВЗР вправ величезна. Рухова структура їх різноманітна.

Будь-яка з вправ для загального розвитку багатofункціональна і має в своєму розпорядженні можливість виборчого і регламентованого впливу на функції різних органів і систем організму, рухові і психічні здібності та ін. Більшість вправ можна використовувати для цілеспрямованого впливу на окремі групи м'язів, серцево-судинну, дихальну, сенсорні системи, психічні та особистісні властивості.

Вправи підбираються з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, з ким вони проводяться, за педагогічним принципом: для розвитку сили, швидкості, координації рухів, гнучкості та ін. При доборі вправ враховуються умови проведення заняття, його завдання та склад групи. Можливості вправ сильно розширюються за рахунок варіювання способів їх виконання. У силу цього кожне з них стає багатофункціональним. Так, наприклад, присідання можна використовувати як окрему вправу для впливу на м'язи ніг з метою розминки; при збільшенні кількості присідань в активну роботу втягуються серцево-судинна і дихальна системи організму, а при граничних кількостях повторень – вольові якості людини.

Особливості вправ для загального розвитку. Широта використання ВЗР обумовлена особливостями, які їм притаманні. Перша особливість ВЗР – простота і доступність. Вправи прості за своєю структурою, тому їх нескладно навчати, вони доступні всім категоріям груп населення. Друга особливість ВЗР полягає в можливості виборчого впливу на окремі м'язові групи. Це визначає їх використання для розв'язання різноманітних приватних завдань фізичного виховання, а також створює умови для гармонійного розвитку рухового апарату. Третя особливість ВЗР полягає в можливості строго дозувати навантаження, визначаючи зміст і кількість вправ, кількість повторень кожної з них, інтервали відпочинку, темп, характер виконання вправ, вихідні положення, з якими предметами виконуються вправи. Цій групі вправ не завжди приділяється належна увага, і вони найчастіше використовуються в якості розминки в підготовчій частині занять для фізіологічної підготовки організму до майбутньої м'язової роботи або для розвитку фізичних якостей.

ВЗР, які пропонуються для занять з дітьми і підлітками, повинні вирішувати більш важливі завдання – підвищення якості життєдіяльності всіх органів і систем організму, що росте. Рівень обмінних процесів і енергія формування органів і систем в кожному віковому періоді залежать від

особливостей роботи скелетної мускулатури, яка, в свою чергу, визначається тренуванням і фізичним вихованням людини.

3. Класифікація вправ для загального розвитку

На сьогодні досконало розроблена єдина класифікація ВЗР відсутня. У практиці фізичного виховання використовується значна кількість ВЗР. Все це різноманіття необхідно систематизувати і згрупувати таким чином, щоб можна було обирати саме такі вправи, які є найефективнішими для вирішення конкретно поставленого завдання. У літературі описано декілька окремих класифікацій ВЗР, в основі яких лежать анатомічна ознака, форма рухів, ознака переважного розвитку фізичних якостей. Виходячи з того, що кожна ВЗР має не одну, а кілька різних властивостей, створення єдиної класифікації практично неможливе.

У зв'язку з цим було запропоновано декілька класифікацій ВЗР, кожна з яких дозволяє розглянути рухову дію з урахуванням різних ознак:

- *за анатомічною ознакою;*
- *за формою і способом виконання рухів;*
- *за переважним розвитком фізичних і рухових здібностей;*
- *за методикою проведення;*
- *за віковою та статевою ознакою;*
- *за спрямованістю у різних видах оздоровчого тренування.*

В свою чергу ці групи діляться на декілька складових.

Класифікація за анатомо-фізіологічною ознакою:

- *за групою м'язів, частин або всього тіла (рук і плечового поясу, шиї та тулуба, ніг, усього тіла, обличчя);*
- *за розташуванням ланок тіла (однойменні, різнойменні, одночасні, послідовні, по чергові, паралельні);*
- *за об'ємом активної м'язової маси (локальні, регіональні, глобальні);*
- *за типом рухів у суглобах (згинання, розгинання, приведення, відведення, супінація, пронація);*

- за режимом м'язового скорочення (статичний, динамічний, статодинамічний, ізометричний);
- за впливом на організм (на опорно-руховий апарат, на системи: серцево-судинну, дихальну, нервову, ендокринну);
- за механізмом енергозабезпечення (аеробний, анаеробний, аеробне-анаеробний, анаеробне-аеробний).

Класифікація за формою та способом виконання рухів:

- за формою (потягування, нахили, повороти, колові рухи, присідання, випади, стрибки, махові рухи, пересування);
- за напрямом (вправо, вліво, праворуч, ліворуч, вгору, вниз, вперед, назад, назовні, досередини, назовні у проміжних положеннях);
- за характером виконання (силою, махом, ривком, напружено, розслаблено, різко, плавно, пружино, з прискоренням, з уповільненням);
- за амплітудою (велика, середня, мала);
- за видом (обертальні, маятниковоподібні, поступальні, спіралеподібні, змішані);
- за структурою (циклічні, ациклічні, комбіновані);
- за складністю (ізолювані, прості, поєднані, складні).

Класифікація за переважним розвитком фізичних і рухових здібностей:

- для розвитку силових здібностей;
- для розвитку здатності до гнучкості;
- для розвитку витривалості та її різновидів;
- для розвитку швидкості та її проявів;
- для розвитку спритності;
- для розвитку координаційних здібностей.

Класифікація за методикою проведення:

- за різновидами вихідних положень (стійка, упори, сіди, присіди, випади, лежачи);

- за способом організації групи (по одному, у парах, у трійках, малою групою, групою);
- за розміщенням (у колі, у колоні, у шерензі, у зчепленні);
- за методами проведення (розподільний, поточковий, серійно-поточковий, коловий, ігровий, змагальний, за показом, за розповіддю, змішаний);
- за формами проведення (на місці, у русі, у формі поєднання рухів, зі зміною послідовності рухів, у формі тестів);
- за ознакою використання предметів, обладнання (традиційні предмети, нетрадиційні предмети, з обладнанням або на ньому, з приладами або на них, з обтяженням, без предмета);
- за середовищем проведення (у приміщенні, у воді, на повітрі, на снігу (льоду), у невагомості);
- за способом підрахунку (під рахунок, під оплески, під постукування, під метроном, під музичний супровід).

Класифікація за віковою та статевою ознакою (для чоловіків і жінок):

- для новонароджених;
- для немовлят;
- для дошкільників;
- для школярів;
- для осіб зрілого віку;
- для осіб похилого віку;
- для осіб старечого віку.

Класифікація за спрямованістю використання:

- освітньо-розвивальна (в основній гімнастиці, у ранковій гімнастиці, у гімнастиці перед сном, у вступній гімнастиці, у масових гімнастичних виступах);
- оздоровча (у фітнесі та його різновидах, у східних системах і бойових мистецтвах, у комплексних видах, у видах спеціального призначення);

- лікувально-профілактична (у ЛФК, у корегувальній гімнастиці, у вправах для стимуляції росу, в авторських системах лікувальної дихальної гімнастики, у гімнастиці для очей);

- прикладна (у професійно-прикладній гімнастиці, у спортивно-прикладній гімнастиці, у військово-прикладній гімнастиці).

4. Терміни вправ загального розвитку та правила запису

Вихідне положення (в. п.) – положення тіла, рук та ніг перед початком виконання вправ. Воно має суттєве значення для виконання рухів, від них залежить навантаження на окремі групи м'язів, їх чіткість, стійкість тіла.

Назви основних положень і рухів:

Відведення – рух сегмента тіла від серединної лінії тіла.

Викрут – вправа, яка виконується зі своєрідним обертальним рухом в плечових суглобах. Часто застосовується на кільцях, рідше - на турніку та брусах різної висоти.

Випади – це виставлення ноги в будь-якому напрямі з одночасним її згинанням. Випади виконуються вперед, в сторону, назад; бувають глибокими і можуть виконуватися з нахилами. *Види випадів:* випад правою (лівою), випад вправо (вліво), випад правою (лівою) назад, глибокий випад правою (лівою).

Вис – положення гімнаста, при якому його плечі розміщені нижче осі приладу.

Згинання – рух, при якому зменшується кут між двома частинами тіла.

Коло – це кругові рухи руками, ногами і тулубом. Виконуються з вихідного положення на 360° по колу до вихідного положення. **У** цьому випадку достатньо назвати «коло» і вказати його напрямок. Наприклад: коло руками вліво із вихідного положення руки вгору.

Мах – маятникоподібний рух усім тілом або його частинами від однієї крайньої точки до другої, рух навколо точок хвату (або вільний рух у суглобах).

