

О. П. ФАЛЬКОВ, Л. П. СЕРГІЄНКО



ГІМНАСТИКА

З ОСНОВАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ШКОЛЯРІВ

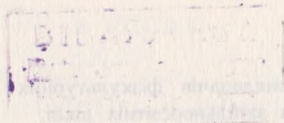
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
О. П. ФАЛЬКОВ, Л. П. СЕРГІЄНКО

ВСТУП

РЕЦЕНЗЕНТИ

ГІМНАСТИКА З ОСНОВАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Затверджено
Міністерством освіти України
як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів,
які навчаються за спеціальністю
«Фізична культура»



ХЕРСОН

Видавництво «Надніпрянська правда»

1994

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСВІТИ

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Професор В. Д. Палига (Одеський педінститут),
доктор педагогічних наук В. Г. Григоренко
(Слов'янський педінститут).

Фальков О. П., Сергієнко Л. П.
**ГІМНАСТИКА З ОСНОВАМИ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ** (Навчальний посібник). —
Херсон: Наддніпрянська правда, 1994 р. 208 с.

Навчальний посібник «Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів» містить теоретичний і практичний матеріал з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». У ньому висвітлені питання організації і навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу, рекомендується методика навчання вправам у висах і упорах. Даються різні форми самостійних занять гімнастичними вправами.

Пропонується широкий вибір орієнтовних комплексів гімнастичних вправ без предметів і з предметами для учнів I—X (XI) класів.

Для студентів, викладачів фізкультурних факультетів педінститутів та університетів, учителів загальноосвітніх шкіл.

ВСТУП

Покращення професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів завжди актуальне.

У зв'язку з цим необхідна пошукова робота, розробка і впровадження більш сучасних методів навчання, технічних засобів, забезпечення учбового процесу доступною методичною літературою.

Щодо питання навчання гімнастичним вправам студентів факультетів фізичної культури, на наш погляд, ще не знайшло необхідного висвітлення організація навчання вправам у висах і упорах молодших класів. Недостатньо використовується програмове навчання як один з ефективних засобів підвищення якості навчально-тренувального процесу. Мало впроваджуються гімнастичні вправи для самостійних занять, домашніх завдань, на прикладі яких студент зміг би вибрати потрібний матеріал.

У цьому посібнику рекомендується навчання гімнастичним вправам у висах і упорах молодших школярів, навчання гімнастичним вправам по приписам алгоритмічного типу на прикладі III розряду категорії «Б» для чоловіків. Представлено великий вибір комплексів загальнорозвиваючих вправ без предметів і з предметами для розвитку рухових якостей на уроках фізичної культури та самостійних заняттях учнів I—XI класів.

Посібник надасть теоретичну і практичну допомогу студентам і вчителям у використанні гімнастичних вправ на уроках фізкультури та позакласних заняттях.

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ ВПРАВАМ У ВИСАХ І УПОРАХ УЧНІВ I—IV КЛАСІВ

Велику кількість гімнастичних вправ, від самих простих рухів руками, ногами і тулубом, підтягування на перекладині, до самих складних, що виконуються спортсменами високого класу, можна розглядати, як арсенал різних ефективних прийомів для поліпшення здоров'я, необхідних фізичних і прикладних якостей підготовки людини з раннього дитинства до рухової активності і життєдіяльності.

Розглянемо деякі вправи в висах і упорах. Ці вправи — складні і важливі елементи гімнастики, особливо для учнів молодшого шкільного віку. Завдяки їм у дітей ефективно розвиваються фізичні якості, формуються навички володіння своїм тілом. Виси і упори входять до складу програми фізичного виховання. Але не всі молодші школярі спроможні швидко ними оволодіти. Причина в тому, що застосування вправ у висах і упорах у школах часто незаслужено обмежуються. Дуже часто підбір вправ не дає змоги, слабким у фізичному розвитку школярам, виконувати їх багаторазово в полегшених умовах. Учебний матеріал по висах і упорах в програмі не розкритий, що дозволяє вчителю фізичної культури використовувати його в своїй діяльності. Так, з метою ефективного розподілу і засвоєння вправ у висах і упорах можна рекомендувати їх використання за зростаючими ступенями складності.

У I класі учні починають оволодівати лазінням по гімнастичній стінці, різними видами лазіння, перелізання, використовуючи гімнастичні прилади, а з II класу приступають до освоєння висів і упорів.

Вчитель, враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, планує кількість повторень кожної вправи.

II КЛАС

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ:

1. Вис стоячи — вис присівши. Мал. 1.
2. Вис стоячи — вис присівши на одній, другу — вперед. Мал. 2.
3. Вис стоячи — згинання і розгинання рук. Мал. 3.

4. Вис лежачи — згинання і розгинання рук.
5. Вис лежачи — згинання — розгинання рук з почерговим махом однією. Мал. 4.
6. Вис присівши — переступаючи по черзі вис лежачи з наступним поверненням у вис присівши. Мал. 5.

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ УПОРАХ:

1. Упор — стоячи — махи однією по черзі. Мал. 6.
2. Те ж саме, тільки махи в сполученні із згинанням і розгинанням рук. Мал. 7.
3. Упор стоячи — упор стоячи на зігнутих руках — упор стоячи. Мал. 8.
4. Упор стоячи — упор стоячи зігнувшись — упор стоячи. Мал. 9.
5. Упор лежачи — руки на гімнастичній лаві — згинаючи ноги, сід на п'ятках — упор лежачи. Мал. 10.
6. Упор лежачи — руки на гімнастичній лаві вужче плечей — кроком упор присівши на одній, друга назад. Мал. 11.
7. Упор лежачи — руки на гімнастичній лаві вужче плечей — поштовхом двома упор присівши біля лави. Мал. 12.
8. Упор лежачи — поштовхом двома упор лежачи ноги нарізно — поштовхом двома упор лежачи. Мал. 13.
9. Упор лежачи на зігнутих руках — розгинаючи руки, упор лежачи на стегнах — вихідне положення. Мал. 14.

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ І УПОРАХ:

1. Упор стоячи, руки на рівні грудей — вис присівши — упор стоячи. Мал. 15.
2. Упор стоячи, ноги нарізно — поштовхом двома, вис присівши — поштовхом вихідне положення. Мал. 16.

ВПРАВИ В ВИСАХ:

1. Вис спиною до гімнастичної стінки — вис зігнувши одну — вис. Мал. 17.
2. Вис — вис ноги нарізно — вис. Мал. 18.
3. Вис — вис зігнувши одну назад — з допомогою вис на зігнутих руках (хлопчики). Мал. 19.
4. Підтягування в висі (хлопчики). Мал. 20.

III КЛАС

ВПРАВИ В ЗМІЩЕНИХ ВИСАХ:

1. Вис лежачи — згинання і розгинання рук з почерговим махом однією. Мал. 21.
2. Вис лежачи — вис лежачи, праву в сторону на носок — вис лежачи. Мал. 22.
3. Те ж саме, але ліву в сторону на носок. Мал. 23.
4. Вис присівши — поштовхом двома вис лежачи — поштовхом, вис присівши. Мал. 24.
5. Вис стоячи спиною до гімнастичної стінки, хват зігнутими руками на рівні голови — розгинаючи руки, вис стоячи прогнувшись з поступовим поверненням у вихідне положення. Мал. 25.
6. Вис стоячи боком до гімнастичної стінки, хват зігнутими руками на рівні голови — розгинаючи руки, вис стоячи з нахилом у сторону. Мал. 26.
7. Підтягування у висі лежачи. Мал. 27.

ВПРАВИ В ЗМІЩЕНИХ УПОРАХ:

1. Упор лежачи, руки на підвищенні (гірка гімнастичних матів) — поштовхом двома упор присівши на підвищенні — поштовхом двома, упор лежачи. Мал. 28.
2. Упор присівши на одній на гімнастичній лаві, друга ззаду на підлозі (або в сторону) — поштовхом, зміна положення ніг. Мал. 29.
3. Упор лежачи на зігнутих руках, ноги на гімнастичній лаві — мах однією назад з розгинанням рук і поступовим поверненням у вихідне положення. Мал. 30.

ВПРАВИ В ЗМІЩЕНИХ ВИСАХ І УПОРАХ:

1. Вис стоячи, одна нога на другій (третій) рейці гімнастичної стінки — перехід в упор стоячи на одній з поверненням в вихідне положення. Мал. 31.
2. Упор стоячи — наскок в упор — зіскок в вис присівши (з допомогою і без неї). Мал. 32.

ВПРАВИ В ВИСАХ І УПОРАХ:

1. Вис — вис зігнувши ноги — вис. Мал. 33.
2. Підтягування в висі (хлопчики). Мал. 34.
3. Упор — опускання в висі зігнувши ноги. Мал. 35.

IV КЛАС

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ:

1. Вис лежачи — згинання і розгинання рук. Мал. 36.
2. Вис лежачи, хват вужче плечей з опорою стопами, на поверненні — згинання і розгинання рук. Мал. 37.
3. Вис присівши — поштовхом однією перемах зігнувши в вис на одну (зависом) з наступним поверненням в вис присівши. Мал. 38.
4. Те ж саме, але перемах двома в висі на двох (зависом). Мал. 39.

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ УПОРАХ:

1. Упор лежачи, руки на гімнастичній лаві вужче плечей — упор лежачи на зігнутих руках — упор лежачи. Мал. 40.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Мал. 41.
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві. Мал. 42.

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ І УПОРАХ:

1. Вис присівши-поштовхом упор-опускання в вис присівши. Мал. 43.
2. Упор на перекладині — опускатися вперед в вис присівши поштовхом упор. Мал. 44.

ВПРАВИ В ВИСАХ І УПОРАХ:

1. Вис присівши поштовхом перемах в вис зігнувшись — вис прогнувшись перемах в вис присівши.
2. Вис присівши, виси на снарядах (колоді, брусах, перекладині) — згинаючись, перемахи однією поза снарядом. Мал. 45.

3. Підтягування в висі, хват вужче плечей (хлопчики). Мал. 46.

4. Упор-опускання вперед в вис кутом з допомогою і без неї (хлопчики). Мал. 47.

На основі складеного вчителем графіка на уроках фізичної культури в I—IV класах, на протязі 10—12 хвилин, поруч з використанням других засобів застосовуються 7—8 вправ у висах і упорах.

За завданням вчителя всі учні, одночасно або розділившись на пари, по черзі виконують вправи. Один із учнів допомагає іншому, слідкує, щоб вихідне положення і кінцеве положення вправи виконувались із зупинкою, фіксуванням правильної постави. Потім учні міняються ролями. Така організація виконання вправ сприяє технічно правильному засвоєнню учбового матеріалу, максимальному охопленню учнів руховою діяльністю і сприяє збільшенню моторної щільності основної частини уроку. Обов'язковою умовою при цьому повинно бути достатнє обладнання місця заняття відповідним устаткуванням.

У системі навчання висам і упорам важливе місце приділяється домашньому завданню. Для контролю за його виконанням учитель дає батькам програму самостійних занять учнів з урахуванням вимог тижневого рухового режиму. Сюди входять: ходьба і біг, загальнорозвиваючі і вільні вправи для розвитку фізичних якостей, вправи в висах і упорах.

Застосування вправ у висах і упорах на уроках фізичної культури, щоденних самостійних заняттях, поряд з іншими засобами фізичної культури, сприяють ефективному виконанню учнями навчальних нормативів.

II КЛАС

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ



Мал. 1



Мал. 2



Мал. 3



Мал. 4



Мал. 5

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ УПОРАХ:



Мал. 6



Мал. 7



Мал. 8



Мал. 9



Мал. 10



Мал. 11



Мал. 12



Мал. 13



Мал. 14

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ І УПОРАХ



Мал. 15



Мал. 16

ВПРАВИ У ВИСАХ:



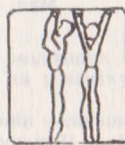
Мал. 17



Мал. 18



Мал. 19



Мал. 20

ІІІ КЛАС

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ



Мал. 21



Мал. 22



Мал. 23



Мал. 24



Мал. 25



Мал. 26



Мал. 27

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ УПОРАХ:



Мал. 28



Мал. 29



Мал. 30

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ І УПОРАХ



Мал. 31

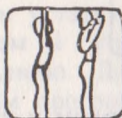


Мал. 32

ВПРАВИ У ВИСАХ І УПОРАХ:



Мал. 33



Мал. 34



Мал. 35

IV КЛАС

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ



Мал. 36



Мал. 37



Мал. 38



Мал. 39

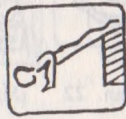
ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ УПОРАХ:



Мал. 40



Мал. 41



Мал. 42

ВПРАВИ В ЗМІШАНИХ ВИСАХ І УПОРАХ



Мал. 43

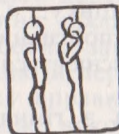


Мал. 44

ВПРАВИ У ВИСАХ І УПОРАХ:



Мал. 45



Мал. 46



Мал. 47

САМОСТІЙНА ПІДГОТОВКА

Література: 2, 9, 10, 11, 12, 13, 27, 31, 33.

Контрольні запитання

1. Структурний розподіл вправ у висах і упорах для молодших школярів.
2. Значення вправ у висах і упорах для створення та розвитку техніки рухів школярів II — IV класів.
3. Назвіть приблизні вправи в змішаних висах для учнів молодших класів.
4. Назвіть приблизні вправи в змішаних упорах для учнів II — IV класів.
5. Назвіть приблизні вправи в змішаних висах і упорах для учнів II — IV класів.
6. Назвіть приблизні вправи у висах і упорах для молодших школярів.
7. Індивідуалізація навчання висам і упорам школярів молодших класів.
8. Методика навчання висам і упорам учнів молодших класів.

Теми рефератів

1. Значення висів і упорів у фізичній підготовці школярів молодших класів.
2. Розвиток фізичних якостей при допомозі висів і упорів у школярів молодших класів.
3. Педагогічний контроль, страхування і допомога під час навчання висам і упорам школярів молодших класів.
4. Характеристика методів навчання висам і упорам школярів молодших класів.

РОЗДІЛ 2

НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ ЗА ПРИПИСАМИ АЛГОРИТМІЧНОГО ТИПУ (матеріал III розряду категорії «Б» для чоловіків)

Програмоване навчання розглядається як ефективний циклічно керований метод вивчення навчального матеріалу за спеціально розробленими завданнями з послідовним повідомленням учнів про засвоєння ними конкретного матеріалу. У спортивній практиці під повідомленням розуміють виконання рухових завдань на оцінку. Стосовно питання навчання гімнастичним вправам у спортивних секціях, перехід до наступних учбових завдань здійснюється після міцного засвоєння попередніх учбових завдань.

Навчальний матеріал з гімнастики необхідно розподіляти відповідно до зростання складності з урахуванням структурної схожості. Наприклад, у розділі акробатики після вивчення перекатів слід вивчати перекиди вперед, потім перекиди назад. Після вивчення стійок на лопатках треба вивчати стійки на голові і руках, стійки на руках, перевороти в сторону. Така послідовність навчання сприяє більш прискореному оволодінню розучуваними вправами.

Однією із форм програмованого навчання є застосування системи приписів алгоритмічного типу. Програми навчання конкретним гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу готуються з урахуванням вимог лінійного способу програмування. Зміст такого роду програм розкривається для всіх учнів у вигляді однакової послідовності учбових кроків, тобто учбових завдань.

У склад учбового кроку входить три взаємно пов'язаних компоненти: інформація, операція, контроль. Інформаційні компоненти збагачують досвід учня новими завданнями, операційні — дозволяють розв'язувати розумові або рухові завдання з корекцією ходу розв'язування завдань шляхом зворотного зв'язку і, нарешті, контрольні дають можливість вчителю перевірити результативність роботи учня, скоректувати його дії до наступних завдань.

У гімнастиці мінімальний розмір рухового завдання в системі приписів алгоритмічного типу визначений серією учбових завдань по фіксуванню поз у вихідному, проміжному і кінцевому положеннях, які відображають специфіку розучуваної рухової дії. Індивідуалізація навчання в програмах такого типу досягається шляхом обліку кількості спроб на виконання кожного учбового

завдання. Зрозуміло, що для більш сильних учнів кількості спроб у кожній серії учбових завдань потрібно значно менше, ніж для слабких. В приписах алгоритмічного типу включаються точні дані стосовно тривалості виконання розучуваної вправи або її деталей, певні просторові компоненти, які характеризують техніку тих чи інших рухових дій, різноманітні методичні прийоми та технічні пристрої (наприклад: фіксації, фізична допомога, зорові орієнтири, звукові сигнали, тренажери, підвісні пояси і т. п.), що сприяють прискоренню розв'язання завдань навчання вправами.

Відомо, що при циклічному керуванні необхідно перш за все визначити мету управління процесом навчання. Тому, в навчанні до першої серії учбових завдань цілком виправдано віднесені завдання по створенню й перевірки конкретного попереднього уявлення про техніку вправи.

Вчитель, для наочності може використати малюнки, схеми, плакати, які дозволяють уточнити окремі деталі розучуваної вправи. При наявності кінограми вправи або окремих кадрів із кінограми суттєво полегшується деталізація уявлень по структурних фазах з урахуванням виділених просторових і часових характеристик. Переглянувши кінограму розучуваної вправи, учень за допомогою макета (фігурки гімнаста) або кутоміра в таких випадках повинен самостійно або разом з вчителем (під контролем вчителя) визначити точні пози фіксування у вихідному, проміжному і кінцевому положеннях вправи. Зіставлення конкретних поз по кінограмі з такими ж позами на макеті дозволяє гімнасту перевірити правильність своїх уявлень про окремі деталі техніки вправи.

Учням корисно мати попереднє уявлення і про тривалість виконання вправи в цілому і по деталях, що в певній мірі можливо зробити за допомогою секундоміра, орієнтуючись, зокрема, на хронограму розучуваної вправи. При відсутності технічних засобів контроль попередніх уявлень учнів здійснюється шляхом навідних питань з небагаточисленними варіантами можливих відповідей. Учні в таких випадках повинні правильно визначити відповідь з числа запропонованих. Наприклад, після пояснення техніки виконання опорного стрибка ноги нарізно через козел, вчитель, серед декількох питань, може запропонувати учням наступне: «Яким повинен бути кут між руками і тулубом в момент початку торкання ними козла?». Відповіді: «1. Гострий кут. 2. Прямий кут. 3. Тупий кут». Вибравши відповідь «тупий кут», гімнасти переконуються у правильності уявлення про окрему деталь розучуваної вправи. У випадку невірної відповіді вчитель вводить відповідні корективи,

які сприяють становленню правильних уявлень про техніку розучуваної вправи. Контроль такого типу сприяє концентрації уваги учнів, активізує їх діяльність. А це в свою чергу дозволяє створити попереднє уявлення про техніку розучуваної вправи. Слід відзначити, що окремі завдання з перевірки уявлень про техніку вправи можуть використовуватись перед виконанням відповідних конкретних учбових завдань всієї програми розучуваної рухової дії.

Друга серія учбових завдань спрямована на перевірку технічної та спеціальної фізичної готовності учнів до навчання конкретній вправі. *Перевіряється вихідний рівень підготовки учня, розв'язується питання про допуск його до наступної групи учбових завдань. Об'єм учбових завдань другої групи визначається в залежності від досвіду, кваліфікації учнів, специфічних особливостей та складності пропонованих для навчання вправ. Зрозуміло, що для учнів, які володіють великим руховим досвідом, особливо значущим учбовими завданнями другої групи будуть технічні нормативи, що визначають базовий рівень їх підготовки до моменту навчання новій, особливо складній руховій дії.

Суттєве значення мають також учбові завдання (нормативи з точними даними) для перевірки рівня саме тих спеціальних фізичних якостей, які забезпечують виконання розучуваної вправи.

Найкращим варіантом учбових завдань другої серії слід вважати такий варіант, коли учбові завдання визначаються на основі взаємозв'язку технічної та спеціальної фізичної готовності учнів до навчання конкретній руховій дії, коли при виконанні технічного нормативу одночасно перевіряється і рівень необхідних спеціальних фізичних якостей.

Наприклад, під час навчання в секції спортивної гімнастики на низькій перекладині підйому правої (після спаду назад із упору ноги нарізно, правою вперед) таким технічним нормативом буде виконання гімнастами вису зігнувшись ноги нарізно, правою вперед. При невиконанні такого нормативу, відсутності необхідної рухливості в суглобах необхідно щоденно (у вигляді домашніх завдань) після виконання комплексу загальнорозвиваючих вправ для розігріву організму, багаторазово повторювати почергові махи ногами, нахили вперед з різних вихідних положень, добиватися збільшення рухливості в суглобах. Це приведе до виконання технічного нормативу, дасть можливість успішно продовжувати навчання підйому правої на перекладині.

Інший приклад. Під час навчання лазінню по канату за три прийоми нормативами другої серії учбових завдань, які визначають рівень технічних і фізичних можливостей учнів, логічно

вважати такі: уміння виконувати підтягування на перекладині, кільцях, канаті (два—три рази); уміння виконувати на тих же снарядах вис, зігнувши ноги (між стегном і тулубом — гострий кут). Фіксувати положення — 3 с. При невиконанні вказаних нормативів треба спеціально тренуватися для їх виконання в різних умовах, зі страхуванням і без нього.

Третя серія учбових завдань — фіксування гімнастами поз у вихідному, проміжному й кінцевому положеннях з корегуванням їх на основі точних даних з техніки виконання конкретної вправи.

Під час навчання учнів, наприклад, розмахуванню в упорі на брусах, вивчати в статиці окремі положення необхідно таким чином: зафіксувати правильне положення упору на брусах (3 с.);

зафіксувати на низьких стоялках або на підлозі крайнє положення на махові вперед, підтримуючи учня за ноги. Тіло трохи зігнуте (3 с.);

те ж, але на крайній точці маху назад. Тіло пряме (3 с.).

Під час навчання статичним вправам у системі приписів алгоритмічного типу третю серію учбових завдань можна не виконувати.

У четверту серію об'єднані завдання, пов'язані з підтворенням структури певної частини розучуваної вправи в динаміці. Розмір учбового завдання при цьому визначається дослідним шляхом на основі точного знання техніки розучуваної вправи, з урахуванням координаційної складності структури конкретної його частини. Окремо вивчаються в динаміці деталі вправ, характерні для фаз підготовчих, основних і завершальних дій.

У п'яту серію входять завдання на виконання вправ у полегшених умовах. Мається на увазі використання тренажерів, спеціальних технічних пристроїв, різних методичних прийомів, які забезпечують цілісне виконання розучуваної вправи.

Шоста серія учбових завдань передбачає самостійне виконання вправи (з страхуванням і без нього).

Сьома серія завдань спрямована на вироблення стабільності виконання розучуваної вправи в більш складних умовах. Наприклад, якщо вивчена техніка перекиду вперед, то можна ускладнити завдання злитим виконанням двох, трьох перекидів, з'єднання перекиду з добре засвоєними раніше вправами.

Визначення викладених структурних особливостей системи учбових завдань дає можливість практично розв'язувати задачу розробки приписів алгоритмічного типу для навчання окремим гімнастичним вправам схожої структури. Звичайно, не в усіх випадках навчання вправам необхідно користуватися наведеною

системою присівів. В гімнастиці є велика кількість простих вправ, які з успіхом можуть бути вивчені за вже сформованою раніше традиційною методикою. До них належать, наприклад, окремі стройові, загальнорозвиваючі вправи, прості стрибки, а також найпростіші вправи в висах і упорах.

Інколи з наведеної системи можна виключити окремі групи учбових завдань. Так роблять в тих випадках, коли, наприклад, спеціальна фізична, технічна підготовка вже здійснена під час навчання попереднім вправам, або коли вихідні й кінцеві положення добре раніше засвоєні учнями.

2.1. АКРОБАТИКА

Перекид вперед

Серія учбових завдань:

I

1. Коли виконується початок групування?
 - а) під час торкання до підлоги головою;
 - б) під час торкання до підлоги лопатками;
 - в) під час торкання до підлоги попереком.
2. До якого кута випрямляються ноги після поштовху?
 - а) до прямого;
 - б) до тупого;
 - в) повністю випрямляються.
3. Захват ніг під час групування виконується:
 - а) за коліна;
 - б) за середину гомілки;
 - в) за гомілковостопи.

II

1. Слід на п'яти — нахил, лобом, торкаючись до підлоги.
2. Слід зігнувши ноги, коліна розведені, спина округлена підборіддя поміж колін.

III

1. Упор присівши.
2. Упор лежачи на спині, зігнувшись з опорою зігнутими руками за головою.

3. Групування лежачи на спині.
4. Слід у групуванні.

IV

1. Упор сидячи — групування на два рахунки, на один рахунок.
2. Лежачи на спині, руки вгору — групування на два рахунки, на один рахунок.
3. Основна стійка — присід у групуванні по оплеску.
4. Упор присівши — групування по оплеску.
5. Упор присівши — виставлення рук вперед для нахату.
6. Сід у групуванні — перекатом уперед вихідне положення.
7. Теж саме в упорі присівши.
8. Теж повністю випрямляючи і згинаючи ноги.

V

1. Широка стійка ноги нарізно перекид вперед у сід, ноги нарізно.
2. Теж саме, тільки сід у групуванні.
3. Теж саме, тільки упор присівши.

VI

1. Упор присівши — перекид вперед.

VII

1. Основна стійка — перекид вперед.
2. Два — три перекиди вперед.
3. Перекиди вперед із різних в. п. (з кроку, випаду, стрибка, розбігу і т. д.).
4. Перекиди вперед через орієнтири, крейдою накреслено лінію, мотузка натягнута на різній висоті, гімнастичну палицю, партнера, який стоїть на четвереньках, з місця, з невеликого розбігу.

Перекиди назад

Серія учбових завдань:

I

1. Коли робиться опір руками о підлогу?
 - а) зразу ж після поштовху руками з упору присівши;

- б) під час перекаату на лопатки;
- в) під час перекаату через голову.
- 2. Під час опору руками об підлогу, пальці направлені:
 - а) до плечей;
 - б) в сторони;
 - в) до голови.
- 3. Під час перекаату на шию, голова нахилена:
 - а) вліво або вправо;
 - б) вперед.

II

- 1. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи 2—3 рази.
- 2. Лежачи на спині — піднімання ніг до торкання підлоги за головою.
- 3. Перекид вперед.

III

- 1. Сійка на лопатках у групуванні з постановкою зігнутих рук за головою.
- 2. Лежачи на спині, зігнувшись, ноги торкаються підлоги за головою з опорою зігнутими руками за головою.

IV

- 1. Упор присівши — перекаат назад з постановкою зігнутих рук за головою, перекаат вперед — вихідне положення.
- 2. Теж саме з торканням ногами підлоги за головою.
- 3. Теж с наступним згинанням ніг і торканням підлоги колінами з допомогою.

V

- 1. Перекид назад по похилій площині.
- 2. Перекид назад з допомогою.

VI

- 1. Перекид назад.

VII

- 1. Два, три перекиди назад.
- 2. Перекид назад із основної сійки.

Стійка на лопатках

Серія учбових завдань:

I

1. Під час виконання стійки тіло повинно бути:
 - а) злегка зігнути;
 - б) прямим; в) злегка прогнути.
2. Під час виконання елемента долоні опираються:
 - а) об спину; б) об таз.
3. Під час опору долонями об спину лікті необхідно:
 - а) розвести в сторони;
 - б) відвести назад.

II

1. Нахилити голову вперед, торкнутися підборіддям грудей.
2. Лежачи на спині, підняти ноги і торкнутися ними підлоги за головою.

III

1. Лежачи на спині, піднімати та опускати ноги.
2. Теж саме, допомагаючи руками під поперек.
3. Теж саме, але із сиду перекатом назад.

IV

1. Стійка на лопатках з допомогою.

V

1. Сід перекатом назад, стійка на лопатках.

VI

1. Стійка на лопатках, руки прямі на підлозі.
2. Основна стійка, нахил вперед і перекатом назад з прямими ногами, стійка на лопатках.

Стійка на голові

Серія учбових завдань:

I

1. Під час виконання стійки на голові руки:
 - а) поставити на одному рівні з головою;

- б) утворити з головою рівнобедрений трикутник;
- в) поставити як можна ширше.
- 2. Голова впирається в мат:
 - а) лобом; б) верхньою частиною лоба; в) маківкою.
- 3. Під час виконання стійки на голові значна частина ваги тіла припадає на:
 - а) руки;
 - б) голову.

II

- 1. Стійка на лопатках.
- 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (2—3 рази).

III

- 1. Упор присівши — розгинаючи ноги, обпертися головою і руками на мат.
- 2. Міст з додатковою опорою на мат головою.
- 3. Упор стоячи на голові і руках зігнувшись.

IV

- 1. Стійка на голові, зігнувши ноги з допомогою.
- 2. Стійка на голові, зігнувши ноги з наступним їх випрямленням до прямого положення з допомогою.
- 3. Теж саме, тільки після, згинаючи ноги перейти в упор присівши з допомогою.

V

- 1. Упор присівши — поштовхом стійка на голові.
- 2. Упор присівши — силою зігнувшись стійка на голові.

VI

- 1. Стійка на голові і передпліччях.

Стійка на руках

Серія учбових завдань:

I

- 1. Під час виконання стійки на руках, руки поставити:
 - а) на ширину плечей;
 - б) ширше плечей;
 - в) вужче плечей.

2. В якому положенні знаходиться тіло під час виконання стійки на руках?
 - а) прогнуте;
 - б) пряме;
 - в) зігнуте.
3. В якому положенні знаходиться голова під час виконання стійки на руках?
 - а) злегка нахилена назад;
 - б) тримається рівно;
 - в) злегка нахилена вперед.

II

1. Сійка на голові.
2. Сійка на голові і передпліччях.
3. Сійка руки вгору. Утримання на прямих руках штанги не менше $1/2$ власної ваги.

III

1. Лежачи на спині, руки вгору, напруженням м'язів утримувати пряме положення тіла 3—5 секунд.
2. Сійка на носках, руки вгору 3—5 секунд.
3. Випад, руки вгору — нахил вперед — поставити прямі руки на підлогу з утримуванням плечей над опорою, махова нога ззаду пряма — повернення у вихідне положення.
4. Те ж саме із стійки руки вгору.
5. Те ж саме, але махом однією, поштовхом іншою змінити положення ніг, піднімаючи таз, як можна вище.

IV

1. Сійка на руках з допомогою.
2. Сійка на руках біля гімнастичної стінки.

V

1. Сійка на руках — визначити.

VI

1. Сійка на руках — тримати 3 секунди.
2. Сійка на руках — повільним, швидким махом однією, поштовхом іншою.
3. Сійка на руках поштовхом двома.

4. Упор присівши — силою стійка на руках.
5. Стійка на руках — перенести вагу тіла з однієї руки на іншу, ходьба і повороти в стійці на руках.

Переворот в сторону

Серія учбових завдань:

I

1. Під час виконання перевороту в сторону постановка рук здійснюється
 - а) одночасово;
 - б) по чергово.
2. Яке положення ніг в момент перевороту?
 - а) злегка розведені;
 - б) максимально розведені;
 - в) разом.
3. Під час виконання перевороту руки і ноги ставляться:
 - а) на одну лінію;
 - б) вільно.

II

1. Стійка на руках з допомогою.
2. Стійка на руках з опорою об стіну.
3. Перенесення тіла з однієї руки на іншу в стійці на руках з допомогою.

III

1. Стійка на руках, ноги нарізно з опорою об стіну.
2. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

IV

1. Стійка на руках ноги нарізно з опорою об стіну — переворот в сторону, торкаючись стіни тілом і ногами з допомогою.
2. Те ж саме самостійно.
3. Вихід в стійку на руках ноги нарізно з поворотом на 90° і по черговою постановкою рук з допомогою.
4. Те ж саме самостійно.

V

1. Вихід в стійку на руках ноги нарізно з опорою об стіну і послідовним переворотом в сторону з допомогою.
2. Переворот в сторону по прямій лінії з допомогою.

VI

1. Переворот в сторону.

VII

1. 2—3 перевороти в сторону.
2. Виконання перевороту з темпового підскоку (вальсета).
3. Теж саме з 2—3 кроків розбігу.
4. Виконання перевороту в другу сторону.

2.2. КІЛЬЦЯ

Підйом силою

Серія учбових завдань:

I

1. Куди необхідно повернути кисті на початку виконання елемента під час підтягування:
 - а) в середину;
 - б) назовні.
2. До якого ступеня необхідно підтягнутися?
 - а) до дотику кілець підборіддям;
 - б) до дотику кілець грудьми.
3. Чи допускається згін в тазостегнових суглобах під час виконання підйому?
 - а) допускається;
 - б) не допускається.

II

1. Підтягування на кільцях 2—3 рази.
2. Упор на кільцях.
3. Згинання і розгинання рук в упорі на кільцях.

III

1. Вис глибоким хватом.
2. Вис глибоким хватом на зігнутих руках.

IV

1. Сстійка, руки вгору — імітація роботи рук під час підйому, лікті в сторону не розводити.
2. Вис присівши на низьких кільцях глибоким хватом — розгинаючи ноги підтягнутися і перейти в упор стоячи на зігнутих руках.

V

1. Вис стоячи глибоким хватом на зігнутих руках — поштовхом ніг вийти в упор.
2. Підйом силою в упор з допомогою.

VI

1. Підйом силою в упор.

VII

1. 2—3 підйома силою в упор.

Викрут вперед зігнувшись

Серія учбових завдань:

I

1. Під час виконання викруту різкий мах назад виконується:
 - а) до проходження вертикалі;
 - б) після проходження вертикалі;
 - в) під час проходження вертикалі.
2. Куди необхідно повернути кисті:
 - а) всередину;
 - б) назовні.
3. Коли необхідно повернути кисті рук в середину:
 - а) під час максимального тиснення на опору;
 - б) коли тиснення на опору слабшає.

II

1. Вис — розмахування.

III

1. Вис зігнувшись.

IV

1. Сійка, руки вгору, пальці стиснені в кулаки. Нахилиючись вперед, повернути кисті великими пальцями всередину, а потім вниз, розвести руки в сторони, продовжуючи згинатись в тазостегнових суглобах, нахилити голову вперед і провести руки до стегон.

2. Сійка, палицю вгору — нахил вперед з викрутом в плечах, палиця в нахилі вниз — ззаду.

3. Упор стоячи зігнувшись на низьких кільцях розвести руки в сторони, виконати викрут в вис стоячи зігнувшись ззаду.

V

1. Упор стоячи зігнувшись на одній нозі, друга — назад махом однієї, поштовхом іншої викрут вперед в вис зігнувшись.

2. Вис — розмахування — викрут вперед зігнувшись з допомогою.

VI

1. Викрут вперед зігнувшись.

VII

1. Вис зігнувшись — мах другою і махом назад викрут вперед в вис зігнувшись.

2. Два — три викрути вперед зігнувшись.

Зіскок махом вперед переверотом ноги нарізно

Серія учбових завдань:

I

1. Коли необхідно виконати згинання в тазостегнових суглобах під час виконання маху вперед зіскоком?

- а) до проходження вертикального положення;

- б) після проходження вертикального положення.
2. Чи необхідно підтягування під час виконання зіскока?
 - а) так; б) ні.
3. До якого ступеня необхідно підтягнутись?
 - а) щоб таз був нижче кілець;
 - б) щоб таз був не нижче кілець.

II

1. Підтягування в висі на кільцях 2—3 рази.
2. Вис — розмахування.

III

1. Вис, зігнувши ноги нарізно поза.
2. Вис зігнувшись на зігнутих руках, ноги нарізно поза.

IV

1. Вис стоячи на зігнутих руках — махом однієї, поштовхом іншої вис зігнувшись на зігнутих руках, ноги нарізно поза, голову нахилити назад, побачити мат під кільцями з допомогою.
2. Те ж із розмахування в висі на зігнутих руках.
3. Те ж із розмахування в висі.

V

1. Зіскок переворотом ноги нарізно з допомогою.

VI

1. Зіскок переворотом ноги нарізно.

VII

1. Розмахування в висі на зігнутих руках — махом назад вис — махом вперед зіскок переворотом ноги нарізно.

2.3 ОПОРНИЙ СТИБОК

Стрибок ноги нарізно через коня в довжину

Серія учбових завдань:

I

1. В якому напрямку необхідно виконати поштовх руками?
 - а) «під себе»; б) «від себе».

2. Коли необхідно розвести ноги в сторони?
 - а) після наскоку на місток;
 - б) з початком поштовху руками.
3. Чи треба прогнутися під час поштовху руками?
 - а) так; б) ні.

II

1. Стрибок ноги нарізно через козла в ширину і довжину (висота снаряда 110—120 см, місток на відстані не менше 1 м, приземлення не ближче 150 см від снаряда).

III

1. Упор лежачи, ноги на підвищенні до 1 м.

IV

1. Основна стійка — невеликим відскоком назад — нахил руки вперед — вгору.

2. Упор лежачи — поштовхом ніг прогнутися (виконати замахи) — упор стоячи зігнувши ноги нарізно.

3. З 2—3 кроків розбігу наскок на місток (місток на відстані не менш 1 м від снаряда) і поштовхом руками від себе об ближчу частину коня, стави між містком і снарядом.

4. Стійка на ближчій частині коня, руки вперед — вгору, нахилом поставити руки на дальню частину коня і зіскок ноги нарізно.

5. З 2—3 кроків розбігу стрибок на гірку із 3—5 гімнастичних матів і поштовхом руками — стійка ноги нарізно на матах.

V

1. Стрибок ноги нарізно через два гімнастичних козла, поставлених впритул один до одного, з поштовхом руками об дальній снаряд.

2. Стрибок ноги нарізно через укороченого коня.

VI

1. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину з замахом 15—20°, висота снаряда 120 см відстань між містком і снарядом 60—70 см.

VII

1. Те ж саме, збільшуючи висоту снаряда до 130 см і відстань між містком і снарядом до 1 м.

Стрибок зігнувши ноги через коня в довжину

Серія учбових завдань:

I

1. Коли необхідно зігнути ноги під час виконання стрибка?
 - а) після наскоку;
 - б) в момент постановки рук на снаряд.
2. Чи потрібно розводити коліна під час згинання ніг?
 - а) так; б) ні.
3. В завершальній фазі польоту тіло:
 - а) злегка прогнуте; б) злегка зігнуте.

II

1. Стрибок зігнувши ноги через козла в ширину і довжину (висота снаряда 110—120 см, місток на відстані 1 м, приземлення не ближче 150 см від снаряда).

III

1. Упор лежачи ноги на підвищенні до 1 м.

IV

1. Основна стійка — невеликим відскоком назад — нахил, руки вперед— вгору.
2. Упор лежачи поштовхом ніг прогнутися (виконати замах) — упор присівши.
3. З 2—3 кроків розбігу наскок на місток (місток на відстані на менше 1 м від снаряда) і поштовхом руками «від себе» об ближчу частину коня — стати між містком і снарядом.
4. Упор стоячи біля гімнастичної стінки — хват на рівні плечей стрибок на місці поштовхом двома ногами, зігнувши їх. Таз піднімати як можна вище, щільно згрупуватися, ноги не розводити.
5. Зіскок зігнувши ноги з послідовним випрямленням з висоти 50—100 см.
6. З 2—3 кроків розбігу скок в упор присівши на ближчу частину коня зіскок зігнувши ноги поштовхом об дальню частину коня.

V

1. Стрибок зігнувши ноги через два гімнастичних козла, поставлених впритул один до одного, поштовхом руками об дальній снаряд.

2. Стрибок зігнувши ноги через укороченого коня.

VI

1. Стрибок зігнувши ноги через коня в довжину з замахом $10-15^\circ$ (висота снаряда 120 см, відстань між містком і снарядом 60—70 см).

VII

1. Теж, збільшуючи висоту снаряда до 130 см і відстань від містка до снаряда до 1 м.

**Стрибок кутом махом однією,
поштовхом іншою через коня в довжину.**

Серія учбових завдань:

I

Під час виконання стрибка кутом вправо, якою ногою виконується поштовх?

а) лівою; б) правою.

2. В який момент виконується опора об тіло коня?

а) перед поштовхом;

б) під час поштовху;

в) після поштовху.

3. В який момент треба з'єднати ноги в стрибку кутом?

а) у фазі приземлення;

б) зразу після поштовху однією.

II

1. Стрибок у висоту способом ножиці (висота не менше 1 м).

III

1. Сід кутом, опорою руками ззаду на коні в довжину.

IV

1. Упор сидячи на правому стегні на коні в довжину — махом ногами вперед — вправо — зіскок кутом.
2. Упор сидячи на правому стегні на низьких брусах — зіскок кутом через обидві жердини. З допомогою і самостійно.
3. З 2—3 кроків розбігу під кутом 45° до коня махом однією, поштовхом іншою, наскок в упор сидячи кутом з опорою руками ззаду об тіло коня.

V

1. Виконання стрибка з допомогою.

VI

1. Те ж саме, тільки самостійно.

VII

1. Теж саме, поступово збільшуючи висоту снаряда.
2. Виконання стрибка кутом в другу сторону.

2.4 БРУСИ

Зіскок махом назад прогнувшись

Серія учбових завдань:

I

1. Коли необхідно переставити руку на жердину зі сторони зіскоку?
 - а) під час маху назад в крайній точці маху;
 - б) під час опускання ніг до площини жердини.
2. Куди необхідно поставити праву руку під час перехвату, виконуючи зіскок вліво?
 - а) попереду лівої руки; б) позаду лівої руки.
3. При перехваті рук тіло повинно бути:
 - а) злегка зігнуте; б) зовсім пряме;
 - в) злегка прогнуте.

II

1. Упор розмахування.

III

1. Упор лежачи, ноги на підвищенні до 1 м.
2. Упор лежачи позаду, ноги на підвищенні до 0,6 м.

IV

1. Упор лежачи, ноги на підвищенні до 1 м. Перестановка рук (як під час зіскоку).
2. Те ж саме з наступним опусканням ніг в сторону зіскоку.
3. Те ж, зі стоялок.
4. Упор на кінцях низьких брусів обличчям всередину — розмахування — зіскок махом назад.
5. Те ж саме з використанням орієнтира (вірówka, гімнастична палиця) як продовження жердини зі сторони зіскоку.

V

1. Зіскок прогнувшись, махом назад на низьких жердинах (з допомогою).

VI

1. Зіскок махом назад, прогнувшись.

VII

1. Зіскок прогнувшись махом назад з максимальною амплітудою.
2. Виконання зіскоку в іншу сторону.

Підйом махом назад

Серія учбових завдань:

I

1. Коли для створення маху необхідно підтягнути плечі до кистей?
 - а) перед розгинанням;
 - б) одночасно з розгинанням;
 - в) після розгинання.
2. Коли необхідно зігнутися в тазостегнових суглобах для виконання хльостоподібного руху?

- а) до проходження вертикалі;
 - б) під час проходження вертикалі;
 - в) після проходження вертикалі.
3. В якому положенні знаходяться руки в кінці підйому?
а) зігнуті; б) напівзігнуті; в) випрямлені.

II

1. Розмахування в упорі на передпліччях, в упорі на руках.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Ноги на підвищенні до 0,5 м.
3. Розмахування зі згинанням рук під час маху вперед і випрямленні під час маху назад.

III

1. Упор на руках зігнувшись.
2. Упор на руках, плечі наближені до кистей.
3. Упор лежачи ноги на жердинах.

IV

1. Упор на передпліччях на кінцях жердин обличчям всередину — розмахування — підйом махом назад. З допомогою і без неї.
2. Упор на руках — розмахування — махом вперед, підтягування плечей до кистей рук.
3. Упор на руках — розмахування — упор на руках зігнувшись, розгинаючись, підтягнути плечі до кистей рук, виконати мах назад.

V

1. Упор на руках — розмахування — махом вперед підтягнути плечі до кистей рук — підйом махом назад, з допомогою і без неї.

VI

1. Підйом махом назад.

VII

1. Підйом махом назад — махом вперед зіскок кутом в сторону.

Зіскок махом вперед вліво з поворотом направо кругом

Серія учбових завдань:

I

1. Коли необхідно зігнутися в тазостегневих суглобах на маху вперед під час зіскоку?
 - а) до проходження вертикалі;
 - б) під час проходження вертикалі;
 - в) після проходження вертикалі.
2. Коли необхідно виконати поворот тіла?
 - а) в момент розгинання в тазостегневих суглобах;
 - б) після розгинання в тазостегневих суглобах;
 - в) перед розгинанням тазостегневих суглобах.
3. Коли необхідно виконати поштовх лівою рукою під час зіскоку вліво?
 - а) раніше, ніж тіло дійде до крайньої точки на маху вперед;
 - б) в момент знаходження тіла в крайній точці на маху вперед;
 - в) в момент опускання тіла із крайньої точки на маху вперед.

II

1. Упор — розмахування.
2. Зіскок махом вперед.

III

1. Упор лежачи — ззаду, ноги на підвищенні.
2. Сійка, ліва рука на жердині, права, вгору — назовні долонями донизу, прогнутись.

IV

1. Сійка на правій, ліва назад — махом лівої вперед, поворот направо кругом.
2. Упор ззаду ноги на лівій жердині — зіскок з поворотом направо обличчям до жердини.
3. Те ж з поворотом направо кругом.

V

1. Зіскок махом вперед вліво з поворотом направо обличчям до жердин.

VI

1. Зіскок махом вперед вліво з поворотом направо кругом.

VII

1. Зіскок махом вперед вліво з поворотом направо кругом з максимальною амплітудою.
2. Виконання зіскоку в другу сторону.

Підйом махом вперед

Серія учбових завдань:

I

1. На маху вперед перед виконанням підйому тіло:
 - а) злегка прогнуте; б) пряме;
 - в) зігнуте в тазостегнових суглобах.
2. В який момент необхідно почати розгинання в тазостегнових суглобах під час підйому?
 - а) трохи раніше, ніж ноги досягнуть рівня жердин;
 - б) після того, як ноги піднімуться над жердинами.
3. Для виконання підйому необхідно:
 - а) різко розігнутися; б) зігнутися;
 - в) зробити енергійний мах вперед.

II

1. Розмахування в упорі на передпліччях, в упорі на руках.
2. Згинання і розгинання рук в упорі.

III

1. Упор лежачи на руках ноги нарізно на жердинах злегка зігнувшись.
2. Упор на руках прогнувшись.
3. Упор на руках злегка зігнувшись, ноги опираються на козла, встановленого попереду (носки трохи нижче рівня жердин).

IV

1. Упор сидячи ззаду, розгинаючись — упор лежачи ззаду.
2. Те ж саме, ноги на підвищенні до 0,5 м.

3. Упор стоячи на передпліччях, на нахилених жердинах, установлених біля гімнастичної стінки. На верхніх кінцях жердин крючки, з допомогою яких, жердини прикріплені до рейки гімнастичної стінки. Тіло в тазостегнових суглобах злегка зігнуте, ноги на підлозі під нижніми кінцями жердин. Активно розгинаючись в тазостегнових суглобах і натискаючи руками на жердини, виконати підйом в упор стоячи.

4. Хльостоподібні розмахування в упорі на передпліччях і упорі на руках.

V

1. Упор на передпліччях — розмахування — підйом махом вперед в сід ноги нарізно. З допомогою і без неї.

2. Те ж саме в упор.

3. Упор на руках — розмахування — підйом махом вперед в сід ноги нарізно з допомогою.

VI

1. Упор на руках — розмахування — підйом махом вперед в сід ноги нарізно.

2. Те ж саме в упор.

VII

1. Упор лежачи на руках, ноги нарізно на жердинах — підйом махом вперед. Підйом махом вперед — махом назад, віскок прогнувшись в сторону.

Стойка на плечах

Серія учбових завдань:

I

1. Під час виконання стійки на плечах лікті:

а) розведені в сторони; б) притиснуті до тулуба.

2. В якому положенні знаходиться голова?

а) нахилена вперед;

б) тримається прямо;

в) злегка нахилена назад.

3. У стійці на плечах — опора здійснюється:

а) на плечі; б) на кисті; в) на плечі і кисті.

II

1. Сійка на голіві.
2. Сійка на голіві й передпліччях.

III

1. Сід ноги нарізно — перекид вперед в сід ноги нарізно.

IV

1. Упор стоячи на колінах на низьких брусах — сійка на плечах з допомогою.
2. Те ж із сиду ноги нарізно.

V

1. Упор стоячи на колінах — сійка на плечах.
2. Сід ноги нарізно — сійка на плечах.

VI

1. Сійка на плечах — перекид вперед в сід ноги нарізно.
2. Розмахування в упорі — махом назад, сійка на плечах.

2.5 ПЕРЕКЛАДИНА

Підйом переворотом

Серія учбових завдань:

I

1. У якому положенні знаходяться руки під час виконання підйому переворотом із вису стоячи після маху однією і поштовхом іншою?

а) випрямлені; б) злегка зігнуті; в) зігнуті.

2. Якою частиною тіла необхідно спертися об перекладину під час перевороту?

а) грудьми; б) животом; в) стегнами.

3. Коли необхідно виконати розгинання в тазостегнових суглобах?

а) до опори животом; б) після опори животом.

II

1. Підтягування в висі (1—2 рази).
2. Вис на зігнутих руках (до 3 секунд).
3. Вис — піднімання ніг до торкання перекладины з наступним опусканням (1—2 рази).

III

1. Вис стоячи на зігнутих руках, одна назад на носок. Упор.

IV

1. Вис стоячи на зігнутих руках, одна назад на носок — виконання махів однією.
2. Теж саме, піднімаючись на носок поштовхової ноги.
3. Упор — згинаючи руки — зігнутися, лягти животом на перекладины, розгинаючись — упор.
4. Упор — переворотом вперед, опускання в вис лежачи.
5. Вис стоячи хватом за нижню жердину — поштовхом однією махом іншою вис на зігнутих руках з опором ногами об верхню жердину — махом однією, поштовхом іншою переворот в упор. З допомогою і самостійно.

V

1. Вис стоячи — махом однією, поштовхом іншою підйом переворотом з допомогою.

VI

1. Те ж саме самостійно.

VII

1. Вис стоячи — поштовхом двома, підйом переворотом.
2. Вис стоячи — силою підйом переворотом.
3. Вис силою підйом переворотом.
4. Вис кутом — силою підйом переворотом.
5. Два—три підйоми переворотом з опусканням в вис кутом.

Оберт назад в упорі

Серія учбових завдань:

I

1. Коли необхідно починати рух плечима назад?
 - а) до торкання стегнами до перекладины;

- б) в момент торкання стегнами до перекладини;
- в) після торкання стегнами перекладини;
- 2. Чи необхідне під час виконання оберту назад в упорі невелике згинання в тазостегневих суглобах?
 - а) так;
 - б) ні.
- 3. Коли необхідне невелике згинання в тазостегнових суглобах?
 - а) до проходження вертикалі;
 - б) в момент проходження вертикалі;
 - в) після проходження вертикалі.

II

1. Підйом переворотом.

III

1. Упор.
2. Вис головою вниз з допомогою, тіло трохи зігнуте, торкається стегнами перекладини.

IV

1. Упор — згинаючись мах вперед — розгинаючись мах назад.

V

1. Оберт назад в упорі з допомогою.
2. Теж саме після маху назад.

VI

1. Оберт назад в упорі.

VII

1. Оберт назад після високого маху назад.
2. Два оберти назад.

Оберт вперед правою

Серія учбових завдань:

I

1. Скільки точок опори має гімнаст під час виконання елемента?
а) одну; б) дві; в) три.
2. Чи необхідне згинання під час виконання оберта вперед правою?
а) ні; б) так.
3. Які дії ногами необхідно виконати?
а) спочатку звести повужче, потім розвести поширше;
б) спочатку розвести поширше, а потім звести повужче.

II

1. Упор ноги нарізно, правою вперед хватом знизу — зведення і розведення ніг.
2. Те ж саме з підніманням і опусканням таза.

III

1. Упор ноги нарізно правою вперед хватом знизу з опорою правою ногою об плече партнера, який стоїть попереду низької перекладини, і опорою лівим стегном об гриф.
2. Вис ноги нарізно правою вперед (повужче) хватом знизу.

IV

1. Упор ноги нарізно, правою вперед хватом знизу — піднімаючи праву ногу вище, прогнутися, виводячи таз вперед, зробити «крок» і спертися правою ногою об плече партнера.
2. Вис ноги нарізно правою вперед — зведення і розведення ніг.

V

1. Упор ноги нарізно, правою вперед хватом знизу — утримуючи гімнаста удвох повільно перевернути його навколо перекладини.
2. Виконання оберту з допомогою одного партнера.

VI

1. Оберт вперед правою.

VI

1. Два оберти вперед, правою вперед.
2. Оберт вперед лівою вперед.

Підйом розгином

Серія учбових завдань:

I

1. В який момент необхідно закінчити згинання в тазостегнових суглобах?
 - а) перш, ніж почнеться мах назад;
 - б) в момент початку маху назад.
2. Чи необхідне згинання рук під час підйому розгином?
 - а) так; б) ні.
3. Чи буде помилкою відведення ніг від грифа під час розгинання?
 - а) ні; б) так.

II

1. Розмахування у висі.
2. Вис — вис зігнувшись, носки біля грифа.

III

1. Упор.
2. Вис стоячи зігнувшись.
3. Вис лежачи.
4. Вис лежачи зігнувшись з опорою нижньою частиною спини об гімнастичний козел.

IV

1. Лежачи на спині, палицю вперед — вгору — згинаючись піднести носки ніг до палиці надавлюючи палицею на ноги розігнутися в положення лежачи на спині, палицю вниз.
2. Стоячи біля гімнастичної стінки на нижній рейці, хватом за рейку на рівні тазу — зігнутися — розігнутися.
3. Упор стоячи зігнувшись — поштовхом двома вис кутом і мах вперед — махом назад. — В. П.
4. Те ж саме з розгинанням гіла на маху вперед.

V

1. На брусах різної висоти із вису присівши на лівій нижній жердині, хватом за верхню жердину, піднести носок правої ноги до верхньої жердини і поштовхом лівої з розгинанням у правому тазостегновому суглобі виконати підйом в упор на верхній жердині. З допомогою і без неї.

2. Підйом розгином з розбігу на низький перекладині. З допомогою і без неї.

3. Упор стоячи зігнувшись — поштовхом двома — вис кутом на маху вперед піднести ноги до перекладини і виконати підйом розгином з допомогою.

4. Те ж саме розгинаючись на маху вперед.

5. Те ж на середній перекладині із в. п. — стоячи на підвищенні в упорі стоячи зігнувшись.

6. Вис — розмахування — підйом розгином з допомогою.

VI

1. Підйом розгином.

VII

1. Підйом розгином хльостоподібним способом.

2. Підйом розгином високий мах назад в упорі.

3. Упор — спад у вис зігнувшись — підйом розгином.

Підйом правою

Серія учбових завдань:

I

1. Під час виконання підйому правою ліва нога:

а) віддалена від грифа;

б) наближена до грифа.

2. Чи необхідна під час виконання підйому опора правої об гриф?

а) так; б) ні.

3. Чи треба натискувати руками на гриф перекладини під час підйому?

а) так; б) ні.

II

1. Підйом розгином.

III

1. Упор ноги нарізно правою.
2. Вис зігнувшись ноги нарізно правою.

IV

1. Лежачи на спині, палицю вперед — вгору — згинаючись, піднести ноги до палиці — виконати перемах правою під палицею — надавлюючи палицею на ліву ногу, розігнутися.
2. Вис зігнувшись ноги нарізно — правою розмахування з допомогою.
3. Упор ноги нарізно правою — спад у вис зігнувшись ноги нарізно правою.

V

1. Вис зігнувшись ноги нарізно правою — розмахування — підйом правою з допомогою.
2. Упор ноги нарізно правою — спад назад — підйом правою з допомогою.
3. Підйом правою з розбігу на низькій перекладині з допомогою.

VI

1. Упор ноги нарізно правою — спад назад — підйом правою.
2. Вис — розмахування — підйом правою.

VII

1. Вис — хльостоподібні розмахування — підйом правою.
2. Підйом правою — спад назад — підйом правою.
3. Підйом лівою.

Зіскок дугою

Серія учбових завдань:

I

1. Коли необхідно злегка зігнутися в тазостегнових суглобах?
 - a) до проходження вертикалі;
 - b) після проходження вертикалі.

2. Чи необхідно згинати руки під час зіскоку?

а) так; б) ні.

3. В польоті тіло повинно бути:

а) прогнуте; б) пряме; в) зігнуте.

II

1. Оберт назад в упорі.

2. Розмахування в висі.

III

1. Положення лежачи прогнувшись з опорою лопатками об гімнастичний козел, руки вперед вгору з допомогою.

IV

1. Упор стоячи на одній низькій перекладині, махом іншої віддати ноги попереду і, розгинаючись, виконати зіскок дугою.

2. Упор — мах дугою в вис на низькій перекладині, потім на високій.

V

1. Упор на низькій перекладині — зіскок дугою на гірку матів.

2. Упор на низькій перекладині — зіскок дугою з допомогою через гімнастичну палицю, встановлену на відстані 1 м трохи нижче рівня перекладини; на рівні перекладини; вище перекладини.

VI

1. Зіскок дугою.

VII

1. Упор — мах назад — зіскок дугою.

2.6. КІНЬ З РУЧКАМИ

Перемахи

Серія учбових завдань:

I

1. Яку дію (рух) необхідно зробити в лівому тазостегновому суглобі під час виконання перемаху правою в крайній точці маху правою? а) зігнутися; б) розігнутися.

2. Після перемаху правою на маху вліво чи необхідно злегка повернути таз вліво? а) так; б) ні.

3. Після перемаху правою в кінці маху вліво голову необхідно нахилити: а) до лівої ноги; б) до правої ноги; в) голову тримати прямо.

II

1. Ходіння в упорі на брусах.

III

1. Упор.

2. Упор, права вправо — вгору, вага тіла перенесена на ліву руку з допомогою.

3. Упор, ноги нарізно, правою.

4. Те ж саме ліва — вліво — вгору з допомогою.

5. Упор, ліва вліво — вгору, вага тіла перенесена на праву руку з допомогою.

6. Упор, ноги нарізно лівою.

7. Те ж саме, права вправо — вгору з допомогою.

IV

1. Упор — маятниковоподібне перенесення ваги тіла з однієї руки на іншу.

2. Те ж саме, виконуючи мах ногою в сторону вгору.

3. Те ж із відштовхуванням рукою від ручки коня.

4. Упор — стоячи — махи лівою, потім правою в сторону — вгору.

5. Те ж саме із затримкою ноги в верхній точці до 3 секунд з допомогою.

6. Упор лежачи боком — махи ногою в сторону.

7. У висі або в упорі махи в сторони, ноги розвести поширше.

8. Те ж із затримкою ноги в верхній точці маху до 3 секунд з допомогою.

9. Упор ноги нарізно правою — розмахування, з допомогою і без неї.

10. Те ж в упорі ноги нарізно лівою.

11. Виконання розмахування із затримкою ноги в верхній точці маху до 3 секунд з допомогою.

V

1. Упор — розмахування — перемах правою — розмахування — перемах правою назад. З допомогою і без неї.

2. Те ж саме тільки в іншу сторону.

VI

1. Упор стоячи — стрибком перемах правою — перемах правою назад — перемах лівою — перемах лівою назад.

VII

1. Упор стоячи — стрибком перемах лівою — перемахом правою зіскок, прогнувшись з поворотом вліво в стійку лівим боком до коня.

2. Те ж саме в іншу сторону.

3. Багаторазові перемахи.

Круг правою

Серія учбових завдань:

I

1. Під час виконання перемаху правою вліво із положення упору ноги нарізно правою вага тіла переноситься: а) на ліву руку; б) на праву руку.

2. Під час виконання перемаху правою вліво із положення упору ноги нарізно правою, ліва нога: а) знаходиться внизу; б) відводиться назад; в) здійснює максимальний мах вліво вгору.

3. Під час виконання перемаху правою вліво із положення упору ноги нарізно правою таз необхідно: а) злегка повернути зовні; б) злегка повернути всередину.

II

1. Перемахи.

III

1. Упор лежачи боком зліва ноги нарізно.
2. Те ж саме тільки в іншу сторону.

IV

1. Упор ноги нарізно правою — розмахування — перемах правою вліво в упор стоячи.
2. Те ж саме, в упор з допомогою.
- 3—4. Те ж саме в іншу сторону.

V

1. Упор стоячи — стрибком перемах правою — розмахування — перемах правою вліво в упор стоячи.
2. Те ж саме в упор з допомогою і без неї.

VI

1. Упор стоячи — стрибком круг правою.
2. Упор — розмахування — круг правою.

VII

1. Два—три круга правою.
2. Круг лівою.

Круг лівою вправо

Серія учбових завдаць:

I

1. Із стрибка вагу тіла необхідно перенести на а) праву руку; б) ліву руку.
2. Під час виконання круга лівою вправо після перемаху лівою вправо чи необхідно зупинити ліву ногу? а) так; б) ні.
3. Під час виконання перемаху лівою назад із положення упору ноги нарізно лівою чи треба відводити таз назад? а) так; б) ні.

II

1. Перемахи.

III

1. Упор лежачи боком справа опорою правою ногою об тіло коня, ліва за тілом коня.
2. Те ж саме в іншу сторону.

IV

1. Упор стоячи—стрибком перемах лівою вправо. З допомогою.
2. Те ж в іншу сторону.

V

1. Упор стоячи стрибком перемах лівою вправо.

VI

1. Упор стоячи—стрибком перемах лівою вправо—розмахування перемах лівою назад. З допомогою і без неї.
2. Те ж саме в іншу сторону.
- 3—4. Те ж саме після розмахування в упорі.
5. Упор стоячи—стрибком круг лівою вправо.
6. Те ж після розмахувань в упорі.

VII

1. Два—три круга лівою вправо.
2. Круг правою вліво.

**Зіскок кутом вліво назад в стійку
правим боком до коня**

Серія учбових завдань:

I

1. Із положення упору ноги нарізно лівою для перемаху правою необхідно вагу тіла перенести: а) на ліву руку; б) на праву руку.
2. Коли необхідно з'єднати ноги під час виконання зіскоку?
а) до перенесення ваги тіла на праву руку; б) після перенесення ваги тіла на праву руку.
в) під час відштовхування лівою.

3. Під час виконання зіскоку з положення упору ззаду, вагу тіла необхідно перенести: а) на ліву руку; б) на праву руку.

II

1. Перемахи.
2. Кут в упорі на брусах до 3 секунд.

III

1. Упор ззаду. Вага тіла перенесена на праву руку. З допомогою і без неї.
2. Упор кутом вздовж коня, опорою правою об ручку коня з допомогою.

IV

1. Упор ноги нарізно лівою — перемах правою — перемах правою назад.
2. Те ж саме в іншу сторону.
3. Упор ноги нарізно лівою — перемах правою — перемах лівою назад — перемах лівою — перемах правою назад.
4. Те ж саме в іншу сторону.

V

1. Упор ноги нарізно лівою — перемах правою — розмахування в упорі ззаду — перемах двома вліво — назад в упор стоячи.
2. Упор ноги нарізно — лівою розмахування — перемахом лівою назад зіскок з поворотом наліво в стійку правим боком до коня.
3. Упор ноги нарізно лівою — перемах правою — перемахом двома вліво — назад зіскок кутом в стійку правим боком до коня з допомогою.

VI

1. Те ж самостійно.
Упор стоячи — стрибком перемах лівою — перемах правою — перемахом двома вліво—назад зіскок кутом в стійку правим боком до коня.

VII

1. Виконання зіскоку в іншу сторону.
2. Зіскок кутом вліво назад з поворотом направо в стійку обличчям до коня.

2.7. Таблиця програмованого опитування

Вид, елемент	Номери питань з правильними відповідями		
	1	2	3
АКРОБАТИКА			
Перекид вперед	б	в	б
Перекид назад	б	а	б
Стойка на лопатках	б	а	б
Стойка на голові	б	б	а
Стойка на руках	а	б	а
Переворот в сторону	б	в	а
КІЛЬЦЯ			
Підйом силою	а	б	а
Викут вперед зігнувшись	в	а	б
Зіскок махом вперед переворотом ноги нарізно	б	а	б
ОПОРНИЙ СТИБОК			
Стрибок ноги нарізно через коня в довжину	б	б	б
Стрибок зігнувши ноги через коня в довжину	б	б	а
Стрибок кутом махом однією, поштовком іншою через коня в довжину	а	б	б
БРУСИ			
Зіскок махом назад прогнувшись	а	а	в
Підйом махом назад	б	а	в
Зіскок махом вперед вліво з поворотом направо кругом	в	а	а
Підйом махом вперед	в	а	а
Стойка на плечах	а	в	в
ПЕРЕКЛАДИНА			
Підйом переворотом	в	б	б
Оберт назад в упорі	а	а	в
Оберт вперед правою	в	а	а
Підйом розгином	а	б	б
Підйом правою	б	б	а
Зіскок дугою	б	б	а
КІНЬ З РУЧКАМИ			
Перемахи	б	а	а
Круг правою	б	в	а
Круг лівою вправо	б	б	б
Зіскок кутом вліво назад в стійку правим боком до коня	а	а	б

САМОСТІЙНА ПІДГОТОВКА

Література: 2, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 27.

Контрольні запитання

1. У чому суть поняття «система програмованого навчання?»
2. Скільки серій навчальних завдань можна використати під час навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу?
3. Страхування і допомога під час навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу.
4. Індивідуалізація під час навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу.
5. У чому повинна проявитися ефективність навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу.
6. Свідомість, активність і самостійність у процесі навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу.
7. Науковість і доступність навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу.

Теми рефератів

1. Характеристика серій учбових завдань під час навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу.
2. Реалізація закономірностей процесу навчання під час занять гімнастичними вправами за приписами алгоритмічного типу.

РОЗДІЛ 3.

КЛАСИФІКАЦІЙНА ПРОГРАМА ІЗ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ КАТЕГОРІЇ «Б» ІІІ РОЗРЯД ЧОЛОВІКИ

I. АКРОБАТИКА. Мал. 48

Вправа № 1

1. В. п.-о. с. Два—три кроки розбігу і поштовхом двох стрибок вгору, прогнувшись — 1,0
2. Перекид вперед — 1,5
3. Силою зігнувшись, стійка на голові і руках, тримати — 2,0
4. Силою прогнувшись, опускання в упор лежачи, упор присівши, встати — 1,5
5. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати — 1,0
6. Випрямитися і махом однієї ноги вперед повернутися кругом в о. с.
7. Два три кроки розбігу і два перевороти в сторону — 3,0
8. Приставляючи ногу о. с.

Вправа № 2

1. В. п. - о. с. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати — 1,0
2. Випрямитись, крок вперед, махом однієї і поштовхом іншої стійка на руках (визначити) — 3,0
3. Перекид вперед в упор присівши — 1,5
4. Встати, крок вперед і переворот в сторону — 2,5
5. Поворот на 90° (плечем вперед), перекид вперед — 1,0
6. Стрибок вгору прогнувшись — 1,0

II. КІНЬ — МАХИ. Мал. 49

Вправа № 1

1. Зі стрибка коло правою — 3,0
2. Перемах правою — 2,0

- | | |
|--|-------|
| 3. Перемах правою назад | — 1,0 |
| 4. Перемах лівою | — 2,0 |
| 5. Перемах правою в зіскок прогнувшись, з поворотом вліво, в стійку, лівим боком до коня | — 2,0 |

Вправа № 2

- | | |
|--|-------|
| 1. Зі стрибка коло лівою вправо | — 3,0 |
| 2. Перемах правою | — 2,0 |
| 3. Перемах правою назад | — 1,0 |
| 4. Перемах лівою | — 2,0 |
| 5. Перемах правою і зіскок кутом вліво назад в стійку правим боком до коня | — 2,0 |

III. ОПОРНИЙ СТРИБОК. Мал. 50

Вправа № 1

Кінь в довжину, висота 125 см
Стрибок ноги нарізно

Вправа № 2

Стрибок зігнувши ноги

IV. БРУСИ. Мал. 51

Вправа № 1

- | | |
|--|-------|
| 1. Із розмахування в упорі на руках підйом махом назад | — 2,5 |
| 2. Махом вперед кут, тримати | — 2,0 |
| 3. Силою зігнувшись стійка на плечах | — 2,5 |
| 4. Випрямляючи руки, упор і мах вперед | — 1,0 |
| 5. Махом назад зіскок прогнувшись в сторону | — 2,0 |

Вправа № 2

- | | |
|--|-------|
| 1. Хват за кінці жердин, стрибок в упор і кут, тримати | — 2,0 |
| 2. Сід ноги нарізно | — 1,0 |
| 3. Перехватом вперед, упор лежачи на руках, ноги нарізно | — 1,0 |

4. З'єднуючи ноги, мах вперед і підйом в упорі — 3,0
5. Мах назад і махом вперед зіскок з поворотом кругом в середину в стійку боком до снаряда — 3,0

V. КІЛЬЦЯ Мал. 52

Вправа № 1

1. Із вису глибоким хватом підйом силою в опір — 3,0
2. Кут, тримати — 3,0
3. Спад назад в вис зігнувшись — 1,0
4. Мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись — 2,0

Вправа № 2

1. Із розмахування в висі махом вперед, вис прогнувшись — 2,5
2. Вис зігнувшись — 1,0
3. Мах дугою — 1,0
4. Махом назад, викрут вперед — 3,5
5. Мах назад і махом вперед зіскок переверотом ноги нарізно — 2,0

VI. ПЕРЕКЛАДИНА. Мал. 53

Вправа № 1

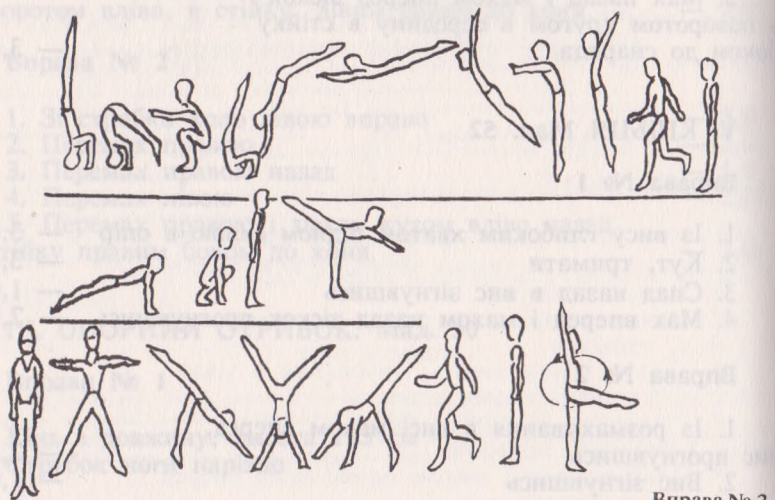
1. Із розмахування в вису підйом розгином — 3,0
2. Мах назад — 1,0
3. Оберт назад в упорі — 2,0
4. Мах дугою в вису — 2,0
5. Махом назад, зіскок прогнувшись з поворотом на 90° — 2,0

Вправа № 2

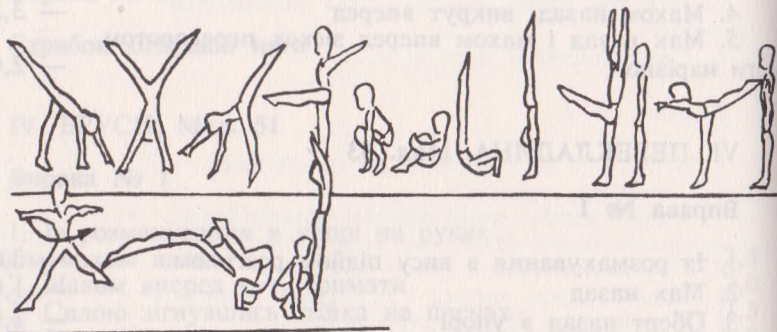
1. Із розмахування в вису підйом однієї — 3,0
2. Перехват у хват знизу і оберт вперед верхом — 2,0
3. Поворот кругом з перемахом ноги назад в упор — 2,0
4. Зіскок дугою — 3,0

АКРОБАТИКА

Вправа № 1



Вправа № 2



Мал. 48



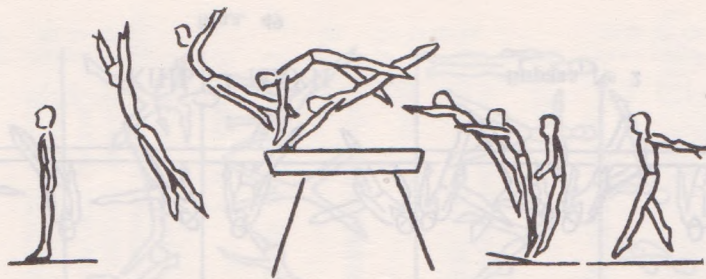
Вправа № 1



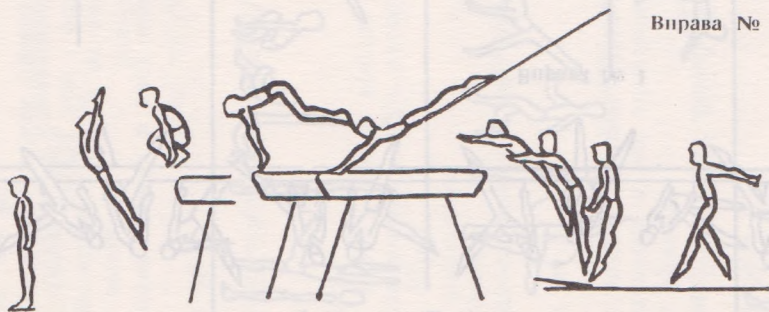
КІНЬ — МАХИ

Вправа № 2

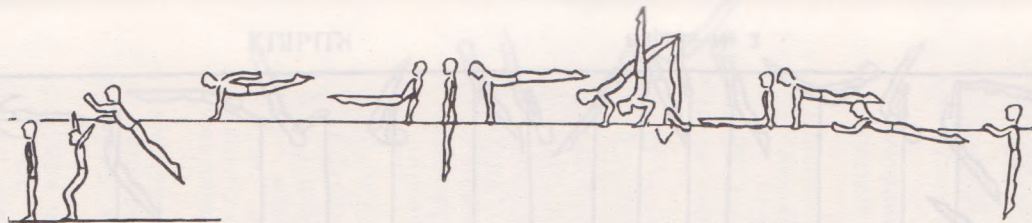
Мал. 49



Вирава № 1



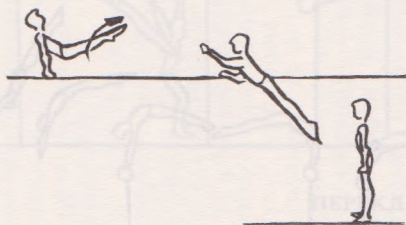
Вирава № 2



Вправа № 1

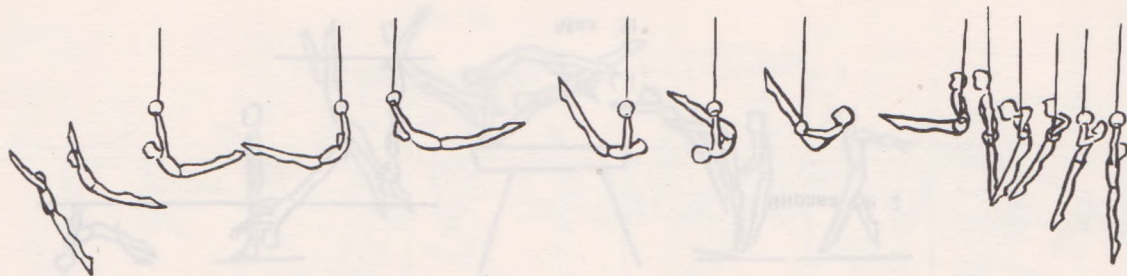


Вправа № 2

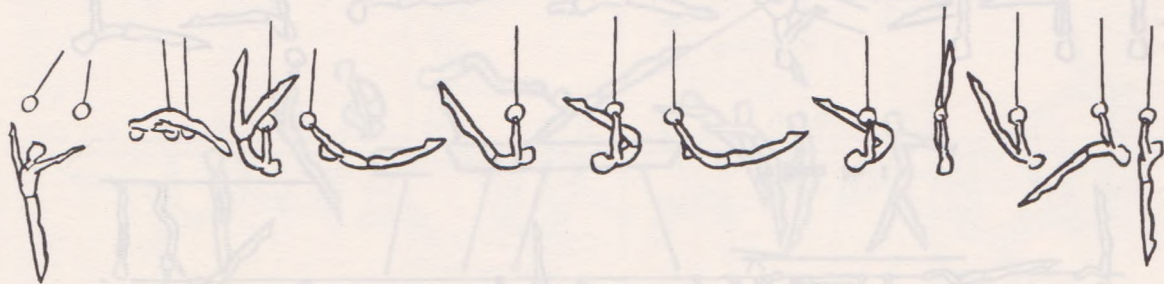


БРУСІ

Мал. 51

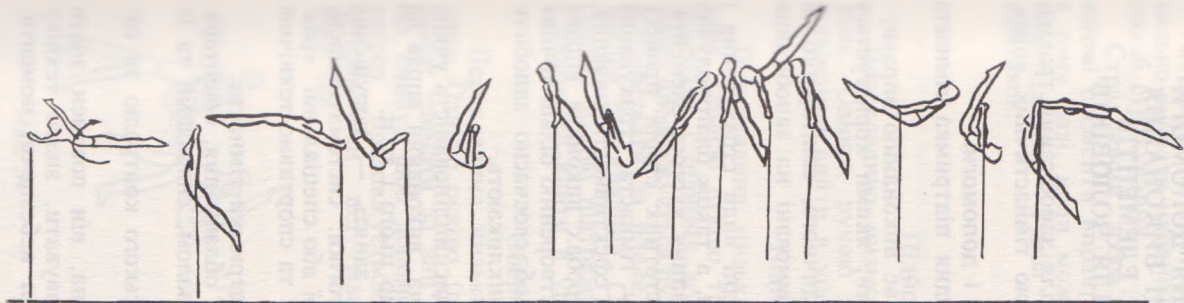


Вправа № 1

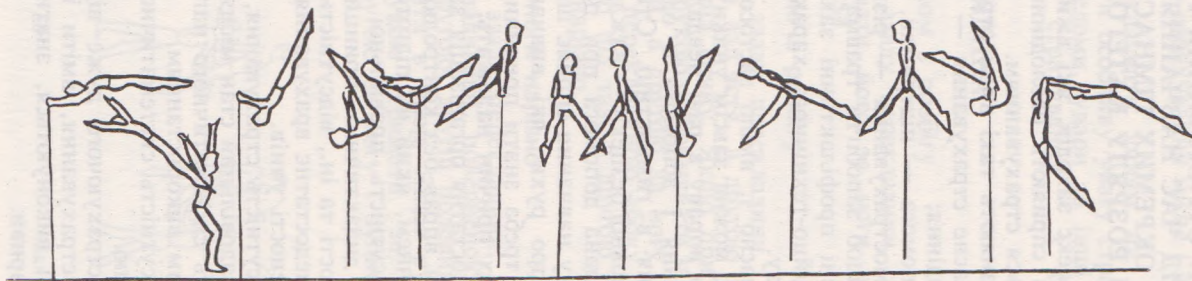


КІЛЬЦЯ

Вправа № 2



Вправа № 1



Вправа № 2

ПЕРЕКЛАДИНА

Мал. 53

3.1. СТРАХУВАННЯ І НАДАННЯ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ГІМНАСТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ІІІ РОЗРЯДУ КАТЕГОРІЇ «Б» ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Комплекс заходів, які вживаються для запобігання травма тизму та сприяють оволодінню технікою гімнастичних вправ, називається страхуванням.

Розрізняють такі види страхування і допомоги:

- а) власне страхування — безпосередня підтримка гімнаста в разі падіння;
- б) допомога — підтримка, яка сприяє виконанню вправи;
- в) самострахування — різні прийоми, якими користується гімнаст, щоб запобігти травматизму;
- г) різні профілактичні заходи методичного, санітарного та організаційно-технічного характеру, спрямовані на запобігання травматизу.

Своєчасно і, вміло застосовуючи різні види страхування і допомоги, можна завсім уникнути травм, а також благополучно закінчити вправу в разі невдалого виконання якогось елемента. Страхування і допомога є однією з істотних сторін процесу тренування в гимнастиці. Створення у гімнаста страхування почуття повної безпеки — важлива умова ефективності навчання. Вміло надана допомога при перших спробах виконати вправу на початку навчання сприяє швидкому створенню більш точних уявлень про рухи, які вивчаються. Щоб своєчасно запобігти травмам, треба знати причини, що їх викликають.

До цих причин належать:

1. Недостатня організація занять, недисциплінованість учнів, виконання вправ без контролю викладача, виконання вправ на снаряді учнем, який не підготовлений до цього і т. п.

2. Відсутність правильної методики занять — порушення головних дидактичних принципів педагогіки: систематичності, послідовності та ін., відсутність загальної або спеціальної «розминки», недостатнє врахування фізичної та спортивно-технічної підготовленості учнів.

3. Відсутність страхування, тобто підтримки гімнаста.

4. Незадовільний стан місця заняття, обладнання, інвентаря. Відсутність систематичного нагляду за залом, снарядами та їх правильним використанням.

5. Відсутність систематичного лікарського контролю та самоконтролю.

Роль страхуючого дуже відповідальна, він повинен знати прийоми страхування, вміти їх застосовувати, знати техніку вправ, які виконуються, знати найбільш небезпечні моменти, можливі зриви.

Страхуючий повинен бути спритним, рішучим, вміти правильно вибрати найвигідніше для страхування місце і доцільний спосіб страхування.

Страхуючий зобов'язаний вказувати учням на найбільш вагомні елементи вправ, приділяти особливу увагу страхуванню в тому разі, коли можливі переломи, удари та інші серйозні пошкодження. Треба уникати страхування з будь-яких підставок.

ПЕРЕКЛАДИНА

Підйом розгином з розбігу

Перекладина низька. Стати ззаду перекладины, збоку від учня. Однією рукою підтримувати його за ноги в момент піднімання вийти в упор. Мал. 54

Підйом правою з розбігу

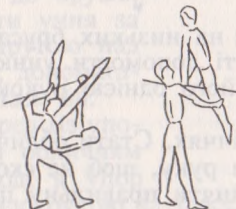
Перекладина низька. Стати ззаду перекладины, зліва від учня. Однією рукою тримати за зап'ястя, а другою в момент перемаху і підйому допомогти під спину. Якщо при виході з упору продовжується рух вперед, рукою підтримувати за зап'ястя, підтримувати за плече або груди, а другою за ногу. Мал. 55. Висока перекладина. Стати під перекладиною збоку від учня. Однією рукою підтримувати його під таз, а другою під спину і допомогти вийти в упор ноги нарізно.

Оберт вперед ноги нарізно

Перекладина низька. Стати ззаду перекладины, збоку від учня. Однією рукою (під перекладиною), поверненою долонею назад, тримати за зап'ястя, а другою, другій половині оберту, під спину, щоб допомогати вийти в упор. Якщо рух оберту вперед продовжується, то рукою тримати за зап'ястя, підтримуючи під плече, а другою за ногу і зупинити рух. Мал. 56.



Мал. 54



Мал. 55

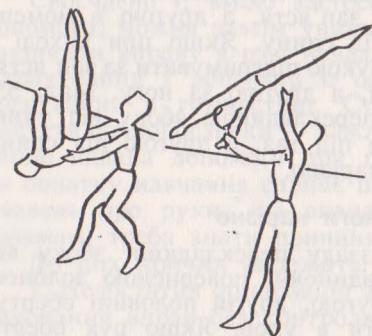


Мал. 56

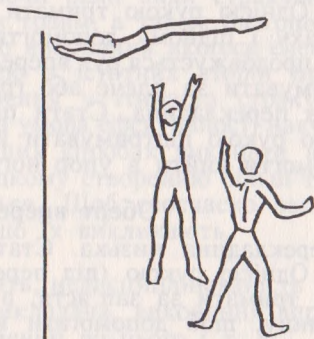
Перекладина висока. Стоячи збоку, біля учня. Однією рукою підтримувати його при опусканні вниз за плече, а другою, в кінці оберту, за вільну ногу і допомогти вийти в упор (ноги нарізно).

Зіскок дугою

Перекладина низька. Стати біля місця приземлення, збоку від учня. Однією рукою тримати його за руку вище ліктя, а другою під спинку або таз, щоб допомогти спрямувати рух ногами (по дузі вверх — вперед). В мить приземлення підтримати гімнаста однією рукою під спину, а другою під груди або плече. Мал. 57. З високої перекладки на початку навчання, необхідно страхування вдвох. Одному стати справа, спереду перекладки, приблизно на два кроки від неї, щоб у випадку падіння вперед підтримати гімнаста під груди або плечі, другому стати зліва і бути готовим підтримати гімнаста під спину. Мал. 58.



Мал. 57



Мал. 58

БРУСИ НИЗЬКІ І СЕРЕДНІ

1. Упор вивчається на низьких брусах. Стати обличчям до брусів. При необхідності допомогти учню прийняти правильну поставу, підтримуючи його однією рукою під груди, а другою під спину.

2. Упор на передпліччях. Стати обличчям до брусів. Однією рукою тримати учня за руку, щоб не сковзнулося передпліччя, другою допомогти прийняти правильну поставу.

3. Упор на руках. Бруси середні. Стати обличчям до брусів і у випадку провалювання плечей підтримати учня двома руками за тулуб (знизу під жердинами). Привчати гімнастів до цього

упору рекомендується поступово, так як перші спроби виконання нерідко викликають больові відчуття, синці і зриви тканини на внутрішній стороні рук. В подальшому, при систематичних заняттях ці відчуття зникають.

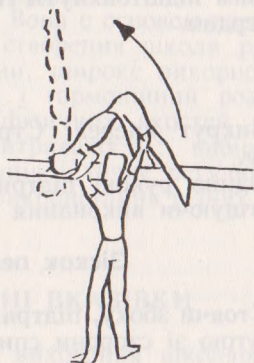
4. Упор на руках зігнувшись. Бруси низькі. Стати обличчям до брусів і тримати учня однією рукою під спину біля шиї, а друга під таз (руки страхуючого під жердинами).

Стойка на плечах

Стойка на плечах (з сиду ноги нарізно). Стати обличчям до брусів. При виході в стойку, однією рукою тримати учня під плече знизу поміж жердинами, другою за ногу, у випадку завалу вперед підтримати під спину. Мал. 59.

Самострахування: при падінні вперед зробити перекид вперед, в сід ноги нарізно, а у випадку невиконання стойки і початкового руху назад — сід ноги нарізно.

При виконанні стойки на плечах силою із упору кутом страхувати і допомагати таким же чином.



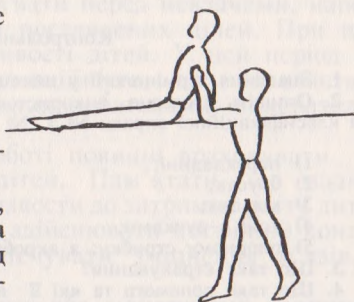
Мал. 59

Підйом махом вперед

Підйом махом вперед (із упору на передпліччях).

Стати обличчям до брусів, однією рукою тримати учня за руку біля плеча, а другою над жердинами під спину, допомагаючи вийти в упор. Мал. 60.

Підйом махом вперед (із упору на руках). Стати обличчям до брусів і при виході в упор підтримати учня однією рукою за руку вище ліктя, другою під спину. У випадку необхідності підштовхнути його під спину і допомогти вийти в упор (рука страхуючого під жердинами). Починати розучувати цю вправу потрібно в сіді ноги нарізно.



Мал. 60

Махом назад підйом

Страхувати і подавати допомогу стоячи збоку, підштовхуючи однією рукою під стегно, другою підтримувати під плече.

Зіскок махом назад

Страхувати і подавати допомогу, стоячи збоку і спереду, підтримуючи однією рукою під праве плече, другою — бути готовим підштовхнути гімнаста, якщо він не достаньно вивів тіло із жердин.