Нахили – це згинання тулуба або голови, яке може виконуватися вперед, назад або вбік з різною амплітудою, у різних вихідних положеннях. Якщо нахил виконується вперед, можна не вказувати напрямку руху. Нахили є складовими багатьох рухів: рівноваги, поворотів, стрибків тощо. *Види нахилів:* вперед, вбік, назад, нахили за амплітудою або глибиною виконання (на 45°, на 90°, горизонтальні, на 135° і нижче), нахили у положенні стоячи на двох або одній нозі, у випадах, у положенні стійка на двох або одному коліні, сидячи або лежачи.

Обертання (ротація) – рух сегмента тіла навколо своєї осі.

Опускання – повільне переміщення тіла з упору в вис або в нижчий упор.

Перека́т – напівобертовий рух тіла, напівоберту вперед або назад з послідовним торканням частинами тіла опори без перевертання через голову.

Пере́мах – рух ногою або ногами над приладом в упорі або під ним (в висі).

Підйом – перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий.

Поворо́ти – це обертальні рухи тіла навколо вертикальної осі. Повороти можна виконувати усім тілом або тулубом.

Приве́дення – рух, протилежний відведенню.

Присі́дання – положення, у якому ноги зігнуті у колінних і кульшових суглобах, а тулуб і голова знаходяться вертикально. Присідання можна виконувати на половину амплітуди (напівприсіди). З максимальною амплітудою (глибокий присід), а також на одній нозі, друга у різних положеннях.

Розги́нання – рух, при якому збільшується кут між двома частинами тіла.

Сід – положення сидячи на опорі з прямими ногами, носки і п'яти разом, тулуб у вертикальному положенні. *Види сидів:* сід, сід ноги нарізно, сід зігнувши ноги, сід кутом, сід з захватом, сід на правому (лівому) стегні.

Супіна́ція – обертальний рух передпліччя назовні

Упор – таке положення тіла, при якому плечі знаходяться вище точок опори руками. Це дуже поширена група положень тіла, які використовуються як для навантаження м'язів верхнього плечового поясу, так і для розвантаження хребта. Під час виконання упорів опорою можуть бути пальці, кисті, кулаки, передпліччя, носки, стопи, коліна, таз, а також різні поєднання частин тіла. *Види упорів:* упор присівши; упор присівши на правій (лівій), ліву (праву) назад на носок; упор присівши на правій (лівій), ліву (праву) вбік на носок; упор на колінах, упор лежачи, упор лежачи ззаду, упор лежачи боком на правій (лівій), упор сидячи ззаду, упор стоячи, упор сидячи на п'ятках, упор лежачи прогнувшись, упор лежачи ззаду на передпліччях, упор на правій руці і правому (лівому) коліні, ліва (права) в сторону;

Одноименні рухи – рухи, що співпадають за напрямком виконання зі стороною кінцівки (руки або ноги). Наприклад, коло правою рукою вліво або крок лівою ногою вправо тощо.

Різномименні рухи – це рухи, що не співпадають за напрямком виконання зі стороною кінцівки (руки або ноги). Наприклад, коло правою рукою вліво або крок лівою ногою вправо тощо.

Одночасні рухи – рухи, що виконуються кінцівками одночасно. Наприклад, права нога і права рука в сторону.

Послідовні рухи – рухи, що виконуються один за одним з відставанням однієї кінцівки від другої на половину амплітуди.

Почергові рухи – рухи, що виконуються спочатку однією кінцівкою, потім другою.

Паралельні рухи – рухи, що виконуються двома кінцівками одночасно в одному напрямку і площині. Наприклад, коло двома руками вгору з положення руки вниз.

Основні терміни положень рук, ніг, тулуба а також назви найчастіше вживаних поз тіла:

- *положення рук*: руки вниз, руки в сторони донизу, руки в сторони, руки вгору в сторони, руки вгору, руки вперед вгору, руки вперед, руки вперед донизу, руки назад, руки вправо (вліво);

- *основні положення зігнутих рук*: руки на пояс, руки за спину, руки перед грудьми, руки перед собою, права (ліва) зверху, руки зігнуті над головою, руки до плечей, руки на голову, руки за голову, руки зігнуті назад, руки зігнуті в сторони, руки зігнуті вперед;

- *положення кисті*: основне, кисть у кулак, кисть вільна, кисть розслаблена, кисть піднята (опущена), пальці розведені;

- *види стійок*: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка навхрест правою (лівою), стійка ноги нарізно правою (лівою), стійка на колінах, стійка на правому (лівому) коліні;

- *основні положення ніг*: права (ліва) вперед, права (ліва) в сторону, права (ліва) назад, праву (ліву) зігнути, праву (ліву) зігнути в сторону, праву (ліву) зігнути назад, праву (ліву) вперед на носок, праву (ліву) в сторону на носок, праву (ліву) назад на носок.

Вихідні положення для рук:

Руки вперед – руки підняти на висоту й ширину плечей, паралельно підлозі, пальці разом, долонями всередину.

Руки в сторони – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу.

Руки вгору – руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки за голову – руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони до відказу .

Руки до плечей – руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків.

Руки перед грудьми – руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці - разом.

Руки на пояс – руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири - вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад.

Руки за спину – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів.

Руки назад – прямі руки максимально відвести назад, долоні звернуті всередину.

Вихідні положення для ніг:

Основна стійка – тулуб прямий, плечі розведені, руки опущені, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні, положення рук може бути різне: на поясі, до плечей тощо.

Стойка ноги нарізно – ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

Зімкнута стійка – ступні ніг (п'ятки та носки) разом.

Широка стійка – ноги розведені більше ніж один крок.

Вузька стійка – ноги розведені на відстані однієї стопи.

Стойка навхрест (правою, лівою) – одна нога знаходиться перед другою схресно і доторкається коліна опорної ноги.

Стойка ноги нарізно правою (лівою) – стійка, в якій права (ліва) нога знаходиться на крок попереду лівої (правої).

Упор стоячи на колінах – стоячи на обох колінах, спиратись прямими руками на підлогу, спина при цьому пряма, дивитися вперед.

Стойка на колінах – коліна, гомілки, носки спираються об підлогу.

Стойка на правому (лівому) коліні – одна нога коліном, гомілкою та носком спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.

Ліву (праву) вперед – стоячи на правій (лівій), підняти ліву (праву) під прямим кутом відносно вертикальної вісі.

Ліву (праву) назад – тулуб прямо, а нога максимально відводиться назад.

Ліву (праву) в сторону – нога відводиться до прямого кута відносно опорної.

Ліву (праву) на носок – пряма нога торкається спереду носком підлоги.

Ліву (праву) назад на носок – теж саме, але нога відводиться назад.

Ліву (праву) в сторону на носок – нога відставляється на носок в указаному напрямку.

Ліву (праву) зігнути – стегно паралельно підлоги, гомілка вертикально.

Ліву (праву) зігнути назад – теж саме, але нога відводиться максимально назад.

Ліву (праву) зігнути в сторону – теж саме, тільки нога відводиться в указаний бік.

Вихідні положення сидячи:

Сід з прямими ногами – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті;

Сід ноги нарізно – ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті;

Сід зігнувши ноги — ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі; ноги схресно – ноги зігнуті у колінах, одна перед іншою;

Сід кутом – сід, в якому ноги підняті під кутом 45° відносно опори.

Сід зігнувшись – сід в вертикально піднятими ногами вгору.

Сід із за хватом – теж саме, але руками обхопити гомілки.

Сидячи на п'ятах – гомілки та носки спираються на підлогу, носки повернуті досередини, сідниці на п'ятах, тулуб вертикально.

Присіди – стоячи на носках, ноги максимально зігнуті, руки вільно

Круглий присід – положення таке саме, як і в присіді, але спина кругла з опущеною головою.

Вихідні положення лежачи:

Лежачи на спині – прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий.

Лежачи на животі – прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед.

Лежачи на правому (лівому) боці – з опорою одним боком, ноги прямі зімкнуті, руки витягнуті вгору.

Випади:

Випад лівою (правою) – виставлення ноги вперед, з одночасним таким згинанням ноги, щоб коліно знаходилося на рівні носка, а ступня другої ноги трохи повертається носком назовні.

Випад вліво (вправо) – виставлення ноги в сторону, ступні зберігають положення основної стійки.

Випад назад – виставлення ноги назад, якщо потрібно вказують ногу (наприклад, випад правою назад).

Глибокий випад – випад з максимальним розведенням ніг.

Упори:

Упор – положення з опорою тільки руками.

Змішаний упор – положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

Упор стоячи – тіло в стійці нахилено вперед, руки опираються в опору нижче рівня плечей. Ноги прямі, коліна, п'ятки і носки зведені.

Упор присівши – присід з опорою руками.

Упор на колінах – руки і коліна в упорі на підлогу, спина пряма, голова прямо.