Кільця високі

Викрут вперед. Страхування і надання допомоги стоячи збоку.

Однією рукою підтримувати під груди, другою під стегно, полегшуючи виконання викруту.

Зіскок переверотом ноги нарізно.

Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під груди (плече), а другою зі сторони спини.

САМОСТІЙНА ПІДГОТОВКА

Література: 2, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 20.

Контрольні запитання.

1. Значення термінології у виконанні вправ на гімнастичних снарядах.
2. опишіть словесно, використовуючи термінологію, послідовність виконання класифікаційної вправи № 1, № 2 III розряду категорії «Б» для чоловіків на:
 - 1) перекладні;
 - 2) брусах;
 - 3) кільцях;
 - 4) коні з ручками;
 - 5) опорному стрибку; з акробатики.
3. Що таке страхування?
4. Що таке допомога та які її види?
5. Що таке самострахування?
6. Значення виховної роботи для страхування.
7. Значення медичного контролю для страхування.
8. Вимоги до місць проведення занять та обладнання.
9. Вимоги, що ставляться до страхуючого.
10. Основні гігієнічні вимоги до занять.

РОЗДІЛ 4. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Одне з актуальних завдань шкільного фізичного виховання — прищепити учням з самого раннього дитинства розуміння важливості атлетичного згартування, вміння займатись фізичними вправами самостійно, зміцнювати своє здоров'я, готувати себе до активної продуктивної праці.

Важливе місце займає гімнастика. Вона є основою загальної підготовки учнів. Це — навчання і створення школи рухів і різнобічний вплив на організм людини; широке використання рухів, що забезпечують всесторонній і гармонійний розвиток функціональних систем організму і фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості); вибіркового впливу на організм; строга регламентація і точне регулювання фізичного навантаження; можливість використання різних форм і способів виконання вправ.

4.1. ЗАГАЛЬНІ МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Основна спрямованість фізичного виховання школярів середнього віку (11—14 років) — формування інтересу до систематичного спортивного або оздоровчого тренування. Необхідно виховувати у них спортивний характер, вміння мобілізувати себе на подолання перешкод, не пасувати перед невдачами, наполегливо трудитися для досягнення поставлених цілей. При цьому треба враховувати вікові особливості дітей. У цей період з'являється неврівноваженість та емоційність, що проявляється в різких змінах настрою, конфліктах з батьками, вихователями, навіть з учителями.

Вчитель, тренер у своїй роботі повинні враховувати морфофункціональні особливості дітей. Пам'ятати, що надмірне м'язове навантаження, може призвести до затримки росту дитини, до порушення постави, якщо не здійснювати постійний контроль за позою школяра і не забезпечувати зміцнення м'язів, що керують поставою.

При дії максимального сильних або монотонних подразників у підлітків розвивається різко виявлене зверхграничне гальмування, що треба враховувати при виконанні навантажень, пов'язаних з проявом витривалості, урізноманітнити види навантажень.

Найбільшу увагу у фізичній підготовці школярів цього віку треба приділяти тренуванню швидкісних якостей (на початку та в середині підліткового періоду) і швидкісно-силових у кінці цього періоду.

Фізична підготовка реалізується перш за все в організованих формах, на уроках фізичної культури, фізкультпаузах, під час активного відпочинку, турпоході і т. д. Значна частина школярів займається в спортивних секціях. Для всіх останніх обов'язкові щоденна ранкова зарядка і щотижневі дво-, триразові самостійні тренування.

Треба максимально використовувати потребу дітей середнього віку в змаганнях, надавати їм широкі можливості помірятися силами зі спортивними суперниками.

Для розвитку рухових якостей, зокрема сили, рекомендується застосовувати такі методи.

Повторний. Для добре підготовлених школярів повторювати вправи не більше 12—16 разів. Як тільки учень зможе повторити вправу максимальну кількість разів, бажано ускладнити його настільки, щоб він з цією ж вагою міг зробити тільки 10—12 повторень, або взяти більшу вагу (більш важкі гантелі), або збільшити опір еспандера, змінити вихідне положення.

У віці 10—13 років рекомендується застосовувати більше число різних вправ для різносторонньої дії на м'язову систему. В усіх випадках вправи треба підбирати для м'язів згиначів і розгиначів.

У подальшому можна акцентувати навантаження на одній групі м'язів, але в перерві між вправами для цієї групи давати вправи з меншим навантаженням, ніж для інших м'язових груп.

Для кожної групи м'язів дають 3—5 серій вправ з перервами для відпочинку на протязі 45—90 секунд.

Метод динамічних зусиль. Застосовуються відносно невеликі обтяження і рухи виконуються з максимально можливою швидкістю, при повній амплітуді. Такі вправи добре розвивають швидко-силові якості, необхідні при бігу, стрибках, метанні.

Метод найбільших навантажень, коли для школярів 10—11 років використовуються навантаження, що дорівнюють $2/3$, а для школярів 12—13 років — $3/4$ маси тіла. Вправи виконуються один-два, максимум три рази. Цей метод значно впливає на м'язи, але може застосовуватися тільки на заняттях з досить добре фізично підготовленими школярами.

Для розвитку силової витривалості повинні використовуватися вправи динамічного характеру — це багатократні згинання і розгинання рук в положенні змішаних висів і упорів (на гімнастичній лаві, стільці, в висі на низькій перекладині з опорою ніг об підлогу), присідання, підтягування, піднімання невеликої ваги. Розмір обтяжень — 35—60 % максимальної сили. Вправи треба проводити серіями по 20—30 повторень з паузами відпочинку 0,5—1,5 хв. Для добре фізично розвинутих школярів можливі і більш інтенсивні навантаження: 60—80% максимальної сили, в серії по 8—12 повторень, паузи від 1,5 до 3 хв.

У віці 10—13 років рекомендується планувати значний об'єм вправ на гнучкість: а) активних — виконуваних за рахунок м'язів, що проходять через суглоби (прості пружністі махові рухи); б) пасивних — виконуваних за допомогою самозахватів або з допомогою партнера; в) статичних, що полягають у тому, щоб досягти максимального кута згинання або розгинання і після цього утримувати тіло деякий час у прийнятому положенні.

Вправи треба виконувати серіями по 20—40 і більше повторів до появи легкого болю в м'язах.

Для розвитку швидкості рухів застосовується повторний метод, при цьому завдання кожної спроби — перевищити раніше показану швидкість. Рух виконується до досягнення максимуму швидкості. Максимальну швидкість при бігові рекомендують утримувати не довше 2—3 секунд, при бігові на лижах — 4—6 секунд, тому при бігові для розгону і утримання швидкості необхідні відрізки 20—40 м, при переміщенні на лижах — 50—100 м. Вправи на швидкість треба повторювати до тих пір, поки швидкість не почне знижуватися.

Проводити їх краще на початку заняття. Після кожної спроби дається відпочинок такої тривалості, щоб пульс і дихання заспокоїлись.

У період відпочинку рекомендується виконувати ті ж рухи, але дуже повільно (при плаванні — продовжувати спокійно плавати, бігові — повільний біг), що сприяє збереженню настрою нервової системи на дану діяльність.

Для розвитку витривалості рекомендується застосовувати, головним чином, тривалий рівномірний біг, катання на лижах і т. п.

Фізична працездатність старших школярів (15—17 років) стає близько до працездатності дорослих. Але функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем у дівчат значно нижче, ніж у юнаків. У зв'язку з цим, навантаження на витривалість у дівчат повинно бути значно меншим по об'єму, при цьому його наростання повинно бути більш поступовим, ніж у заняттях з юнаками.

Заняття гімнастикою в цей період спрямовані на завершення загального фізичного розвитку. Дівчатам можна рекомендувати значну частину вправ художньої гімнастики з елементами танцю (вправи на спритність, витривалість, силу, швидкість, стрибучість, з акцентом на розвиток м'язів черевної преси, м'язів рук, плечевого поясу).

Юнакам необхідно досконало оволодіти прикладними руховими навиками (смуга перешкод, метання гранати на дальність, лазіння, підтягування та ін.). Характер занять повинен бути

близьким до тренувального. В цьому віці добре тренуються такі якості як сила, швидкісна сила, спритність, витривалість. Крім того, рекомендується також розвивати і якості швидкості, гнучкості.

4.2. ФОРМИ САМОСТІЙНИХ (ІНДИВІДУАЛЬНИХ) ЗАНЯТЬ

Для самостійних занять фізичними вправами рекомендуються різні організаційні форми — ранкова гімнастика, домашні завдання по фізичному вихованню, фізкультурні паузи (фізкультхвилинки), атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, самостійне тренування з використанням засобів гімнастики.

Застосовувати вказані форми індивідуальної гімнастики треба з урахуванням інтересів учнів, їх підготовленості і статі. Для одних учнів — це обов'язкова ранкова гімнастика, фізкультпаузи і домашні завдання з фізичного виховання за завданням вчителя фізичної культури, для інших, більш підготовлених учнів — атлетична, ритмічна гімнастика або самостійні тренування на матеріалі засобів гімнастики. Розподіляє ті чи інші форми гімнастики серед учнів вчитель фізичної культури.

Цілий ряд самостійних занять гімнастикою треба проводити з урахуванням структури шкільного уроку з фізичної культури. Наприклад, перед виконанням домашніх завдань з фізичного виховання за завданням вчителя фізкультури учням рекомендується провести розминку, використовуючи для цього ходьбу і біг, загальнорозвиваючі вправи для розігріву організму, потім виконати домашні завдання з фізичного виховання. У кінці заняття навантаження знижується і закінчується воно водними процедурами.

РАНКОВА ГІМНАСТИКА

Ранкова гімнастика (зарядка) сприяє швидкому переходу організму від стану сну до бадьорості, підвищує його готовність до майбутньої діяльності; вона сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, збільшенню рухливості в суглобах, розвитку функцій рівноваги, корекції дефектів постави і плоскостопості. В поєднанні з водними процедурами ранкова гімнастика — важливий засіб зміцнення здоров'я і загартування організму.

Ранкова гімнастика виконується через 5—10 хв. після сну в добре провітреному приміщенні (якщо дозволяє погода, то краще цілорічно на місцевості) на протязі 15—30 хв. Форма одягу залежить від сезону і відіграє важливу роль в загартуванні.

У зміст ранкової гімнастики включаються ходьба, біг (можна на місці, краще на місцевості), потім вправи на проробку окремих і багатьох груп м'язів. Вправи на гнучкість рекомендується включати після достатнього розігріву м'язів. Закінчувати ранкову гімнастику треба вправами загальної дії з акцентом на поставу. Після закінчення — водні процедури.

Дуже важливо приділяти увагу спеціальним вправам (за порадом вчителя фізичної культури, лікаря).

Інтенсивність і дозування вправ визначаються індивідуальними можливостями особи, але у всіх випадках повинні відповідати таким вимогам:

- 1) не викликати ознак перевтомлення;
- 2) не супроводжуватися великими напруженнями статичного та динамічного характеру, затримкою дихання, значним почастішанням пульсу (більше 160 уд/хв).

Після закінчення занять ранковою гімнастикою повинно з'являтися відчуття легкості, зібраності, бажання трудитися.

Небайдуже, в якій послідовності повинні застосовуватись підібрані для комплексу ранкової гімнастики фізичні вправи.

**ОРІЄНТОВАНА КІЛЬКІСТЬ ВПРАВ
У КОМПЛЕКСІ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЇХ ДОЗУВАННЯ
У ВІДПОВІДНОСТІ З ВІКОМ ТА СТАТТОМ УЧНІВ**

№ п/п	Методичні вказівки	Хлопчики-юнаки (років)			Дівчата-дівчатка (років)		
		10—13	14—15	16—18	10—13	14—15	16—18

1.	Кількість вправ у комплексі.	8—10	до 12	до 17	8—10	до 12	до 17
2.	Кількість повторів кожної вправи комплексу, разів.	4—6	6—10	до 15	3—5	4—8	до 15
3.	Кількість повторів кожної вправи з різними обтяженнями вагою від 2 до 3 кг, разів.			6—8			
4.	Кількість повторів вправ з обтяженнями, після 2—3 місяців занять, разів.			до 10 і більше			

Далі дано орієнтовні комплекси загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики.

При відповідній фізичній підготовці ранкова гімнастика може поступово перерости в самостійне тренування. При цьому тривалість занять збільшується до 60—90 хв. із збереженням струк-

тури шкільного уроку фізкультури. У заняття повинні включатися біг, вправи з гумовими бинтами, гантелями, на гімнастичних снарядах.

ПОСЛІДОВНІСТЬ РОЗТАШУВАННЯ ВПРАВ У РАНКОВІЙ ГІМНАСТИЦІ (РГ)

Спрямованість вправ	Організаційно-методичні вказівки і орієнтовані вправи, які включають у комплекс ранкової гімнастики	Кількість вправ у комплексі
1	2	3

1. На загальний вплив на організм

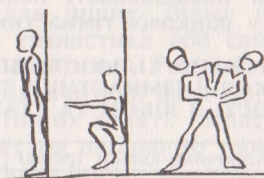
Заняття починати з ходьби, потім переходити на повільний біг (на місці або з просуванням).

У процесі ходьби, бігу виконувати всі вправи, слідкувати за поставою.

Стоячи біля стіни, торкнутися лопатками, сідничними м'язами (зафіксувати це положення), потім присід, руки вперед; нахили вліво, вправо.

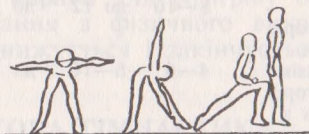
1—2

2. На поставу (для контролю).
Мал. 61



Мал. 61

3. На великі групи м'язів на діяльність серцево-судинної, дихальної систем, процеси обміну. Мал. 62



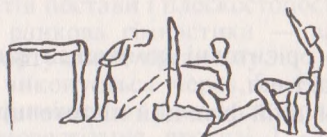
1—2

Мал. 62

4. На різні групи м'язів. Мал. 63

Послідовне включення різних частин тіла (м'язів рук, плечового поясу, спини, черевного пресу, ніг, живота, хребта).

2—3



Мал. 63

1

2

3

5. На активне м'язове зусилля в поєднанні з розслабленням м'язів Мал. 64

Включати вправи силового характеру на всі частини тіла: руки, м'язи живота та спини.
На розслаблення м'язів.

2—3
1—2

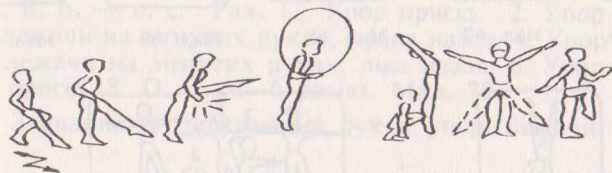


Мал. 64

6. На укріплення м'язів ніг, на діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Мал. 65

Підібрати стрибкові вправи з переходом на енергійну ходьбу з поступовим уповільненням темпу.

1—2



Мал. 65

7. На відносно заспокоєння організму.

Дихальні вправи.
Закінчується комплекс вправами на відчуття правильної постави (обтирання, душ, самомасаж).
При виконанні вправ дихати необхідно через ніс.
При швидких форсованих вдихах і видихах рекомендується підключати також дихання через рот.
Тривалість вдиху і видиху в процесі тренування можна поступово збільшувати.

1—2

Орієнтовний комплекс загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики

I. Ходьба на місці або в русі (1—2 хв.), або біг на місці (якщо не на свіжому повітрі, то в русі) (5 хв.). Мал. 66.

II. В. п. — о. с. Рах. 1. Стійка на носках, дугами назовні, руки вгору. 2. В. п. (10—12 разів). Мал. 67.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. Рах. 1. З поворотом тулуба вліво, руки в сторони. 2. В. п. 3. З поворотом тулуба направо, руки в сторони. 4. В. п. 10—12 разів. Мал. 68.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. Рах. 1. Нахил вправо, права нога на носок, руки вгору. 2. В. п. 3. Нахил вліво, ліва на носок, руки вгору. 4. В. п. (8—10 разів). Мал. 69.

V. В. п. — стійка, руки в сторони. Рах. 1. Мах правою в сторону, торкнутися долоні. 2. В. п. 3. Мах лівою в сторону, торкнутися долоні. 4. В. п. (8—10 разів). Мал. 70.



Мал. 66



Мал. 67



Мал. 68



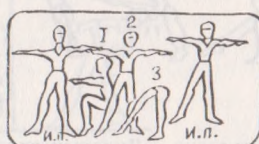
Мал. 69



Мал. 70



Мал. 71



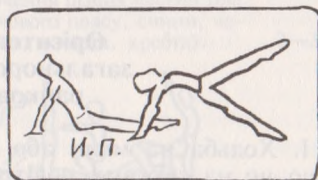
Мал. 72

VI. В. п. — стійка, руки вгору. Рах. 1. З поворотом тулуба нахил, торкнутися підлоги. 2. В. п. 3. З поворотом тулуба праворуч нахил, торкнутись підлоги. 4. В. п. (8—10 разів). Мал. 71.

VII. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. Рах. 1. Присід, руки вперед. 2. В. п. 3. Нахил, торкнутись підлоги. 4. В. п. (8—10 разів). Мал. 72.

VIII. В. п. — упор сидячи позаду. Рах. 1. Упор лежачи позаду, мах правою вперед. 2. В. п. 3—4. Те ж саме, але мах лівою. (6—8 разів). Мал. 73.

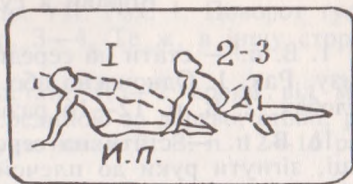
IX. В. п. — упор сидячи позаду. Рах. 1. Упор лежачи позаду. 2—3. Згинаючи ноги



Мал. 73

пружні рухи вперед. 4. В. п. (6—8 разів). Мал. 74.

X. В. п. — упор сидячи позаду, ноги нарізно. Рах. 1. Упор лежачи позаду, поворот тулуба ліворуч, праву руку в гору. 2. В. п. 3—4. Те ж, але в іншу сторону. (4—6 разів). Мал. 75.



Мал. 74

XI. В. п. — сід, руки за голову. Рах. 1. Лягти на спину, руки вгору. 2. В. п. (6 — 8 разів). Мал. 76.

XII. В. п. — лежачи на спині, руки в гору. Рах. 1. Сід в групванні. 2. В. п. (6—8 разів). Мал. 77.

XIII. В. п. — лежачи на спині, руки вгору. Рах. 1. Сід зігнувшись кутом, руками торкнутись носків. 2. В. п. (4—6 разів). Мал. 78.

XIV. В. п. — о. с. Рах. 1. Упор присід. 2. Упор лежачи. 3. Упор лежачи на зігнутих руках, права назад. 4. Упор лежачи. 5. Упор лежачи на зігнутих руках, ліва назад. 6. Упор лежачи. 7. Упор присід. 8. О. с. (4—6 разів). Мал. 79.

XV. Згинання — розгинання рук в упорі лежачи. (20—15 разів).

XVI. Стрибки на місці, на двох з переходом на ходьбу (30—40 секунд).

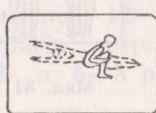
Приблизні вправи з предметами для розвитку фізичних якостей рекомендуються після виконання гігієнічної гімнастики.



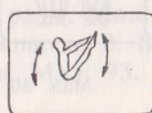
Мал. 75



Мал. 76



Мал. 77



Мал. 78



Мал. 79

Вправи з гумовою стрічкою

I. В. п. — стати на середину стрічки, утримуючи її за кінці внизу. Рах. 1. Одночасно або по черзі зігнути руки в ліктьових суглобах. 2. В. п. 12—16 разів. Мал. 80.

II. В. п. — стати на середину стрічки, притримуючи її за кінці, зігнути руки до плечей. Рах. 1. Руки вгорі. 2. Повільно в в. п. 12—16 разів. Мал. 81.

III. В. п. — стати на середину стрічки, притримуючи її за кінці внизу. Рах. 1. Руки в сторони. 2. В. п. 12—16 разів. Мал. 82.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, стрічка за спиною. Рах. 1. Звести прямі руки вперед (тримати 5—6 секунд). 2. В. п. 6—8 разів. Мал. 83.

V. В. п. — стійка ноги нарізно, стрічка вгорі широким (середнім) хватом за її кінці. Рах. 1. Руки в сторони. 2. В. п. 12—16 разів. Мал. 84.

VI. В. п. Сійка на правій, тримаючи стрічку на кінці, зачепити її за зігнуту вперед ліву ногу (стопу). Рах. 1. Розігнути ногу вперед. 2. В. п. Потім, те ж другою ногою. 14—16 разів кожною ногою. Мал. 85.

VII. В. п. — стійка на відстані 1,5 кроки від місця кріплення стрічки, зачепити її серединою за дерево, стовп, утримуючи кінці, зігнути руки до плечей. Рах. 1. Нахил вперед. Рах. 2. В. п. 14—16 разів. Мал. 86.



Мал. 80



Мал. 81



Мал. 82



Мал. 83



Мал. 84



Мал. 85

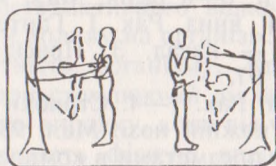


Мал. 86

VIII. В. п. — те ж, що у впр. VII. Рах. 1. Поворот тулуба дворуч, руки в сторони. 2. В. п. 3—4. Те ж, в іншу сторону. 14—16 разів. Мал. 87.

IX. В. п. — стійка на відстані 1,5—2 кроки від місця кріплення стрічки, зачепити її серединою за дерево, стовп, руки вперед. Рах. 1. Нахил вперед, руки назад. 2. В. п. 12—16 разів. Мал. 88.

X. В. п. — стійка на відстані 1,5—2 кроки від місця кріплення стрічки, зачепити її серединою за дерево, стовп, руки вперед. Рах. 1. Присід, руки в сторони. 2. В. п. 3. Присід, руки вгору. 4. В. п. 8—10 разів. Мал. 89.



Мал. 87



Мал. 88



Мал. 89

Орієнтовні вправи з гантелями

I. В. п. — стійка, гантелі в сторони. Рах. 1. Гантелі вперед. 2. В. п. 10—12 разів. Мал. 90.

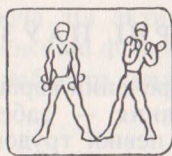
II. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі вниз. Рах. 1. Зігнути руки в ліктьових суглобах, гантелі до плечей. 2. В. п. Долоні повернені вперед, 8—10 разів. Мал. 91.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, одну гантель вгору, другу — до плеча. Зміна положення гантелей. 12—14 разів. Мал. 92.

IV. В. п. — о. с. Рах. 1. Присід, гантелі вперед. 2. В. п. 3. Присід, гантелі в сторони. 4. В. п. 6—8 разів. Мал. 93.



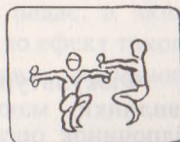
Мал. 90



Мал. 91

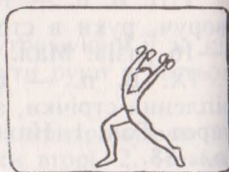


Мал. 92



Мал. 93

V. В. п. Випад правою, гантелі вгору. Рах. 1—3. Пружні присідання. 4. Поворот кругом. 5—8. Те ж, в іншу сторону. 4—6 разів. Мал. 94.



Мал. 94

VI. В. п. — широка стійка, ноги нарізно, гантелі вгорі. Рах. 1. Нахил вперед, гантелі вниз між ніг. 10—12 разів. Мал. 95.

VII. В. п. — широка стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. Рах. 1. Поворот тулуба ліворуч — випад. 2. В. п. 3. Поворот тулуба праворуч — випад. 4. В. п. 6—8 разів. Мал. 96.

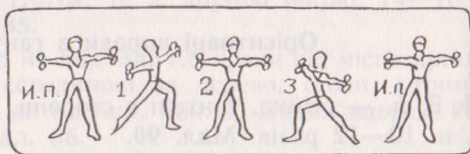
VIII. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рах. 1. Гантелі вгору. 2. Нахил, гантелі дугами вниз — назад. 3. Присід, гантелі вперед. 4. В. п. 6—8 разів. Мал. 97.

IX. В. п. — гантелі до плечей. Рах. 1—4. Стрибки на лівій. 5—8. Те ж, на правій. 8—10 на кожній нозі. Мал. 98.

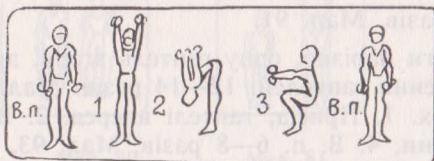
Після виконання 3—4 вправ з предметами в комплексі треба включати вправи на розслаблення м'язів.



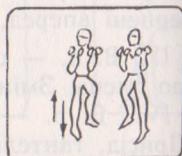
Мал. 95



Мал. 96



Мал. 97



Мал. 98

ФІЗКУЛЬТУРНІ ПАУЗИ

Фізкультурні паузи та їх скорочений варіант — фізкультурні хвилинки, мають основне завдання — забезпечити активний відпочинок організму в процесі певної трудової або навчальної діяльності. Як правило, він включає 7—9 вправ, кожна з яких повторюється 5—8 разів. Загальна тривалість фізкультурної паузи 6—8 хв.

Фізкультурхвилинки включають не більше 3—5 фізичних вправ. Кожна з них повторюється 3—5 разів методом злиття, тобто без пауз відпочинку між вправами. Загальна тривалість комплексу 1—1,5 хв.

Основний принцип підбору вправ для фізкультурних пауз та фізкультурхвилинки полягає в прагненні відшукати вправи для непрацюючих м'язових груп. Якщо ж це не можливо, то м'язам, які працювали динамічно, дають навантаження, розтягуючи їх, а ті, які працювали статично — динамічні вправи.

Цінність активного відпочинку визначається такими особливостями впливу на організм: 1) активний відпочинок стимулює працездатність організму. Втомленість організму, яка розвивається при стомлюючій діяльності, швидше всього ліквідується саме в тому випадку, коли під час коротких інтервалів відпочинку використовують фізичні вправи. Цей ефект реєструють як в умовах фізичної праці, так і при розумовій діяльності; 2) активний відпочинок в умовах напруженої роботи, забезпечує ефект швидкого подолання втоменості за рахунок активізації відпочинку, яка дозволяє підтримувати високу працездатність організму, полегшуючи стан напружено працюючих систем за рахунок додаткового включення фізичних вправ. Чим важча робота, тим відносно легшою повинна бути діяльність, яку проводять під час відпочинку. І навпаки, при легкій роботі активний відпочинок дає, більший ефект, якщо він здійснюється у вигляді інтенсивної діяльності невтомлених м'язів.

Звичайне фізичне навантаження, якщо воно застосовується під час роботи для впливу на невтомлені м'язи, стає своєрідним «антинавантаженням», яке суттєво полегшує діяльність серцево-судинної і дихальної систем.

Активний відпочинок не рекомендується застосовувати в тому випадку, якщо втомилення досягло великої глибини. У цьому випадку відновлююча дія активного відпочинку падає, а якщо застосовуються інтенсивні фізичні навантаження, то ефект такого відпочинку буде набагато нижчим, ніж в умовах пасивного відпочинку.

Як приклад можна навести типові комплекси вправ фізкультурної паузи, диференційовані в залежності від характеру виробничої діяльності.

Типовий комплекс вправ фізкультурної
хвилинки, який рекомендується для використання
на заняттях загальноорозвиваючих предметів. Мал. 99



Мал. 99

I. В. п. — основна стійка (О. с.). Рахунок 1—2. Руки вгору, праву ногу назад на носок, голову підвести назад, потягнутися, вдих. 3—4. В. п. — видих. 5—8. Те ж, з відведенням лівої ноги. Повторити 2—3 рази.

II. В. п. — о. с. Рах. 1. Зігнути ліву ногу вперед, обхопити руками коліно — видих. 2. З допомогою рук притиснути коліно до грудей, нахилити голову — глибокий видих. 3—4. В. п. — вдих. 5—8. Те ж, згинаючи праву ногу. Повторити 3—5 разів кожною.

III. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. Рах. 1. Поворот тулуба з відведенням лівої руки і поворотом голови ліворуч — вгору — вдих. 2. В. п. — видих. 3—4. Те ж, в другу сторону. Повторити 2 рази в кожную сторону.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. Рах. 1—2. Короткий і швидкий пружний нахил вперед, пальцями торкнутися колін. 3—4. Пружний нахил, торкаючись пальцями середини гомілок. 5—6. Пружний нахил, торкнутися пальцями ступнів, підлоги. 7—8. В. п. Дихання довільне. Повторити 2 рази.

V. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі. Обертання голови в повільному темпі, як можна більше нахиляючи її вниз, вліво, назад і вправо. Під час нахилу голови вперед — видих, назад — вдих. Те ж, в другу сторону. По 1—2 рази в кожную сторону.

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Атлетична гімнастика — це система вправ, що розвивають силу, в поєднанні з всесторонньою фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Атлетична гімнастика широко використовується в са-
мостійних заняттях атлетичною гімнастикою.

№ п/п	Зміст	Вправи комплексу, спрямовані на розвиток м'язів
1-7	Ходьба Повільний та швидкий біг, лижі, ігри і т. д. Вправи без предметів і з предметами на всі м'язові групи Вправи для розвитку фізичних якостей Вправи загального впливу на всі групи м'язів. Вправи на тренажерах і блочних пристроях Інтенсивні стрибки з переходом на ходьбу Дихальні вправи на формування постави, на гнучкість.	спини грудей плечового поясу згиначі рук розгиначі передпліч живота, ніг і т. д.

На першому етапі занять рекомендується приділити велику увагу загальнофізичній підготовці як фундаменту для всебічного фізичного розвитку та функціональних можливостей тих, хто займається.

У силовому тренуванні повинні використовувати великі але не максимальні обтяження, з якими можна виконувати вправи не більше 10—12 разів підряд (від 6 до 15 півторень) тривалістю 30—60 секунд.

Навантаження повинно варіюватись, і найбільший об'єм планується на середину або кінець тижня. Займатись можна будь-який час дня, але обов'язково не раніш, ніж через 1—1,5 години після прийняття їжі, а закінчувати за 1,5—2 години до сну.

Новачкам, що починають самостійні заняття, рекомендується тренуватися не менше трьох разів на тиждень по 20—30 хв., для підготовлених — 1,5—2 год.

Дуже важливо знати і пам'ятати, що перед «силовою» частиною тренування необхідно провести ретельну загальну розминку наростаючого впливу. В неї включаються ходьба, біг, в помірному і середньому темпі, ґрунтовна проробка всіх суглобів і м'язів (вправами основної гімнастики), з них 250—350 рухів для тулуба і хребта.

Не треба спішити збільшувати навантаження (кількість рухів) та інтенсивність (величину зусилля) в кожному виконаному русі. Всі вправи з великою вагою треба краще виконувати з вихідного положення лежачи.

Обов'язкова умова — після кожної серії силових вправ 2—3 десятки рухів повинні бути спрямовані на розслаблення і легке розтягнення працюючих м'язів. При цьому виконуються рухи, протилежні за напрямком «робочим».

Дуже ефективною вправою на розслаблення є вис на перекладині. Рекомендується включати в розклад тренувань плавання, уникати одноманітних силових вправ, занадто довгих серій одноманітних рухів; враховувати, що при всіх силових вправах з навантаженням на тулуб спина повинна бути прямою; для попередження прогину використовувати широкий страхувальний пояс; в усіх рухах, які мають характер «тяги», уникати різних ривків, що негативно впливає на суглоби, особливо на хребет.

Обережно, в шадаючому режимі, пропонується виконувати комбіновані вправи з великим розмахом. Наприклад, нахил, або прогин в поєднанні з поворотом. Силкові впливи при таких рухах майже в усіх випадках створюють локальне перенавантаження хребта.

Дотримання методичних порад дозволить більш ефективно використовувати атлетичну гімнастику для досягнення поставлених цілей.

Орієнтовні вправи атлетичної гімнастики.

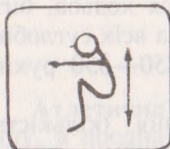
Комплекс 1.

I. Присідання, руки вперед, вниз. 25—30 разів, якщо важко, робити половину. Мал. 100.

II. Упор присівши — упор лежачи. Одна хвилина. Мал. 101.

III. Сидячі на лаві, ноги закріплені, руки за головою. Нахили назад — вперед. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти ноги до прямого кута. До легкого втомлення працюючих м'язів. Мал. 102.

IV. Лежачи на стегнах, ноги зафіксовані, руки на поясі. Прогнутись і повернутись у в. п. Після прогинання, повільно опуститись в в. п. 20 разів. Мал. 103.



Мал. 100



Мал. 101



Мал. 102



Мал. 103

V. Стьїка правим (лївим) боком бїля гїмнастичної стїнки, стїльця, однїєю рукою тримаючись на рївнї поясу. Глибокї випади назад. Виконати випад кожною ногою 20 разїв. Мал. 104.

VI. Пїдтягування в висї лежачи. Широкий хват. До легкого втомлення працюючих м'язїв. Мал. 105.

Комплекc 2.

I. Пїдтягування на перекладинї широким хватом. Пїдтягування до торкання шиєю, 5× максимально. Мал. 106.

II. Лежачи, штангу вперед. Пїд лопатки пїдкласти м'який валик. Опустати штангу за голову, згинаючи руки в лїктьових суглобах, 4×8. Мал. 107.

III. Лежачи на похилїй дощцї, гантелї вперед. Розведення рук в сторони. 4×8. Мал. 108.

IV. Стьїка з напївнахилом вперед, ноги нарїзно, штанга мїж нїг. Взятись за кїнець грифа (або перед дисками). Тяга штанги на груди, 4×10. Мал. 109.

V. Стьїка, гантелї вниз, долонї оберненї вперед. Поперемїнно згинати руки до плечей, 4×8;. Мал. 110.

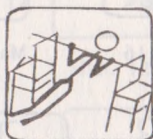
VI. Стьїка, штангу вниз, хват середнїй (долонї оберненї назад). Зїгнути руки, штангу до плечей, 4×8. Мал. 111.

VII. Сидячи на стулї, штангу вгору. Згинаючи, руки, штангу за голову і у в. п., 4×8. Мал. 112.

VIII. Стьїка, гантелї вниз. Гантелї через сторони вгору і у в. п., 4×10. Мал. 113.



Мал. 104



Мал. 105



Мал. 106



Мал. 107



Мал. 108



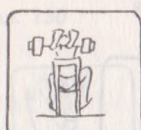
Мал. 109



Мал. 110



Мал. 111



Мал. 112



Мал. 113

IX. Штанга на плечах. Присідання, 5×6. Мал. 114.

X. Стька, штанга внизу. Нахили вперед, 4×4. Мал. 115.

XI. Стька одна гантель внизу, друга — головою. Змініючи положення гантелей, нахили вліво, вправо, 1×6. Мал. 116.

XII. Лежачи на похилій лаві (45°), ноги закріплені, руки за головою. Сід, повернутися у в. п. Виконати в повільному темпі, 3×12. Мал. 117.

XIII. Лежачи на похилій лаві, руками триматися. Підняти прямі ноги, повернутися у в. п. Виконати в повільному темпі, 3×12. Мал. 118.

XIV. Лежачи на спині, руки вгору. Згин — розгин. 3×20. Мал. 119.

XV. Вис на високій перекладині, гімнастичній стіні 20—30 секунд. Мал. 120.

Комплекс 3.

I. Підтягування широким хватом до торкання перекладини шиєю. 5 максимально. Мал. 121.

II. Лежачи на спині (лаві). Жим штанги (гир) широким хватом. 4×8. Мал. 122.

III. Лежачи, штанга попереду. Опускання штанги за голову. Виконувати повільно, 4×8. Мал. 123.



Мал. 114



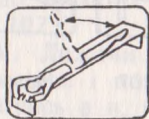
Мал. 115



Мал. 116



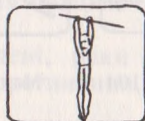
Мал. 117



Мал. 118



Мал. 119



Мал. 120



Мал. 121



Мал. 122



Мал. 123

IV. Лежачи на лавці, гантелі вперед. Розвести гантелі в сторони, злегка згинаючи руки в ліктьових суглобах. 4×8. Мал. 124.

V. Сійка з нахилом вперед, хват середній, долонями назад. Тяга штанги до живота. 4×10. Мал. 125.

VI. Нахил вперед, гантелі вниз — назад. 4×8. Мал. 126.

VII. Сидячи, штанга (гантелі, гири) за головою. Жим широким хватом. 4×8. Мал. 127.

VIII. Сійка з нахилом вперед, гантелі вниз. Гантелі в сторони — вниз. 4×10. Мал. 128.

IX. Сійка ноги нарізно, штанга внизу, хват середній, долоні обернені вперед. Підйом штанги на біцепси. 4×8. Мал. 129.

X. Сидячи на стільці гантелі внизу, долоні догори. Поперемінно гантелі до плечей. 4×8. Мал. 130.

XI. Сидячи, штанга вгорі. Згинаючи руки, опустити штангу до голову. Повільно, 4×8. Мал. 131.

XII. Присідання зі штангою на грудях. 5×6. Мал. 132.

XIII. Стоячи, штанга на плечах. Нахили вперед. 4×6. Мал. 133.

XIV. Лежачи, ноги закріплені. Гантелі за головою. Підняти, нахил вперед. Повільно, 3×12. Мал. 134.

XV. Вис — підняти прямі ноги до торкання перекладини. 3×15. Мал. 135.

XVI. Лежачи животом на стільці (лаві) упоперек. Прогнутися. 3×12. Мал. 136.



Мал. 124



Мал. 125



Мал. 126



Мал. 127



Мал. 128



Мал. 129



Мал. 130



Мал. 131



Мал. 132



Мал. 133



Мал. 134



Мал. 135



Мал. 136

Комплекс 4.

I. Лежачи на лаві. Жим. Хват штанги середній, 6×8 разів. Мал. 137.

II. Лежачи, упор лопатками ближче до краю лави. Гантелі вгорі. Гантелі за голову — вгору. Злегка згинаючи руки, 4×10 Мал. 138.

III. Стьійка ноги нарізно з напівнахилом тулуба вперед, штанга внизу. Тяга штанги до грудей. Хват штанги широкий, 4×8. Мал. 139.

IV. Стьійка з напівнахилом тулуба вперед та опорою однією рукою на сидіння стула. Другою рукою — тяга гантелі до живота. Поперемінно, 4×10. Мал. 140.

V. Стьійка ноги нарізно, штанга внизу. Тяга штанги до підборіддя. Хват штанги вузький, 4×8. Мал. 141.

VI. Сидячи на стільці поперемінний жим гантелей від плечей. 4×8. Мал. 142.

VII. Стьійка ноги нарізно, штанга внизу, долоні обернені вперед. Підйом штанги на біцепси. Хват середній, 4×8. Мал. 143.

VIII. Лежачи на лаві. Жим штанги вузьким хватом. 4×8. Мал. 144.

IX. Сидячи на стільці, обертися рукою з гантелею на внутрішню поверхню стегна (ближче до коліна). Згинаючи руку гантель до грудей. 4×8. Мал. 145.

X. Сидячі на стільці, одна гантель вгорі, друга за головою. Почергово гантель вгору — за голову. При опусканні гантелі, лікоть нерухолий, 4×8. Мал. 146.



Мал. 137



Мал. 138



Мал. 139



Мал. 140



Мал. 141



Мал. 142



Мал. 143



Мал. 144



Мал. 145



Мал. 146

XI. Лежачи на животі, утримуючись руками, згинання та розгинання ніг в колінних суглобах з опорою гумової стрічки або гантелей, закріплених біля стоп. 5×10. Мал. 147.

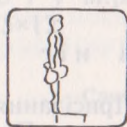
XII. Зімкнута стійка на краю бруса 3—5 см, вантаж внизу або на плечах. Піднятися на носки, повернутися у в. п. 5×12. Мал. 148.

XIII. Лежачи на похилій дошці під кутом 45°, руками утримуватись за головою. Підняти прямі ноги, повернутися у в. п. 3×12. Мал. 149.

XIV. Лежачи спиною поперек лави. Згин, розгин. 3×12. Мал. 150.



Мал. 147



Мал. 148;



Мал. 149



Мал. 150

Приблизні вправи атлетичної гімнастики для тих, хто має досвід самостійних занять не менше трьох років

Щоб добитися рельєфності м'язів рекомендується проводити тренування на протязі 2—3 місяців за графіком з такою послідовністю проробки м'язів: понеділок, середа, п'ятниця — давати навантаження на м'язи грудей, спини та ніг. Вівторок, четвер, субота — на дельтовидні та деякі інші. Спочатку, як і раніше, розминка, біг. Потім в кожному тренуванні виконувати вправи для пресу: 1) підйом прямих ніг в висі на перекладині; 2) підйом тулуба з положення лежачи на похилій дошці, лаві (ноги закріплені, руки за головою); 3) підйом прямих ніг з положення лежачи на похилій дошці, лаві (руками триматися за дошку, лаву). На початку тренування повторити 1×15, в кінці 4×15 разів.

Рекомендовані вправи для м'язів грудей

1. В. п. — лежачи на горизонтально встановленій лавці. Жим штанги, 5×10.

2. В. п. — те ж, що і у вправі I. Розведення гантелей в сторони, 5×12.

3. В. п. — лежачи на похилій лавці (45°). Жим штанги від грудей, 5×10.

4. В. п. — упор на брусах. Згинання та розгинання рук, 5×15.

5. В. п. — лежачи на горизонтальній лавці. Гантелі, штанга попереду. Опускання за голову, 5×15.

Для м'язів спини

1. Підтягування на перекладині широким хватом (до торкання перекладини потиличною частиною), 5×15.

2. В. п. — нахил вперед, гантелі вниз. Гантелі назад, у в. п., 5×10.

3. В. п. — напівнахил, однією рукою спертися на сидіння стільця. Гантель в другій руці, внизу. Підтягування гантелі до живота, 5×12.

Для м'язів ніг

1. В. п. — штанга на грудях. Присідання, 5×12.

2. В. п. — штанга за спиною, внизу. Присідання, 5×15

3. В. п. — сидячи, ноги звисають, до ступнів прикріплено вантаж. Випрямити і опустити ноги вниз, 5×15.

4. В. п. — лежачи животом на похилій лавці (45°), дошки гантелі закріплені на ступнях. Згинання та розгинання ніг колінних суглобах, 5×15.

5. В. п. — стійка, штанга на плечах, під пальцями ніг — брусок (4—5 см). Підніматись і опускатись на носках, 6×20.

Для дельтовидних і трапецієвидних м'язів

1. В. п. — сидячи, жим штанги широким хватом з-за голови, 5×10.

2. В. п. — сидячи, гантелі внизу. Гантелі через сторони вгору і у в. п., 5×10.

3. В. п. — сидячи, гантелі до плечей. Поперемінно жим, 5×10.

4. В. п. — стійка, штанга внизу, хват вузький. Тяга штанги до підборіддя, 4×10.

5. В. п. — нахил вперед, гантелі внизу. Гантелі в сторони і у в. п., 4×10.

Для біцепсів

1. В. п. — стійка, штанга внизу. Згинання, 5×10.

2. В. п. — сидячи, рука з гантелею внизу ліктем впирається в коліно з внутрішньої сторони. Згинання, 5×10.

3. Те ж, другою рукою, 5×10.

4. В. п. — нахил вперед (паралельно підлозі), штанга внизу вузьким хватом (долоні вперед). Згинання рук, 5×10.

Для трицепсів

1. В. п. — лежачи на горизонтальній лавці, дошці, штанга перед лобною частиною вузьким хватом. Жим, 5×10.

2. В. п. — сидячи, штанга вгорі. Згинаючи руки, опустити штангу за голову, повернутися у в. п. (ліктя нерухомі), 5×10.

Для м'язів передпліччя

1. В. п. — сидячи, руки з гантелями на стегнах, кисті долонями вверх вільно звисають. Згинання і розгинання, 5×12.

2. Те ж, що і у вправі 1, але кисті згинати і розгинати долонями вниз, 5×12.

Самостійна підготовка.

Література: 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 21, 28, 37, 39.

Контрольні запитання.

1. Значення ранкової гімнастики для підвищення рівня фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я школярів.

2. Особливості розвитку рухових якостей школярів 10—14 років засобами ранкової гімнастики.

3. Особливості розвитку рухових якостей школярів 15—17 років засобами ранкової гімнастики.

4. Коротка характеристика форм самостійних занять.

5. Характеристика ранкової гімнастики.

6. Підбір загальнорозвиваючих вправ у комплексі ранкової гімнастики, їх кількість та дозування у відповідності з віком і статтю.

7. Характеристика фізкультурної паузи. Скласти орієнтовний комплекс для починаючих.

8. Характеристика атлетичної гімнастики. Скласти орієнтовний комплекс.

9. Скласти орієнтовний комплекс вправ атлетичної гімнастики для тих, хто займається нею більше одного року.

10. Скласти орієнтовний комплекс вправ атлетичної гімнастики для учнів, які мають досвід самостійних занять не менше трьох років.

Теми рефератів.

1. Характеристика засобів, які використовуються в атлетичній гімнастиці (етапи, дозування).

2. Значення атлетичної гімнастики для фізичної підготовки учнів і зміцнення їх здоров'я.

3. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.

САМОСТІЙНА РОБОТА

Однією з важливих умов підвищення об'єму рухової активності учнів, покращення їх фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я є самостійні заняття. Щоб користь від цих занять була більш результативною, вчителю необхідно добиватися їх систематичності та постійного контролю за їх виконанням. З цією метою, можна рекомендувати достатньо ефективну систему проведення самостійних занять по методу кругового тренування.

Організаційно-методичні вказівки до виконання самостійних занять

У відповідності з програмними вимогами з фізичної культури в школі, необхідно обов'язково вивчити стан здоров'я і визначити фізичну підготовленість учнів:

сформувати практичні навички виконання фізичних вправ методом кругового тренування; підготувати індивідуальні карти по самоконтролю; навчати школярів визначити частоту пульсу за 10, 15, 30 секунд і частоту дихання за одну хвилину;

навчати школярів визначити темп виконання вправи (повільний, середній, швидкий);

познайомити школярів з організацією та методикою перевірки самостійних занять;

завдання отримують всі школярі, допущені до практичних занять, воно повинно бути індивідуальним в залежності від стану здоров'я, фізичної підготовленості.

В самостійне заняття включаються прості і доступні для кожного учня загальнорозвиваючі вправи, ходьба, біг, фізичні вправи спрямовані на розвиток рухових, больових якостей та функціональних можливостей.

Самостійне заняття повинне проводитись відповідно до структури уроку. Підготовча частина (5—7 хв.), що включає ходьбу і біг, декілька простих вправ для підготовки організму до майбутнього навантаження. Основна частина (15—35 хв.) — виконання комплексу вправ за варіантом методу кругового тренування, оздоровчого бігу, кросу та ін. засобів, спрямованих на комплексний розвиток фізичних якостей. Заклучна частина — (3—5 хв.), фізичні вправи з метою приведення організму у відносно спокійний стан.

Комплекс фізичних вправ, що задаються для самостійних занять повинні розучуватись на уроці. При цьому вчитель визначає індивідуальне навантаження кожному учню (визначення навантаження описано нижче).

Відповідну реакцію організму на навантаження під час самостійного заняття і після нього контролювати по частоті пульсу і самопочуттю: до занять, після розминки, після виконання комплексу вправ, бігу або ін. навантаження, через 5—10 хв. відпочинку після закінчення самостійного заняття. Всі показники вчитель фіксує в спеціальному щомісячному протоколі (Табл. 1), учні повинні записувати свої показники в щоденник за такою ж формою.

Самостійне завдання дається один раз в кінці кожного місяця. Його перевірка проводиться через три тижні.

Визначення навантаження

Визначення навантаження виконується по максимальному тесту (МТ) в кожній вправі та відповідній реакції організму за частотою пульсу.

Індивідуальне дозування максимального повторення (МП) в

самостійному занятті від $\frac{МП \times 1}{2}$ до $\frac{МП \times 2}{2}$, тобто 50 відсотків повторення вправи максимального тесту з виконанням комплексу в цілому 1—2 або 3 рази. Відпочинок після кожної вправи триває до зниження частоти пульсу в межах 110—120 уд./хв. Після виконання всього комплексу відпочинок 2—3 хвилини.

Зміну комплексів вправ самостійного завдання проводити після одного місяця занять.

Фізичне навантаження рекомендується регулювати:

1. Підбором вправ.
2. Інтенсивністю виконання.
3. Тривалістю виконання (в межах 20, 25, 30, 35, 40 сек.).
4. Кількістю повторень кожної вправи комплексу

(від $\frac{МТ \times 1}{2}$ до $\frac{МТ \times 2}{2}$, МТ, МТ+1, МТ+2, МТ+3 повторення

і т. д.)

5. Кількістю вправ у комплексі.

6. Повторенням комплексу (1, 2, 3 рази).

7. Тривалістю відпочинку.

8. Виконанням вправ комплексу з іншими видами фізичного навантаження (наприклад, ходьбою і бігом, кросом, грою в настільний теніс, волейбол, баскетбол, бадмінтон, футбол) і т. п.

9. Виконанням вправ комплексу без пауз відпочинку з проходженням круга один, два, три рази і т. д.

З метою перевірки, чи не надмірне навантаження дається на заняттях, рекомендується проведення ортостатичної проби. Учень повинен підрахувати пульс вранці, не встаючи з ліжка.

Потім спокійно встати, почекати хвилину і знову підрахувати пульс. Збільшення частоти пульсу на 6—12 ударів говорить про хорошу реакцію серця на навантаження, пов'язану зі зміною положення тіла. Почастішання пульсу на 13—18 ударів слід вважати задовільною реакцією, більше 20 ударів — несприятливою реакцією. Проба повинна проводитись вранці в день занять і вранці наступного дня. Якщо показники проби наступного дня після занять наближаються до вихідних величин, це означає, що навантаження було доступним і працездатність організму відновилась. Якщо ж протягом 2—3 днів пульс, в порівнянні з першою ортостатичною пробюю, не приходить до норми, учень повинен припинити заняття, обстежитись у лікаря і повідомити про це вчителя.

У процесі занять необхідно слідкувати, щоб частота пульсу знаходилась у межах, так званої, «контрольної зони». Нижня межа її дорівнює 70% максимальної частоти пульсу учня, а верхня — 85%. Щоб визначити індивідуальну «контрольну зону», треба від числа 220 відняти кількість прожитих років того, хто займається. Отриману різницю помножити на вищенаведені відсотки. Так одержимо необхідні параметри частоти пульсу в межах «контрольної зони».

Наприклад, якщо учню 17 років, тоді результат буде таким $220 - 17 = 203$; 85% від $203 = 172$; 70% від $203 = 142$. Таким чином, верхня межа «контрольної зони» учня дорівнює 172 ударам, нижня — 142 ударам. Під час виконання навантажень різного характеру (на швидкість, силу і витривалість) загальні закономірності функціональних змін зі сторони серцево-судинної системи, що відображаються в динаміці пульсу. Тому в роботі зі старшокласниками для порівняння можна користуватися відповідною таблицею (див. нижче), яка відображає найбільш типову реакцію серцево-судинної системи здорових студентів, які займаються фізичною культурою і виконують вправи різного характеру.

Таблиця 2

Вид вправи	Зміна ЧСС уд/хв під час реакції		
	слабкої	середньої	великої
На швидкість	100—130	140—170	більш 180
На силу	80—90	100—120	більш 130
На витривалість	130—140	150—170	більш 180

Нижче пропонуються комплекси фізичних вправ для юнаків і дівчат.

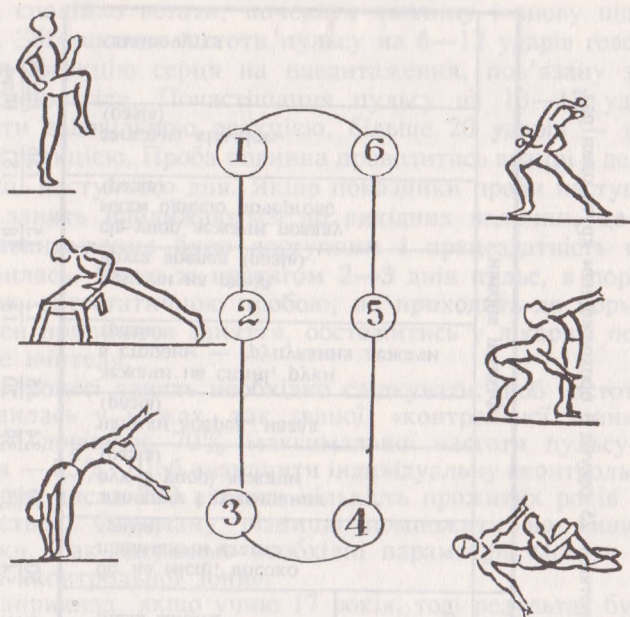
ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗМІН І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.

X—«А» клас. Виконання кожної вправи комплексу протягом 25 секунд з проходженням круга один раз.

Дата « » 199 р.

№ п/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Пультс уд/хв						Фізичні вправи							
		до занять	після розминки	після комплексу вправ, бігу або іншого навантаження		після занять через:	ортостатична проба	біг на місці, високо піднімаючи стегно (разів)	згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	нахили вперед, назад (разів)	лежачи на спині, руки в сторони — групування лежачи (разів)	присіди на одній друкі вперед (разів)	сід-упор лежачи позаду, махи однією по чергово (разів)	загальна кількість (разів)	самопочуття
5 хв	10 хв			до занять	після занять										
1.	Кім О. Є.	$\frac{72}{72}$	$\frac{110}{112}$	$\frac{150}{150}$	$\frac{74}{72}$	$\frac{12}{12}$	$\frac{13}{12}$	$\frac{50}{54}$	$\frac{30}{35}$	$\frac{34}{39}$	$\frac{15}{20}$	$\frac{12}{15}$	$\frac{15}{18}$	$\frac{156}{181}$	$\frac{\text{Добре}}{\text{Відм.}}$

Примітка: цифра в чисельнику означає вихідні показники, а в знаменнику — після самостійних занять.



Мал. 151

Комплекс 1.

I. Біг на місці високо піднімаючи стегна.

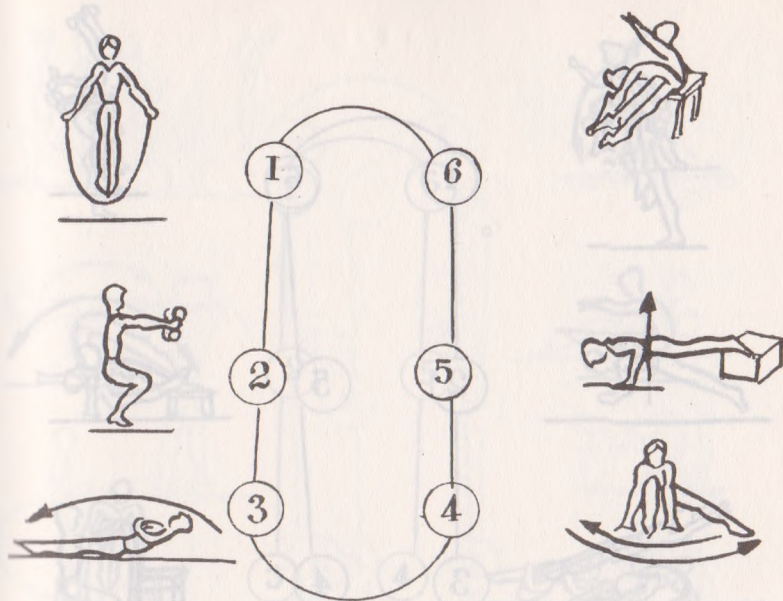
II. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, руки на підвищенні.

III. Стійка з нахилом назад, руки вгору — назовні, нахил торкаючись долонями підлоги.

IV. Лежачи на спині руки в сторони — групування лежачи.

V. Стійка з нахилом назад, руки вперед, долонями вниз — напівприсід, напівнахил, спина округлена, руки вперед, долоні вниз.

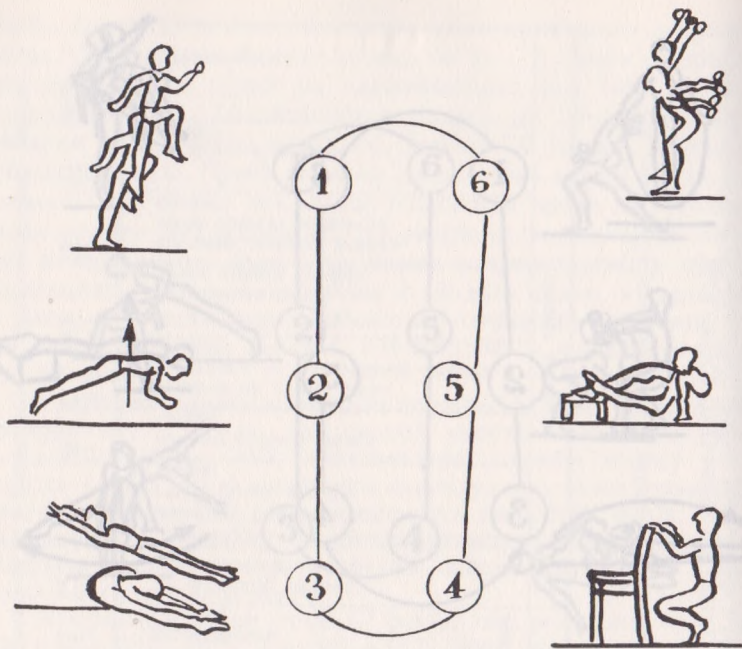
VI. Стійка, гантелі вниз — випад вправо з нахилом вліво дугою назовні права гантель вгору, ліва за спину. Те ж в іншу сторону.



Мал. 152

Комплекс 2.

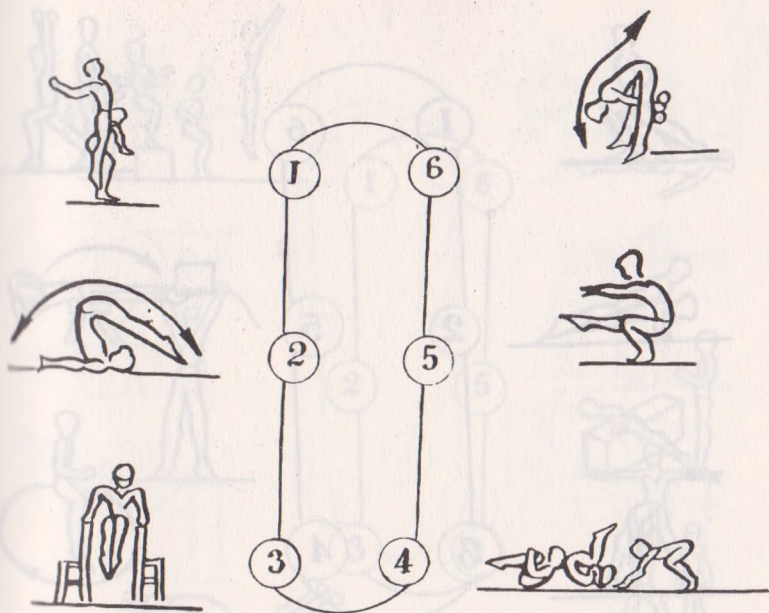
- I. Підскоки з крутінням скакалки вперед.
- II. Сійка, гантелі в сторони — напівприсід, гантелі вперед.
- III. Лежачи на спині, руки на груди, згинаючись, нахил вперед і повернення у в. п.
- IV. Широка сійка ноги нарізно, руки в сторони — упор присівши на правій ліву в сторону на носок — випрямитись і те ж — в іншу сторону.
- V. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на підвищенні.
- VI. Сід на лаві ноги нарізно, руки в сторони — нахил до правої, торкаючись руками носка, випрямитись і те ж до іншої ноги.



Мал. 153

Комплекс 3.

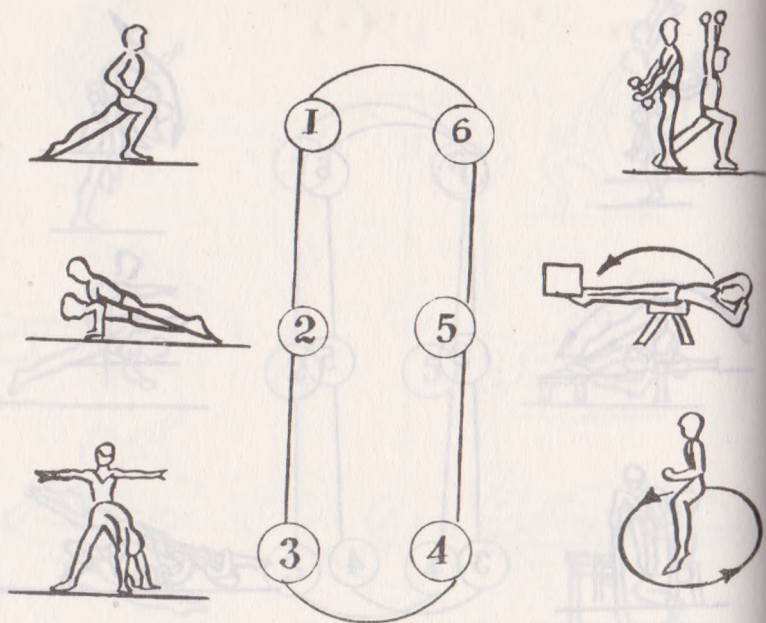
- I. Високі підскоки зі зміною ніг.
- II. Упор лежачи — одночасне відштовхування руками й ногами з м'яким поверненням в упор лежачи.
- III. Лежачи на спині, руки вгору, долоні вперед — згинаючись, нахил вперед.
- IV. Багаторазові присіди з опорою руками об стілець.
- V. Упор сидячи ззаду, ноги на підвищенні — упор лежачи ззаду.
- VI. Стійка, гантелі вгору — підскоки на місці з опусканням і підніманням гантелей.



Мал. 154

Комплекс 4.

- I. Стька, руки назад, назовні — стрибок прогнувшись з м'яким приземленням.
- II. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба — піднімання прямих ніг до торкання носками підлоги за головою, з послідовним поверненням у в. п.
- III. Згинання та розгинання рук в упорі.
- IV. Упор присівши — перекид вперед.
- V. Присіди на одній, друга вперед.
- VI. Широка стійка ноги нарізно, гантелі вгору — глибокий нахил, гантелі між ніг і повернення у в. п.



Мал. 155

Комплекс 5.

I. Випад правою вперед, руки на поясі — поштовхом двома зміна положення ніг.

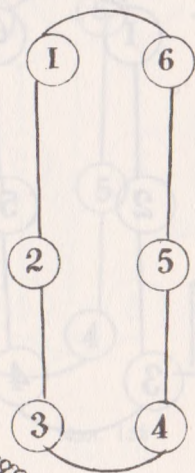
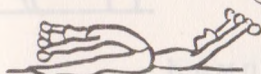
II. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

III. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони — нахил до лівої, торкаючись руками носка — випрямитись і те ж до іншої ноги.

IV. Поворот стрибком на 360° в стійці, в обидві сторони.

V. Сидячи на лаві, ноги закріплені, руки за голову — нахил назад з напівповоротом тулуба, в обидві сторони.

VI. Сійка, гантелі назад — випад правою, гантелі вгору, з поверненням у в. п. і те ж виконуючи випад лівою.



Мал. 156

Комплекс 6.

I. Наскок на підвищення і зіскок з підвищення з послідующим стрибком вгору.

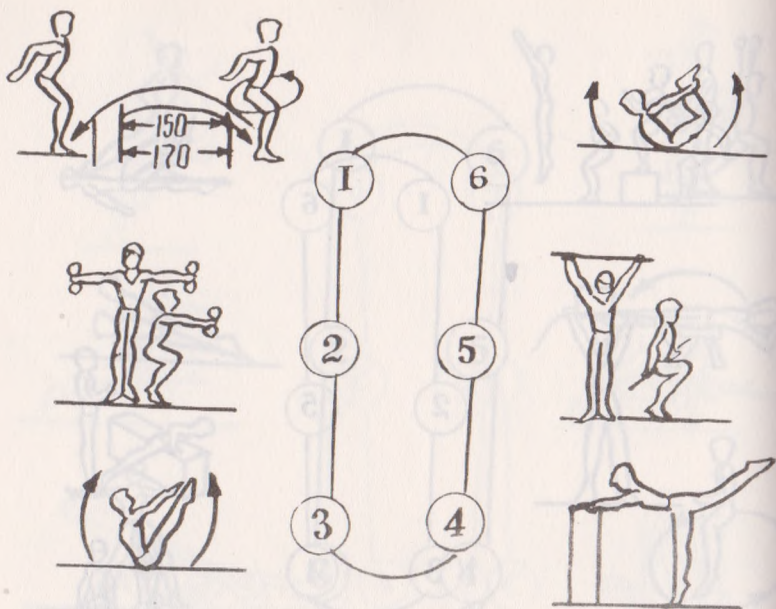
II. Сійка ноги нарізно, гумовий бинт вгору — назовні. Рах. 1. Силою руки в сторони. 2. В. п.

III. Лежачи на спині, гантели вгору — нахил вперед, гантели до носків.

IV. Широка сійка ноги нарізно, руки вгору — стрибком основна сійка (о. с.).

V. О. с. — падіння на підвищення з м'яким опором і поверненням у в. п.

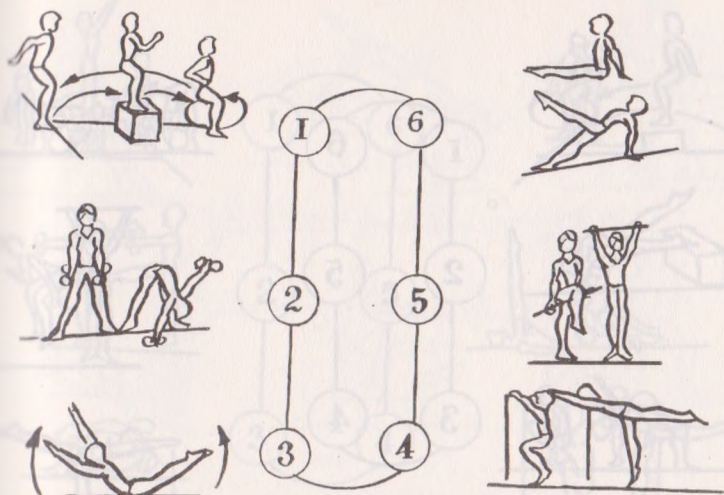
VI. Лежачи на спині, руки в сторони — згинаючись захопити руками лівий носок, повернення у в. п. і те ж, захоплюючи носок правої ноги.



Мал. 157

Комплекс 7.

- I. Стька, руки назад — стрибок в довжину на 150 см, повернутися кругом і стрибок на 170 см.
- II. Стька, гантелі в сторони — присід, гантелі вперед.
- III. Лежачи на спині, руки вгору, долонями вперед — згин — розгин.
- IV. Спираючись руками на підвищення, махи однією ногою назад по черзі.
- V. Стька, палицю вгору. Присід, палицю за спину вниз, повернутись у в. п.
- VI. Лежачи на животі, руки вгору. Зігнути ноги назад з захватом руками за гомілки.



Мал. 158

Комплекс 8.

I. Сійка, руки назад. Далеко — високий стрибок на підвищення з послідуємим стрибком вперед і виконанням стрибком повороту кругом.

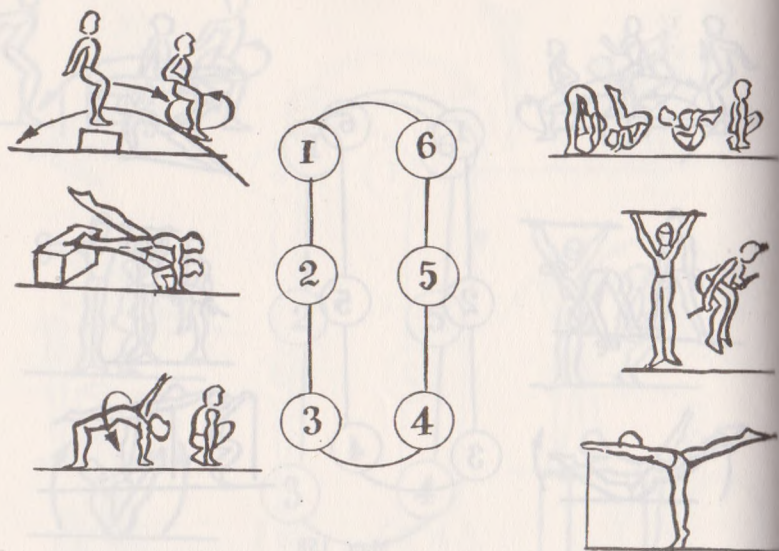
II. Сійка, ноги нарізно гантелі вниз, нахили з почерговим ухом однією вгору, іншою назад.

III. Лежачи на животі, прогнутись, руки вгору — назовні.

IV. Вис присівши, почергово випрямляючи одну ногу, мах ногою назад.

V. Сійка, палицю вгору — опускаючи палицю вниз, переступання через неї по черзі, те ж в зворотній послідовності.

VI. Упор сидячи позаду, упор лежачи позаду з почерговим ухом однією.



Мал. 159

Комплекс 9.

I. Сійка, руки назад. Високо — далекий стрибок через підвищення, приземляючись стрибком поворот кругом і далеко — високий стрибок через підвищення.

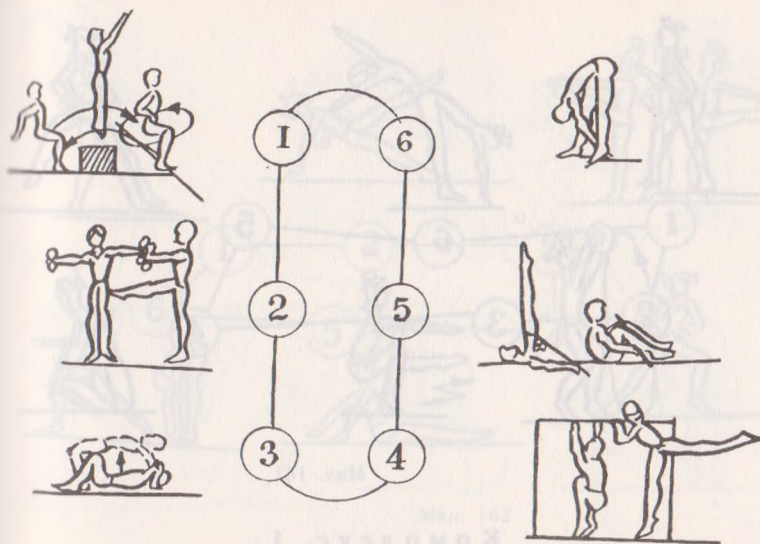
II. Упор лежачи, ноги на підвищенні, згинання — розгинання рук з почерговим махом ніг назад.

III. Із положення «міст», спираючись на одну руку та ногу поворот кругом в упор присівши. Те ж в іншу сторону.

IV. Почергова рівновага («ластівка») на правій (лівій) опорю руками на підвищенні.

V. Сійка, палиця вгорі, опускаючи палицю вниз стрибком зігнувши ноги через неї і стрибком у в. п.

VI. Широка сійка ноги нарізно, руки в сторони — нахил з опорю тильною стороною долоней, перекид вперед в присід і стрибком поворот кругом у в. п.



Мал. 160

Комплекс 10.

I. Стійка, руки назад. Високо — далекий стрибок через підвищення (висотою до 40 см), стрибком поворот кругом і далеко — високий стрибок через підвищення.

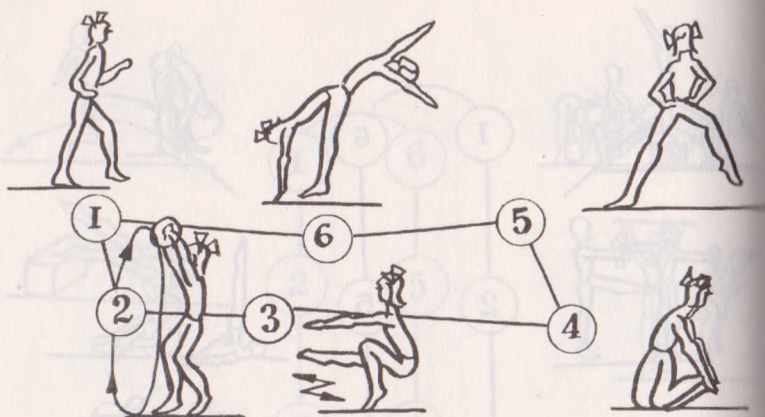
II. Стійка, гантелі в сторони — мах правою вперед, гантелі вперед. Те ж, але мах другою ногою.

III. Лежачи на спині, спираючись зігнутими руками біля голови, згинаючи та розгинаючи ноги, виконати «міст».

IV. Присід з опорою руками на підвищенні — встаючи махи однією назад з напівповоротом тулуба почергово.

V. Лежачи на спині, палицю вгору — згинаючись, перемах зігнувши ноги в положення стійки на лопатках, повернення у в. п.

VI. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони — пружні нахили з торканням руками підлоги за ногами.



Мал. 161

Комплекс 1.

I. Човниковий біг.

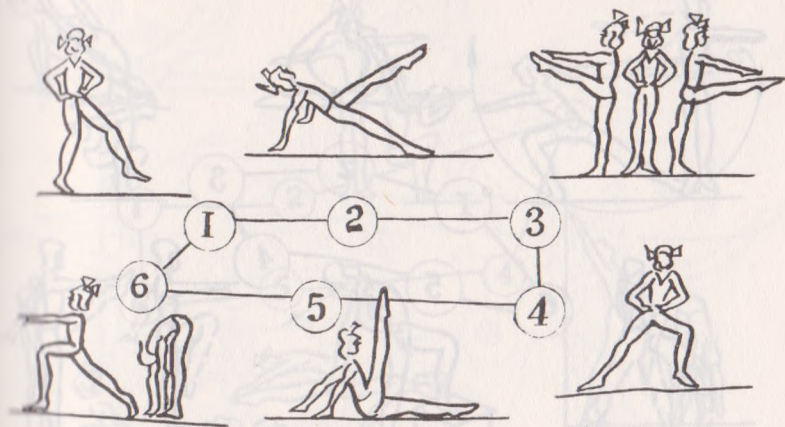
II. В. п. — стійка, набивний м'яч внизу. Кругові рухи площини обличчя вліво (вправо) з одночасним напівприсіданням.

III. В. п. — о. с. Почергово присід на одній, другу вперед, руки вперед.

IV. В. п. — упор на колінах. По черзі сіди на лівому (правому) стегні.

V. Пересування галопом лівим та правим боком.

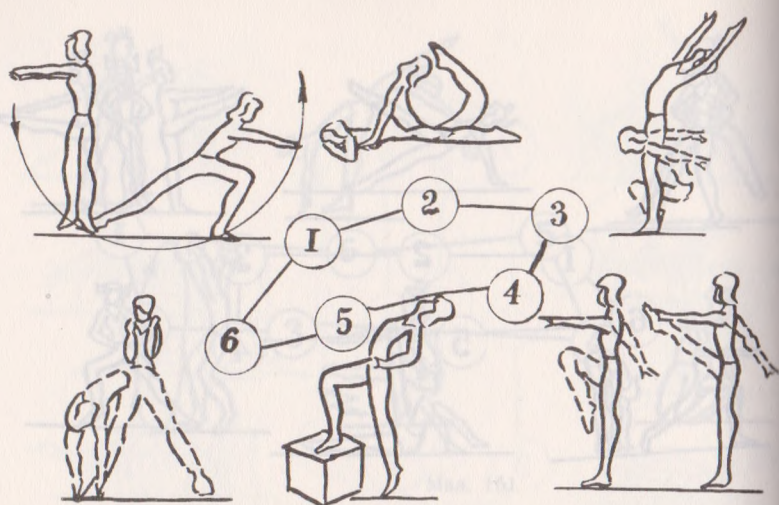
VI. Стійка, руки вгору — назовні. Нахил, руками торкнутися підлоги.



Мал. 162

Комплекс 2.

- I. Стрибки на місці з почерговою зміною ніг вперед.
- II. Упор сидячи ззаду. Почергово упор лежачи ззаду на одній нозі з одночасним махом другою вгору.
- III. Стійка, руки на поясі. Почергові повороти ліворуч (праворуч) з одночасним махом правою (лівою) ногою вперед, торкаючись руками носків.
- IV. Стійка, руки на поясі. Пересування галопом правим, лівим боком.
- V. Упор сидячи ззаду — упор сидячи ззаду кутом.
- VI. Нахил вперед. Почергові випади правою (лівою), руки вперед.



Мал. 163

Комплекс 3.

I. Стька, руки вліво (вправо). Пересування глибокими випадами вправо (вліво) з одночасним круговим рухом рук по ходу випаду.

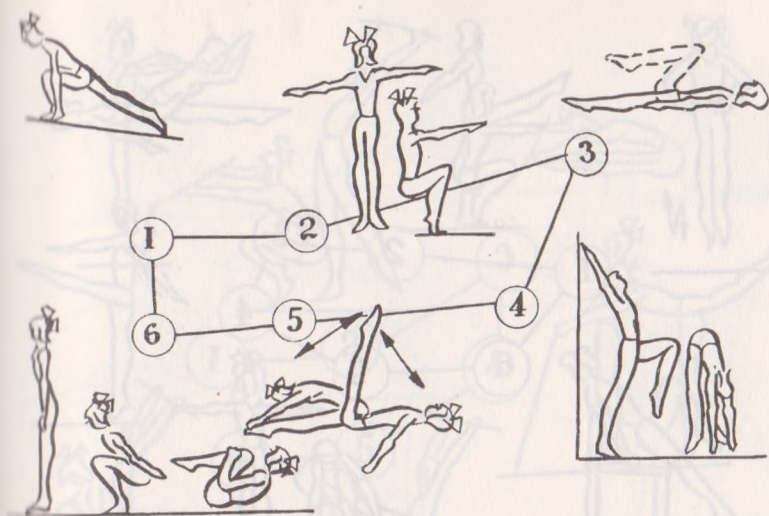
II. Лежачи в упорі на зігнутих руках, розгинаючи руки, зігнути ноги назад, прогнутись і повернутись у в. п.

III. Стька, руки вгору. Присід з нахилом, руки назад.

IV. Стька, руки вперед. Почергові махи прямою ногою вперед і зігнутою з одночасним махом рук назад.

V. Стоячи на відстані 0,5 м від підвищення 30—40 см, почергова стька зігнутою ногою вперед на опору, руки на пояс, прогнутись.

VI. Широка стька ноги нарізно, руки до плечей. Почергово нахили до лівої (правої) ноги.



Мал. 164

Комплекс 4.

I. Упор присівши на лівій, праву назад на носок. Стрибком, зміна положення ніг.

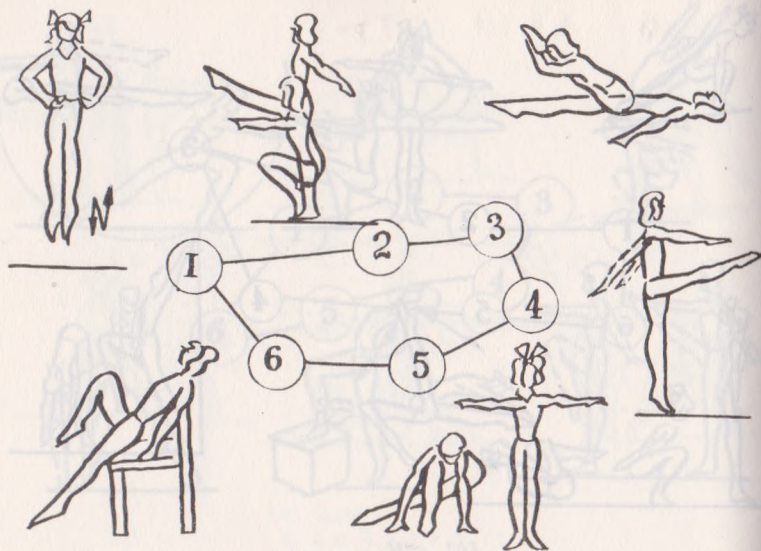
II. Сійка, руки в сторони. Присідання з одночасним круговим рухом рук.

III. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Згинання ніг вперед і повернення у в. п.

IV. Нахил вперед. Почергова сійка на одній, другу зігнути вперед, руки вгору, прогнутись.

V. Лежачи на спині, ноги підняті до прямого кута, руки в сторони. Опускаючи ноги, підняти тулуб і нахил, руками торкнутись носків.

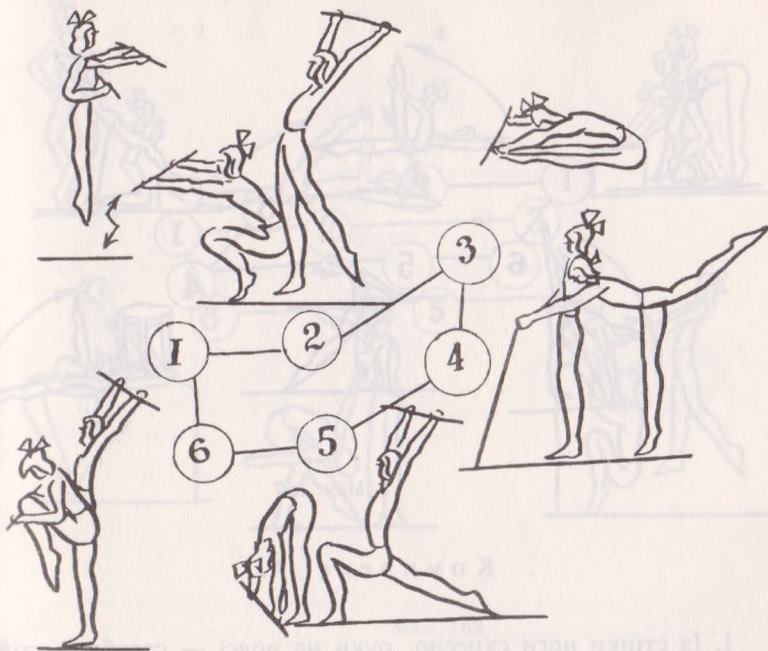
VI. О. с. — присід — переكات назад в групування — присід — о. с.



Мал. 165

Комплекс 5.

- I. Стрибки на двох ногах на місці, руки на поясі.
- II. Із присіду, руки вперед — почергово стійка на одній нозі, мах другою вперед з одночасним махом руками назад.
- III. Лежачи на спині, руки в сторони — почергове піднімання тулуба з захватом гомілковостопу прямої лівої (правої) ноги.
- IV. Стійка, руки вперед. Почергові махи ногами з одночасним махом руками назад.
- V. Стійка, руки в сторони. Почергово упор присівши на одній, другу назад опорної ноги в сторону на носок.
- VI. Сід в упорі ззаду на стільці з зігнутими ногами вперед. Випрямити і зігнути ноги.



Мал. 166

Комплекс 6.

I. Стьїка, палиця перед грудьми. Стрибок палицю вперед і у в. п.

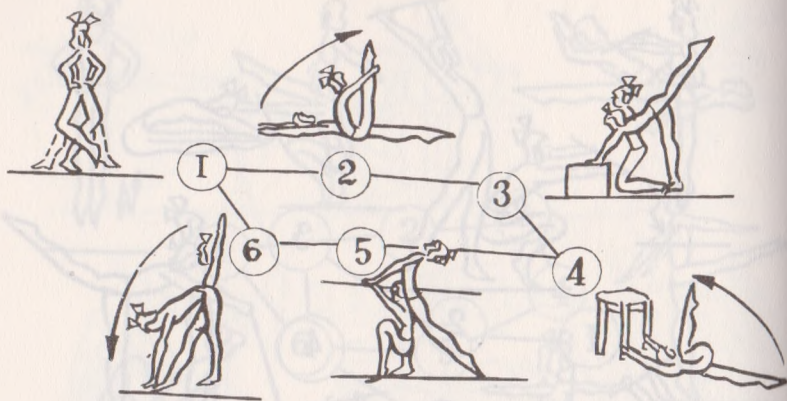
II. Вихідне положення — присід, палицю вперед. Почергово стьїка на одній, друга назад на носок, палицю вгору.

III. Сід, палиця вгорі. Нахил і у в. п.

IV. Стьїка з опором на палицю. Почергові махи назад прямою ногою.

V. Нахил, палицю вниз. Почергово глибокий випад лівою (правою) назад, палицю вгору.

VI. Стьїка, палицю вгору. Почергово з напівнахилом стьїка на одній, другу зігнути вперед, палицею торкнутися середини гомілки.



Мал. 167

Комплекс 7.

I. Із стійки ноги схресно, руки на поясі — стрибком стійка ноги нарізно. Стрибком стійка ноги схресно.

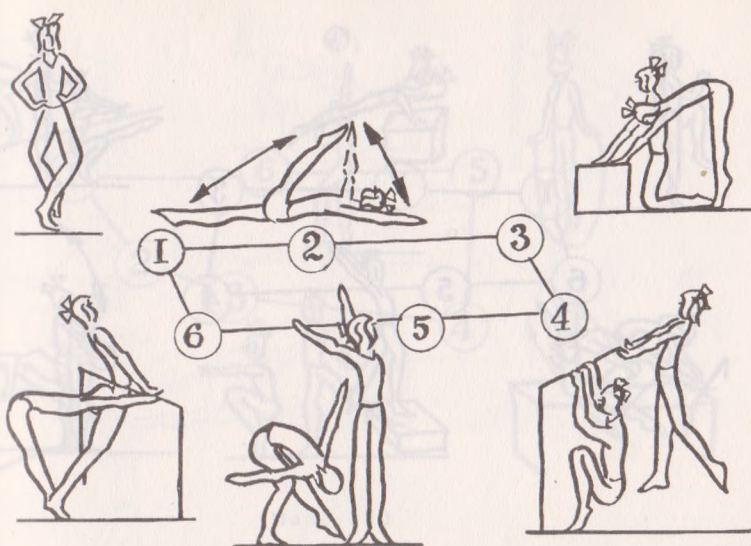
II. Лежачи на спині, руки вгору. Сід високим кутом із захватом гомілковостопів і повернення у в. п.

III. Упор стоячи на колінах з опорою руками на підвищення 30—40 см. Почергово упор стоячи зігнувшись на одній, з одночасним махом назад другою.

IV. Лежачи на спині, триматися руками за ніжки стільця (табуретки). Згинання ніг вперед і випрямлення.

V. Вис присівши. Почергово упор стоячи на одній мах другою назад, прогнутись і повернутись у в. п.

VI. Стійка, руки вгорі. Почергово з кроком лівою (правою) вперед, нахил.



Мал. 168

Комплекс 8.

I. Стрибки схресно, руки на поясі.

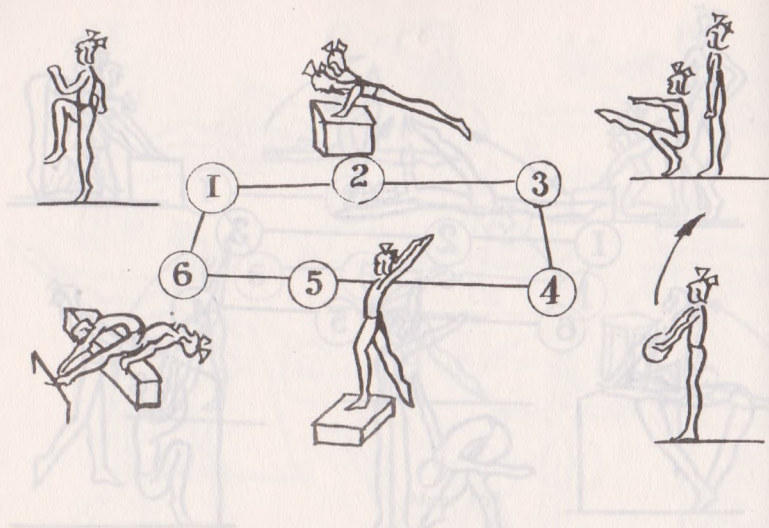
II. Лежачи на спині, руки вгору. Почергові махи правою (лівою) до торкання піднятих вперед рук.