Упор лежачи на стегнах – упор лежачи з опорою стегнами на підлогу, голова трохи піднята.

Нахили:

Нахил вперед – це положення, в якому тулуб знаходиться під прямим кутом по відношенню до ніг.

Нахил прогнувшись – теж саме, тільки спина прогнута, голова піднята.

Основні терміни для вправ зі скакалкою:

підскок - невелике підстрибування на місці, або з переміщенням.

подвійний підскок - два пружних підскоки: перший - основний, другий - додатковий (менший за амплітудою). Розрізняють: підскок навхрест (виконується із стійки навхрест), підскок петлею; підскок з правої на ліву; підскок з подвійним обертанням (подвійне обертання скакалки на один підскок) та ін.

Основні форми запису ВЗР:

- *узагальнений запис*. Ним користуються у випадках, коли необхідно перерахувати зміст ВЗР без точного пояснення кожної рухової дії (махи, стрибки, рівноваги тощо).

- *конкретний запис* передбачає точне визначення кожної вправи відповідно до правил термінології.

- *скорочений запис* використовується для швидкого запису, коли терміни скорочуються або записуються умовними скороченнями (наприклад: в.п. – вихідне положення; о.с. – основна стійка; впр. – вправа; ПР – права рука; ЛН – ліва нога та ін.).

- *графічний запис* може мати самостійне і допоміжне значення. Графічний запис може бути штриховий або лінійний, напівконтурний і контурний.

- *комбінований запис* найбільш зручний, оскільки поєднує текстову і графічну форми.

Для пояснення або запису будь-якої ВЗР необхідно вказати:

- вихідне положення, з якого починається рух (в.п.);
- назву руху (нахил, мах);
- напрям і амплітуду руху (вправо, вліво, праворуч, ліворуч тощо);
- послідовність рухів;
- кінцеве положення після завершення вправи.

Наприклад:

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

1 – нахил вправо, праву на пояс;

2 – нахил прогнувшись, руки на пояс;

3 – нахил вліво, права вгору;

4 – в.п.

При записі декількох рухів, які виконуються одночасно, спочатку необхідно вказати основні для всього тіла (виконуються ногами або тулубом), а потім другорядні рухи, які виконуються руками.

Наприклад:

В.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки до плечей;

1 – присід на лівій, нахил вправо, руки вгору;

2 – В.п.;

3 – присід на правій нахил вліво, руки вгору;

4 – В.п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно записуються в такій послідовності, в якій вони виконуються:

Наприклад:

В.п. – о.с.;

1 – руки вперед;

2 – присід;

3 – Руки в сторони;

4 – В.п.

Якщо виконується повільно, то між цифрами ставиться "тире".

Наприклад, (-) 1-4 тощо.

Рухи, які виконуються послідовно, розділяють "комою" (,). *Наприклад, нахил вліво, руки вгору.* Сполучник "і" свідчить, що наступний елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього.

Наприклад:

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

1 – нахил прогнувшись і поворот тулуба наліво, руки в сторони;

2 – В.п.;

3-4 – те саме в іншу сторону.

Сполучник "з" показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього. Наприклад: нахил з поворотом. Напрямок рухів руками і ногами, тулубом визначається тільки по відношенню до тулуба, в якому положенні воно не знаходилося б. Рахунок вправи починається арабськими цифрами.

Основною ознакою при описі вправ з предметами є положення предмета (його напрямок) і шлях, який він здійснює. Основні положення з гімнастичною палицею визначаються так: палицю донизу, палицю на груди, палицю вперед, палицю за голову і таке ін. Зміна виду хвату вказується додатково: палицю вперед, хватом вниз; палицю вгору вузьким хватом тощо. Несиметричні положення з палицею називають таким чином: палицю до плеча; палицю до плеча вправо або за голову тощо. Якщо руки і палиця не складають прямої лінії, називають так: праву в сторону палицю вгору.

Основні положення з набивним м'ячем: м'яч вниз; м'яч вперед; м'яч вгору; м'яч за голову; м'яч вліво та ін.

При записи комплексів по формі конспекту уроку даються відповідні до кожної вправи записи в графах «зміст», «дозування» і «методичні вказівки» (наприклад, табл. 1).

Запис ВЗР згідно з правилами дає наступні переваги: компактність запису, полегшення взаєморозуміння фахівців.

Таблиця 1

Запис ВЗР за формою конспекту уроку

№ з/п	Зміст	Дозування	Методичні рекомендації
1.	В. п. – о. с. 1 – 2 – встати на носки, руки вгору;	8 раз	Поєднання пояснення і показу. Темп підрахунку повільний. На 1 - 2 - вдих, 3 - 4 - видих.

	3 – 4 – в. п.		
2.	В. п. - стійка руки на пояс 1 - нахил прогнувшись, руки в сторони; 2 - упор присівши; 3 - випрямляючи ноги, упор стоячи; 4 - випрямитися в в. п.	10 раз	Повернути групу на півоберта. Поступово збільшувати темп підрахунку. Нахили виконувати нижче, ноги тримати прямі.

5. Способи навчання та проведення

вправ для загального розвитку

Схема проведення ВЗР:

1. Пояснення вправи (*показ, розповідь*).
2. Команда для прийняття вихідного положення. *Початкове положення прийняти або команда «Струнко!», а далі вказати, яким способом прийняти початкове положення (стрибком, відставивши ногу тощо).*
3. Команда для початку виконання вправи. *Команда початку виконання вправи: «вправу - почи-най!», «З лівої руки вперед - почи-най!», «Вліво - почи-най!», «З правої - почи-най!».*
4. Зауваження в процесі виконання вправи.
5. Команда для закінчення вправи. *Команда для закінчення вправи. Замість останнього рахунку звучить команда «стій!».* Можна подати закінчення вправи інтонацією, а можна перед останнім виконанням вправи вставити союз «і»: «і раз, два, три, стій!»
6. Команда «вільно». *Команда «вільно» виконується так: відставити праву ногу в сторону, руки за спину.*

Існують такі способи навчання ВЗР:

1. *Спосіб навчання в цілому за показом.* Вчитель чи тренер показує вправу «дзеркальним способом», не називаючи її згідно термінології, але

вживає такі слова: «Увага! Початкове положення» і демонструє його, а тільки потім надаються пояснення – які рухи і на який рахунок виконуються. Після показу подаються звичайні команди для прийняття вихідного положення, виконання вправи і її закінчення. Якщо при виконанні допускаються помилки, то подається команда: «Відставити!» і потім дається вказівка на допущені помилки і далі: «Зі мною вправу почи-НАЙ!». Якщо все-таки знову допускаються помилки, то вчитель дає наступні вказівки: «Подивіться уважно на рух моєї руки (ноги і таке ін.)» і пропонує учням копіювати його рухи на кожен рахунок. Після 2-3 повторень вчитель переходить на підрахунок і підказування. Іноді вчитель може запропонувати копіювати всі його дії, в тому числі і в паузах між вправами. В цьому випадку для більш узгодженого виконання вправи ведеться тільки підрахунок. Цим прийомом можна користуватися для проведення занять з будь-яким контингентом, але найкращі результати він дає при заняттях з дітьми молодших класів. Прийом нагадує гру. Діти охоче приймають її, виявляють максимум уваги і прагнення точно скопіювати всі дії вчителя.

2. *Спосіб навчання в цілому за описом (розповіддю).* Цей спосіб застосовують при навчанні простим за координаційною структурою вправам або з метою активізації уваги учнів. Вчитель називає вправу за термінологією (вихідне положення і дію на всі рахунки), але не показує його і не виконує разом з класом. Для початку вправи подається команда: «Початкове положення прий-няти!». Якщо необхідно, то слід вказати спосіб прийняття вихідного положення, наприклад: «Початкове положення - стійку ноги нарізно, стрибком прий-няти!», а потім «Вправа починається!» або «У ліву сторону вправу почи-НАЙ!». Для закінчення вправи замість останнього рахунку подається команда: «Стій!». Якщо по ходу виконання вправи учні допускають помилки, то вчитель може своїм показом допомогти виправити їх. Цей спосіб вимагає від виконуючих вправу зосередженої уваги і доброго запам'ятовування рухів, знання термінології. Застосовується у всіх вікових групах з метою перевірки знань з термінології. Вчитель повинен точно і

дохідливо застосовувати встановлену термінологію, чітко вимовляти слова, дотримуватися помірного темпу мови і змінювати інтонацію голосу в залежності від важливості рухів. Іноді доцільно відразу дати команду прийняти вихідне положення, а потім розповісти, що і на який рахунок робити. Такий прийом не годиться для вихідних положень, що вимагають великих зусиль (упор лежачи) або незручних поз.

3. *Комбінований спосіб (за показом і розповіддю)* - поєднання всіх вищезгаданих способів в одному занятті, викладач чи тренер спочатку показує вправу, а потім підказує по ходу її виконання.