III. Із упору стоячи на колінах, руки на підвищенні — упор стоячи зігнувшись.

IV. Вис присівши на носках. Почергово упор стоячи на одній, мах назад другою.

V. Сійка, руки вгору — назовні. Почергово напівприсід на одній з нахилом до другої, руки назад вгору назовні.

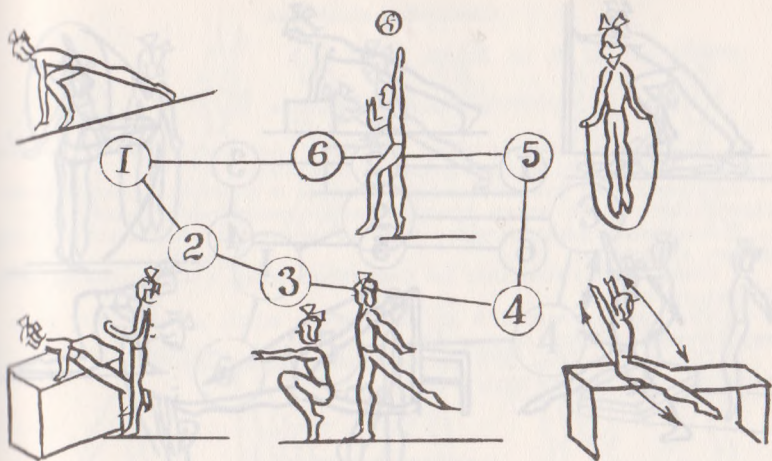
VI. Упор стоячи прогнувшись на носках, руки на рівні поясу. Упор стоячи зігнувшись на носках і повернення у в. п.



Мал. 169

Комплекс 9.

- I. Стрибки зі зміною ніг.
- II. Згинання та розгинання рук лежачи в упорі на лаві, стільці, табуретці.
- III. Присідання на одній, другу вперед, руки вперед.
- IV. Підкидання і ловіння набивного м'яча, мішечка з піском.
- V. В. п. — стійка однією ногою на опорі, руки вниз. Зміна положення ніг руки вгору.
- VI. Опускання і піднімання тулуба з нахилом вперед.



Мал. 170

Комплекс 10.

I. З упору присівши на правій, ліву назад на носок. Стрибок зміна ніг.

II. Стоячи на відстані 1—1,5 кроків від опори висотою до 1 м, в падінні згинаючи руки, упор лежачи, поштовхом розгинаючи руки.

III. З присіду руки вперед, по чергово стійка на одній, другою мах назад, руки назад, прогнутися.

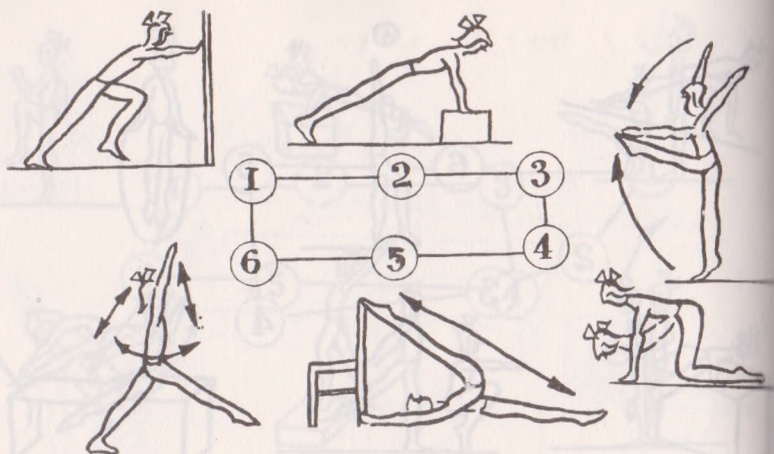
IV. Сидячи на лаві ноги нарізно, руки вгору. По чергові нахили.

V. Стрибки на місці, на двох з крутінням скакалки вперед.

VI. По чергове підкидання однією рукою від плеча і ловіння швидкого м'яча.

V. Нахил стоячи на лаві

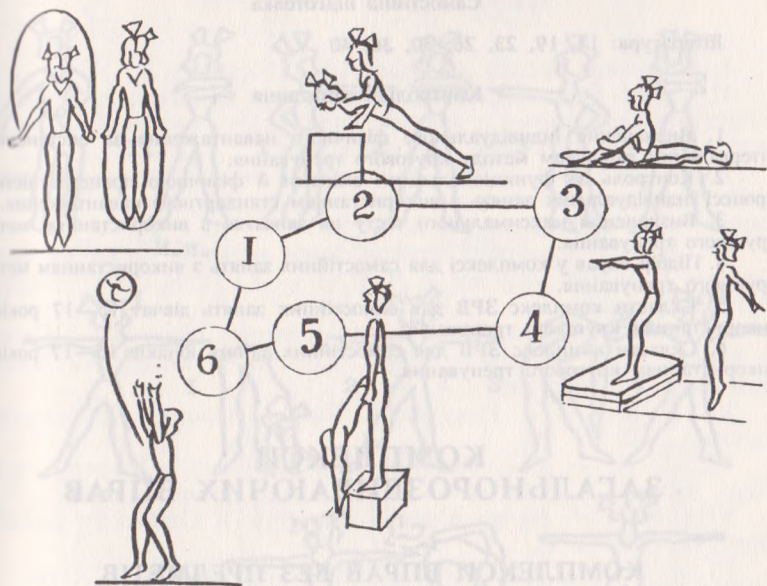
VI. Підкидання швидкого м'яча знизу обома руками і ловіння.



Мал. 171

Комплекс 11.

- I. Біг на місці з опорою об стінку.
- II. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підвищенні (лаві, табуретці, підвіконні).
- III. Із стійки руки вгору — назовні — почергові махи торканням носків.
- IV. Упор стоячи на колінах. Згинання та розгинання рук одночасним рухом тулуба типу хвилі.
- V. Лежачи на спині, тримаючись руками за ніжки стільця. Згинання ніг, торкаючись стільця.
- VI. Широка стійка ноги нарізно, руки вгору. Почергово нахили з поворотом тулуба до лівої, правої ноги.



Мал. 172

Комплекс 12.

I. Стрибки пересуваючись вперед — назад з крутінням скакалки.

II. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підвищенні.

III. Піднімання та опускання тулуба із згинанням ніг, руки вздовж тулуба та посередині голілки.

IV. Наскакування на гірку матів і зіскок з м'яким приземленням.

V. Нахил стоячи на лаві.

VI. Підкидання набивного м'яча знизу обома руками і ловіння.

Самостійна підготовка

Література: 14, 19, 23, 26, 30, 36, 40

Контрольні запитання

1. Визначення індивідуального фізичного навантаження за екстенсивним інтервальним варіантом методу кругового тренування.
2. Контроль за функціональними змінами й фізичною працездатністю в процесі індивідуальних занять з використанням стандартного навантаження.
3. Визначення максимального тесту на заняттях з використанням методу кругового тренування.
4. Підбір вправ у комплексі для самостійних занять з використанням методу кругового тренування.
5. Скласти комплекс ЗРВ для самостійних занять дівчат 15—17 років з використанням кругового тренування.
6. Скласти комплекс ЗРВ для самостійних занять юнаків 15—17 років з використанням кругового тренування.

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ БЕЗ ПРЕДМЕТІВ

Комплекс I. (Мал. 173)

- I. Ходьба на місці, високо піднімаючи стегно 20—25 секунд.
- II. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки перед собою, ліва вгорі. Рахунок 1. Поворот тулуба вліво, праву руку на пояс, ліву в сторону. 2. В. п. 3. Те ж вправо.
- III. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. Рахунок 1. Нахил, долонями торкнутися підлоги. 2. В. п. 3. Злегка згинаючи праву, нахил до лівої, права зігнута на поясі, лівою торкнутися гомілковостопу. 4. В. п. 5—8. Те ж в другий бік.
- IV. Стійка зігнутою лівою ногою на підвищенні, руки вниз. Рахунок 1. Стійка на прямій лівій, мах правою, руки в сторони. 2. В. п. 3. Стійка на прямій лівій, мах правою назад, руки в сторони. 4. В. п. 5—8. Те ж, стійка на правій, махи лівою.
- V. В. п. — упор лежачи животом на стільці. Рахунок 1. Прогнутися руки в сторони. 2. В. п.
- VI. Ходьба на місці.



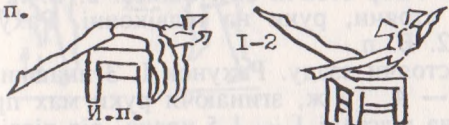
И.п.



И.п.



И.п.



И.п.

УІ.



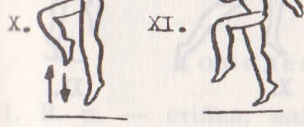
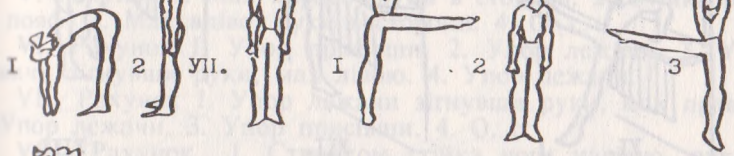
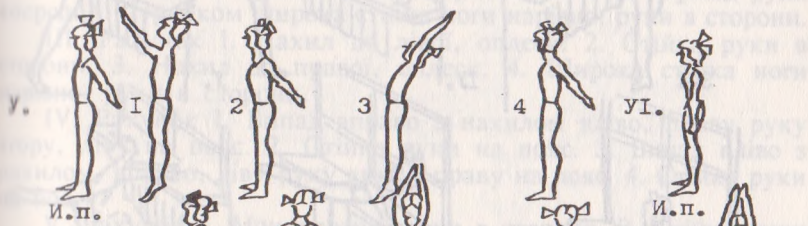
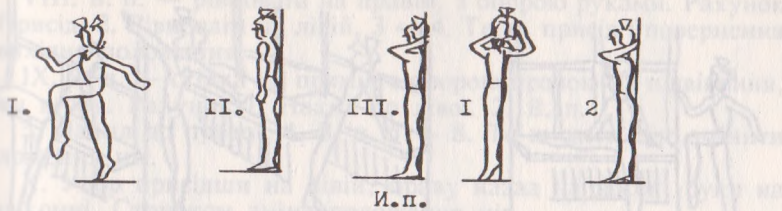
Мал. 173

Комплекс 2. (Мал. 174)

- I. Енергійна ходьба на місці 15—25 секунд.
- II. Сійка біля стіни без плінтуса, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями, п'ятками. Запам'ятати положення — крок вперед і знову виконати це положення.
- III. Сійка біля стінки, торкаючись вище вказаними частинами тіла, руки за голову, лікті вперед. Рахунок I. Сійка на носках, лікті в сторони. 2. В. п.
- IV. В. п. — широка сійка, ноги нарізно, руки на поясі. Рахунок I. Нахил вправо. 2. В. п. 3 — 4. Те ж саме, тільки в другу сторону.
- V. В. п. — сійка, руки назад — донизу. Рахунок I. Сійка на носках руки вперед — вгору. 2. В. п. 3. Сійка на носках руки вгору (прогнутися). 4. В. п.
- VI. В. п. — о. с. Рахунок I. Нахил, долонями торкнутися підлоги. 2. В. п.
- VII. В. п. — о. с. Рахунок I. Мах лівою в сторону, руки вгору, оплеск. 2. В. п. 3 — 4. Те ж мах правою.
- VIII. В. п. — сід на п'ятках. Рахунок I. Сійка на колінах прогнутися. 2. В. п.
- IX. В. п. — упор сидячи ззаду, зігнувши ноги. Рахунок I. Упор сидячи кутом з прямими ногами. 2. В. п.
- X. Стрибки на місці зі зміною ніг.
- XI. Ходьба на місці до 1 хвилини.

Комплекс 3. (Мал. 175)

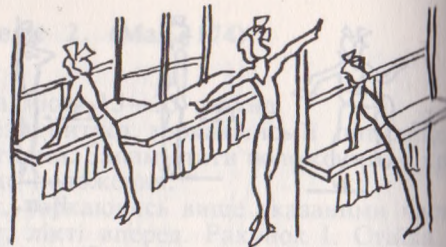
- I. Ходьба на місці до 30 секунд.
- II. В. п. — сійка обличчям до вікна на відстані одного кроку, руки в упорі на підвіконні. Почергові махи в сторону або назад.
- III. В. п. — упор стоячи, руки на підвіконні. Рахунок I. Повернути тулуб вліво в сійку схресно лівою назад, ліву руку вгору — в сторону. 2. В. п. 3 — 4. Те ж в другу сторону.
- IV. В. п. — вис або упор стоячи на колінах (руки на підвіконні). Рахунок I. Упор стоячи зігнувшись. 2. В. п.
- V. В. п. — упор стоячи, руки на підвіконні. Рахунок I. Прогнутися повільно. 2. В. п.
- VI. В. п. — упор стоячи ззаду. Рахунок I. Згинаючи руки мах лівою. 2. В. п. 3 — 4. Те ж, згинаючи руки мах правою.
- VII. В. п. — о. с. на відстані 1 — 1,5 крока від підвіконня. Рахунок I. Упор лежачи на зігнутих руках, мах лівою назад. 2. В. п. 3 — 4. Те ж упор лежачи на зігнутих і мах правою.



Мал. 174



I.



И.П.

I 2



II.



III.

IV.



У.



3-4

VI.



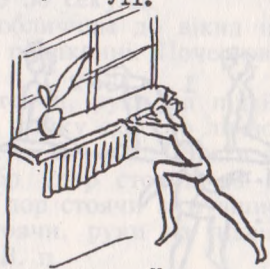
VII.



VIII.



IX.



X.



XI.

Мал. 175

VIII. В. п. — рівновага на правій, з опорою руками. Рахунок 1. Присід. 2. Рівновага на лівій. 3 — 4. Те ж, присід і повернення в вихідне положення.

IX. В. п. — стійка на прямій з опорою правою на підвіконня, руки вгору. Рахунок 1. Нахил до лівої. 2. В. п.

3. Нахил до правої. 4. В. п. 5 — 8. Те ж саме, але змінити положення ніг.

X. Упор присівши на лівій, праву назад на носок, руки на підвіконні. Стрибком зміна положення ніг.

XI. Ходьба на місці до 1 хвилини.

Комплекс 4. (Мал. 176)

I. В. п. — о. с. Рахунок 1. Руки до плечей. 2. Стійка на носках, руки вгору. 3. Стійка руки до плечей. 4. О. с.

II. Рахунок 1. Присід, руки вперед. 2. О. с. 3. Присід руки вперед. 4. Стрибком широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

III. Рахунок 1. Нахил до лівої, оплеск. 2. Стійка руки в сторони. 3. Нахил до правої, оплеск. 4. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

IV. Рахунок 1. Випад вправо з нахилом вліво, праву руку вгору, ліву на пояс. 2. Стійка руки на пояс. 3. Випад вліво з нахилом, вправо, ліву руку вгору, праву на пояс. 4. Стійка руки на пояс.

V. Рахунок 1. Мах вправо, руки в сторони. 2. Стійка руки на поясі. 3. Мах вліво, руки в сторони. 4. О. с.

VI. Рахунок 1. Упор присівши. 2. Упор лежачи. 3. Упор лежачи зігнувши руки, мах лівою. 4. Упор лежачи.

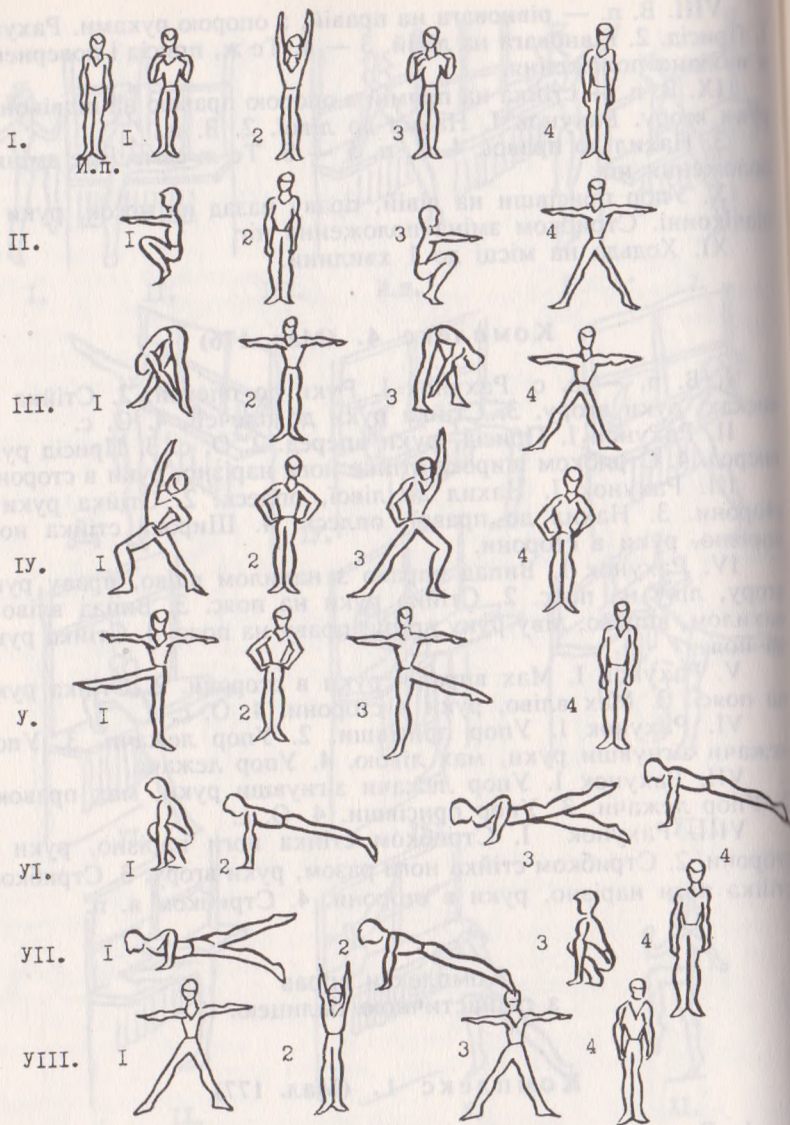
VII. Рахунок 1. Упор лежачи зігнувши руки, мах правою. 2. Упор лежачи. 3. Упор присівши. 4. О. с.

VIII. Рахунок 1. Стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони. 2. Стрибком стійка ноги разом, руки вгору. 3. Стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони. 4. Стрибком в. п.

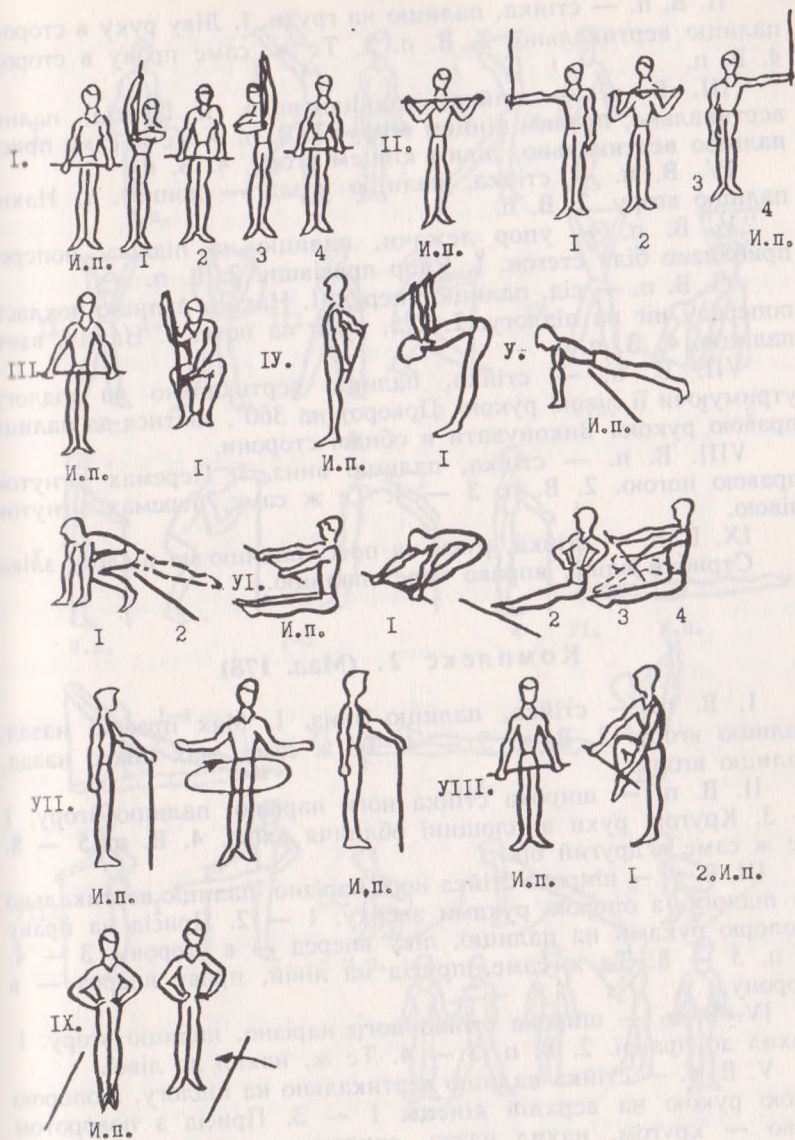
Комплекси вправ з гімнастичною палицею.

Комплекс 1. (Мал. 177)

I. В. п. — стійка, палицю вниз. Рахунок 1. Палицю до плеча правим кінцем вгору. 2. В. п. 3. Те ж, до плеча лівим кінцем вгору. 4. В. п.



Мал. 176



Мал. 177

II. В. п. — стійка, палицю на груді. I. Ліву руку в сторону палицю вертикально. 2. В. п. 3. Те ж, саме праву в сторону 4. В. п.

III. В. п. — стійка, палицю вниз. I. Присід, палицю вертикально, правим кінцем вгору. 2. В. п. 3. Те ж саме присід, палицю вертикально, лівим кінцем вгору. 4. В. п.

IV. В. п. — стійка, палицю назад — донизу. I. Нахил, палицю вгору. 2. В. п.

V. В. п. — упор лежачи, палицю на підлогу поперек, приблизно біля стегон. I. Упор присівши. 2. В. п.

VI. В. п. — сід, палицю вперед. I. Нахил, палицю покласти попереду ніг на підлогу. 2. Сід, руки на пояс. 3. Нахил, взяти палицю. 4. В. п.

VII. В. п. — стійка, палицю вертикально на підлогу, утримуючи її лівою рукою. Поворот на 360° , взятися за палицю правою рукою. Виконувати в обидві сторони.

VIII. В. п. — стійка, палицю вниз. I. Перемах зігнутою правою ногою. 2. В. п. 3 — 4. Те ж саме, перемах зігнутою лівою.

IX. В. п. — стійка, руки на пояс, палицю на підлогу зліва. Стрибки вліво, вправо через палицю.

Комплекс 2. (Мал. 178)

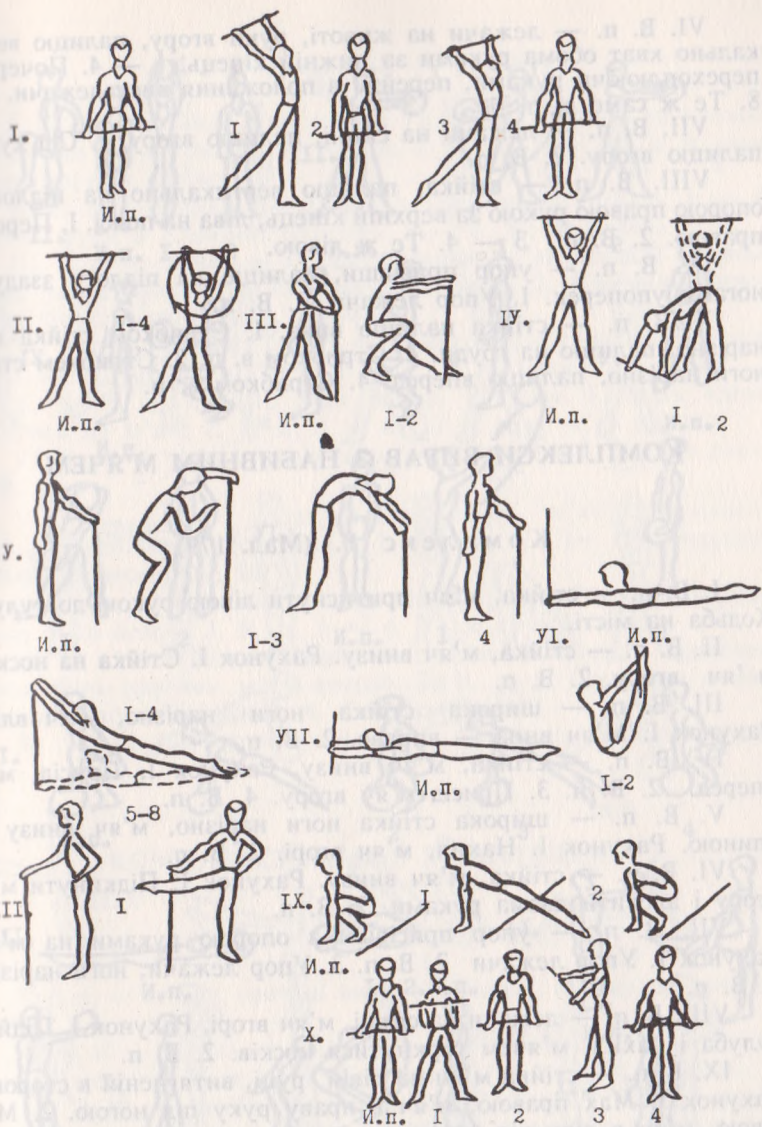
I. В. п. — стійка, палицю вниз. I. Мах правою назад, палицю вгору. 2. В. п. 3 — 4. Те ж саме, мах лівою назад, палицю вгору.

II. В. п. — широка стійка ноги нарізно, палицю вгору. 1 — 3. Кругові рухи в площині обличчя вліво. 4. В. п. 5 — 8. Те ж саме в другий бік.

III. В. п. — широка стійка ноги нарізно, палицю вертикально на підлогу, з опорою руками зверху. 1 — 2. Присід на праву з опорою руками на палицю, ліву вперед — в сторону. 3 — 4. В. п. 5 — 8. Те ж саме, присід на лівій, праву вперед — в сторону.

IV. В. п. — широка стійка ноги нарізно, палицю вгору. I. Нахил до правої. 2. В. п. 3 — 4. Те ж, нахил до лівої.

V. В. п. — стійка палицю вертикально на підлогу, з опорою лівою рукою на верхній кінець. 1 — 3. Присід з поворотом вліво — кругом, нахил назад, спираючись двома руками на палицю зверху. 4. В. п. 5 — 8. Те ж, присід з поворотом направо — кругом.



Мал. 178

VI. В. п. — лежачи на животі, руки вгору, палицю вертикально хват обома руками за нижній кінець. 1 — 4. Почергово перехоплюючи руками, перейти в положення вису лежачи. 5 — 8. Те ж саме в. п.

VII. В. п. — лежачи на спині, палицю вгору. I. Сід кутом, палицю вгору. 2. В. п.

VIII. В. п. — стійка, палицю вертикально на підлогу опорою правою рукою за верхній кінець, ліва на поясі. I. Перема правою. 2. В. п. 3 — 4. Те ж лівою.

IX. В. п. — упор присівши, палицю на підлогу ззаду за ногами уперек. I. Упор лежачи. 2. В. п.

X. В. п. — стійка палицю вниз. I. Стрибком стійка ноги нарізно, палицю на груди. 2. Стрибком в. п. 3. Стрибком стійка ноги нарізно, палицю вперед. 4. Стрибком в. п.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ.

Комплекс I. (Мал. 179)

I. В. п. — стійка, м'яч притиснути лівою рукою до тулуба. Ходьба на місті.

II. В. п. — стійка, м'яч внизу. Рахунок I. Стійка на носках, м'яч вгору. 2. В. п.

III. В. п. — широка стійка ноги нарізно, м'яч вліво. Рахунок I. М'яч вниз — вправо. 2. В. п.

IV. В. п. — стійка, м'яч внизу. Рахунок I. Присід, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Присід м'яч вгору. 4. В. п.

V. В. п. — широка стійка ноги нарізно, м'яч внизу за спиною. Рахунок I. Нахил, м'яч вгорі. 2. В. п.

VI. В. п. — стійка, м'яч внизу. Рахунок I. Підкинути м'яч вгору і зловити двома руками. 2. В. п.

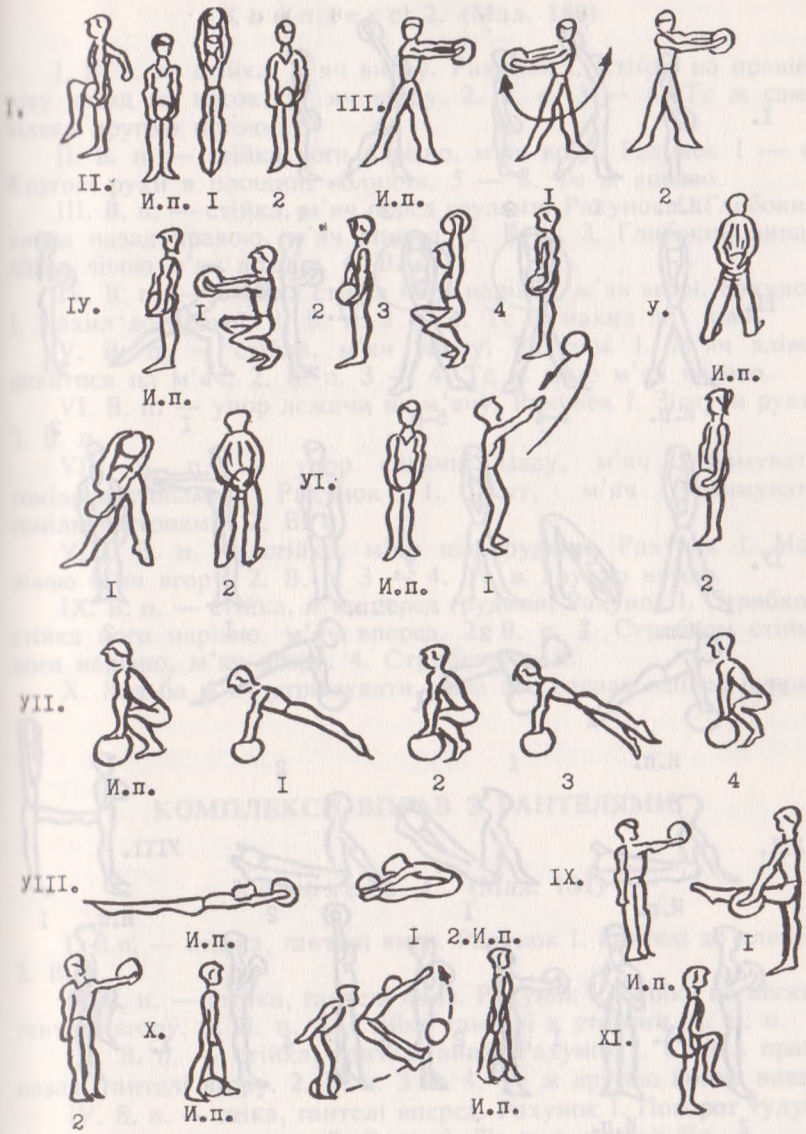
VII. В. п. — упор присівши з опорою руками на м'яч. Рахунок I. Упор лежачи 2. В. п. 3. Упор лежачи, ноги нарізно. 4. В. п.

VIII. В. п. — лежачи на спині, м'яч вгорі. Рахунок I. Підйом тулуба і нахил, м'ячем торкнутися носків. 2. В. п.

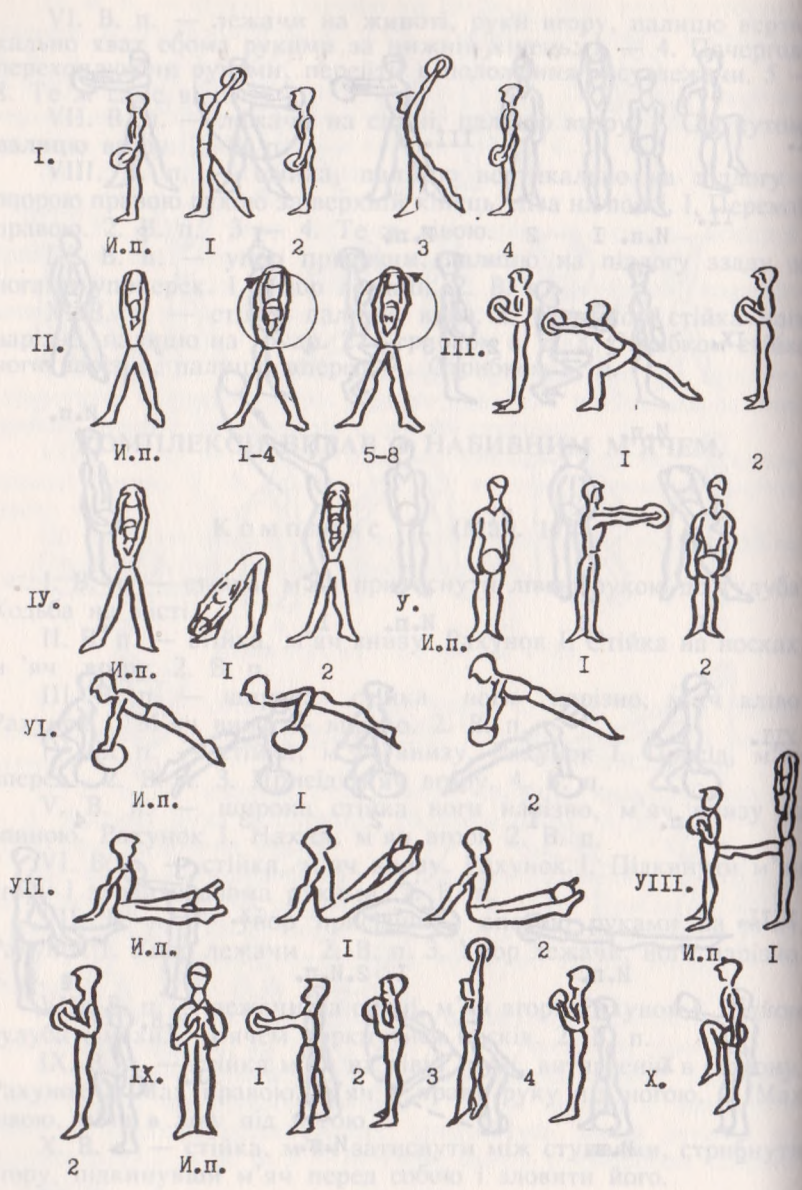
IX. В. п. — стійка м'яч на лівій руці, витягненій в сторону. Рахунок I. Мах правою, м'яч в праву руку під ногою. 2. Мах лівою, м'яч в ліву під ногою.

X. В. п. — стійка, м'яч затиснути між ступнями, стрибнути вгору, підкинувши м'яч перед собою і зловити його.

XI. Ходьба, м'яч притиснений лівою рукою до тулуба.



Мал. 179



Мал. 180

Комплекс 2. (Мал. 180)

I. В. п. — стійка, м'яч внизу. Рахунок 1. Стійка на правій, ліву назад на носок, м'яч вгору. 2. В. п. 3 — 4. Те ж саме тільки другою ногою.

II. В. п. — стійка ноги нарізно, м'яч вгорі. Рахунок 1 — 4. Кругові рухи в площині обличчя. 5 — 8. Те ж вправо.

III. В. п. — стійка, м'яч перед грудьми. Рахунок 1. Глибокий випад назад правою, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Глибокий випад назад лівою м'яч вперед. 4. В. п.

IV. В. п. — широка стійка ноги нарізно, м'яч вгорі. Рахунок 1. Нахил до правої. 2. В. п. 3 — 4. Те ж нахил до лівої.

V. В. п. — стійка, м'яч внизу. Рахунок 1. М'яч вліво, дивитися на м'яч. 2. В. п. 3 — 4. Те ж саме м'яч вправо.

VI. В. п. — упор лежачи на м'ячу. Рахунок 1. Зігнути руки. 2. В. п.

VII. В. п. — упор сидячи ззаду, м'яч утримувати гомілковостопами. Рахунок 1. Кут, м'яч утримувати гомілковостопами. 2. В. п.

VIII. В. п. — стійка, м'яч під грудьми. Рахунок 1. Мах лівою м'яч вгору. 2. В. п. 3 — 4. Те ж другою ногою.

IX. В. п. — стійка, м'яч перед грудьми. Рахунок 1. Стрибок стійка ноги нарізно, м'яч вперед. 2. В. п. 3. Стрибок стійка ноги нарізно, м'яч вгору. 4. Стрибок в. п.

X. Ходьба м'яч утримувати зліва або справа однією рукою.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З ГАНТЕЛЯМИ.

Комплекс 1. (Мал. 181)

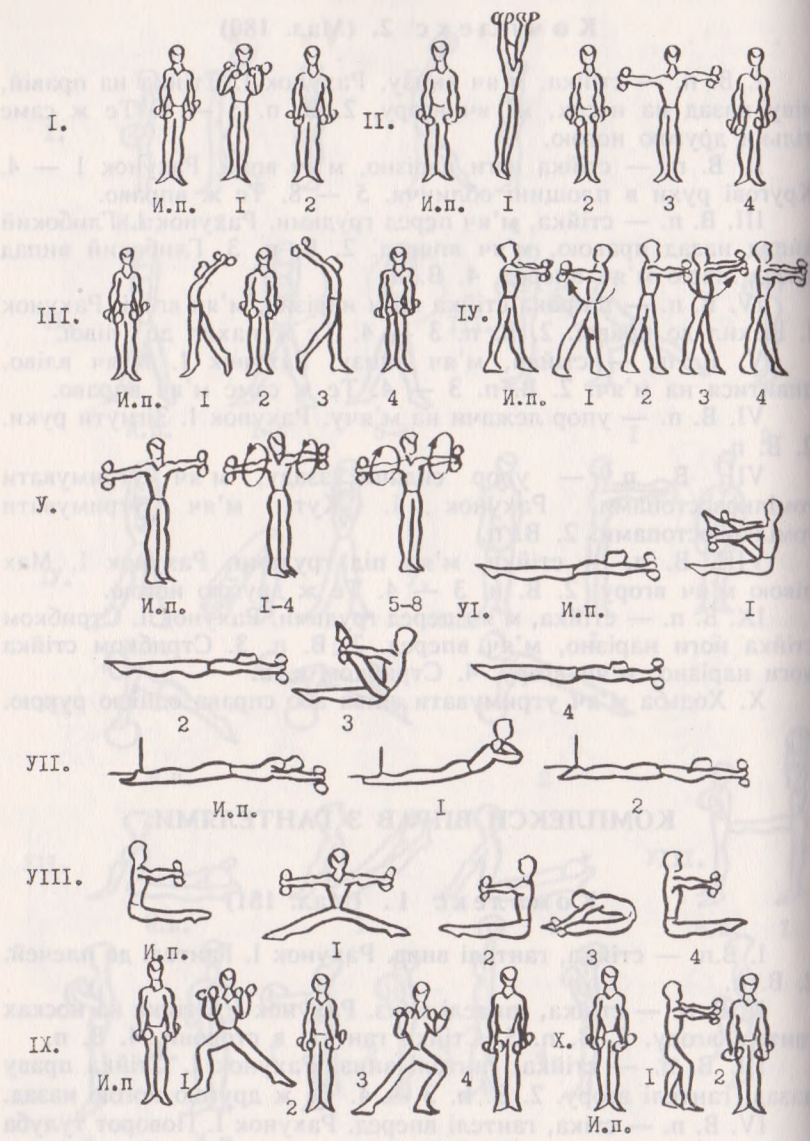
I. В.п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок 1. Гантелі до плечей. 2. В. п.

II. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок 1. Стійка на носках гантелі вгору. 2. В. п. 3. Стійка гантелі в сторони. 4. В. п.

III. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок 1. Стійка праву назад, гантелі вгору. 2. В. п. 3 — 4. Те ж другою ногою назад.

IV. В. п. — стіка, гантелі вперед. Рахунок 1. Поворот тулуба вправо, гантелі вправо. 2. В. п. 3. Те ж в другий бік.

V. В. п. — стійка, гантелі в сторони. Рахунок 1 — 4. Кругові рухи вперед. 5 — 8. Також назад.



Мал. 181

VI. В. п. — лежачи на спині, гантелі вгору. Рахунок I. Сід кутом з махом, правої, гантелі вперед. 2. В. п. 3. Те ж саме другою ногою. 4. В. п.

VII. В. п. — лежачи на животі, ноги закріплені, гантелі вгору. Рахунок I. Прогнутися, гантелі до плечей. 2. В. п.

VIII. В. п. — сід кутом, гантелі вперед. Рахунок I. Ноги нарізно, гантелі в сторони. 2. В. п. 3. Ноги разом, нахил, гантелями торкнутися носків. 4. В. п.

IX. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок I. Випад вправо, гантелі до плечей. 2. В. п. 3. Те ж в другий бік. 4. В. п.

X. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок I. Стрибком напівприсід ноги нарізно, гантелі вперед. 2. В. п.

Комплекс 2. (Мал. 182)

I. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони долонями вгору. Рахунок I — 2. Звороти прямих рук всередину в в. п.

II. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок I. Нахил, гантелі назад. 2. В. п.

III. В. п. — стійка, гантелі вгору. Рахунок I. Нахил гантелі вгору. 2. В. п.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. Рахунок I. Нахил правою гантелею торкнутися лівого носка, ліву гантель назад. 2. В. п. 3 — 4. Те ж в другу сторону.

V. В. п. — широка стійка ноги нарізно, гантелі в сторони. Рахунок I. Згинаючи праву, правою гантелею торкнутися підлоги перед ступнею, ліва гантель вгору. 2. В. п. 3 — 4. Те ж в другий бік.

VI. В. п. — стійка, гантелі до низу. Рахунок I. Присід на носках, гантелі вперед. 2. В. п.

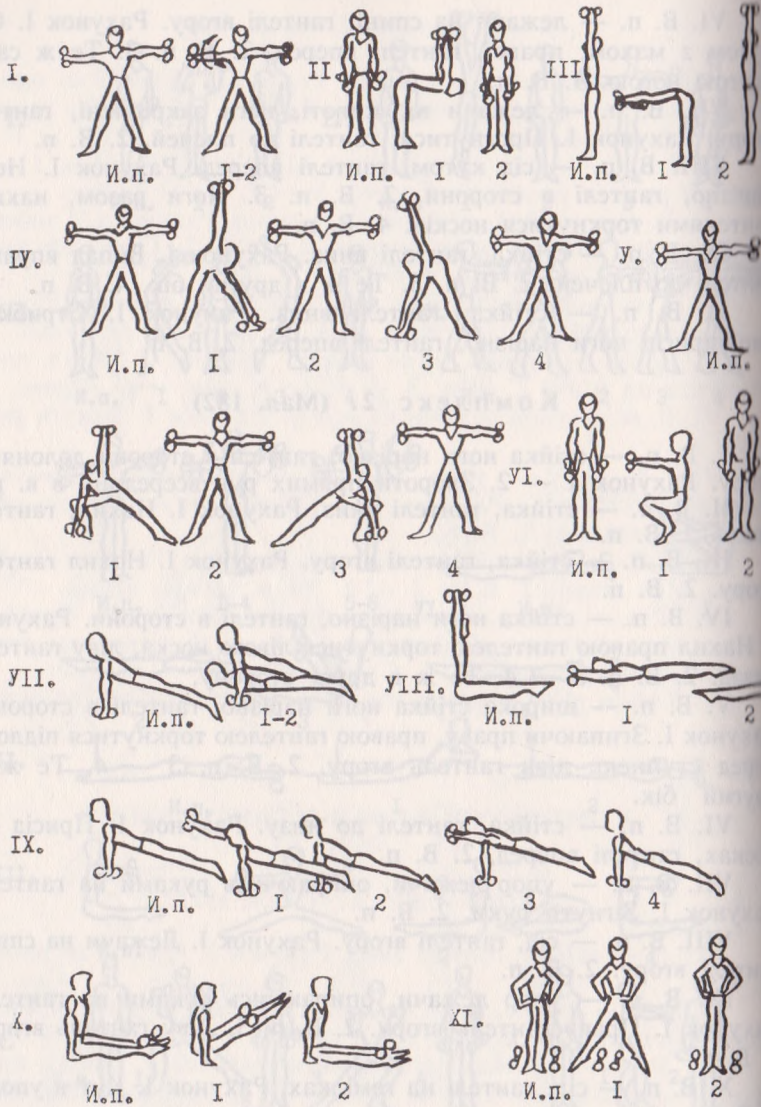
VII. В. п. — упор лежачи, опираючись руками на гантелі. Рахунок I. Зігнути руки. 2. В. п.

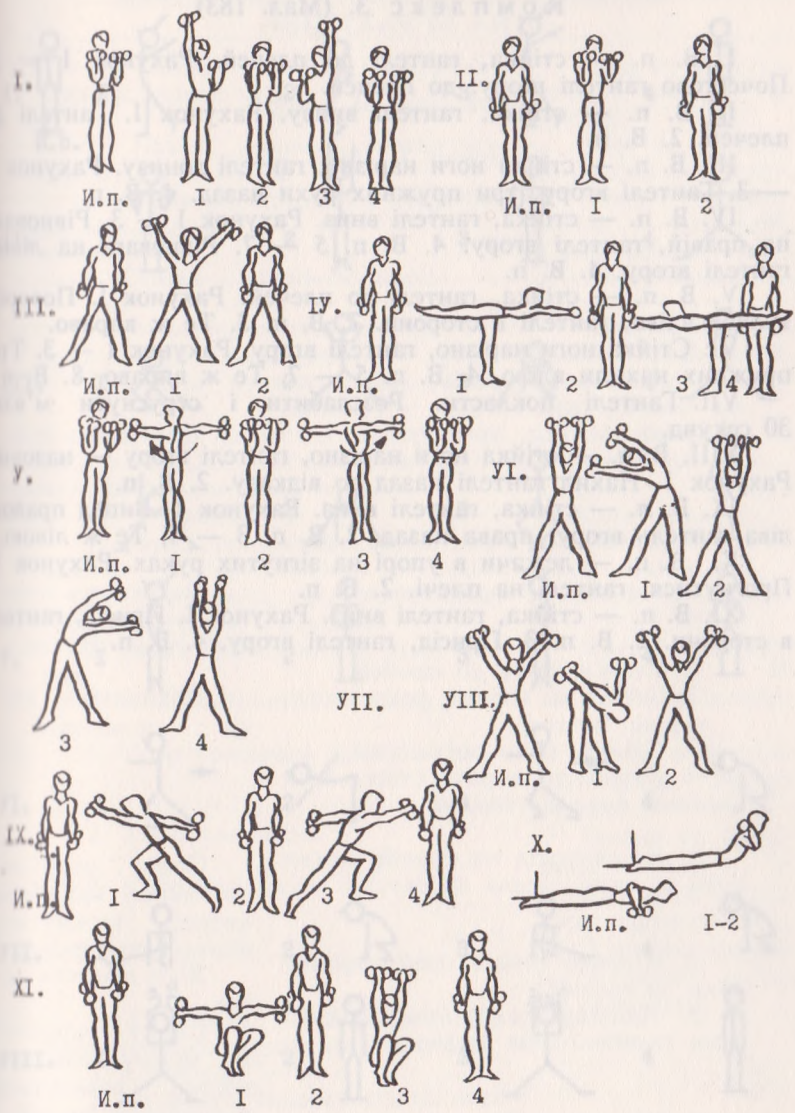
VIII. В. п. — сід, гантелі вгору. Рахунок I. Лежачи на спині гантелі вгору. 2. В. п.

IX. В. п. — упор лежачи, опираючись руками на гантелі. Рахунок I. Праву гантель вгору. 2. В. п. 3. Ліву гантель вгору. 4. В. п.

X. В. п. — сід, гантелі на гомілках. Рахунок I. Кут в упорі. 2. В. п.

XI. В. п. — стійка руки на поясі, гантелі на підлозі зліва і справа біля ніг. Рахунок I. Стрибком стійка ноги нарізно, гантелі поміж ніг. 2. В. п.





Комплекс 3. (Мал. 183)

I. В. п. — стійка, гантелі до плечей. Рахунок 1 — 2. Почергово гантелі вгору, до плечей.

II. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок 1. Гантелі до плечей. 2. В. п.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі донизу. Рахунок 1 — 3. Гантелі вгору, три пружних рухи назад. 4. В. п.

IV. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок 1 — 3. Рівновага на правій, гантелі вгору. 4. В. п. 5 — 7. Рівновага на лівій, гантелі вгору. 4. В. п.

V. В. п. — стійка, гантелі до плечей. Рахунок 1. Поворот тулуба вліво, гантелі в сторони. 2. В. п. 3. Те ж вправо.

VI. Сійка ноги нарізно, гантелі вгору. Рахунок 1 — 3. Три пружних нахили вліво. 4. В. п. 5 — 7. Те ж вправо. 8. В. п.

VII. Гантелі покласти. Розслабити і струснути м'язи 30 секунд.

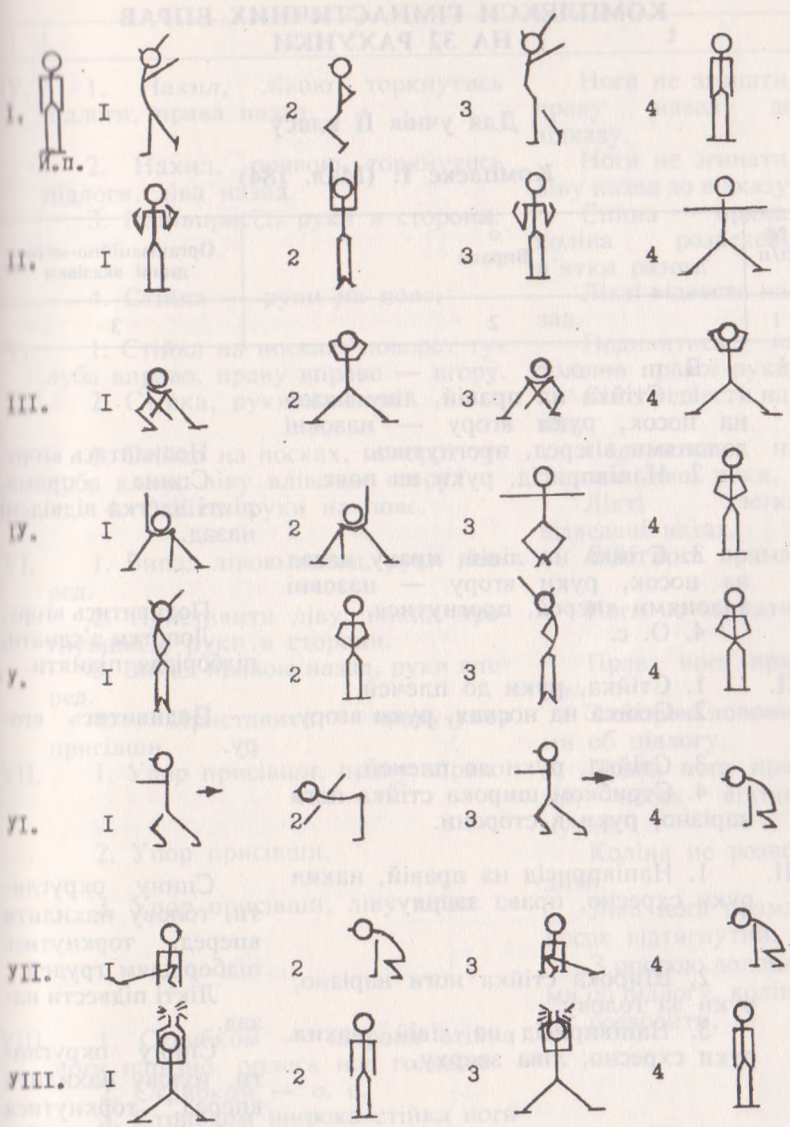
VIII. В. п. — стійка ноги нарізно, гантелі вгору — назовні. Рахунок 1. Нахил гантелі назад до відказу. 2. В. п.

IX. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок 1. Випад правою лівою гантель вгору, права назад. 2. В. п. 3 — 4. Те ж лівою.

X. В. п. — лежачи в упорі на зігнутих руках. Рахунок 1. Прогнутися, гантелі на плечі. 2. В. п.

XI. В. п. — стійка, гантелі вниз. Рахунок 1. Присід, гантелі в сторони. 2. В. п. 3. Присід, гантелі вгору. 4. В. п.





Мал. 184

КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА 32 РАХУНКИ

Для учнів II класу

Комплекс 1. (Мал. 184)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3

I. В. п. — о. с.

1. Сійка на правій, ліву назад на носок, руки вгору — назовні долонями вперед, прогнутись.

2. Напівприсід, руки на пояс.

Подивитись вгору.
Спина пряма,
ліктьї злегка відведені
назад.

3. Сійка на лівій, праву назад на носок, руки вгору — назовні долонями вперед, прогнутися.

4. О. с.

Подивитись вгору.
Лопатки з'єднати,
підборіддя підняти.

II. 1. Сійка, руки до плечей.

2. Сійка на носках, руки вгору.

3. Сійка, руки до плечей.

4. Стрибком широка сійка ноги нарізно, руки в сторони.

Подивитись вго-
ру.

III. 1. Напівприсід на правій, нахил руки схресно, права зверху.

2. Широка сійка ноги нарізно, руки за голову.

3. Напівприсід на лівій, нахил руки схресно, ліва зверху.

4. Широка сійка ноги нарізно, за голову.

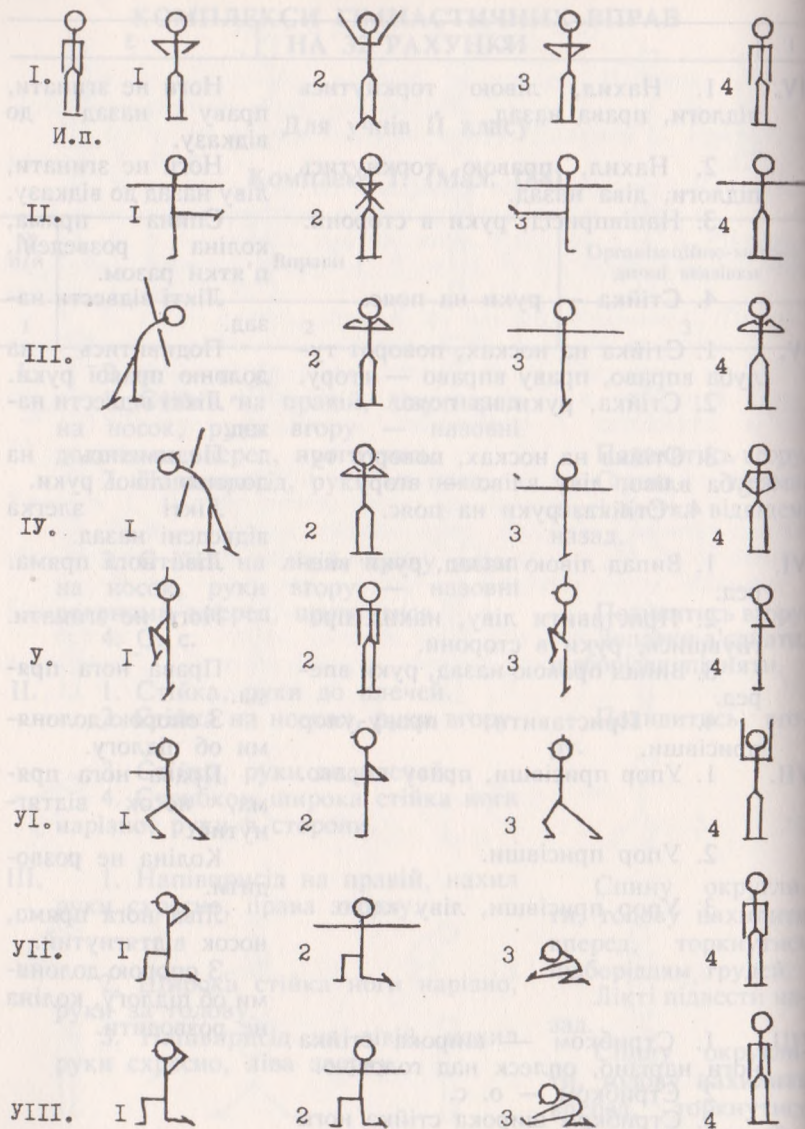
Спину округли-
ти, голову нахилити
вперед, торкнутись
підборіддям грудей.

Лікті підвести на-
зад.

Спину округли-
ти, голову нахилити
вперед, торкнутися
підборіддям грудей.

Лікті відвести на-
зад.

1	2	3
IV.	1. Нахил, лівою торкнутись підлоги, права назад. 2. Нахил, правою торкнутись підлоги, ліва назад. 3. Напівприсід, руки в сторони. 4. Сійка — руки на пояс.	Ноги не згинати, праву назад до відказу. Ноги не згинати, ліву назад до відказу. Спина пряма, коліна розведені, п'ятки разом. Лікті відвести назад.
V.	1. Сійка на носках, поворот тулуба вправо, праву вправо — вгору. 2. Сійка, руки на пояс. 3. Сійка на носках, поворот тулуба вліво, ліву вліво — вгору. 4. Сійка, руки на пояс.	Подивитись на долону правої руки. Лікті відвести назад. Подивитись на долону лівої руки. Лікті злегка відведені назад.
VI.	1. Випад лівою назад, руки вперед. 2. Приставити ліву, нахил прогнувшись, руки в сторони. 3. Випад правою назад, руки вперед. 4. Приставити праву-упор присівши.	Ліва нога пряма. Ноги не згинати. Права нога пряма. З опорою долонями об підлогу.
VII.	1. Упор присівши, праву вправо. 2. Упор присівши. 3. Упор присівши, ліву вліво.	Права нога пряма, носок відтягнутий. Коліна не розводити. Ліва нога пряма, носок відтягнутий.
VIII.	1. Стрибок — широка сійка ноги нарізно, оплеск над головою. 2. Стрибок — о. с. 3. Стрибок широка сійка ноги нарізно, оплеск над головою. 4. Стрибок — о. с.	З опорою долонями об підлогу, коліна не розводити.



Для учнів III класу

Комплексе 1. (Мал. 185)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3

I. В. п. — о. с.

1. Сійка, руки перед грудьми.

Лікті не опускаєти.

2. Сійка на носках, руки вгору-назовні.

Прогнутись, подивитись вгору.

3. Сійка, руки перед грудьми.

Лікті не опускаєти.

4. О. с.

Лопатки з'єднати.

II. 1. Мах лівою вліво, руки в сторони.

Ліву ногу не згинати, носок відтягнути.

2. Сійка, руки ехресно, права зверху.

Допускається невелике згинання рук.

3. Мах правою вправо, руки в сторони.

Праву не згинати носок відтягнути.

4. Сійка, руки в сторони.

Руки не опускаєти.

III. 1. Нахил вліво, право вправо на носок.

Старатись торкнутись підлоги лівою рукою, ноги не згинати.

2. Сійка, зігнути руки в сторони.

Лікті відвести трохи назад.

3. Сійка на носках, поворот тулуба вліво, руки в сторони.

Голову повернути до відказу вліво.

4. Сійка, зігнути руки в сторони.

Лікті злегка відвести назад.

IV. 1. Нахил вправо, ліву вліво на носок, руки в сторони.

Старатись торкнутись підлоги правою рукою, ноги не згинати.

2. Сійка, зігнути руки в сторони.

Лікті злегка відвести назад.

3. Сійка на носках, поворот тулуба вправо.

Голову повернути до відказу вправо.

4. Сійка, руки на пояс.

Лікті злегка відведені назад.

V. 1. Зігнути праву вперед, праву руку на голілку, ліву вгору, піднятися на носок лівої.

Праву ногу притиснути максимально до грудей, носок відтягнути.

1	2	3
---	---	---

2. О. с.

3. Зігнути ліву вперед, ліву руку на гомілку, праву вгору.

Ліву ногу притиснути максимально до грудей, носок відтягнути.

4. Стійка, зігнути руки назад

Лікті не розводити.

VI. 1. Випад лівою, руки вперед.

Руки вперед різким рухом.

2. Стійка, зігнути руки назад.

Лікті не розводити.

3. Випад лівою, руки вперед долонями вперед.

Руки «викинути» вперед різким рухом.

4. Стійка, руки вгору.

Руки прями.

VII. 1. Кроком назад, стійка на лівому коліні руки за голову.

Права нога зігнути під прямим кутом, лікті відведені назад.

2. Поворот тулуба вправо, руки в сторони.

Голову повернути до відказу вправо, руки не опускати.

3. Сід на лівій п'ятці, нахил, руками торкнутись носка правої ноги.

4. О. с.

VIII. 1. Кроком назад, стійка на правому коліні, руки за голову.

Ліва нога зігнута під прямим кутом, лікті відведені назад.

2. Поворот тулуба вліво, руки в сторони

Голову повернути до відказу вліво, руки не опускати.

3. Сід на правій п'ятці, нахил руками торкнутись носка лівої ноги.

Ліва нога пряма, носок відтягнути.

4. О. с.

Для учнів IV класу
Комплексу 1. (Мал. 186)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4

I. В. п. — о. с.

- | | | | |
|--|-----------------------------|--|---|
| 1. Сстійка на носках, руки вперед, долонями всередину. | | | На м'язи плечового поясу, стегна, гомілки, стопи. |
| 2. О. с. | | | |
| 3. Напівприсід, руки в сторони. | Спина пряма, не нахилитися. | | |
| 4. О. с. | | | |

II. 1. Руки до плечей.

- | | | |
|--|-------------------|--|
| 2. Сстійка на носках, руки вгору. | Лікті притиснуті. | На м'язи плечового поясу, тазового, гомілки, стопи, шії. |
| 3. Сстійка, руки до плечей. | Подивитись вгору. | |
| 4. Стрибок — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. | Лікті притиснуті. | |

III. 1. Нахил лівою рукою торкнутися носка правої ноги, права рука назад.

- | | | |
|--|-------------------------|--|
| 2. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. | Руки і ноги не згинати. | На м'язи плечового поясу і бічної поверхні тулуба. |
| 3. Нахил, правою рукою торкнутися носка лівої ноги, ліва рука назад. | | |

IV. 1. Руки вгору — назовні, долонями вперед, прогнутись.

- | | | |
|---|-------------------|---|
| 2—3. Пружні нахили руками торкнутись підлоги. | Подивитись вгору. | На м'язи плечового поясу передньої і задньої поверхні тулуба, шії, ніг. |
| 4. Стрибок стійка, руки на пояс. | Не сутулитись | |

1	2	3	4
---	---	---	---

V. 1. Стійка на носках, поворот тулуба вправо, права рука вгору-назовні, ліва на пояс, подивитись на праву долоню.

2. Стійка, руки на пояс.

3. Стійка на носках, поворот тулуба вліво, ліва рука вгору-назовні, права на пояс.

Не сутулитись.
Подивитись на ліву долоню.

VI. 1. Випад вправо, права рука вгору, ліва на пояс.

2. Стійка, руки на пояс.

3. Випад вліво, ліва рука вгору, права на пояс.

4. Стійка, руки на пояс.

Праву руку не згинати.

Ліву руку не згинати.

Не сутулитись.

На м'язи плечового і тазового поясу, ніг.

VII. 1. Упор присівши.

2. Упор лежачи.

3. Упор лежачи на зігнутих руках, ліву назад.

4. Упор лежачи.

Не прогинатись.
Згинання рук в ліктьових суглобах не більше 90°. Махова нога пряма.

На м'язи всього тіла.

VIII. 1. Упор лежачи на зігнутих руках, праву назад.

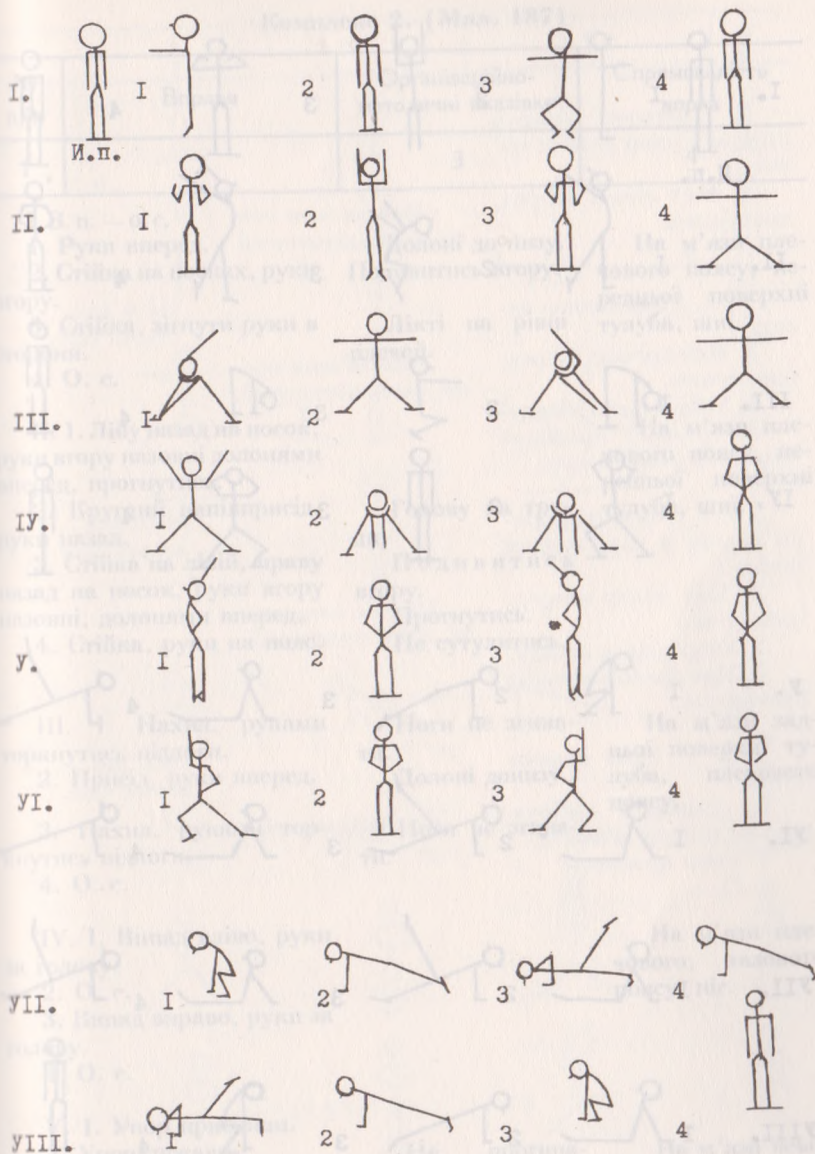
Згинання рук в ліктьових суглобах до кута не більше 90°, не прогинатись, махова нога пряма, носок відтягнутий.

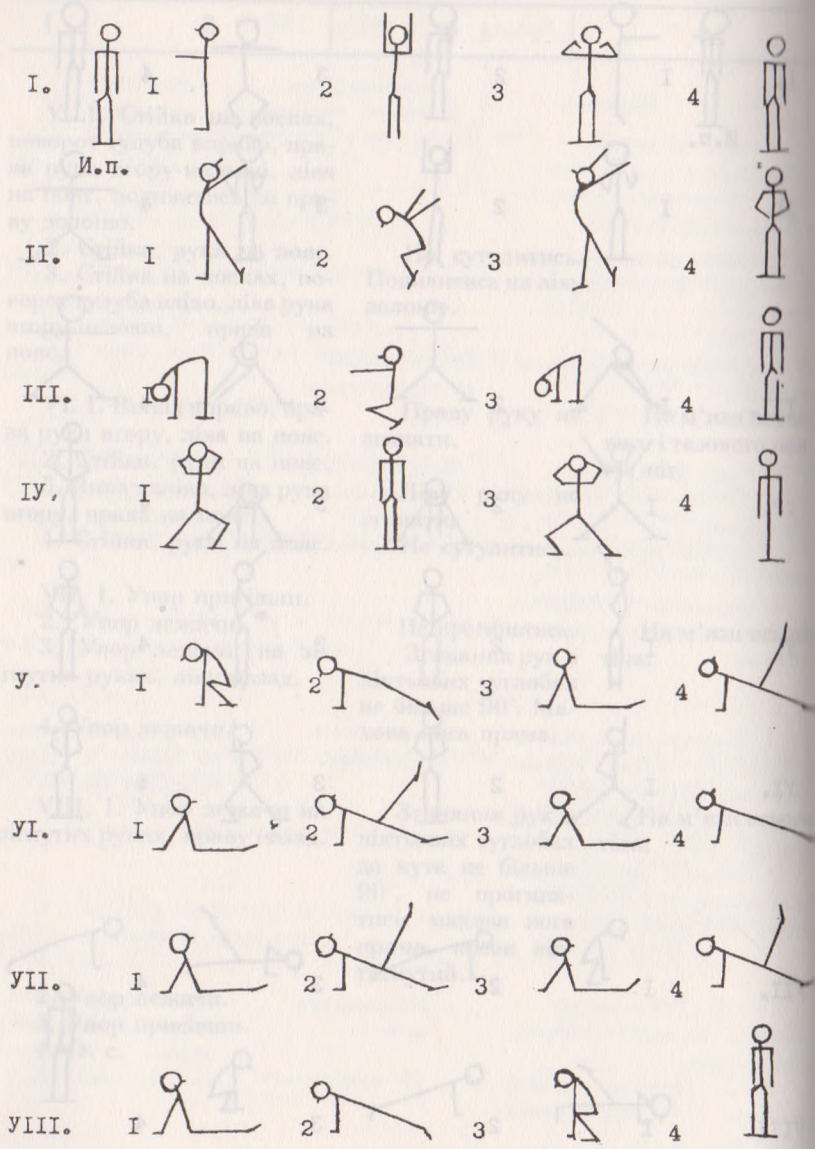
На м'язи всього тіла.

2. Упор лежачи.

3. Упор присівши.

4. О. с.





Бал. 187

Комплекс 2. (Мал. 187)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4

<p>I. В. п. — о. с.</p>	<p>1. Руки вперед.</p> <p>2. Сійка на носках, руки вгору.</p> <p>3. Сійка, зігнути руки в сторони.</p> <p>4. О. с.</p>	<p>Долоні до низу.</p> <p>Подивитись вгору.</p> <p>Лікті на рівні плечей.</p>	<p>На м'язи плечового поясу, передньої поверхні тулуба, шії.</p>
<p>II. 1. Ліву назад на носок, руки вгору назовні долонями вперед, прогнутись.</p> <p>2. Круглий напівприсід, руки назад.</p> <p>3. Сійка на лівій, праву назад на носок, руки вгору назовні, долонями вперед.</p> <p>4. Сійка, руки на пояс.</p>	<p>Голову на груди.</p> <p>Подивитись вгору.</p> <p>Прогнутись.</p> <p>Не сутулитись.</p>	<p>На м'язи плечового поясу, передньої поверхні тулуба, шії.</p>	
<p>III. 1. Нахил, руками торкнутись підлоги.</p> <p>2. Присід, руки вперед.</p> <p>3. Нахил, руками торкнутись підлоги.</p> <p>4. О. с.</p>	<p>Ноги не згинати.</p> <p>Долоні донизу.</p> <p>Ноги не згинати.</p>	<p>На м'язи задньої поверхні тулуба, плечового поясу.</p>	
<p>IV. 1. Випад вліво, руки на голову.</p> <p>2. О. с.</p> <p>3. Випад вправо, руки за голову.</p> <p>4. О. с.</p>		<p>На м'язи плечового, тазового поясу, ніг.</p>	
<p>V. 1. Упор присівши.</p> <p>2. Упор лежачи.</p>	<p>Не прогина- тись.</p>	<p>На м'язи всього тіла.</p>	

1	2	3	4
---	---	---	---

3. Поворот ліворуч кругом в упор сидячи позаду.

4. Мах лівою вперед, прогнутись.

VI. 1. Упор сидячи позаду.

2. Мах правою вперед, прогнутись.

3. Упор сидячи позаду.

4. Поворот праворуч кругом в упор лежачи.

VII. 1. Поворот направо кругом в упор сидячи позаду.

2. Мах лівою вперед, прогнутись.

3. Упор сидячи позаду.

4. Мах правою вперед, прогнутись.

VIII. 1. Упор сидячи позаду.

2. Поворот ліворуч кругом в упор лежачи.

3. Упор присівши.

4. О. с.

Махова нога пряма, носок відтягнутий.

Махова нога пряма, носок відтягнутий.

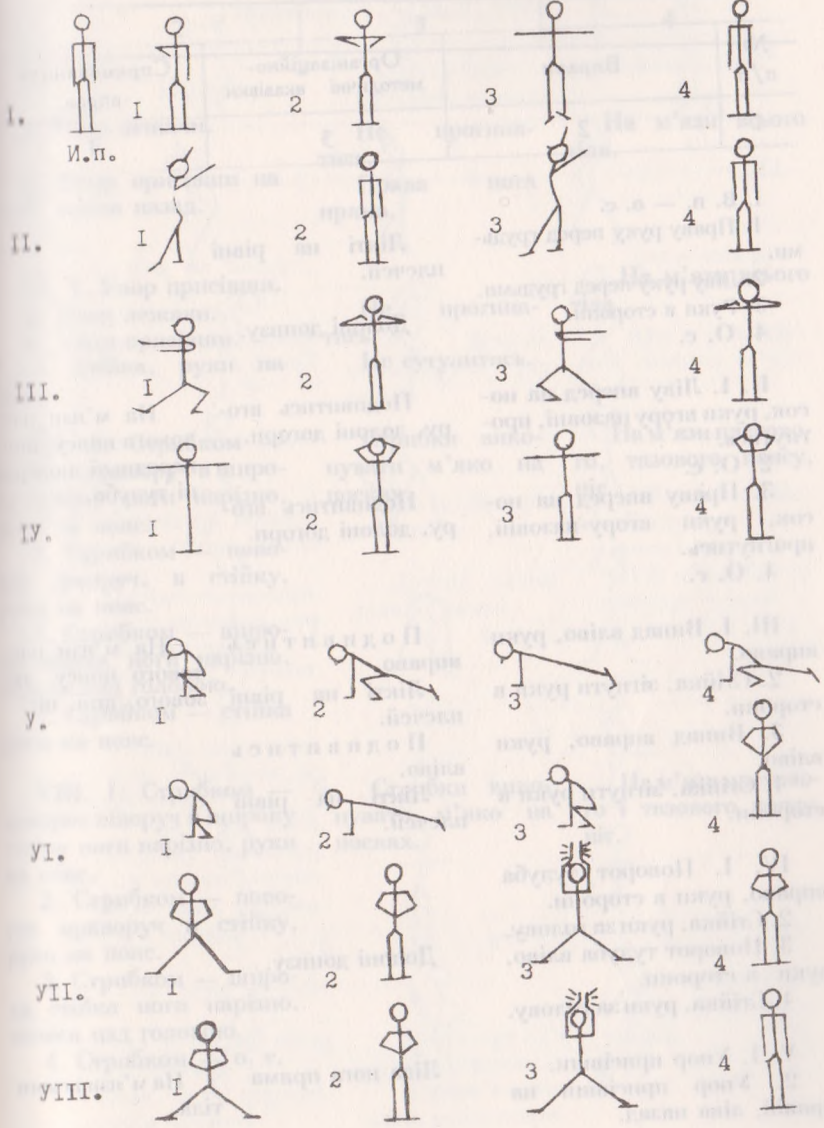
Махова нога пряма, носок відтягнутий.

Не прогинатись.

На м'язи
всього тіла.

На м'язи
всього тіла.

На м'язи
всього тіла.



Комплексе 3. (Мал. 188)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4

I. В. п. — о. с.

1. Праву руку перед грудьми.

Лікті на рівні плечей.

2. Ліву руку перед грудьми.

3. Руки в сторони.

Долоні донизу.

4. О. с.

II. I. Ліву вперед на носок, руки вгору назовні, прогнутись.

Подивитись вгору, долоні догори.

На м'язи плечового поясу, ший, передньої поверхні тулуба.

2. О. с.

3. Праву вперед на носок, руки вгору-назовні, прогнутись.

Подивитись вгору, долоні догори.

4. О. с.

III. I. Випад вліво, руки вправо.

Подивитись вправо.

На м'язи плечового поясу, тазового, ший, під.

2. Стійка, зігнути руки в сторони.

Лікті на рівні плечей.

3. Випад вправо, руки вліво.

Подивитись вліво.

4. Стійка, зігнути руки в сторони.

Лікті на рівні плечей.

IV. I. Поворот тулуба вправо, руки в сторони.

2. Стійка, руки за голову.

3. Поворот тулуба вліво, руки в сторони.

4. Стійка, руки за голову.

Долоні донизу.

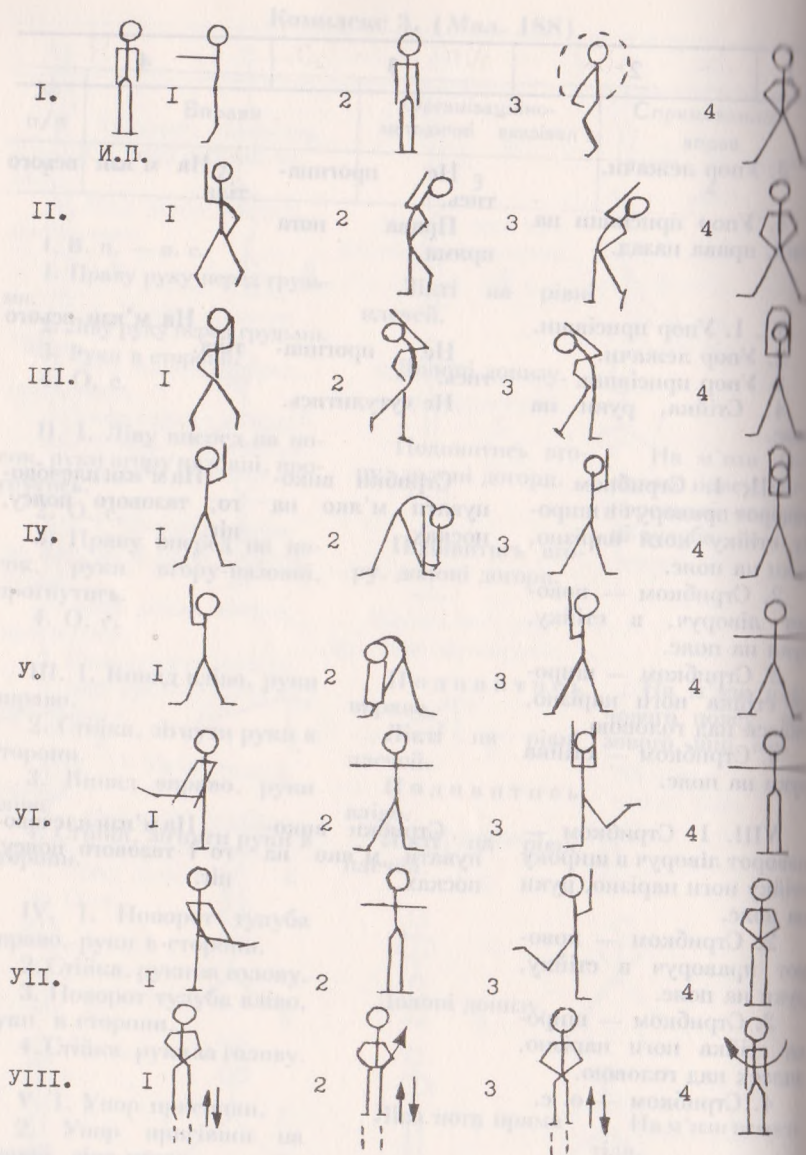
V. I. Упор присівши.

2. Упор присівши на правій, ліва назад.

Ліва нога пряма

На м'язи всього тіла.

1	2	3	4
3.	Упор лежачи.	Не прогина- тись.	На м'язи всього тіла.
4.	Упор присівши на лівої, права назад.	Права нога пряма.	
VI. 1.	Упор присівши.		На м'язи всього
2.	Упор лежачи.	Не прогина- тись.	тіла.
3.	Упор присівши.		
4.	Стійка, руки на поп.	Не сутулитись.	
VII. 1.	Стрибок — поворот праворуч в широ- ку стійку ноги нарізно, руки на пояс.	Стрибки вико- нувати м'яко на посках.	На м'язи плечово- го, тазового поясу, ніг.
2.	Стрибок — пово- рот ліворуч, в стійку, руки на пояс.		
3.	Стрибок — широ- ка стійка ноги нарізно, оплеск над головою.		
4.	Стрибок — стійка руки на пояс.		
VIII. 1.	Стрибок — поворот ліворуч в широку стійку ноги нарізно, руки на пояс.	Стрибки вико- нувати м'яко на посках.	На м'язи плечово- го і тазового поясу, ніг.
2.	Стрибок — пово- рот праворуч в стійку, руки на пояс.		
3.	Стрибок — широ- ка стійка ноги нарізно, оплеск над головою.		
4.	Стрибок — о. с.		



Мат. 189

Для учнів V класу
Комплекс I. (Мал. 189)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4

V. П. — о. с.

1. 1. Стійка на носках, руки вперед.

2. В. п.

3. Напівприсід, великий круг руками в бічній площині.

4. Стійка ноги нарізно, руки на пояс.

VI. 1. Стійка на носках, ноги нарізно, права дугою назовні-вгору.

2—3. Стійка на правій, ліва в сторону на носок, два пружних нахили вліво.

4. Стійка ноги нарізно, руки на пояс.

III. 1. Стійка на носках, ноги нарізно, ліва рука дугою назовні-вгору.

2—3. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, два пружних нахили вправо.

4. Стійка ноги нарізно, руки вгору в «замок».

IV. 1. Поворот тулуба вправо.

2. Нахил до правої ноги.

3. Випрямитись.

4. Стійка, ноги нарізно, руки вгору в «замок»

Для м'язів рук і плечового поясу.

Рух руками починається від плеча.

Для м'язів стопи, гомілки та литок.

Потягнутись за рукою.

На м'язи стопи, гомілки, рук і плечового поясу.

Другий нахил значно нижче.

На м'язи бічної поверхні тулуба.

На м'язи бічної і задньої поверхні тулуба.

Торкнутися руками підлоги.

Коліна не згинати, руки випрямити.

1	2	3	4
---	---	---	---

V. 1. Поворот тулуба вліво.

2. Нахили тулуба до лівої ноги

3. Випрямитись.

4. Стійка, руки в сторони.

VI. 1. Мах правою, оплеск під ногою.

2. Стійка, руки в сторони.

3. Мах зігнутою правою назад, руки дугами назавні-вгору, оплеск над головою.

4. Стійка, руки в сторони.

VII. 1. Мах лівою, оплеск під ногою.

2. Стійка, руки в сторони.

3. Мах зігнутою лівою назад, руки дугами назавні-вгору, оплеск над головою.

4. Стійка, руки на поясе.

VIII. 1. Стрибок на двох.

2. Стрибок на двох з поворотом на 180° через ліве плече.

3. Стрибок на двох.

4. Стрибок на двох з поворотом на 180° через праве плече.

Нога пряма, носок відтягнутий.

На м'язи передньої поверхні тулуба

Після поштовху випрямити коліна і відтягнути носки.

На м'язи пі

Плечі не піднімати. Приземлення м'яке.

Комплекс 2. (Мал. 190)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4

V. п. — стійка, руки до плечей.

I. 1. Стійка на носках, права рука вгорі, ліва вниз.

2. Нанівприсід, руки до плечей.

3. Стійка на носках, ліва рука вгору, права вниз.

4. Стійка ноги парізно, руки в сторони.

II. 1. Нанівприсід на правій, поворот тулуба вліво, руки хресно перед собою, права над лівою.

2. Нахил прогнувшись, руки в сторони.

3. Нанівприсід на лівій, поворот тулуба вправо, руки хресно перед собою, ліва над правою.

4. Стійка, руки на поясе.

III. 1. Випад вправо, ліва рука вниз-вправо, права над головою.

2. Стійка, руки на поясе.

3. Випад вліво, права рука вниз-вліво, ліва рука вгору.

4. Стійка ноги парізно, руки в сторони.

Лікті опустити.
Руки випрямити.

Спина пряма.

Ліва нога пряма.
Спина пряма.

Дивитись вперед.

Права нога пряма.

Ліва нога пряма, руки округлити.

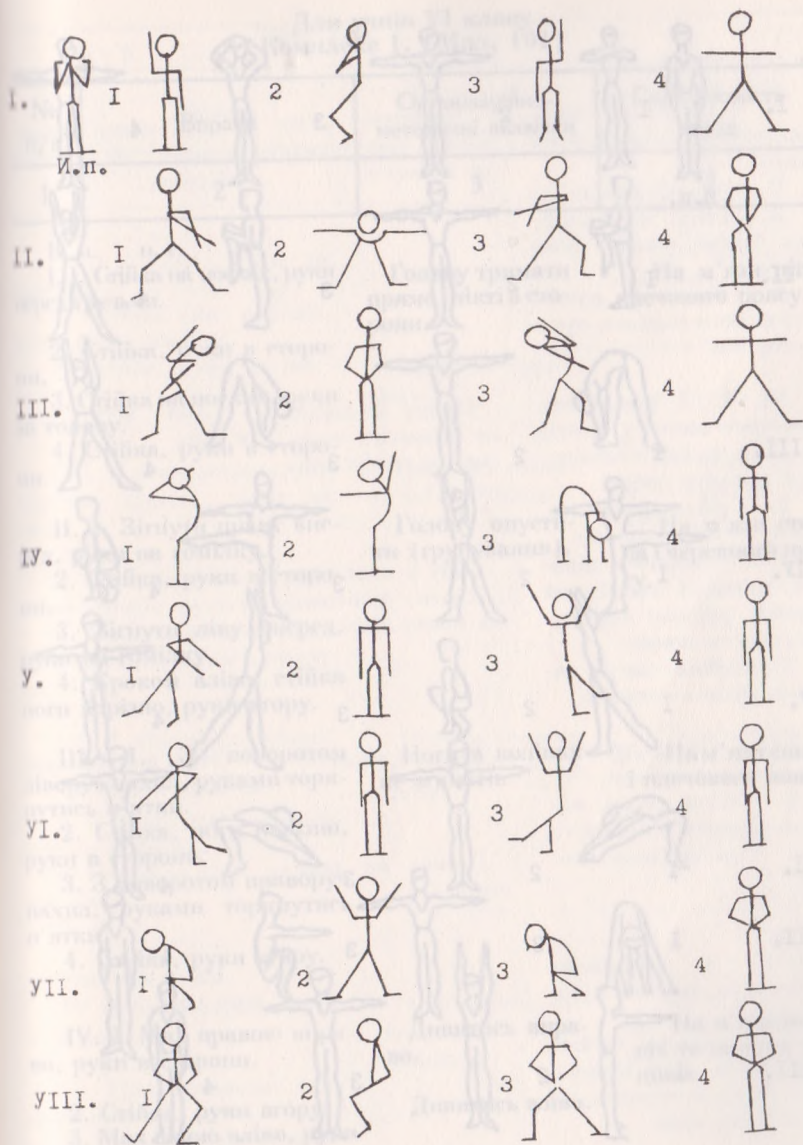
Права нога пряма.

На м'язи стопи, гомілки, рук, плечового поясу.

На м'язи рук, плечового поясу, передньої поверхні стегна, задньої поверхні тулуба.

На м'язи ніг, рук, плечового поясу.