4. *Розподільний спосіб* - використовується для навчання більш складним за координацією ВЗР. Цей спосіб характеризується тим, що вчитель спочатку називає дії, а потім подає команду для виконання. Наприклад: «Початкове положення - стійка ноги нарізно, руки на поясі - стрибком прий-няти!» і далі: «Нахил вперед, руки в сторони - РОБИ РАЗ!». Перевіривши правильність виконання, називає рухи, які треба зробити на другий рахунок, і командує: «РОБИ ДВА!» і таке ін. Після повільного і роздільного виконання (за окремими рахунками) рухів і виправлення помилок вчитель переводить учасників заняття на безперервне виконання вправи в потрібному темпі і ритмі. Для цього подається команда: «Вправу продов-ЖУЙ!» і ведеться підрахунок. Якщо вправа виконується в обидві сторони, то потрібно за розподілом виконати вправу в одну сторону, а потім в іншу сторону, але при цьому немає необхідності ще раз називати дії, і подаються тільки команди: «Роби ТРИ!» або «Роби П'ЯТЬ!» і таке ін. Для закінчення вправи також подається команда: «Стій!». Застосовуючи цей спосіб навчання, учитель, називаючи рухи, показує їх. Але в деяких випадках (в положеннях лежачи, сидячи і інших незручних позах) вправу не показує, а тільки називає дії. При неправильному виконанні рухів окремими учнями слід підійти до них і поправити. Але якщо є необхідність, то своїм показом вчитель уточнює положення або рухи, які вивчаються. Застосування цього

методичного прийому підвищує ефективність занять при розучуванні складно-координаційних вправ, дозволяє уточнити рухи, виправити помилки.

5. *Потоковий спосіб* полягає у виконанні вправ без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для подальшої. Цим способом рекомендується проводити заняття з підготовленими учасниками заняття, у яких рухові навички більш розвинені, а увага зосереджена краще, ніж у початківців. Зупинку для виправлення помилок і показу рухів слід робити тільки у виняткових випадках, на дуже короткий час.

Рекомендації при проведенні поточним способом:

- використовувати знайомі і відносно прості за формою вправи;
- дотримуватися логіки переходу від однієї вправи до іншої;
- зберігати однотипний розмір рахунку;
- показувати вправу в момент виконання попередньої вправи.

У поточному способі на рахунок 1 подається команда «останній», 2, 3 і потім команда «можна» на рахунок 4.

6. *Ігровий спосіб* - для дітей дошкільного та молодшого шкільного (1 і 2-го класів) вікових груп, які схильні до ігор і фантазування. У цьому віці діти легко уявляють собі різні дії у вигляді ігор, тому багато вправ за змістом і назвою можна наблизити до ігрових дій. Наприклад: «скаче м'яч», «зайчики», «маятник» і тощо. Вчитель мало вживає термінологічних назв, в основному пояснює, що потрібно їм зробити. Проте, вже з першого класу дітей потрібно знайомити з основними положеннями рук, ніг, тулуба і загострювати їх увагу на термінологічній назві основних положень.

Проводячи комплекс вправ, потрібно застосовувати всі способи навчання вправам з тим, щоб вчитель міг перевірити знання гімнастичної термінології, уточнити техніку погано освоєних вправ або розучити складно-координаційні рухи. Всі ці способи навчання повинні доповнювати один одного у вирішенні поставлених завдань і сприяти підготовці дітей до фізичного самовдосконалення.

Особливості проведення вправ для загального розвитку з використанням спортивного обладнання.

При заняттях ВЗР предмети використовуються з різними цілями: як засіб обтяження; виховання точності руху (кидки і ловля м'ячів); підвищення інтересу до занять.

Вправи для загального розвитку з предметами:

- з *короткою скакалкою*. Стрибки з обертанням скакалки вперед і назад, на одній і обох ногах, з ноги на ногу, з поворотами, в присіді і півприсіді, з подвійним обертанням скакалки; зі скакалкою по прямій і по колу; естафети зі скакалками.

- з *довгою скакалкою*. Стрибки на одній і обох ногах, без повороту і з поворотом, з різними рухами руками, стрибки удвох і втрюх. Скакалку, складену вдвічі, втричі або вчетверо, використовують і як гімнастичну палицю.

- з *гімнастичною палицею*. Нахили і повороти тулуба, тримаючи палицю в різних положеннях; махові і кругові рухи руками, перевертання, викручування палиці; підкидання і ловля палиці; вправи удвох з однією палицею (з опором); поєднання руху рук з рухами тулуба.

- *вправи з тенісним м'ячем*. Кидки і ловля, з положення сидячи, стоячи, лежачи, однією і двома руками; ловля м'яча, який відскочив від стінки; перекидання м'яча на ходу і при бігу; метання м'яча в ціль, мішень і на дальність; кидки в ціль (змагального характеру).

- *вправи з набивним м'ячем* (вага м'яча для чоловіків - 3-5 кг, для жінок - 2-3 кг). Згинання та розгинання рук, кругові рухи руками, поєднання рухів руками з рухом тулуба, махові рухи; кидки вгору і ловля м'яча з поворотом і присіданням; перекидання по колу, один одному стоячи, стоячі на колінах, сидячи, лежачи на спині, на грудях в різних напрямках, різними способами (поштовхом від грудей двома руками, поштовхом від плеча однією рукою, кидками двома руками з-за голови, через голову, між ногами); кидки і

підкидання м'яча однією і двома ногами (в стрибку); естафети та ігри з м'ячами; змагання на дальність кидка однією і двома руками (вперед і назад).

Гімнастична палиця використовується як обмежувач рухів, уточнюючи їх напрямки і амплітуду. Крім того, її можна застосовувати як опору для вправ при заняттях з партнерами.

Щоб успішно виконувати вправи з гімнастичною палицею треба знати способи її тримання - *хвати*, а також основні проміжні положення палиці.

1. Хват двома руками: за кінці; за один кінець; за середину; однією рукою за середину, за інший кінець.

2. Хват однією рукою: за кінець, за середину.

3. Хвати двома і однією рукою можуть бути в будь-якій частині палиці.

Хвати розрізняють виходячи з положення кистей:

а) зверху (при положенні палиці вниз, кисті тильною стороною повернуті вперед), при описі вправ прийнято хват зверху не вказувати;

б) знизу (утворюється після повороту рук (супінація), при якій долоня повернута вперед і вгору, а великий палець повернутий назовні);

в) різний (одна рука зверху, інша знизу);

г) зворотний (утворюється із хвата знизу в результаті повороту руки всередину, наприклад при викручуванні).

Способи зміни хватів:

- перехопленням (палиця відпускається для виконання перехоплення);

- ковзанням (палиця ковзає в кисті);

- викрутом (виконується коловим рухом передпліччя і кистю однієї руки при одночасному ковзанні палиці в іншій руці);

- обертанням.

Основні способи тримання гімнастичної палиці:

1. Палка-о-пліч. Палицю тримають за один кінець правою рукою (між вказівним і великими пальцями) у правого плеча. З цього вихідного положення палиця перекладається в початкове положення вниз (захопленням

лівою рукою за вільний кінець). При пересуванні бігом рекомендується палицю тримати хватом за середину.

2. З палицею «вільно». Гімнастична стійка «вільно», лівий кінець палиці торкається підлоги близько носка лівої ноги.

3. Палка внизу. Руки опущені, палиця притиснута до стегон і утримується хватом за кінці.

4. Палка спереду. Палицю тримають за кінці на висоті плечей перед собою.

5. Палка на грудях. Палицю утримують за кінці зігнутими руками на висоті плечей.

6. Палка на лопатках. Палицю утримують за кінці зігнутими руками за головою, торкаючись лопаток.

7. Палку вгору (над головою). Палицю тримають за кінці піднятими вгору прямими руками.

8. Палка на голові. Руки зігнуті так, що палиця торкається голови зверху.

9. Палка за головою. Палицю утримують за кінці зігнутими руками на рівні шиї.

10. Палка внизу ззаду (за спиною). Палицю утримують за кінці прямими руками, торкаючись стегон ззаду.

11. Палка спереду різним хватом. Права рука зверху, ліва внизу, палиця паралельна тулубу.

Проміжні положення палиці:

1. Палка вперед - вниз. Палицю утримують за кінці попереду, руки зігнуті під кутом 45° вперед - вниз.

2. Палка вперед - догори. Так само, але руки під кутом 45° вперед - вгору.

Палицю з одного в інше положення переміщують:

1) найкоротшим шляхом (зазвичай підніманням і опусканням, згинанням та розгинанням рук);

2) дугоподібними і круговими рухами (палиця переміщається разом з руками або повертається навколо одного з кінців - вільний кінець палиці описує коло або дугу);

3) перевертанням (положення палиці змінюється одночасно зі зміною хвата знизу в зворотний хват) і викручуванням (рух в зворотному напрямку, не випускаючи палицю з рук).

Гантелі різної маси широко застосовуються як обтяження, які посилюють ефект при динамічних вправах швидкісно-силового характеру (малої ваги) і при динамічних і статичних вправах (середньої і великої ваги). З тією ж метою використовуються гумові та пружинні амортизатори. Блокові пристрої, гири і штанги застосовуються для спеціальної силової підготовки в спортивних видах гімнастики і атлетичної гімнастики і не є типовими засобами при заняттях вправами для загального розвитку.

Багато ВЗР можна виконати з використанням гімнастичної лави і на гімнастичній стінці. Гімнастична лава може служити опорою в положенні сидячи, упорі лежачи або може бути перешкодою при стрибках.

Гімнастичну лаву можна вважати універсальним снарядом для розвитку фізичних якостей:

1. Для розвитку сили лава використовується як обтяження (виконання рухів, пов'язаних з підніманням, опусканням і утриманням лави). При цьому вправи різноманітні за змістом і характером напруження м'язів: одні отримують статичне навантаження (утримання лави), а інші - динамічну, з поступливим і долаючим характером м'язової роботи.

2. За допомогою вправ на гімнастичній лаві можна успішно розвивати рухливість в суглобах і розтягування м'язів, що в цілому забезпечує необхідну гнучкість.

3. Формуванню правильної постави сприяють спеціально підібрані вправи типу змішаних упорів тощо.

4. Групові вправи, особливо в зчепленні, розвивають такі якості, як узгодженість своїх рухів з рухами партнерів, розподіл м'язових зусиль тощо.

5. Вправи з використанням гімнастичної лави не тільки сприяють розвитку фізичних якостей, але і вдосконалюють функції рухового апарату, тобто значно покращують рухову підготовку учасників заняття.

Завдяки конструкції на гімнастичній стінці можна виконувати специфічні вправи з опорою руками і ногами на рейки різної висоти, вправи у висі і в змішаному висі. Крім того, додаткова опора руками об стінку полегшує виконання ряду вправ (рівноваги, присідання), що важливо при заняттях з початківцями. ВЗР доцільно проводити також з партнером. Це розширює можливості використання ВЗР. Взаємодія партнерів може полегшувати або ускладнювати рухову задачу, а в цілому підвищує емоційне тло занять.

За допомогою вправ на цьому снаряді можна успішно вирішувати такі завдання:

- формування правильної постави і усунення її дефектів (профілактика, лікувальний вплив);
- вдосконалення рухової функції з метою оволодіння більш складними координаційними діями;
- розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, спеціальної витривалості тощо).

Бажано, щоб гімнастична стінка в залі мала стільки прольотів, щоб одночасно могли виконувати вправи не менше половини учасників заняття. Це дозволить скоротити час очікування черги для виконання вправ, забезпечить високу щільність і ефективність занять, а також буде сприяти емоційності заняття.

Вправи на гімнастичній стінці можна розбити на такі групи:

- вправи в простому і змішаному висі обличчям чи спиною до стінки;
- вправи в змішаних упорах сидячи, лежачи, стоячи на підлозі біля стінки;
- вправи сидячи, лежачи і стоячи біля стінки з захопленням за рейку однією або двома руками без додаткової опори або з опорою на неї ногою;

- вправи на гнучкість з різних вихідних положеннях;
- вправи на силу і силову витривалість;
- стрибки на гімнастичну стінку в вис присівши і стрибки зі стінки обличчям, боком і спиною вперед;
- лазіння різними способами, а також з використанням комбінованих снарядів (стінка - лава і ін.)

Складаючи програму занять, потрібно передбачити можливість включення в комплекс вправ з предметами і використання гімнастичного обладнання. Місця занять повинні бути оснащені даним інвентарем, що урізноманітнює заняття і надають великі можливості у вирішенні завдань фізичного виховання засобами гімнастики. ВЗР, зазвичай, виконують в підготовчій частині заняття, але іноді їх використовують в кінці заняття для більш ефективного розвитку сили, гнучкості, витривалості.

6. Дозування фізичного навантаження

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ВЗР здійснюється за рахунок зміни:

- числа вправ;
- змісту вправ (рух окремими частинами тіла надає 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 збільшує навантаження);
- кількості повторень;
- темпу виконання;
- вихідного положення (одна і та сама вправа, що виконується з різних вихідних положень, дає різне навантаження).

При індивідуальних заняттях регулювати навантаження необхідно в залежності від ступеня втоми. При групових заняттях викладач (тренер) може дати вказівки учасникам заняття самотійно припиняти виконання

вправи, якщо продовжувати його з усіма разом стає важко. У силових вправах почуття втоми легко відчутно і повторення до відмови припустимо. У вправах на витривалість доводити організм до такої міри втоми не можна, особливо при заняттях з початківцями. При виконанні вправ на гнучкість треба керуватися почуттям легкого болю, що свідчить про межі амплітуди рухів. Від заняття до заняття навантаження слід поступово підвищувати, регулюючи його за рахунок кількості занять на тиждень. Емоційне тло, особливо під час занять з дітьми, має велике значення. Рекомендується проводити ВЗР ігровим способом. Багато рухливих ігор насичені рухами, які можна упорядкувати і використовувати як ВЗР (ходьба, біг, присідання, підскоки, нахили тощо). Змагальний метод проведення ОРУ також підвищує емоційний тонус.

7. Загальні методичні рекомендації для вчителя фізичної культури з проведення вправ для загального розвитку.

Подаючи команди, учитель повинен перебувати в положенні основної стійки, стоячи обличчям до групи. Якщо вчитель показує вправу, стоячи боком до групи або в стійці на колінах чи інших положеннях, то він повинен після показу прийняти основну стійку обличчям до групи, а потім подавати команди.

Велике значення для узгодженого і точного виконання вправи мають чіткі і виразні команди. Попередня команда подається чітко, голосно і кілька протяжно, щоб всі учасники заняття могли зрозуміти, що їм належить зробити. Виконавча команда подається після невеликої паузи уривчасто і енергійно з твердою наказовою інтонацією. Голос при подачі команд і пауза між попередньою і виконавчою командами повинні бути пропорційними величині строю учасників групи: чим довше строй, тим протяжніше має бути попередня команда, більше пауза і голосніше виконавча команда.

За вимовою виконавча команда повинна відповідати характеру виконання подальших дій. Наприклад: якщо рухи треба виконувати швидко,

то команда подається швидко і уривчасто, а якщо повільно - голосно і протяжно. При виконанні вправи це досягається зміною інтонації голосу. Так, при виконанні пружних нахилів можна поступово посилювати голос до останнього третього нахилу, а рахунок «чотири» вимовити рівним голосом. Розтягуючи або вимовляючи уривчасто рахунок, вчитель орієнтує учнів на плавне або швидке виконання рухів. Гучність подачі повинна бути оптимальною. Неприпустимі як невинновдано тихі команди, так і крикливість. Якщо виконуються стрибки (підскоки), рекомендується закінчувати ходьбою (зазвичай на місці). Команда подається так: на 5-й рахунок - «На місці», на 6-й - пауза, на 7-й - «кроком» і на 8-й - "РУШ!», а потім подається команда «Стій!». Для вказівки про перехід зі стійки на зігнутих ногах (положень сидячи, лежачи, змішаних упорів) учитель повинен користуватися командою: «Всім ВСТАТИ!». Для того щоб учні прийняли положення сидячи або лежачи, подається команда: «Всім СІСТИ!» або «Всім ЛЯГТИ!». Інші форми вказівок для зміни даних положень не відповідають вимогам термінології. Якщо вправи виконуються в положеннях сидячи, лежачи або в упорі лежачи ззаду тощо, то після команди «Стій!» учні приймають положення сидячи.

У деяких випадках доцільно команди замінити розпорядженнями. Їх відмінність полягає в тому, що якщо команда вимагає одночасного виконання дій з певного вихідного положення, певним способом, то розпорядження допускає виконання дій дещо іншим способом. Наприклад, замість того щоб сидячим на підлозі подати команду «Ліво-РУЧ!», краще дати розпорядження «Поверніться наліво» тощо. У тому випадку, якщо кілька вправ поспіль виконуються в положенні сидячи і вчитель також сидить, то після показу вправи для початку його виконання зручніше подати розпорядження.

При виконанні вправ в індивідуальному темпі і ритмі також доцільно подати розпорядження: для початку - «Прийняти до виконання» або «Можна», а для закінчення - «Закінчити вправу».