1	2	3	4
IV. 1.	Нахил назад, руки за голову.	Голову нахилити назад.	На м'язи передньої і задньої поверхні тулуба.
2.	Нахил назад, руки в сторони.		
3.	Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.	Ноги прями.	На м'язи задньої поверхні ніг.
4.	Стійка ноги парізно, руки вниз.		
V. 1.	Мах правою вліво, руки вправо.	Права нога пряма, руками потягнутися як найбільше.	На м'язи ніг, плечей.
2.	Стійка, руки вниз.		
3.	Мах правою в сторону, руки дугами назовні вгору.	Опорну ногу не згинати.	
4.	Стійка ноги парізно, руки вниз.		
VI. 1.	Мах лівою вправо, руки вліво.		
2.	Стійка, руки вниз.		
3.	Мах лівою в сторону, руки дугами назовні вгору.		
4.	О. с.		
VII. 1.	Упор присівши.	Голову нахилити до колін.	На м'язи всього тіла.
2.	Стрибок — стійка ноги парізно, руку вгору назовні, кисті назовні.	Руки прями.	
3.	Стрибок упор присівши.		
4.	Стійка, руки на пояс.		
VIII. 1.	Стрибок на півзігнуту ліву, праву в сторону на п'ятку.	Права нога пряма, посок зігнутий на себе, спина пряма.	На м'язи передньої і задньої поверхні ніг.
2.	Стрибок в напівприсід.		
3.	Стрибок на напівзігнуту праву, ліву в сторону на п'ятку.		
4.	Стрибок в стійку, руки на пояс.		





Для учнів VI класу
Комплексе 1. (Мал. 191)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4

V. п. о. с.

1. Стійка на носках, руки перед грудьми.

Голову тримати прямо, лікті в сторони.

На м'язи ніг і плечового поясу.

2. Стійка, руки в сторони.

3. Стійка на носках, руки над головою.

4. Стійка, руки в сторони.

II. 1. Зігнути праву вперед, руки на гомілку.

Голову опустити (групування).

На м'язи стегна і черевного пресу.

2. Стійка, руки в сторони.

3. Зігнути ліву вперед, руки на гомілку.

4. Кроком вліво, стійка ноги нарізно, руки вгору.

III. 1. З поворотом ліворуч нахил, руками торкнутись п'ятки.

Ноги в колінах не згинати.

На м'язи спини і плечового поясу.

2. Стійка, ноги нарізно, руки в сторони.

3. З поворотом праворуч нахил, руками торкнутись п'ятки.

4. Стійка, руки вгору.

IV. 1. Мах правою вправо, руки в сторони.

Дивитись вправо.

На м'язи верхніх та нижніх кінцівок.

2. Стійка, руки вгору.

3. Мах лівою вліво, руки в сторони.

Дивитись вліво.

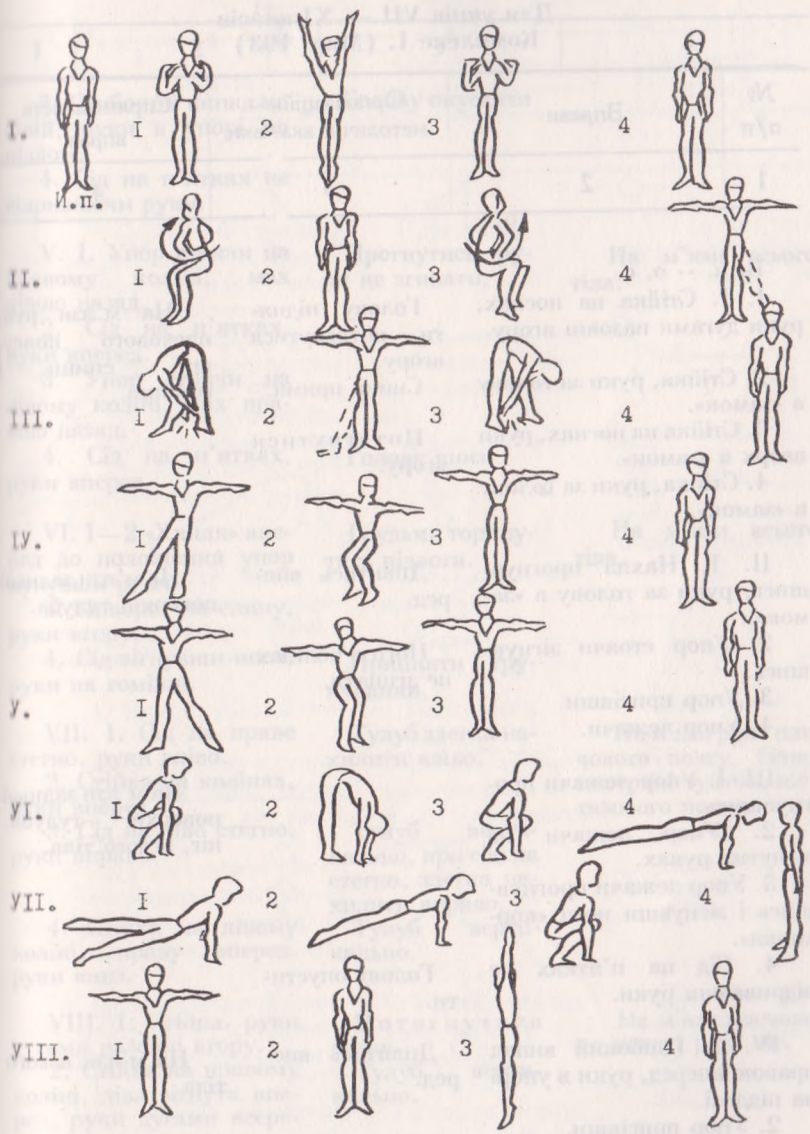
4. Упор присівши.

1	2	3	4
<p>V. 1. Стійка на лівій, мах правою назад, руки вгору.</p> <p>2. Упор присівши.</p> <p>3. Стійка на правій, мах лівою назад, руки вгору.</p> <p>4. Кроком вліво, стійка ноги нарізно, руки в сторони.</p>		<p>Дивитись на кисті, ногу не згинати.</p>	<p>На м'язи спини, верхніх та нижніх кінцівок.</p>
<p>VI. 1. З поворотом праворуч нахил і присід на лівій, руками торкнутись правого носка.</p> <p>2. Стійка ноги нарізно, руки в сторони.</p> <p>3. З поворотом ліворуч нахил і присід на правій, руками торкнутись лівого носка.</p> <p>4. Стійка ноги нарізно, руки в сторони.</p>		<p>Праву в коліні не згинати, дивитись на носок правої.</p> <p>Ліву в коліні не згинати, дивитись на носок лівої</p>	<p>Для всіх груп м'язів.</p>
<p>VII. 1. Нахил, руками торкнутись підлоги.</p> <p>2. Стійка ноги нарізно, руки в сторони.</p> <p>3. Присід руки вперед.</p> <p>4. О. с.</p>		<p>Ноги не згинати.</p> <p>Присід на всієї стопі.</p>	<p>На м'язи спини та нижніх кінцівок.</p>
<p>VIII. 1. Сстрибком стійка ноги нарізно, руки вперед.</p> <p>2. Сстрибком стійка ноги разом, руки вгору.</p> <p>3. Руки в сторони.</p> <p>4. Руки вниз.</p>			<p>На м'язи плечового поясу, ніг.</p>

Комплексе 2. (Мал. 192)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4
<p>В. п. — о. с.</p> <p>1. 1. Стійка, руки до плечей.</p> <p>2. Стійка на носках, руки вгору-назовні.</p> <p>3. Стійка, руки до плечей.</p> <p>4. О. с.</p>		<p>Лікті не піднімати.</p>	<p>На м'язи плечового поясу.</p>
<p>II. 1. З поворотом тулуба направо, присід, руки на пояс.</p> <p>2. О. с.</p> <p>3. З поворотом тулуба вліво, присід, руки на пояс.</p> <p>4. Кроком вліво, стійка ноги нарізно, руки в сторони.</p>		<p>Ноги від підлоги не відривати.</p>	<p>На м'язи тулуба і нижніх кінцівок.</p>
<p>III. 1. Нахил до правої, оплеск під нею.</p> <p>2. Стійка ноги нарізно, руки в сторони.</p> <p>3. Нахил до лівої, оплеск під нею.</p> <p>4. О. с.</p>		<p>Ноги в колінах не згинати, руки прямі.</p>	<p>На м'язи спини і плечового поясу.</p>
<p>IV. 1. Крок вправо, руки в сторони.</p> <p>2. Приставляючи ліву напівприсід.</p> <p>3. Стійка, руки в сторони.</p> <p>4. О. с.</p>		<p>Напівприсід виконувати пружинно.</p>	<p>На м'язи верхніх та нижніх кінцівок.</p>

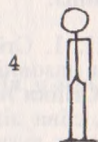
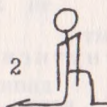
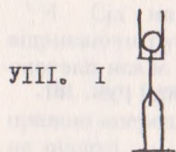
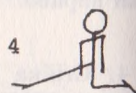
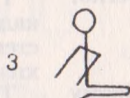
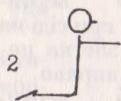
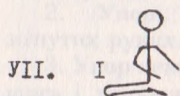
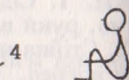
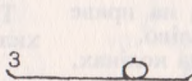
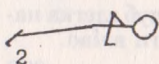
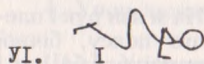
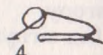
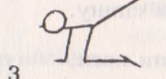
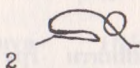
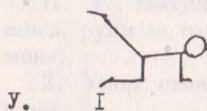
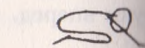
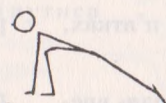
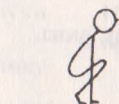
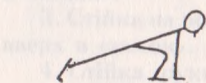
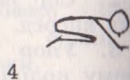
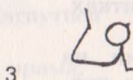
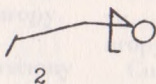
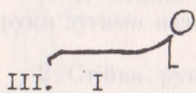
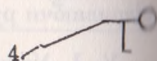
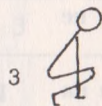
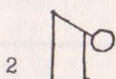
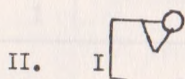
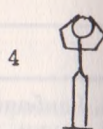
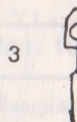
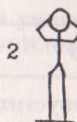
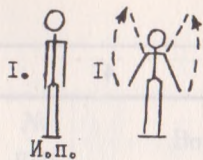
1	2	3	4
V. 1. Крок вліво, руки в сторони.			На м'язи верхніх та нижніх кінцівок.
2. Приставляючи праву напівприсід.			
3. Стійка, руки в сторони.			
4. О. с.			
VI. 1. Упор присівши.			На м'язи спини, рук, ніг.
2. Упор стоячи зігнувшись.			
3. Упор присівши.			
4. Упор лежачи.		В упорі лежачи не прогинатись.	
VII. 1. Поштовхом упор лежачи, ноги паріано.			На м'язи всього тіла.
2. Упор лежачи.			
3. Упор присівши.			
4. О. с.			
VIII. 1. Стрибком на двох, стійка, руки в сторони.			На м'язи верхнього плечового поясу.
2. Стрибком на двох о. с.			
3. Стрибком стійка на носках, руки через сторони вгору.		Дивитись на кисті.	
4. О. с.			
2. Руки в сторони.			
4. Руки вниз.			



Для учнів VII — XI класів
Комплексу I. (Мал. 193)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4
	<p>V. п. -- о. с.</p> <p>I. 1. Стійка на носках, руки дугами назовні вгору.</p> <p>2. Стійка, руки за голову в «замок».</p> <p>3. Стійка на носках, руки вверх в «замок».</p> <p>4. Стійка, руки за голову в «замок».</p>	<p>Голову підняти, потягнутися вгору.</p> <p>Спина пряма.</p> <p>Потягнутися вгору.</p>	<p>На м'язи рун плечового поясу ший, спинні гомілки.</p>
	<p>II. 1. Нахил прогнувшись, руки за голову в «замок»..</p> <p>2. Упор стоячи зігнувшись.</p> <p>3. Упор присівши.</p> <p>4. Упор лежачи.</p>	<p>Дивитись вперед.</p> <p>Ноги в колінах не згинати.</p>	<p>На м'язи задньої поверхні тулуба.</p>
	<p>III. 1. Упор лежачи прогнувшись.</p> <p>2. Упор лежачи на зігнутих руках.</p> <p>3. Упор лежачи прогнувшись і зігнувши ноги «корзинка».</p> <p>4. Сід на п'ятках не відриваючи руки.</p>	<p>Голову опустити.</p>	<p>На м'язи задньої поверхні тулуба, ніг, всього тіла.</p>
	<p>IV. 1. Глибокий випад правою вперед, руки в упорі на підлозі.</p> <p>2. Упор присівши.</p>	<p>Дивитись вперед.</p>	<p>На м'язи всього тіла.</p>

1	2	3	4
3. Глибокий випад на лівій, руки в упорі на підлозі.		Голову опустити	
4. Сід на п'ятках не відриваючи руки.			
V. 1. Упор стоячи на правому коліні, мах лівою назад.		Прогнутись, руки не згинати.	На м'язи всього тіла.
2. Сід на п'ятках, руки вперед.			
3. Упор стоячи на лівому коліні, мах правою назад.			
4. Сід на п'ятках, руки вперед.		Голову вниз.	
VI. 1—2 «Хвиля» вперед до положення упор зігнувши руки.		Грудьми торкнутись підлоги.	На м'язи всього тіла.
3. Поворот на спину, руки вгору.			
4. Сід зігнувши ноги, руки на гомілці.		Прийняти групування.	
VII. 1. Сід на праве стегно, руки вліво.		Тулуб злегка нахилити вліво.	
2. Стійка на колінах, руки вперед.			
3. Сід на ліве стегно, руки вправо.		Тулуб вертикально, при сиді на стегно, злегка нахилити вправо.	На м'язи рук і плечового поясу, бічної поверхні тулуба, ніг і тазового поясу.
4. Стійка на лівому коліні, праву вперед, руки вниз.		Тулуб вертикально.	
VIII. 1. Стійка, руки дугами назовні вгору.		Потягнутися вгору.	На м'язи плечового поясу, рук, ніг.
2. Стійка на правому коліні, ліва зігнута вперед, руки дугами всередину, вниз.		Тулуб вертикально.	
3. Стійка на колінах, руки вниз.			
4. О. с.			



Комплекс 2. (Мал. 194)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки	Спрямованість вправ
1	2	3	4

В. п. — о. с.

1. 1. Стійка на правій, ліву вперед на носок, праву руку вгору, ліву вниз-назад, голову нахилити назад.

2. Стійка на лівій, праву зігнути вперед на носок, ліву руку вгору, праву вниз-назад, голову нахилити назад.

3. Стійка на правій, ліву зігнути вперед на носок, поворот тулуба ліворуч, руки в сторони.

4. Сід на лівій, праву зігнути вперед на носок, поворот тулуба праворуч, руки в сторони.

II. 1. Нахил, руки в сторони.

2. Крок правою в сторону, злегка присівши, праву руку вгору, ліву на пояс, нахил до лівої.

3. Вагу тіла перенести на ліву, злегка присісти, нахил до правої, праву руку на пояс, ліву дугою назовні-вгору.

4. Присід з нахилом вперед в стійці ноги нарізно, руками торкнутись підлоги.

III. 1. Стійка на лівому коліні, права зігнута на всій стопі, руки на правому коліні.

Прогнутись.

Під час зміни положення голови нахилити вперед.

Поворот голови ліворуч.

Поворот голови праворуч.

Прогнутись.

Нахил виконувати боком, голову повернути ліворуч.

Торкнутись підлоги якомога далі за ногами.

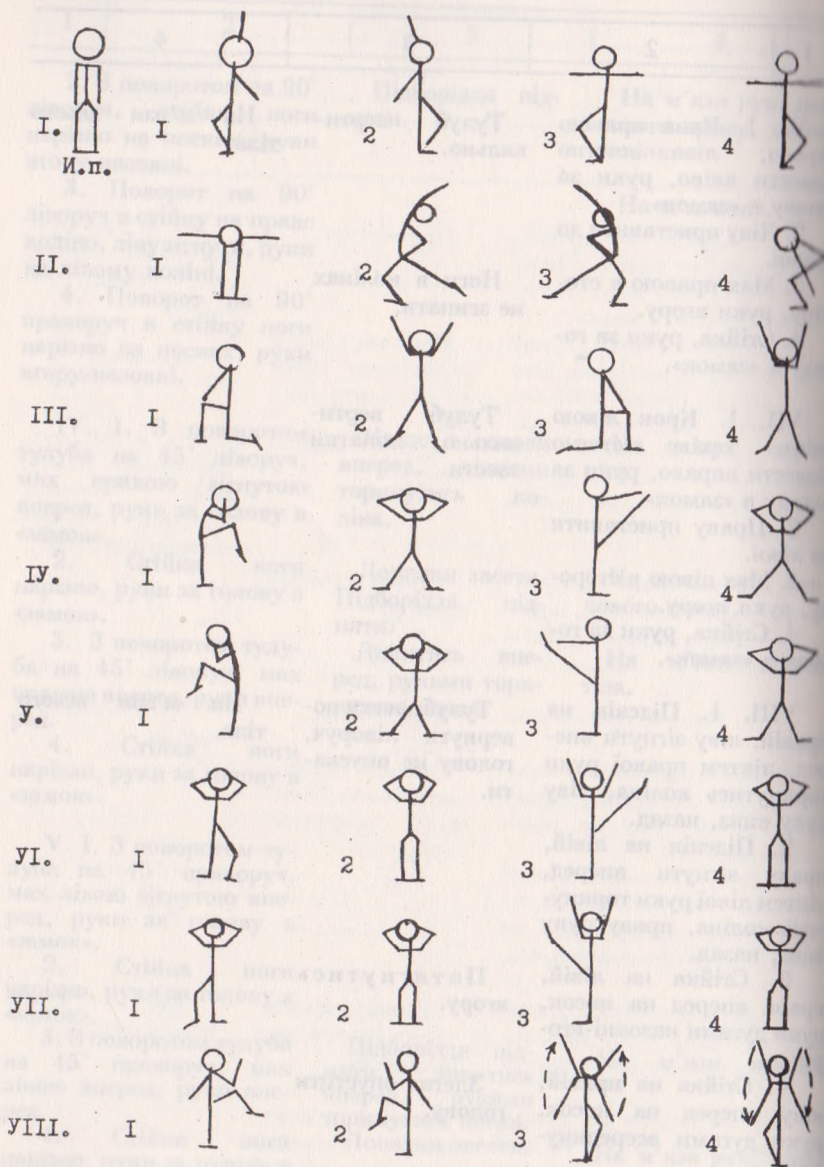
Голову не опускати, дивитись вперед. Тулуб вертикально.

На м'язи рук, плечового поясу, шиї, стопи, гомілки.

На м'язи рук, плечового поясу, шиї, стопи, гомілки, бічної поверхні тулуба.

На м'язи всього тіла.

На м'язи всього тіла.



Мал. 194

Комплекс 3. (Мал. 195)

№ п/п	Вправи	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3

В. п. — о. с.

1. 1. Стійка на носках, руки в сторони.

2. О. с.

3. Напівприсід, руки вперед.

4. О. с.

Спина пряма

II. 1. Нахил, мах лівою назад, руки вгору-назовні.

2. Стійка, руки на пояс.

3. Нахил, мах правою назад, руки вгору-назовні.

4. О. с.

Прогнутись, ліву ногу не згинати, носок відтягнути.

Лікті відвести назад.

Прогнутись, праву ногу не згинати, носок відтягнути.

III. 1. Випад вліво, руки вправо.

2. Стійка, руки перед собою схресно, ліва зверху.

3. Випад вправо, руки вліво.

4. Стійка, руки перед собою схресно, права зверху.

Голову повернути вправо.

Голову повернути вліво.

IV. 1. Напівприсід на правій, ліва напівзгнута вперед, руки вгору-назовні долонями донизу.

2. Махом лівою, поштовхом правою зміна положення ніг.

3. Нахил, руки назад.

4. Стійка, руки за голову.

Тримати рівновагу.

Стійка на носку лівої ноги, тримати рівновагу.

Руки відвести до відказу, голову на груди.

Лікті відвести назад.

V. 1. Стрибок — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

2. Поворотом ліворуч, присід на правій, руки вперед.

3. Упор присівши на лівій, права назад на носок.

4. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

Ліву ногу не згинати, носок відтягнути.

Права пряма, носок відтягнути.

Положення приймається поворотом праворуч.

1	2	3
---	---	---

VI. 1. Поворотом праворуч присід на лівій, руки вперед.

2. Упор присівши на правій, ліва назад.

3. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

4. Стійка, руки за голову.

VII. 1. Стійка на колінах, руки на пояс.

2. Сід на п'ятках, руки на пояс.

3—4. Нахил, руки назад в «замок».

VIII. 1. Сід на п'ятках, руки на пояс.

2. Стійка на колінах, руки на пояс.

3. Присід, руки на пояс.

4. О. с.

Праву ногу не згинати, носок відтягнути.

Ліву не згинати, носок відтягнути.

Положення приймається поворотом ліворуч.

Лікті відвести назад.

Лікті відвести назад, носок відтягнути.

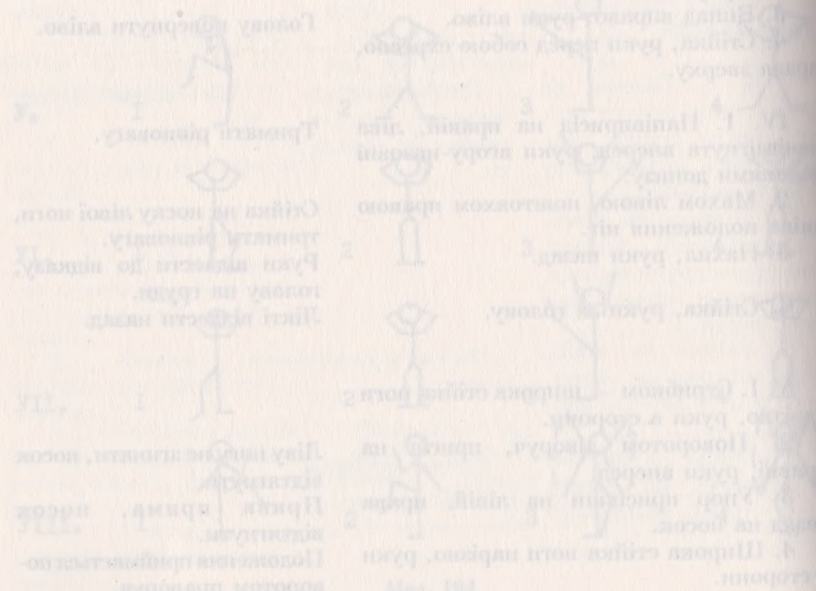
Спина пряма.

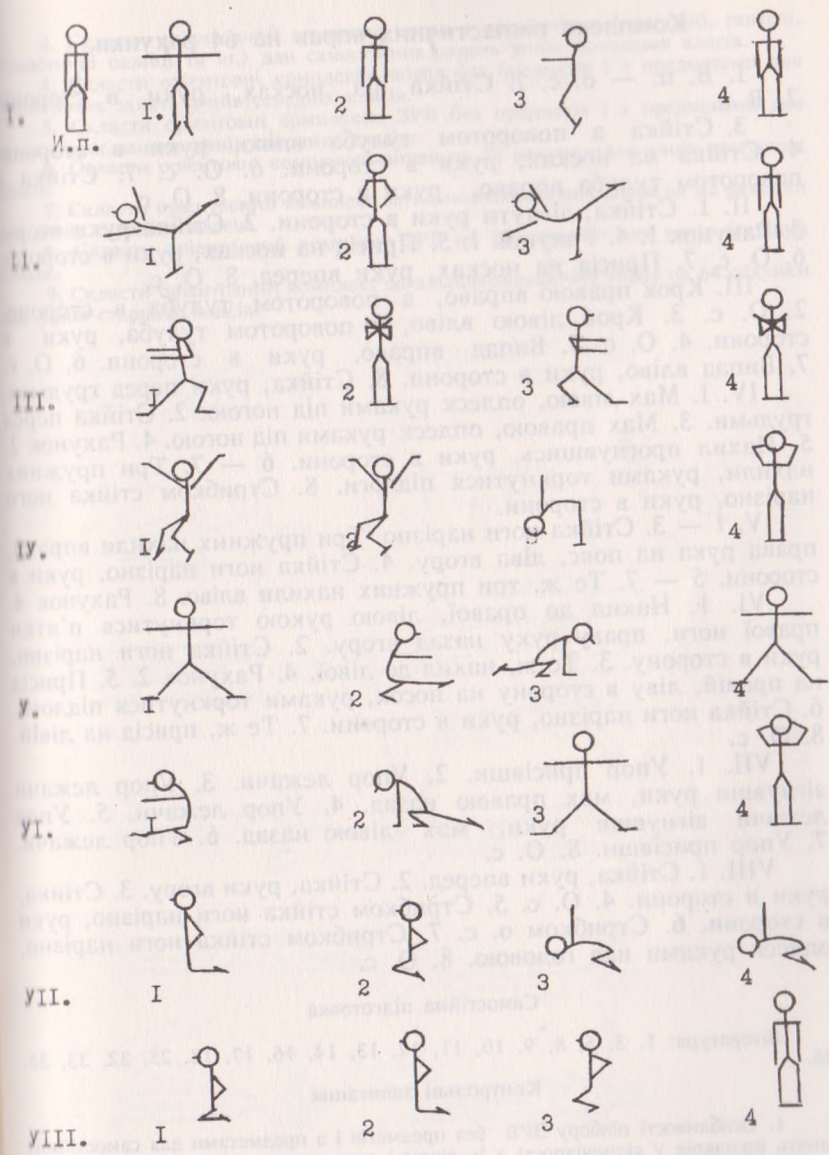
Руки відвести назад до відказу, голову на груди.

Спина пряма.

Лікті відвести назад.

Спина пряма.





Мат. 195

Комплекс гімнастичних вправ на 64 рахунки.

1. В. п. — о. с. I. Стійка на носках, руки в сторони.
2. В. п.

3. Стійка з поворотом тулуба вліво, руки в сторони.
4. Стійка на носках, руки в сторони. 6. О. с. 7. Стійка з поворотом тулуба вправо, руки в сторони. 8. О. с.

II. 1. Стійка, зігнути руки в сторони. 2. Стійка руки вгору.
3. Рахунок I. 4. Рахунок I. 5. Присід на носках, руки в сторони.
6. О. с. 7. Присід на носках, руки вперед. 8. О. с.

III. Крок правою вправо, з поворотом тулуба в сторони.
2. О. с. 3. Крок лівою вліво, з поворотом тулуба, руки в сторони. 4. О. с. 5. Випад вправо, руки в сторони. 6. О. с. 7. Випад вліво, руки в сторони. 8. Стійка, руки перед грудьми.

IV. 1. Мах лівою, оплеск руками під ногою. 2. Стійка перед грудьми. 3. Мах правою, оплеск руками під ногою. 4. Рахунок 2. 5. Нахил прогнувшись, руки в сторони. 6 — 7. Три пружних нахили, руками торкнутися підлоги. 8. Стрибок стійка ноги нарізно, руки в сторони.

V. 1 — 3. Стійка ноги нарізно. Три пружних нахили вправо. права рука на пояс, ліва вгору. 4. Стійка ноги нарізно, руки в сторони. 5 — 7. Те ж, три пружних нахили вліво. 8. Рахунок 2.

VI. 1. Нахил до правої, лівою рукою торкнутися п'ятки правої ноги, праву руку назад вгору. 2. Стійка ноги нарізно, руки в сторону. 3. Те ж, нахил до лівої. 4. Рахунок 2. 5. Присід на правій, ліву в сторону на носок, руками торкнутися підлоги. 6. Стійка ноги нарізно, руки в сторони. 7. Те ж, присід на лівій. 8. О. с.

VII. 1. Упор присівши. 2. Упор лежачи. 3. Упор лежачи зігнувши руки, мах правою назад. 4. Упор лежачи. 5. Упор лежачи зігнувши руки, мах лівою назад. 6. Упор лежачи. 7. Упор присівши. 8. О. с.

VIII. 1. Стійка, руки вперед. 2. Стійка, руки вгору. 3. Стійка, руки в сторони. 4. О. с. 5. Стрибок стійка ноги нарізно, руки в сторони. 6. Стрибок о. с. 7. Стрибок стійка ноги нарізно, оплеск руками над головою. 8. О. с.

Самостійна підготовка

Література: 1, 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 25, 32, 33, 35, 36.

Контрольні запитання

1. Особливості підбору ЗРВ без предметів і з предметами для самостійних занять школярів у відповідності з їх віком і статтю.

2. Скласти орієнтовний комплекс ЗРВ без предметів для самостійних занять учнів молодших класів.

3. Скласти орієнтовний комплекс вправ з предметами (прапорці, гантелі, династичні палиці та ін.) для самостійних занять учнів молодших класів.
4. Скласти орієнтовні комплекси вправ без предметів і з предметами для самостійних занять учнів середніх класів.
5. Скласти орієнтовні комплекси ЗРВ без предметів і з предметами для самостійних занять учнів старших класів.
6. Скласти орієнтовні комплекси вправ на 32 рахунки для учнів молодших класів.
7. Скласти орієнтовний комплекс загальнорозвиваючих вправ на 32 рахунки для учнів середніх класів.
8. Скласти орієнтовний комплекс ЗРВ на 32 рахунки для учнів старших класів.
9. Скласти орієнтовний комплекс загальнорозвиваючих вправ на 64 рахунки для учнів старших класів.



КОМПЛЕКС ОРИЄНТОВНИХ ВПРАВ НА 32 РАХУНКИ

III.



1



2



3



4



5



6



7



8

IV.



1



2



3



4



5



6-7



8

V.

I-3



4



5-7

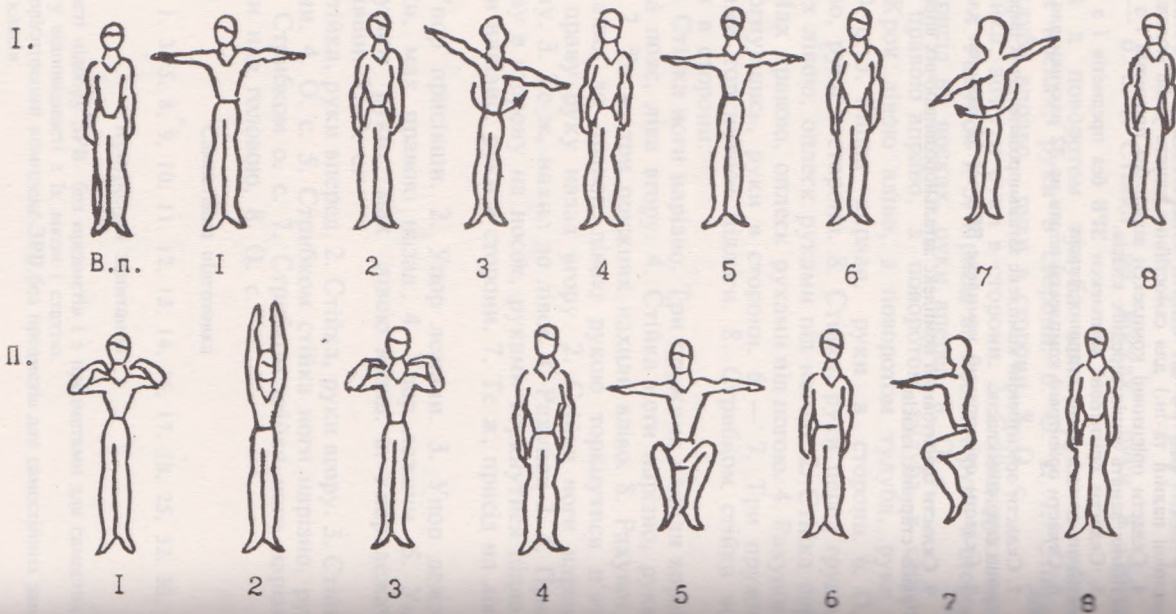


8



КОМПЛЕКС ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ НА 64 РАХУНКИ

Мал. 196





I



2



3



4



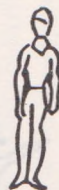
5



6



7



8

VII.



I



2



3



4



5



6



7



8

VIII.



I



2



3



4



5



6



7



8

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Однією з найбільш привабливих форм виконання вправ серед школярів є заняття з елементами ритмічної гімнастики. Для таких занять характерне використання музичного супроводу, який добирається з врахуванням віку та інтересів учнів. Музика благотворно впливає на емоційний стан тих, хто займається, підвищує інтерес до рухової діяльності. Вправи під музику, за бажанням, багаторазово повторюються, виникає прагнення гарно виконувати рухові дії. Заняття з елементами ритмічної гімнастики мають оздоровчий та тренувальний вплив на організм, сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку.

Ритмічна гімнастика в школі проводиться в режимі навчання та відпочинку учнів: на уроці фізичної культури, в самостійних домашніх заняттях, в секційній гуртковій роботі, на великих перервах, в групах продовженого дня. Можливе також використання її елементів в гімнастиці до занять в школі і під час фізкультурхвилинок, які проводяться в класах.

У зміст ритмічної гімнастики входять: різновиди ходьби та бігу, стрибків, загальнорозвиваючі вправи без предмету і з предметами, вправи художньої гімнастики без предмету, елементи хореографії, танцю.

В уроки фізичної культури елементи ритмічної гімнастики (комплекси ритмічної гімнастики) включаються або в першу, або в другу їх частину. Таке включення й розташування ритмічної гімнастики залежить від кількості, змісту і складності завдань, які розв'язуються на конкретному уроці. Тому і час для розв'язування завдань з ритмічної гімнастики відводиться на уроці фізичної культури в межах від 7 до 12 хвилин. Перед її проведенням необхідно в більшій мірі прохідним способом підготувати, розігріти організм учнів до основної інтенсивної фізичної діяльності, застосовуючи ходьбу, яка чергується з бігом, загальнорозвиваючі вправи. Тривалість такої розминки на уроці фізичної культури в залежності від віку та підготовленості учнів може бути різною. Вправи треба виконувати з урахуванням правил їх почерговості: вправи загального впливу з акцентуванням на правильну поставу, вправи на проробку окремих і багатьох діаметрально протилежних м'язових груп, вправи на силу і збільшення рухливості в суглобах. Таку ж почерговість вправ рекомендується застосовувати на уроці під час проведення комплексів ритмічної гімнастики підвищеної інтенсивності, включаючи в разі необхідності окремі вправи на розслаблення та дихання. Всі вправи в заняттях ритмічною гімнастикою повинні виконуватись технічно правильно, з належною поставою. Тому в методичному відношенні перш, ніж об'єднувати їх в цілісні зв'язки треба навчити учнів техніці виконання нових для них

рухових дій, використовуючи варіанти роздільного способу виконання вправ: за розділеннями, без розділень, за показом, за розповіддю (термінологічному називанню), за поєднанням показу і розповіді.

Спочатку треба освоїти основні види рухів для різних груп м'язів: рук, плечового поясу, ніг, і т. д., потім виконувати вправи у повільному темпі, чітко фіксуючи і коректуючи кожне положення без музичного супроводу; далі повторювати кожну вправу і поєднання кілька вправ під музику, використовуючи комбінований спосіб їх виконання. У кінцевому підсумку поточною освоїти комплекс вправ ритмічної гімнастики в цілому під музику.

Ритмічна гімнастика може виконуватись у вигляді повного або скороченого уроку з різною тривалістю часу її проведення. Наприклад, на великих перервах — до 15 хвилин, в групах подовженого дня — до 30 хвилин, в домашніх заняттях — до 20 — 30 хвилин, в секційних гуртках до 60 і більше хвилин. У таких випадках заняття ритмічною гімнастикою складаються з трьох частин: підготовчої — розминки (до 20 відсотків всього часу уроку), основної (до 75—80 відсотків) і заключної (5—10 відсотків).

Підготовча частина. Декілька вправ для підготовки організму до майбутньої основної роботи, більш інтенсивного навантаження. Рекомендується застосовувати ходьбу, черговану з бігом, елементи танцю, перешиковування, загальнорозвиваючі вправи.

Основна частина — загальнорозвиваючі вправи підвищеної інтенсивності без предметів і з предметами, елементи танцю, художньої гімнастики, різновиди ходьби і бігу.

Заключна частина — помірної інтенсивності: рухливі ігри (на увагу), елементи строю, вправи на розслаблення і дихання з метою приведення організм учнів у відносно спокійний стан. При наявності відповідних гігієнічних умов в основній частині занять з ритмічної гімнастики рекомендується робити вправи не тільки стоячи, але й сидячи, лежачи. Підбирати, складати й виконувати комплекс вправ ритмічної гімнастики треба в залежності від завдань та умов місць занять відповідно до віку, та фізичної підготовленості школярів. Спочатку давати більш прості вправи, потім поступово їх ускладнювати.

Костюм для занять ритмічною гімнастикою повинен бути зручним, не обмежуючим рухи. Взуття легке (гімнастичні тапочки, чешки, кросовки). На уроках фізичної культури — спортивна форма, прийнята в школі. У гуртковій, секційній роботі спортивний костюм бажано доповнювати гетрами і налобною пов'язкою — традиційними речами тих, хто займається ритмічною гімнастикою. У прохолодну погоду на відкритих майданчиках краще займатися в тренувальних костюмах.

Для закріплення засвоєних комплексів ритмічної гімнастики в школі слід давати й контролювати домашнє завдання по їх виконанню.

У домашнє завдання необхідно включати також вправи, спрямовані на розвиток рухових якостей, які сприяють оволодінню нормами комплексу БГТО і ГТО відповідно до вікових груп, що дозволить різнобічно впливати на організм учнів і підвищувати рівень їх фізичної підготовленості.

Значна увага повинна приділятися контролю зі сторони вчителя фізичної культури та батьків для забезпечення необхідного навантаження, особливо в заняттях учнів молодшого й середнього віку.

Під час виконання самостійних занять, в тому числі з елементами ритмічної гімнастики, треба контролювати інтенсивність фізичного навантаження. У циклічних вправах можна користуватися для цього шкалою пульсових характеристик.

Зони інтенсивності	Характеристика навантаження в середніх та старших класах	Показники ЧСС, уд/хв	
		юнаки	дівчата
I	Навантаження низької інтенсивності	до 130	до 135
II	Навантаження середньої інтенсивності	131—155	136—160
III	Навантаження великої інтенсивності	156—175	161—180
IV	Навантаження високої інтенсивності	176 і вище	181 і вище

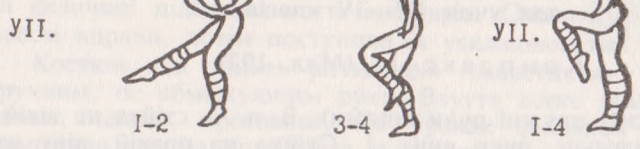
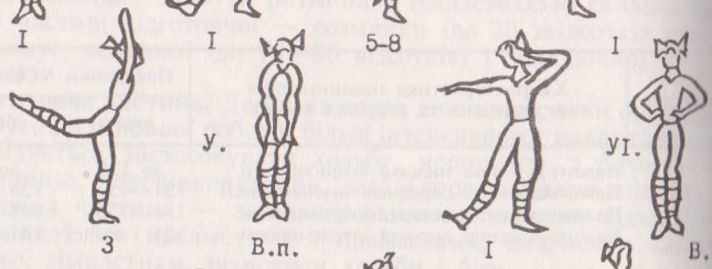
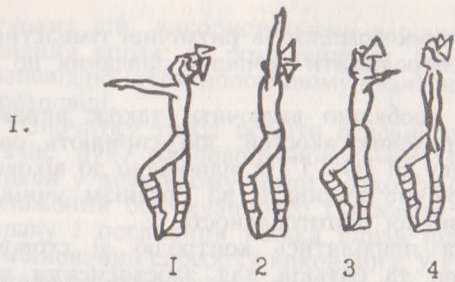
Під час самостійних занять треба знати і дотримуватись рухового режиму відповідно до своєї медичної групи.

Обов'язковим є ведення щоденника. Нижче рекомендуємо приблизні комплекси вправ ритмічної гімнастики для різних класів.

Комплекс вправ ритмічної гімнастики для учнів III—IV класів.

Комплекс I. (Мал. 197)

I. (Почергові пружні рухи ногами). В. п. — стійка на лівій, праву на півпальці, руки вниз. 1. Стійка на правій, ліву на півпальці, руки вперед, долоні вниз. 2. Стійка на лівій, праву на півпальці, руки вгору, долоні вперед. 3. Стійка на правій, ліву на півпальці, руки в сторони. 4. Стійка на лівій, праву на півпальці, руки вниз.



Мал. 197

II. «Пружинка». В. п. — стійка, руки на пояс. 1. Напівприсід з поворотом тулуба. 2. В. п. 3—4. Те ж в іншу сторону.

III. В. п. — стійка, руки на пояс. 1. Крок правою вперед-назовні на п'ятку, права рука вперед-назовні, долоні вгору. 2. В. п. 3—4. Те ж з лівою. 5—8. Притопи на місці, руки на пояс, з випрямленням у в. п.

IV. В. п. — основна стійка. 1. Праву зігнути вперед, оплеск під нею. 2. В. п. 3. Праву зігнути назад, оплеск над головою. 4. В. п. 5—8. Те ж з іншої ноги.

V. В. п. — напівприсід, руки на коліна. 1. Стрибок, стійка на лівій, права в сторону на п'ятку, ліва рука за голову, права в сторону. 2. Стрибок в. п. 3—4. Те ж в іншу сторону.

VI. В. п. — стійка, руки на пояс. 1—2. Два галопи вправо. 3—4. Почергові підскоки на місці з поворотом на 360°. 5—8. Те ж в іншу сторону.

VII. В. п. — те ж. 1—2. Крок польки вперед, права вперед, руки на пояс. 3—4. Два притопи на місці. 5—8. Те ж, але крок польки назад.

VIII. В. п. — стійка, руки на пояс. 1—4. Почергові стрибки з правої на ліву з поворотом на 360°. 5—8. Те ж, але поворот в іншу сторону.

IX. Повторити I вправо.

Комплекс 2. (Мал. 198)

I. В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Стійка на носках, руки вгору-назовні, долоні вперед. 2. В. п. 3. Напівприсід, руки в сторони. 4. В. п.

II. В. п. — те ж. 1. Приставити праву, напівприсід, оплеск над головою. 2. Стійка ноги нарізно, руки до плечей. 3. Приставити ліву, оплеск над головою. 4. В. п.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. Напівприсід на правій, ліву зігнути в сторону, ліктем торкнутися коліна. 2. В. п. 3—4. Те ж з іншої ноги.

IV. В. п. — о. с., руки на пояс. 1—2. Два галопи вправо, руки на пояс. 3. Напівприсід, оплеск справа. 4. Напівприсід, оплеск зліва. 5—8. Те ж в іншу сторону.