Показ вправ повинен бути чітким, з великою амплітудою, в потрібному темпі, ритмі і ракурсі, так як переважна більшість учнів виконує вправи так, як їх показав учитель. Зразковий показ і своєчасні зауваження допомагають учням засвоїти техніку вправ, а значить, і виконувати їх з необхідною ефективністю. Якщо вчитель стоїть обличчям до класу, то показ вправ повинен бути «дзеркальним». Це означає, що, показуючи рухи в одну сторону, він називає іншу. Наприклад, пропонуючи учням нахилитися вліво, сам нахиляється вправо і таке ін. Деякі вправи проглядаються в профіль (випади і нахили вперед, упори лежачи тощо). Їх треба показувати, стоячи боком до групи. В цьому випадку якщо при показі говорити незручно (прогин, нахил, упор лежачи тощо), то спочатку виконується вправа, а потім слідує коротке пояснення.

При проведенні підготовчої частини уроку вчителю бажано знаходитися так, щоб його добре бачили всі учні і він сам всіх добре бачив. При проведенні ВЗР з предметами (набивними м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками) між учнями в розімкнутому строю потрібна більша відстань (до 1,5 метра). Для цього доцільно побудувати їх в шаховому порядку або повернути на півоберта.

При проведенні вправ для загального розвитку для формування правильної постави необхідно враховувати як конструктивні особливості будови тіла людини, так і особливості праці школярів.

У школярів на уроках і вдома (при виконанні домашніх завдань) голова в основному опущена, що найчастіше призводить до кіфозу, тобто сутулості. Шийні хребці - найбільш рухома частина хребетного стовпа, що і обумовлює легкість і повну свободу в рухах. Рухи головою потрібно проробляти в усіх основних площинах, а також і комбіновані рухи. Недостатньо виконати одну-дві вправи для м'язів ший. Основне завдання цієї групи вправ - збільшення рухливості суглобів шийних хребців, зменшення шийної кривизни і зміцнення м'язів ший. В цілому все це сприяє правильному положенню голови, гарній поставі і вільним рухам голови. Темп рухів головою повинен

бути порівняно повільний, особливо при поворотах голови. Вправи для шиї відносяться до числа легких. У молодших класах при проведенні цих вправ потрібно давати завдання з цільовою спрямованістю, наприклад «нахиліть голову так, щоб побачити свою ключицю» і таке ін. Необхідно майже в кожній вправі вказувати положення і рух голови. Наприклад, «дивитися на руки», якщо вони вгорі; «Дивитися на праву або ліву руку» при поворотах тулуба в сторону. Рухи головою зручно комбінувати з рухами рук і тулуба. Нахиляючи голову вперед, рух починати з верхньої частини, нахиляючи назад - з нижньої.

Положення рук в формуванні постави має велике значення. Призначення вправ для рук - зміцнення м'язів плечового пояса, розвиток необхідної рухливості в плечовому і груднинно-ключичному суглобах. Перешкодою для виконання рухів руками з повною амплітудою зазвичай є укорочені грудні м'язи. Тому основна увага в вправах для рук повинна бути приділена вправам, що зміцнюють м'язи, відтягують лопатки до хребетного стовпа і розтягують грудні м'язи. Цьому сприяють всі основні положення рук, прийняті в гімнастиці. У положеннях «руки в боки», «руки перед грудьми», «руки за голову», «руки перед собою» дуже важливо правильне положення рук, плеча та лопаток. Помилки в цих положеннях сприяють деформації хребта, а, отже, постави. Потрібно навчити дітей виконувати ці вправи не піднімаючи плечі, чи не сутулячись і утримуючи руки точно в сторони. Тільки при такому положенні плечей, хребта і лопаток повинні працювати м'язи в формуванні правильної постави. виправляти помилки в цьому випадку найкраще такими методичними вказівками: «кисті рук (лікоть) на висоті плеча», «плечі відвести назад і опустити», «дивитися прямо» і таке ін. Необхідно навчити дітей правильно утримувати руки вгорі, особливо при виконанні нахилів в сторони, і в тих випадках, коли вправа посилюється за рахунок підняття рук до плечей, вгору, використовуючи обтяження або додаткові пружні рухи. Чим вище руки, тим важче вправа, тим більше уваги потрібно приділяти правильному положенню рук.

Основне завдання вправ для м'язів тулуба - зміцнення м'язів, збільшення рухливості хребта і вирівнювання його кривизни до оптимальних величин. Вправи для м'язів тулуба поділяються на вправи для м'язів спини, преса. Найбільшу групу вправ для м'язів тулуба складають нахили з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) в поєднанні з поворотами тулуба. При виконанні вправи, вчитель повинен давати такі методичні вказівки, які сприяють попередженню і виправленню помилок, а не просто фіксують їх. Наприклад: основна помилка при виконанні нахилів в сторону - нахил плечей вперед і відведення таза назад. Максимального напруження і розслаблення м'язів протилежного нахилу боку при цьому не виникає. Таке методичне зауваження, як «нахил точно в сторону», не сприяє виправленню помилок. Тут правильніше сказати: «Дивіться через плече на п'яту». Коли учень дивиться через плече на п'яту, він відводить плечі назад, злегка прогинається (таз повертається в площину нахилу) і нахил виконується точно в сторону.

Пропонуючи ту чи іншу вправу в нахилах, учитель повинен враховувати її вплив на зміну кривизни хребетного стовпа. Так, при нахилах вперед тулуб приймає округлу форму, поперековий і шийний вигини вирівнюються, а грудна кривизна незначно збільшується. І, навпаки, при нахилах назад поперековий і шийна кривизна сильно збільшується, а грудна незначно вирівнюється. Зазначені анатомічні особливості визначають більшу чи меншу доцільність тих чи інших ВЗР в кожному конкретному випадку, особливо коли мова йде про корекцію постави. Таким чином, знаючи, що вправи, пов'язані з нахилом вперед, сприяють вирівнюванню шийного і поперекового вигинів, а при нахилах назад ці вигини збільшуються, в комплекс, що виконується всім класом, ці вправи повинні включатися рівномірно. Потрібно пам'ятати також, що вправи для зменшення грудної кривизни щоб уникнути побічних впливів на інші відділи хребта необхідно проводити з «ізолюючих» вихідних положень, наприклад, сидячи із зігнутими ногами.

Положення тулуба може бути різним при нахилах - з округленою або прогнутою спиною, і ефект від виконання також буде різним. Змінюється характер вправи і від того, повільно або швидко виконуються нахили. Повільні нахили сприяють розвитку сили м'язів, а швидкі - розтягуванню. Так як зміцнення м'язів тулуба дуже тісно пов'язане з впливом на рухливість і на зміну кривизни хребта, то виділяти окремо вправи на гнучкість і окремо на силу недоцільно. Наприклад, збільшена поперекова кривизна часто є наслідком недостатнього розвитку м'язів преса.

Вправи, пов'язані з сильним нахилом вперед до ніг, можуть бути рекомендовані як такі, що сприяють зменшенню поперекової кривизни так і як вправи на розтягування для м'язів тазостегнових суглобів. Для зміцнення м'язів спини нахили вперед виконуються зі стійок. Голова при цьому злегка піднята, а коліна випрямлені. Потрібно повільно нахилити тулуб вперед і так само повільно випрямитись. Помилки: опущена голова, зігнута спина і ноги.

Пропонуючи вправи на зміцнення м'язів черевного преса, слід пам'ятати, що тривале скорочення м'язів утруднює дихання, тому потрібно слідкувати за тим щоб учасники заняття не затримували дихання.

Вправи в упорі лежачи теж використовують для розвитку м'язів черевного преса. В якості підготовчих вправ до упору лежачи на підлозі, можуть бути використані вправи з опорою руками об поверхню, що лежить вище точок опори стоп (на лавку, тощо.). Помилки: тулуб «провалюється» вниз, таз піднятий догори, голова опущена, руки поставлені занадто близько або занадто широко одна від одної (кисть повинна бути під плечем, тобто руки розставлені на ширину плечей). Якщо упор лежачи є вихідним становищем в таких вправах, як згинання та розгинання рук, то слід звертати увагу на положення тіла, так як кожне його коливання полегшує роботу рук. Робота м'язів в упорі лежачи боком носить статичний характер. Тулуб має бути абсолютно випрямленим, як в основній стійці.

Існує велика кількість різних вправ, які можуть бути віднесені до вправ для ніг: різного роду кроки, ходьба, біг і стрибки. До вправ даної групи слід

віднести і такі, за допомогою яких можна ізолювано впливати на збільшення рухливості суглобів і на зміцнення мускулатури ніг. Це, перш за все, різні рухи в випадах, сіди і присіди, а також стрибки на місці.