V. В. п. — о. с. 1. Напівприсід на правій, ліву вперед на п'ятку, руки назад-назовні. 2. В. п. 3—4. Те ж з іншої ноги.

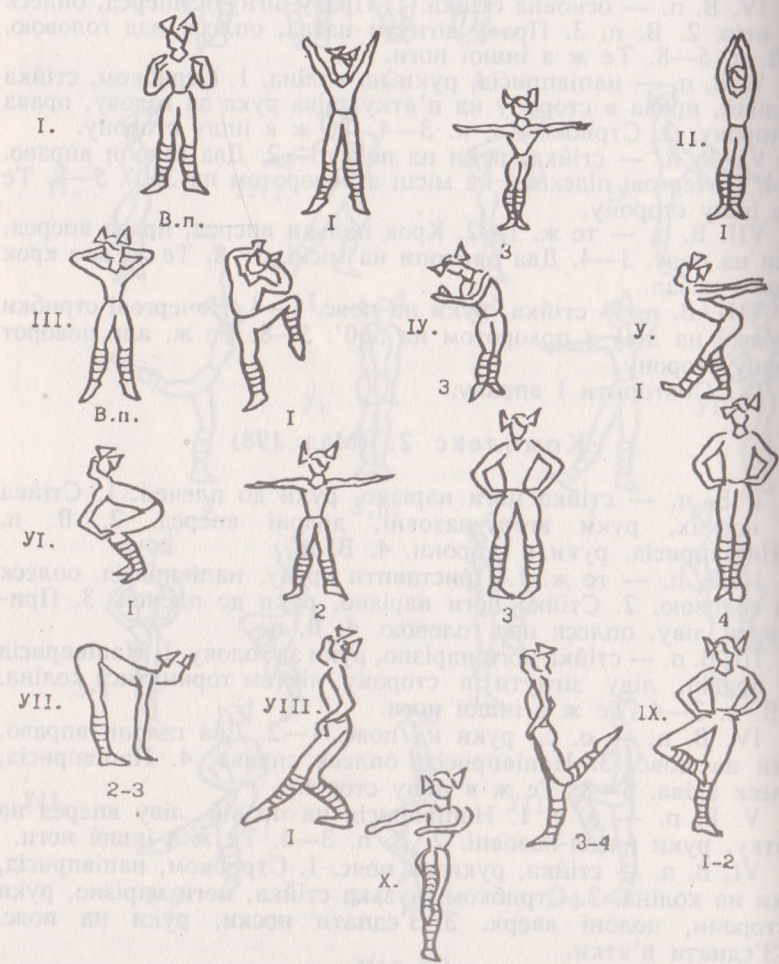
VI. В. п. — стійка, руки на пояс. 1. Стрибок, напівприсід, руки на коліна. 2. Стрибок, вузька стійка, ноги нарізно, руки в сторони, долоні вверху. 3. З'єднати носки, руки на пояс. 4. З'єднати п'ятки.

VII. В. п. — о. с. 1. Крок лівою в сторону, руки за спину. 2—3. Два пружних нахили вперед, торкнутися руками підлоги. 4. В. п. 5—8. Те ж з іншої ноги.

VIII. В. п. — о. с. 1. Стрибком напівприсід на правій, ліву вперед на носок, руки за спину. 2. Стрибком зміна положення ніг. 3—4. Біг на місці, з захлюстуванням гомілок, руки на пояс.

IX. В. п. — III позиція, руки на пояс. 1—2. «Веровочка» на місці.

X. Ходьба на місці.



Мал. 198

Комплекс вправ ритмічної гімнастики
для учнів V—VI класів.

Мал. 199.

I. В. п. — стійка ноги разом, руки до плечей. 1. Різко в стійку на носках, ліва рука вгору, права вниз. 2. В. п. 3—4. Те ж, але не змінюючи положення рук.

II. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за спиною, кисти торкаються ліктів. 1. Поворот голови направо. 2. В. п. 3. Поворот голови наліво. 4. В. п. 5. Нахил голови вперед. 6. В. п. 7. Нахил голови назад. 8. В. п.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1—4. В такт музиці перехресні рухи прямих рук перед собою, стаючи на носки і повертаючись у в. п. 5—8. Те ж, але перехресні рухи рук позаду.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1. Напівприсід, коліна вперед. 2. В. п. 3. Напівприсід, з напівнахилом, коліна всередину, плечі вперед. 4. В. п.

V. Біг на місці під музику на 16 рахунків.

VI. Стрибки на двох прямих ногах, коліна не згинати, відштовхуватись від підлоги носками (на 8 рахунків).

VII. Стрибки на двох, трохи зігнутих ногах, коліна вправо, вліво по черговому, руки різнойменно (на 8 рахунків).

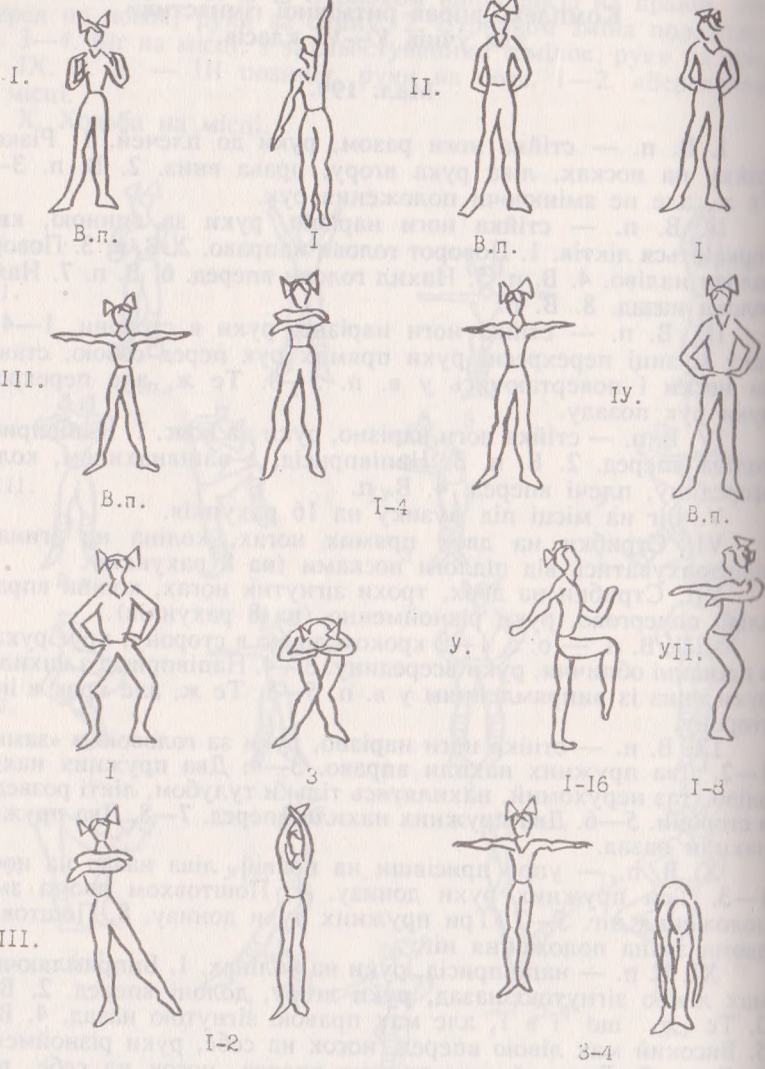
VIII. В. п. — о. с. 1—2 кроком лівою в сторону, круг руками в площині обличчя, руки всередину. 3—4. Напівприсід з нахилом, руки вниз із випрямленням у в. п. 5—8. Те ж, але крок в іншу сторону.

IX. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за головою в «замку». 1—2. Два пружних нахили вправо. 3—4. Два пружних нахили вліво (таз нерухомий, нахилитись тільки тулубом, лікті розведені в сторони. 5—6. Два пружних нахили вперед. 7—8. Два пружних нахили назад.

X. В. п. — упор присівши на правій, ліва назад на носок. 1—3. Три пружних рухи донизу. 4. Поштовхом двома зміна положення ніг. 5—7. Три пружних рухи донизу. 8. Поштовхом двома зміна положення ніг.

XI. В. п. — напівприсід, руки на колінах. 1. Випрямляючись, мах лівою зігнутою назад, руки вгору, долоні вперед. 2. В. п. 3. Те ж, що і в 1, але мах правою зігнутою назад. 4. В. п. 5. Високий мах лівою вперед, носок на себе, руки різнойменно. 6. В. п. 7. Високий мах правою вперед, носок на себе, руки різнойменно (ліва вперед, права в сторону). 8. В. п.

XII. В. п. — о. с. 1. Крок правою вправо, руки схресно перед собою. 2. Стійка на правій, ліва схресно за правою на носку, руки вгору. 3. Напівприсід, руки в сторони, голова опущена. 4. Напівприсід, розслабити плечовий пояс.



Мал. 199

IX.



В.п.



1-2



5-6



7-8

X.



В.п.

XI.



В.п.



1



5

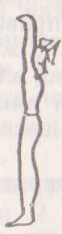
XII.



1



В.п.



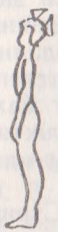
1



2

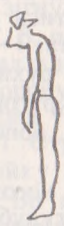


3



4

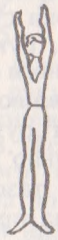
XIII.



5



6



7

Мал. 199 (продовження)

Комплекси вправ ритмічної гімнастики
для учнів VII—VIII класів.

Комплекс 1. (Мал. 201)

I. В. п. — стійка на лівій, права на носок, руки в сторони. 1—4. Перекат з однієї ноги на іншу, піднімаючи руки на кожний рахунок, обертальні рухи кистями вперед. 5—8. Те ж, але кисти обертаються назад.

II. В. п. — о. с. 1. Плечі відводимо назад, зводячи лопатки і прогинаючись, долоні повертаємо назовні. 2. В. п. 3. Плечі вперед, спина округлюється, долоні повертаємо всередину. 4. В. п. 5—6. Присідаючи, почергові кругові рухи плечима назад. 7—8. Встаючи, почергові кругові рухи плечима назад.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, коліна злегка зігнуті руки за головою в «замку». 1. Нахил вправо. 2. Випрямитись. 3. Нахил вліво. 4. Випрямитись. 5. Нахил вправо, руки вгору. 6. Випрямитися, руки за голову. 7. Нахил вліво, руки вгору. 8. Випрямитися, руки за голову.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки притиснені до тулуба, долоні горизонтально підлозі. 1. Мах правою зігнутою вперед, стараючись дістати правим коліном праве плече з одночасним напівприсіданням на лівій. 2. В. п. 3. Те ж іншою ногою. 4. В. п. 5—6 присідання: стиснуті коліна вправо, вліво (п'ятки від підлоги не відривати). 7—8. Встаючи, ногами виконати ті ж рухи.

V. Біг махом прямими ногами високо назад на місці, руки зігнуті в ліктях.

VI. Біг махом прямими ногами вперед на місці, руки зігнуті в ліктях.

VII. Стрибки на одній нозі, іншу піднімаємо до грудей зігнутою, одночасно виконуємо оплеск під ногою. Те ж на іншій. Почергово однією та іншою ногою 16 рахунків.

VIII. В. п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1. Різкий нахил вперед, руки схресно. 2. Випрямитись у в. п.

IX. В. п. — стійка ноги нарізно, руки на стегнах. 1—2. Два пружних рухи тазом вліво. 3—4. Два пружних рухи тазом вправо. 5—6. Круговий рух тазом вліво. 7—8. Кругові рухи тазом вправо (максимально відводити таз в сторону, допомогати руками, натискаючи на тазостегновий суглоб).

X. В. п. — стійка на правій, ліва в сторону на носок, руки вправо. 1—2. Нахиляючись і випрямляючись, рух тулуба і рук вліво. 3—4. Те ж вправо. 5—8. Круговий рух тулубом вправо, руки на пояс. 9—16. Те ж в іншу сторону.

XI. Стрибки на двох вправо, вліво, в напівприсіді з невеликими нахилами в сторони, руки в сторони.

XII. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-назовні, — донизу, руки в сторони, невеликий нахил вправо. 2. Стрибок на лівій, праву зігнути, коліно біля коліна опорної, праву руку зігнути вперед, ліву відвести назад. 3—4. Те ж на іншій нозі.

XIII. В. п. — стійка ноги нарізно. 1. Підняти плечі вгору-вдих. 2. Опустити — видих.

Комплекс 2. (Мал. 202)

I. В. п. — стійка ноги нарізно, руки зігнути вперед. 1. Стійка на носках, руки вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, розвести лікті в сторони. 4. В. п. 5. Повороти рахунок 1. 6. В. п. 7. Поворот тулуба наліво, розвести лікті в сторони. 8. В. п.

II. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони — донизу. 1. Згинаючи праву, виводячи таз в сторону, руки схресно перед собою. 2. В. п. 3 — 4. Те ж іншу сторону. 5. Нахил прогнувшись, руки схресно. 6. В. п. 7. Напівприсід, руки вгору схресно. 8. В. п.

III. В. п. — стійка ноги нарізно. 1. Нахил вперед, ривком зігнути руки і відвести лікті назад. 2. В. п. 3. Нахил вперед, мах прямими руками назад. 4. В. п. 5. Круглий напівприсід, руки вперед, долоні вниз. 6. В. п. 7. Напівприсід, нахил тулуба назад, руки в сторони. 8. В. п.

IV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1. Нахил вправо. 2. В. п. 3. Нахил вправо, руки вгору. 4. В. п. 5 — 8. Те ж в іншу сторону.

V. В. п. — стійка, руки вперед. 1. Мах зігнутою правою назад, руки в сторони. 2. В. п. 3. Те ж лівою. 4. В. п. 5. Мах правою вперед, руки вниз. 6. В. п. 7 — 8. Те ж лівою.

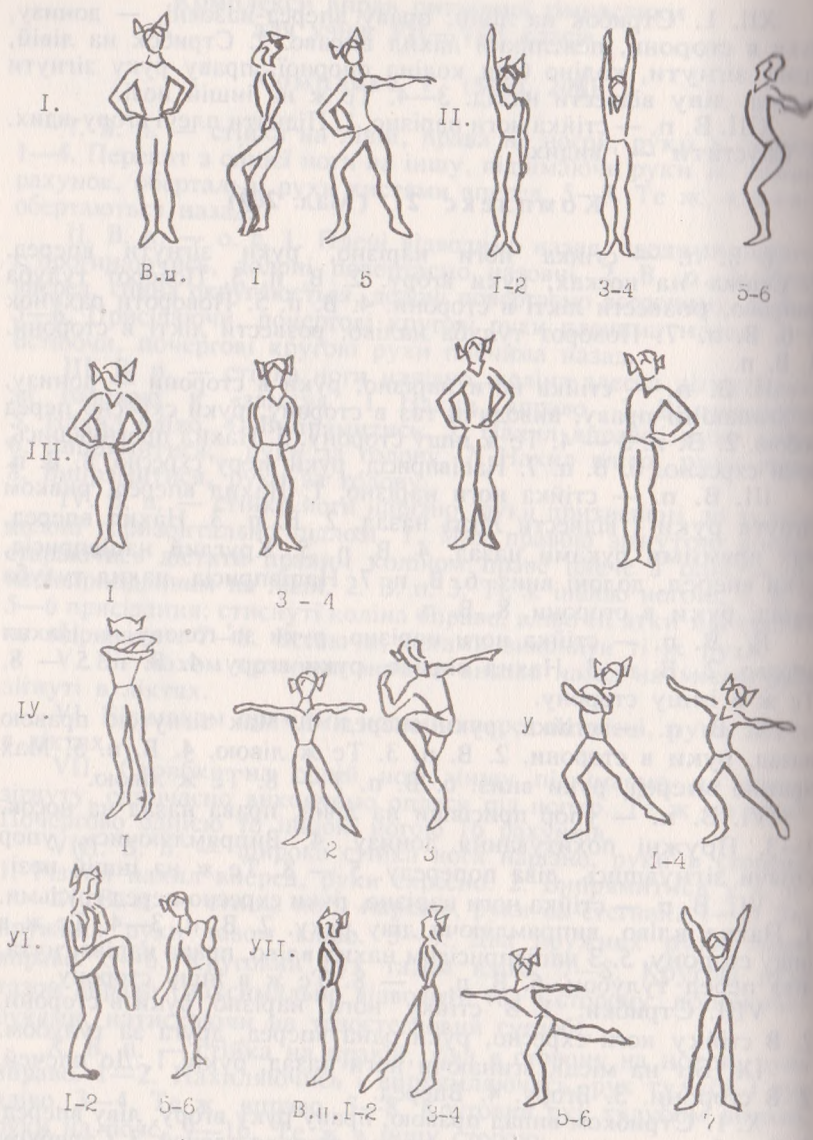
VI. В. п. — упор присівши на лівій, права назад на носок. 1—3. Пружні похитування донизу. 4. Випрямляючись, упор стоячи зігнувшись, ліва попереду. 5 — 8. Те ж на іншій нозі.

VII. В. п. — стійка ноги нарізно, руки схресно перед грудьми. 1. Нахил вліво, випрямляючи ліву руку. 2. В. п. 3—4. Те ж в іншу сторону. 5. З напівприсідом нахил вліво, права напівзігнута, ліва перед тулубом. 6. В. п. 7 — 8. Те ж в іншу сторону.

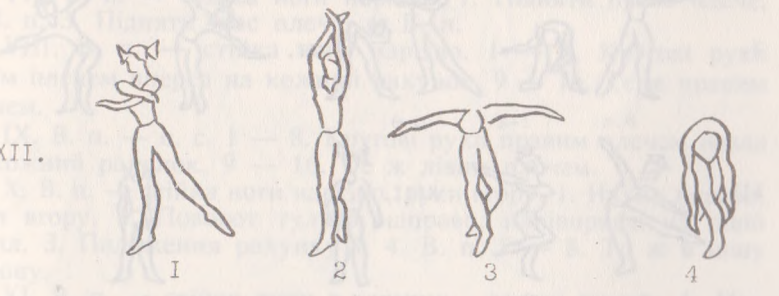
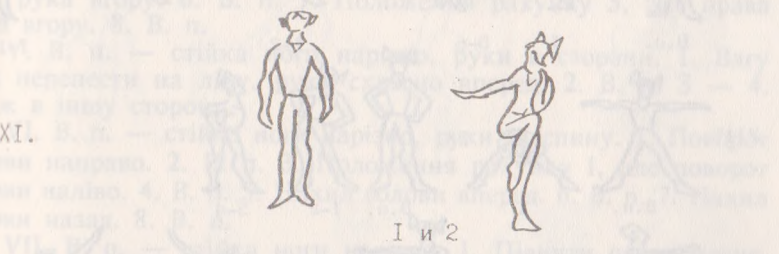
VIII. Стрибки: 1. В стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2. В стійку ноги схресно, руки одна вперед, друга за тулубом.

IX. Біг на місці, згинаючи ноги назад, руки: 1. До плечей. 2. В сторони. 3. Вгору. 4. Вперед.

X. 1. Стрибком випад правою, праву руку вгору, ліву вперед. 2. Стрибком напівприсід, ноги разом, руки до плечей. 3. Стрибком положення рахунку 1, але лівою ногою вперед. 4. Стрибком положення рахунку 2.



Мал. 200



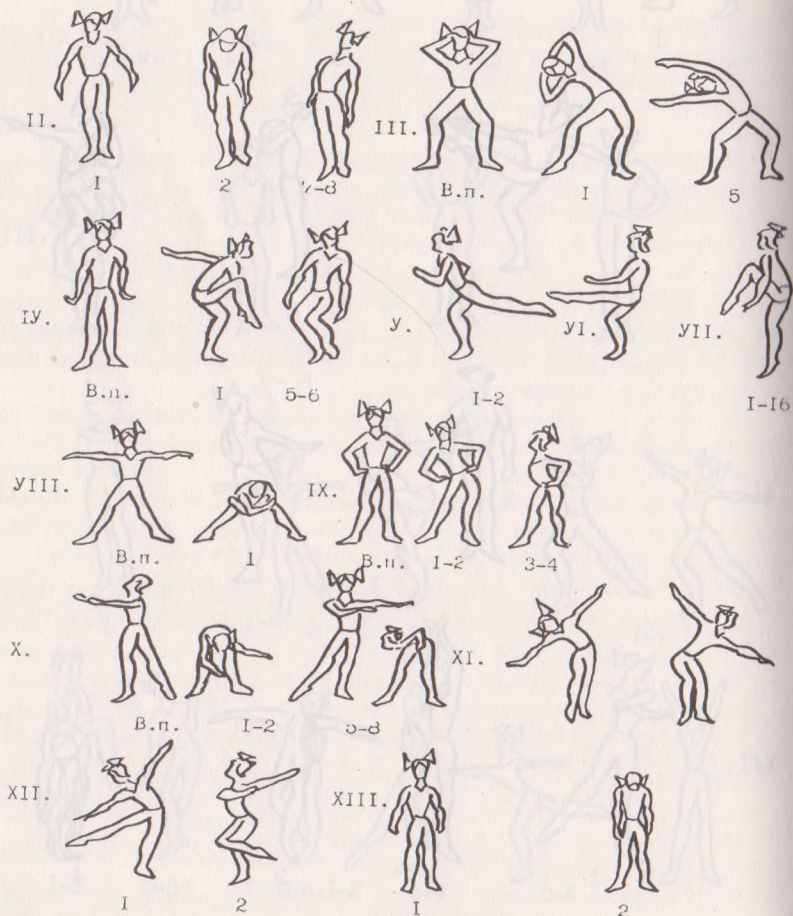
Мал. 200 (продовження)

XI. Стрибки на двох, поступово присідаючи та встаючи, коліна вправо, вліво (твіст).

XII. В. п. — стійка ноги нарізно. 1. Підняти плечі вгору — вдих. 2. Опустити плечі — видих.

XIII. В. п. — те ж.

Повільно підняти руки в сторони, вгору — вдих, опустити розслабитись — видих.



Мал. 201

Комплекси вправ ритмічної гімнастики
для учнів IX — XI класів

Комплекс 1. (Мал. 203)

I. В. п. — стійка, руки на пояс. 1 — 4. Ходьба гострим кроком вперед, руки на пояс. 5 — 8. Ходьба назад, руки на пояс.

II. В. п. — о. с. 1—4. Ходьба гострим кроком вперед, різномірно опускаючи плечей вниз. 5 — 8. Те ж назад.

III. В. п. — стійка, руки на пояс. 1. Стійка на носках, руки на пояс. 2. В. п. 3. Положення рахунку I. 4. В. п. 5—8. Те ж, що й на рахунки 1 — 4. 9. Ковзний крок вправо, права рука назад, ліва — вперед. 10. Ліву приставити до правої, руки вниз. 11. Ковзний крок вліво, права рука вперед, ліва — назад. 12. Праву приставити до лівої, руки вниз. 13. Положення рахунку 9. 14. Положення рахунку 10. 15. Положення рахунку 11. 16. В. п.

IV. В. п. — напівприсід, руки вперед. 1. Стійка на носках, ліва рука в сторону, поворот голови наліво. 2. В. п. 3. Положення рахунку 1, але в іншу сторону. 4. В. п. 5. Стійка на носках, ліва рука вгору. 6. В. п. 7. Положення рахунку 5, але права рука вгору. 8. В. п.

V. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Вагу тіла перенести на ліву, руки схресно вперед. 2. В. п. 3 — 4. Те ж в іншу сторону.

VI. В. п. — стійка ноги нарізно, руки за спину. 1. Поворот голови направо. 2. В. п. 3. Положення рахунку I, але поворот голови наліво. 4. В. п. 5. Нахил голови вперед. 6. В. п. 7. Нахил голови назад. 8. В. п.

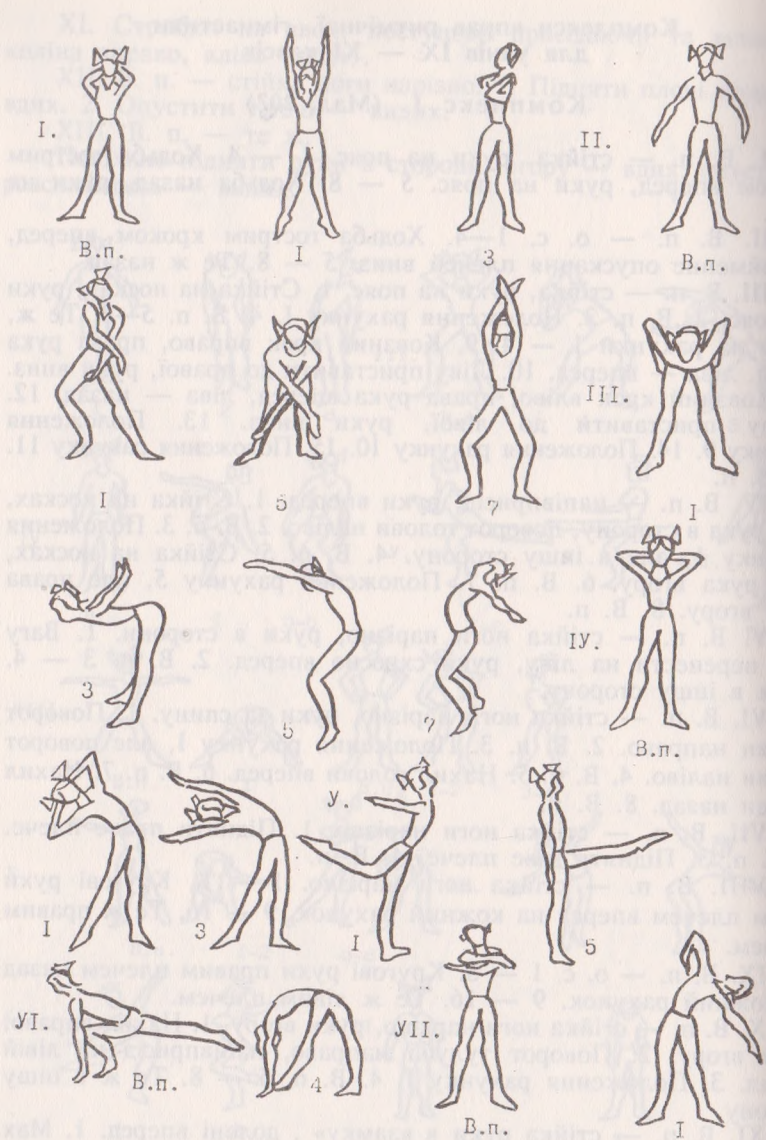
VII. В. п. — стійка ноги нарізно. 1. Підняти праве плече. 2. В. п. 3. Підняти ліве плече. 4. В. п.

VIII. В. п. — стійка ноги нарізно. 1 — 8. Кругові рухи лівим плечем вперед на кожний рахунок. 9 — 16. Те ж правим плечем.

IX. В. п. — о. с. 1 — 8. Кругові рухи правим плечем назад на кожний рахунок. 9 — 16. Те ж лівим плечем.

X. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1. Нахил вправо, руки вгору. 2. Поворот тулуба направо, напівприсід на лівий нахил. 3. Положення рахунку I. 4. В. п. 5 — 8. Те ж в іншу сторону.

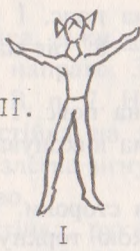
XI. В. п. — стійка руки в «замку», долоні вперед. 1. Мах зігнутою правою в сторону, руки вниз. 2. В. п. 3. Мах правою в сторону, руки вгору в «замок». 4. В. п. 5 — 8. Те ж в іншу сторону.



Мал. 202



VIII.

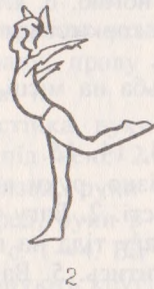


5

1

2

IX.



1

2

3

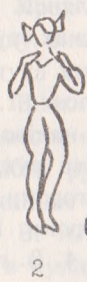
4

X.



I-4

XI.



XII.



XIII.



1

2

1

2

Мал. 202 (продовження)

XII. В. п. — стійка, руки на пояс. 1 — 4. Біг на місці з високим підніманням стегна. 5 — 8. Біг на місці із захльостуванням гомілок назад.

XIII. В. п. — стійка, руки на пояс. 1 — 8. Біг із захльостуванням гомілок назад, плечима виконувати різнойменні кругові рухи.

XIV. В. п. — стійка, руки в сторони. 1. Стрибок на лівій, праву зігнути вперед, лівою рукою торкнутися правого носка, праву руку назад. 2. Те ж іншою ногою. 3. Стрибок на правій, ліву зігнути назад, правою рукою торкнутися носка лівої, ліва рука вгору. 4. Те ж іншою ногою.

XV. В. п. — о. с. 1 — 4. Ходьба на місці, руки виконують круг в площині обличчя.

XVI. Повторення вправ 12, 13, 14, 15.

XVII. В. п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1. Вагу тіла перенести на праву, розслабити кисті. 2. Вагу тіла перенести на ліву, розслабити передпліччя. 3. Вагу тіла на праву, руки вниз. 4. Вагу тіла на ліву, злегка нахилитись. 5. Вагу тіла на праву, праву руку вперед. 6. Вагу тіла на ліву, ліву руку вперед, праву зігнути. 7. Вагу тіла на праву, праву руку вгору, ліву зігнути. 8. В. п.

Комплекс 2. (Мал. 203)

I. В. п. — о. с. 1 — 4. Ходьба вперед. 5 — 8. Ходьба назад.

II. В. п. — о. с. 1 — 4. Ходьба вперед з однойменним рухом плечима. 5 — 8. Те ж назад.

III. В. п. — стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Стійка на носках, руки вправо. 2. В. п. 3. Стійка на носках, руки вліво. 4. В. п.

IV. В. п. — стійка руки нарізно, руки на пояс. 1. Поворот тулуба направо. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво. 4. В. п. 5. Напівприсід з поворотом тулуба направо, ліва рука вперед. 6. В. п. 7. Положення рахунку 5, але в ліву сторону. 8. В. п.

V. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил. 2. В. п. 3. Нахил, зігнути руки схресно вперед. 4. В. п. 5. Вагу тіла перенести на ліву, руки зігнути. 6. Вагу тіла перенести на праву, ліва рука зігнута вниз-назовні. 7. Повторити положення рахунку 6 в іншу сторону. 8. В. п.

VI. В. п. — стійка, руки за голову. 1. Нахил. 2. Випрямитись і поворот тулуба направо. 3. Поворот тулуба наліво. 4. В. п. 5. Нахил назад. 6. В. п. 7. Нахил назад. 8. В. п.

VII. В. п. — стійка на правій, ліва в сторону на носок, права назовні, ліва злегка зігнута. 1 — 2. Бокова «хвиля» (вліво). 3 — 4. Те ж вправо.

VIII. В. п. — стійка, руки до плечей. 1. Мах правою, руки в сторони. 2. В. п. 3. Мах правою в сторону, руки вперед. 4. В. п. 5. Мах правою назад, руки вгору. 6. В. п. 7. Вагу тіла перенести на праву, праву руку зігнути, ліва вниз. 8. Те ж в іншу сторону і в. п.

IX. В. п. — стійка, руки в сторони. 1. Мах правою, зігнутою вперед, оплеск під нею. 2. В. п. 3—4. Круговий мах правою назад. 5. Мах назад, руки в сторони. 6. В. п. 7—8. Круговий мах правою вперед, руки в сторони. 9—16. Те ж іншою ногою.

X. В. п. — о. с. 1—4. Біг на місці із захльостуванням гомілок назад, руки виконують круг вперед. 5—8. Те ж, але круг руками назад.

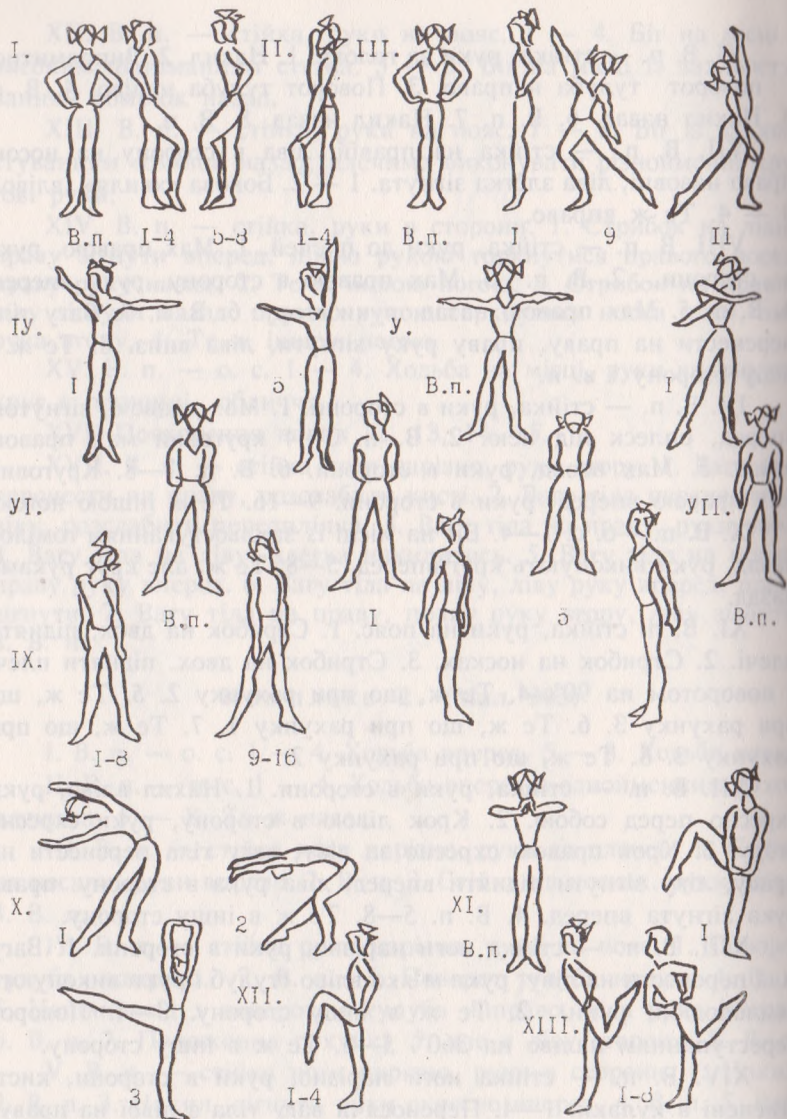
XI. В. п. стійка, руки на пояс. 1. Стрибок на двох, підняти плечі. 2. Стрибок на носках. 3. Стрибок на двох, підняти плечі з поворотом на 90°. 4. Те ж, що при рахунку 2. 5. Те ж, що при рахунку 3. 6. Те ж, що при рахунку 1. 7. Те ж, що при рахунку 3. 8. Те ж, що при рахунку 2.

XII. В. п. — стійка, руки в сторони. 1. Нахил вліво, руки схресно перед собою. 2. Крок лівою в сторону, руки схресно вгору. 3. Крок правою схресно за ліву, вагу тіла перенести на праву, ліву зігнути підняти вперед, ліва рука в сторону, права рука зігнута вперед. 4. В. п. 5—8. Те ж в іншу сторону.

XIII. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Вагу тіла перенести на ліву, руки м'яко вліво (тулуб і руки виконують хвилеподібні рухи). 2. Те ж в іншу сторону. 3—4. Поворот переступанням наліво на 360°. 5—8. Те ж в іншу сторону.

XIV. В. п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисти стиснені в кулаки. 1—4. Переносячи вагу тіла з лівої на праву, виконувати кругові рухи кистями, піднімаючи руки вгору. 5—8. Те ж вниз.

XV. В. п. — о. с. 1—4. Перейти в стійку на носках, руки дугами назовні, вдих. 5—8. Повернення у в. п. — видих.



Мал. 203

XIV.



1



3

XV.



В.п.

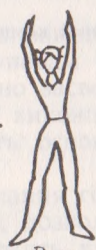


I ...



... 4

XVII.



В.п.



I



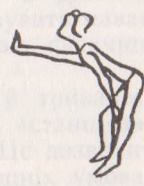
22



3



4



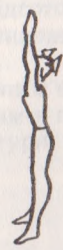
5



6



7



8

Мал. 203 (продовження)

Самостійна підготовка

Література: 5, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 22, 29, 30.

Контрольні запитання

1. Особливості занять ритмічною гімнастикою.
2. Визначення навантаження на заняттях ритмічною гімнастикою.
3. Скласти орієнтовний комплекс вправ з ритмічної гімнастики для учнів молодших класів.
4. Скласти орієнтовний комплекс вправ з ритмічної гімнастики для учнів середніх класів.
5. Скласти орієнтовний комплекс вправ з ритмічної гімнастики для учнів старших класів.

Рекомендований в посібнику матеріал допоможе не тільки активізації, інтересу й урізноманітненню фізичного самовиховання, але й здійснить більш ефективний вплив на теоретичну і практичну підготовку студентів.

Наведений в посібнику розподіл вправ за ступенем зростаючої послідовності в навчанні висам і упорам у молодших класах, дасть можливість технічно правильно засвоювати матеріал, що вивчається. Групове і мілкогрупове виконання вправ у висах і упорах збільшує моторну щільність основної частини уроку, сприяє розвитку рухових якостей.

Представлений матеріал, з навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу, дозволить методично правильно засвоювати вправи, що входять в шкільну, вузівську, урочну та секційну програми.

Використання варіанту кругового тренування в розвитку рухових якостей дає можливість строго індивідуалізувати навантаження для осіб будь-якого віку, статі, з різною фізичною підготовкою.

Завдяки стандартному тренувальному часові й тривалості відпочинку під час виконання вправ комплексу на «станціях» і під час їх зміни забезпечується строгий порядок. Це дозволить краще контролювати стан організму учня в домашніх умовах. Відпочинок між вправами на «станціях» і між кругами сприяли чіткому й оперативному регулюванню загального навантаження на організм з врахуванням віку і фізичної підготовленості, забезпеченню самоконтролю, який виключає перенавантаження й зміцнює впевненість у собі.

Підбір великої кількості комплексів гімнастичних вправ для різних форм самостійних занять допоможе студентам в підготовці до майбутньої діяльності вчителя фізичної культури.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амосов Н. М. Муравов И. В. Сердце и физические упражнения. — 2-е изд. перераб. и доп. — К.: Здоров'я, 1985. — 80 с.
2. Брыкин А., Князев В. Страховка в спортивной гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1961. — 160 с.
3. Болобан В. М. На зарядку становись. — К.: Рад. шк., 1981. — 103 с.
4. Бердников А. Б., Фальков А. П., и др. Обучение гимнастическим упражнениям по предписаниям алгоритмического типа: Методические рекомендации. — Николаев НГПИ, 1990. — 40 с.
5. Бердников А. Б., Фальков А. П., и др. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации для учащихся общеобразовательных школ. — Николаев, 1988. — 46 с.
6. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. — К.: Рад. шк., 1988. — 184 с.
7. Васильков Г. А. Гимнастику юним. — К.: Здоров'я, 1978. — 128 с.
8. Васильков Г. А. Азбука мяча. — К.: Здоров'я, 1986. — 97 с.
9. Гимнастика /Под общ. ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1969.
10. Гимнастика /Под ред. М. Л. Украна и А. М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1969.
11. Гимнастика /Под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Гимнастика с методикой преподавания /Под общ. ред. И. Б. Павлова и В. М. Бармая. — М.: Просвещение, 1985.
13. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры /Под ред. В. М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 329 с.
14. Гуревич И. Н. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 2-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высш. шк., 1980. — 256 с.

15. Дударев И. Л., Путивльский И. И. Тренируйся сам. — К.: Здоров'я, 1986. — 150 с.
16. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. — К.: Здоров'я, 1988. — 160 с.
17. Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. — М.: Советский спорт, 1988. — 64 с.
18. Иванова О. А. Формула красоты. — М.: Советский спорт, 1990. — 48 с.
19. Кряж В. Н., Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. — Минск: Высшая шк., 1982. — 120 с.
20. Комплексна програма фізичного виховання учнів I—XI класів загальноосвітньої школи. — Київ: Рад. шк., 1988. — 57 с.
21. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика. К.: Здоров'я, 1985. — 112 с.
22. Татьяна Лисицкая. Ритм + пластика. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 160 с.
23. Методика физического воспитания школьников /Под ред. Г. Б. Мейсона и Л. Б. Любомирского. — М.: Просвещение, 1989. — 143 с.
24. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общ. ред. М. Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.
25. Определение физической подготовленности школьников /Под ред. Б. В. Сермеева. — М.: Просвещение, 1973. — 102 с.
26. Оленчук П. Т., Фальков А. П. и др. Рекомендации по улучшению физической подготовленности учащихся старших классов. 2-Николаев, 1988. — 20 с.
27. Палыга В. Д. Гимнастика. М.: Просвещение, 1982. — 282 с.
28. Пастушенко Г. А. Домашнее задание по физкультуре. — К.: Здоров'я, 1986. — 88 с.
29. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. — М.: Просвещение, 1989. — 175 с.
30. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания /Под ред. Б. А. Ашмарина. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
31. Фальков А. П. и др. Методические рекомендации по оздоровительной гимнастике. — Николаев, 1987. — 11 с.
32. Фальков А. П., Бердников А. Б., Лейбович Л. Н. Индивидуальные занятия по гимнастике в процессе физической подготовки школьников: Методические рекомендации для учащихся средних и старших классов. — Николаев, НГПИ, 1989. — 48 с.

33. Фальков А. П., Бердников А. Б., Лейбович Л. Н. Висы и упоры в школе // Физкультура в школе. — 1990, № 8, с. 25—26.

34. Фальков А. П., и др. Подготовка учащейся, студенческой и работающей молодежи средствами гимнастических упражнений по комплексу ГТО (Методические рекомендации). — Николаев, 1989. — 39 с.

35. Фальков А. П., Сергиенко Л. П. Методические рекомендации по организации домашнего задания в физическом воспитании студентов специальных отделений высших учебных заведений. — Николаев, 1987. — 36 с.

36. Фальков А. П. Организация упражнений по методу круговой тренировки: Методические рекомендации для самостоятельных занятий женщин 35—44 лет и мужчин 40—49 лет. — Свердловск, 1982. — 40 с.

37. Фальков А. П., Бердников А. Б. Утренняя гимнастика в оборонно-спортивном оздоровительном лагере // Методические рекомендации. — Николаев, 1990. с. 15—22.

38. Фальков А. П. и др. Роль индивидуальных заданий в развитии физической подготовленности студентов I курса факультета физвоспитания. Всесоюзная научная конференция. — Одесса, 1990, с. 84—85.

39. Фохтин В. Г. Атлетизм дома (упражнения без снарядов): Вып. 3. М.: Советский спорт, 1990. — 31 с.

40. М. Шох. Круговая тренировка. — М.: Физкультура и спорт, 1966. — 165 с.

З М І С Т

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Організація навчання вправам у висах і упорах учнів I — IV класів	4
РОЗДІЛ 2. Навчання гімнастичним вправам за приписами алгоритмічного типу (матеріал III hјphzle категорії «Б» чоловіків	12
2.1 Акробатика	16
2.2 Кільця	25
2.3 Опорний стрибок	26
2.4 Бруси	30
2.5 Перекладина	36
2.6 Кінь з ручками	44
2.7 Таблиця програмованого опитування	49
РОЗДІЛ 3. Класифікаційна програма зі спортивної гімнастики категорії «Б» III розряд чоловіки	51
3.1 Страхування і надання допомоги під час навчання техніці виконання окремих гімнастичних елементів III розряду категорії «Б» чоловіки	60
РОЗДІЛ 4. Самостійні заняття з гімнастики в процесі фізичної підготовки школярів	65
4.1 Загальні методичні вказівки	65
4.2 Форми самостійних (індивідуальних) занять:	68
1) ранкова гімнастика	68
Орієнтовний комплекс загальнорозвиваючих вправ ранкової гімнастики	69
2) фізкультурні паузи	76
3) атлетична гімнастика	78
Орієнтовані вправи атлетичної гімнастики	80
4) самостійна робота	88

Комплекси фізичних вправ для самостійних занять за методом кругового тренування	114
Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів і з предметами	114
Комплекси гімнастичних вправ на 32 рахунки	134
для учнів II—IV класів	134
для учнів V—VI класів	149
для учнів VII—XI класів	160
Комплекс гімнастичних вправ на 64 рахунки	170
5) організаційно-методичні вказівки (приблизні комплекси вправ ритмічної гімнастики	175
для учнів III—XI класів	177
Список рекомендованої літератури	198

Навчальне видання

ФАЛЬКОВ Олександр Петрович
СЕРГІЄНКО Леонід Прокопович

ГІМНАСТИКА З ОСНОВАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ

Затверджено Міністерством освіти України
як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів,
які навчаються за спеціальністю
«Фізична культура»

Технічний редактор **Г. М. Шестакова**
Коректор **М. А. Дичек**

Здано до набору 20.06.94. Підписано до друку 27.11.94. Формат 60×84/16. Папір друкарський. Гарнітура Dutch. Офсетний друк. Умов.-друк. арк. 12,09. Умов. фарб.-відб. 12,56. Обл.-вид. арк. 13,0. Тираж 3000 прим. Зам. 1274.

Друкарня видавництва «Надніпрянська правда»
325034, Херсон-34, Миколаївське шосе, 5-й км.

О. П. ФАЛЬКОВ, Л. П. СЕРГІЄНКО

ГІМНАСТИКА

З ОСНОВАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ШКОЛЯРІВ