При правильному виконанні випаду основне навантаження несуть м'язи ноги, що знаходиться в випаді. При виконанні випадів потрібно звертати увагу на те, щоб нога, яка відставлена назад, була пряма і спиралася внутрішньою стороною ступні, а коліно зігнутої ноги було злегка розгорнуто назовні. Таке положення ніг при виконанні пружних погойдувань дає навантаження на м'язи внутрішньої поверхні стегна. Якщо ж опора припадає на носок відставленої назад ноги, то навантаження падає в основному на м'язи задньої поверхні ніг. Треба пам'ятати, що набагато більший ефект для м'язів задньої поверхні ніг можна отримати при виконанні нахилів вперед, якщо при цьому ноги не згинати.

При виконанні сіда і присіду потрібно звертати увагу на те, щоб п'яти не розходилися, коліна були розгорнуті в сторони, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо. При вставанні коліна повинні випрямлятися повністю. У вправах на розтягування м'язів ніг слід приділяти увагу рухам в тазостегнових суглобах, щоб збільшити амплітуду рухів при згинанні ніг вперед і відведення ніг в сторону. Говорячи про збільшення рухливості тазостегнового суглоба, слід мати на увазі амплітуду руху ноги, випрямленою в коліні. Вправи для ніг слід поєднувати з вправами для рук.

Фізичне навантаження при виконанні ВЗР залежить від кількості вправ, їх змісту, інтервалів між ними, кількості повторень, темпу і вихідних положень. Особливе значення мають вихідні положення, від яких залежить правильність виконання вправ і їх ефективність. Вихідні положення знижують або підвищують рівень напруження працюючих м'язів, дозволяють локально впливати на певні м'язові групи, створюють оптимальні умови для прояву м'язових зусиль.

При проведенні заняття слід дотримуватися правил: вправи зі статичним напруженням повинні передувати вправам динамічним; після

вправ для однієї кінцівки слід переходити відразу ж до вправ для іншої кінцівки; наприкінці заняття виконуються спеціальні вправи на розслаблення (після значних силових вправ) або використовується відпочинок в зручному вихідному положенні.

8. Методичні особливості складання комплексів вправ для загального розвитку: правила підбору вправ до комплексу.

Вправи для загального розвитку можуть використовуватися як для різнобічного впливу на організм, так і для вирішення визначеного педагогічного завдання. Форми організації, а також педагогічні завдання занять залежать від того, з ким (контингент) і з якою метою проводяться вправи. Слід враховувати, що кожна вправа носить універсальний характер і має застосовуватися з урахуванням тих завдань, які треба вирішувати за допомогою даної вправи. Обирати потрібно саме ті вправи, за допомогою яких поставлене завдання буде вирішено найкоротшим шляхом.

Для кожного комплексу ВЗР визначаються свої особливі завдання, які обумовлюють вибір вправ та методику їх проведення. При складанні комплексу вправ в першу чергу починають з можливих рухів у суглобах (згинання і розгинання, відведення і приведення, обертання). Рухи окремих частин тіла обмежені, а їх поєднання практично незліченні. Наприклад, з чотирьох рухів руками (вперед, в сторони, вгору і вниз) можна скласти 24 різні вправи.

Треба також при складанні комплексу вправ прийняти до уваги, що при систематичному використанні будь-яка вправа з часом перестає ефективно діяти на організм. Тому потрібно вміти урізноманітнювати й ускладнювати вправи, щоби досягти бажаного ефекту. При цьому достатньо знайти варіанти підвищення складності вправ.

Як свідчать наукові дані і практичний досвід, при складанні комплексу необхідно керуватися такими положеннями:

1. Першими даються вправи для розвитку м'язів рук і плечового пояса. Виконуються вони зазвичай у повільному темпі.

2. Вправи для ший.

3. Далі йдуть вправи для розвитку м'язів ніг, чергують вправи для м'язів ніг вправами для м'язів спини, преса і бічних м'язів тулуба, виконуючи їх з різних вихідних положень.

Вправи силового характеру повинні передувати вправам на розтягування.

4. Останніми в комплексі використовуються вправи, де беруть участь основні групи м'язів всього тіла, що виконуються при великій амплітуді.

У заключній частині використовується так звані швидкісні вправи (стрибки або біг на місці), після чого слід поступово знижувати навантаження з уповільненням темпу. У кожній групі можна виділити ряд вправ більш локального характеру. Наприклад: в групі вправ для рук плечового поясу існують вправи для пальців, кистей, передплічч, плечей; у групі для ніг і тазового поясу - вправи для стопи, гомілки, стегна; у групі вправ для тулуба виділяють вправи для м'язів передньої або задньої поверхні тулуба.

Кожен віковий період характеризується своїми специфічними особливостями, які особливо важливо враховувати при складанні комплексу вправ для загального розвитку.

Комплекси вправ для дітей 7-9 років, які проведені в ігровій формі, охоче сприймаються дітьми. Фізичні вправи для дітей шкільного віку важливо підбирати так, щоб вони активно сприяли зміцненню здоров'я і гармонійному фізичному розвитку, формували необхідні рухові якості, були спрямовані одночасно на навчання рухових дій, сприяли формуванню правильної постави і становленню школи рухів.

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним зростанням і збільшенням розмірів тіла, головним чином за рахунок подовження ніг. Швидко зростають кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється

зростання у висоту хребців. Швидкими темпами розвивається м'язова система. Значно збільшуються темпи зростання скелета - від 7 до 10 см, маси тіла - від 4.5 до 9 кг в рік.

Хлопчики відстають у темпах приросту маси тіла від дівчат на 1-2 роки. Ще не закінчений процес окостеніння. Небажані надмірні навантаження на опорно-руховий, суглобово-зв'язковий і м'язовий апарат. Вони можуть спровокувати затримку росту трубчастих кісток в довжину і прискорити процес окостеніння.

М'язова маса після 13-14 років у хлопчиків збільшується швидше ніж у дівчат. Серце зростає інтенсивніше. Зростання кровоносних судин відстає від темпів зростання серця, тому підвищується кров'яний тиск, порушується ритм серцевої діяльності, швидко настає стомлення. Погано переносяться тривалі інтенсивні навантаження. Тому вправи, які надають значні навантаження на серце потрібно чергувати з дихальними вправами. Морфологічна структура грудної клітини обмежує рух ребер, тому дихання часте і поверхнєве, хоча легені ростуть і дихання вдосконалюється. Збільшується життєва ємність легень, остаточно формується тип дихання: у хлопчиків - черевний, у дівчат - грудний. Необхідно широко використовувати спеціальні дихальні вправи з метою поглиблення дихання. Вчити дихати глибоко, без різкої зміни темпу. Вправи на гнучкість вимагають попереднього проведення підготовчих вправ, що розігрівають м'язи і зв'язки, і вправ на розслаблення задіяних м'язових груп. Важливо продовжувати приділяти увагу правильній поставі.

Старший шкільний вік характерний відносно спокійним і рівномірним протіканням процесів росту і розвитку. Закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих. У дівчат і юнаків велика різниця в розвитку мускулатури. Методика проведення комплексу наближається до методики занять з дорослими. Динаміка навантажень досягає рівня, характерного для спортивного тренування. При заняттях з дівчатками важливо вміти щадити

м'язи і органи малого тазу, уникати вправ, що викликають підвищений внутрішньочеревний тиск. Це стосується вправ з затримкою дихання, піднімання важких предметів.

Складаючи комплекс ВЗР, необхідно дотримуватися таких **правил**:

1. Зміст вправ має відповідати призначенню комплексу (вступна гімнастика до уроків, підготовча частина уроку, комплекс для розвитку фізичних якостей тощо).

2. Враховувати місце і умови проведення занять (гімнастичний зал або відкритий спортивний майданчик; теплий сонячний день або сира прохолодна погода).

3. При складанні комплексу вправи потрібно підбирати так, щоб вони надавали всебічний вплив на основні м'язові групи, забезпечували цілеспрямований розвиток фізичних якостей, сприяли формуванню правильної постави, збагачували рухову підготовку тих з ким проводяться ці вправи.

4. Дотримуватися принцип поступовості - від простого до складного і від легкого до важкого (розучена раніше вправа повинна полегшувати виконання нової).

5. Враховувати ступінь підготовленості тих з ким проводяться вправи, а також відмінність функціональних можливостей організму хлопчиків і дівчат (диференціювати навантаження для хлопчиків і дівчат потрібно вже з IV класу). Для учнів молодших класів цілком достатньо і 8 вправ, а більш старшим - 10 - 12.

6. Визначити спосіб проведення ВЗР (за показом, за розповіддю, розподільний, потоковий, ігровий або комбінований) відповідно до поставлених завдань основної частини уроку.

7. Дотримуватися певної послідовності вправ в комплексі, враховуючи методичні рекомендації до їх проведення. Вправи в комплексі прийнято виконувати в такому порядку: вправи на поставу; кругові, махові рухи руками; нахили і кругові рухи тулубом, повороти тулуба; випади, сіди і

присідання; нахили і кругові рухи головою; згинання та розгинання рук в змішаних упорах; вправи в положенні сидячи (піднімання ніг або тулуба при закріплених ногах); вправи в положенні лежачи на спині (на животі, на боці); вправи в стійках і акцентах на колінах; махи ногами вперед, назад, в сторону; стрибки (багаторазові підскіки); біг і ходьба на місці.

Порядок вправ у комплексі може бути дещо змінений, але завжди потрібно керуватися наступними методичними вказівками:

1. До комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, гімнастики до занять і підготовчої частини уроку не слід включати вправи, які вимагають значних силових зусиль і нервового напруження.

2. До комплексу необхідно включати одну-дві вправи на координацію рухів, розвиток почуття ритму, темпу, часу. Але спочатку треба давати вправи в спокійному темпі і ритмічно. Поступово (від вправи до вправи) треба збільшувати амплітуду, темп, ритм рухів, збільшувати кількість повторень вправи.

3. Для підготовчої частини уроку комплекси краще складати з комбінованих вправ, які залучають велику кількість м'язових груп, надаючи тим самим позитивний вплив на організм всіх учасників заняття.

4. Кожну вправу в комплексі можна повторювати від 4 до 8 разів і більше, в залежності від завдань і кількості вправ в ньому. Максимум навантаження до кінця комплексу давати так, щоб підвести виконуючих комплекс до більш інтенсивного навантаження в основній частині уроку.

9. Методичні особливості складання комплексу цілеспрямованого на розвиток фізичних якостей

Комплекс ВЗР складається здебільшого із вправ, що сприяють розвитку сили, гнучкості тощо. Тут слід дотримуватися наступних методичних рекомендацій. Фізичне навантаження в комплексі повинно підвищуватися поступово, досягаючи максимуму в вправах загального впливу, а потім до кінця заняття знижуватися. Спочатку рекомендується виконувати вправи на

силу (розігриваючи вправи), а потім на розтягування і гнучкість, так як без попереднього розігрівання м'язів можливі розтягування м'язових волокон і зв'язок. Вправи для розвитку сили виконуються до відчуття втоми працюючих м'язів (через «не можу»), а вправи для розвитку гнучкості - до появи легкого больового відчуття.

Слід чергувати вправи для різних м'язових груп. Це дозволить збільшувати фізичне навантаження, так як вправи для одних і тих же м'язів швидко викликають стомлення місцевого характеру. Наприклад, після вправи для сили м'язів рук краще виконувати вправу для м'язів ніг.

Якщо даються дві вправи для однієї і тієї ж частини тіла, то друга вправа (або друга частина складної вправи) має бути для м'язів-антагоністів. При такому чергуванні навантаження створюються кращі умови для розвитку м'язів. Наприклад, після вправ для м'язів спини доцільно виконати вправу для м'язів живота.

Потрібно також змінювати характер фізичних зусиль. Наприклад: вправи, що виконуються в швидкому темпі, чергувати з повільними; вправи, що вимагають статичного напруження м'язів - з динамічними тощо.

Після напруженої роботи доцільно виконувати вправи на розслаблення. Їх треба включати безпосередньо відразу після силових вправ для цієї частини тіла. В цьому випадку ефект розслаблення більше. Стрибки (підскоки) дають велике навантаження на організм, зміцнюють м'язи ніг. Темп виконання повинен зростати поступово, а потім, знижуючись, закінчуватися ,наприклад, ходьбою на місці.

Для всебічного розвитку фізичних здібностей школярів комплекс ВЗР можна складати і по «коловому методу», який дозволяє створити для цього більш сприятливі умови. Дві-три вправи, підібрані в певному порядку і спрямовані на розвиток будь-якої якості, виконуються на кожній так званій «станції». Кількість станцій в комплексі залежить від віку та підготовленості учнів. Рекомендується не більше 8-10 «станцій». Вправи мають бути нескладні, попередньо вивчені, такі, що не вимагають страхування або

допомоги. Такий метод привчає учнів до самостійного мислення, розвитку фізичних здібностей, виробляє алгоритми рухових дій, близьких за своєю структурою до спортивної чи трудової діяльності. Істотним є і те, що він дозволяє забезпечити індивідуалізацію навчання і виховання, ефективно використовувати час, запланований на фізичну підготовку.

Необхідність розвитку фізичних якостей в тісному зв'язку з формуванням правильної постави та рухової підготовленості школярів доведена цілим рядом наукових досліджень.

10. Методичні особливості застосування вправ для загального розвитку

Характерною ознакою вправ для загального розвитку на відміну від прикладних є стилізація рухів, яка визначається певними вимогами щодо виконання (випрямлені ноги і руки, відтягнуті носки, правильна постава, чіткі вихідні і кінцеві положення). В зв'язку з цим необхідно вказувати на відхилення від даних норм під час виконання вправ. ВЗР мають порівняно невеликий обсяг. Але умови виконання (зміна вихідних положень, застосування предметів, приладів для виконання вправ у висі і упорах, використання партнера, який допомагає чи перешкоджає виконанню вправ, зміна амплітуди та інтенсивності рухів, наявність складних взаємовідношень нервово-рухового апарату тощо) дають можливість впливати на показники фізіологічного навантаження під час виконання вправ для загального розвитку.

При оволодінні ВЗР застосовуються наступні методи проведення: розподільний, потоковий, серійно-потоковий, коловий, ігровий, змагальний, за показом, за розповіддю, змішаний.

Розподільний метод використовується під час навчання та засвоєння складних за координацією ВЗР. Особливістю цього методу є паузи між окремими вправами комплексу та відносно постійне місце тих, хто виконує вправи (у розімкнутому строю, колі). Для складання комплексу ВЗР, який буде проводиться цим методом добираються такі вправи, у яких кінцеві

положення попередньої вправи є тими самими або подібними до вихідного положення наступної. Цей метод підходить для занять з дітьми молодшого і середнього шкільного віку, особами старшого віку або з такими, що мають недостатній рівень фізичної підготовленості.

Потоковий метод – це безперервне виконання вправ. Такий спосіб дозволяє проводити заняття при будь-якому розміщенні групи. Цей метод найкраще за все підходить для проведення розминки, розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму. Але для проведення занять за цим методом потрібно, щоб всі учасники групи були однорідної підготовленості.

Серійно-потоковий метод – передбачає розподіл вправ у комплексі на окремі серії, між якими робиться пауза для відпочинку або зміни вихідного положення.

Коловий метод - включає низку окремих методів. Основу колового тренування становить серійне виконання (з інтервалами або без них) декількох видів ВЗР, які підібрані та об'єднані у комплекс відповідно до визначеної послідовності. Цей метод часто використовують під час роботи зі спортсменами, а також для підвищення рівня фізичної підготовленості.

Ігровий метод – виконання вправ в вигляді гри, ігрового завдання, імітації, естафет, смуг перешкод. Характерною ознакою цього методу є сюжетна організація рухової діяльності учасників.

Змагальний метод – це виконання вправ з елементами суперництва з обов'язковим окресленням і дотриманням правил, а також визначенням переможців і нарахуванням балів. Використовується під час проведення ВЗР з метою досягти максимального можливого результату, контролю за підготовленістю учасників, перевірки вольових якостей.

Метод *за показом* використовують для проведення занять для дітей молодшого і середнього шкільного віку. У дітей цього віку наочне сприйняття розвинене краще ніж словесне сприйняття, для них діє правило: краще один раз побачити, ніж сто разів почути.

Метод *за розповіддю* використовують переважно при проведенні занять з дітьми середнього і старшого шкільного віку, молоді, а також осіб зрілого і похилого віку. Суть цього метода – пояснення вправи, назва окремих частин вправи, використання правильної термінології, методичні вказівки щодо її виконання без наочного показу вправи.

Змішаний метод – показ поєднується в відповідною розповіддю, поясненням, термінологічною назвою окремих частин вправи, пояснення техніки їх виконання. Цей метод за відносно короткий проміжок часу дозволяє створити повне уявлення про вправу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Житомир : Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Бубула О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч.-метод. посіб. Львів : Українські технології, 2002. 215 с.
3. Іващенко О. В., Худолій О. М., Карпунець Т. В. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. Харків : ТОВ «ОВС», 2000. 60 с.
4. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика : навч. посіб. Тернопіль : ТДПУ, 2000. Ч. 1. 164 с.
5. Лящук Р. П., Огністий А. В. Гімнастика : навч. посіб. Тернопіль : ТДПУ, 2001. Ч. 2. 214 с.
6. Огністий А. В. Атлас загально розвиваючих вправ : навч.-метод. посіб. Тернопіль : ТНПУ, 2004. 148 с.
7. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку : навч. посіб. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. 552 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. С. 138-141.