

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**ЗНАЧЕННЯ, КЛАСИФІКАЦІЯ, ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ ДЛЯ
ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ. ТЕРМІНОЛОГІЯ ВЗР. МЕТОДИКА
СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСІВ**

(Лекція для студентів I курсу ФПО Спеціальності 024 Хореографія з
дисципліни «ТіМ гімнастики і акробатики»

(2 год.)

**Розробили: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.,
викл. Нетоля В.А.**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

План

1. Значення вправ для загального розвитку
2. Класифікація вправ для загального розвитку
4. Термінологія вправ загального розвитку
5. Методика складання комплексів і проведення вправ загального розвитку

Рекомендована література

Базова:

1. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – К. : Здоровья, 1982. -160 с.
2. Болобан В.Н. Школа семейной акробатика /В. Болобан, В. Коркин. – К.: Молодь, 1991. – 168 с.
3. Гимнастика : Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов / под ред. Брыкина Л.Т. и Смолевского В.М. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Гимнастика и методика преподавания : Учебное пособие для педагогических училищ / под ред. Н.К.Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 224 с.
6. Коркин В.П. Начинайте с акробатики / В.П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 152 с.
7. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов / В.П. Коркин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
8. Коркин В.П. Акробатика. Каноны терминологии / В.П. Коркин, В.И Аракчеев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
9. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К. : Олімпійська література, 1995. –320 с.
10. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
11. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие / В. Ю. Сосина, В. А. Нетоля. – К.: НУФВСУ , изд-во «Олимп. лит.» , 2014. – 200 с.: ил.
12. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави : навч. – метод. посібник / О.Ю. Бубела. – Львів, 2002. – 216 с.
13. Марченко Ю.П. Стройові та загальнорозвиваючі вправи і методика навчання : метод. рекомендації / Ю.П. Марченко, І.А. Терещенко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 62 с.
14. Салямін Ю.М. Гімнастична термінологія : навч. посібник / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. літ-ра, 2010. – 144 с.

Допоміжна:

1. Захарьин В.В. Акробатические прыжки / Захарьин В.В. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – 96 с.

2. Иванов К.Н. Акробатика / Иванов К.Н. – Ленинград : Государственное учебно-педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1962. – 92 с.
3. Кожевников С. Акробатика : Учебное пособие для училищ циркового искусства / Кожевников С. – М. : Искусство, 1955. – 140 с.
4. Колтановский А.П. Элементы вольных упражнений / Колтановский А.П. - М. : Физкультура и спорт, 1968. – 88 с.
5. Кузнецов Ю.Л. Средства совершенствования акробатической подготовки гимнастов / Кузнецов В.Л. // Гимнастика. Ежегодник / под ред. В.М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1983.- С. 6-10.
6. Курьсь В.Н. Сложные акробатические прыжки / Курьсь В.Н., Смолевский В.М. – М. : физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
7. Лисицкая Т.С. Вольные упражнения. Гимнастическое многоборье : женские виды / Т.С. Лисицкая, В.Е. Заглада // Под ред. Гавердовского Ю.К. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 336 с.
8. Цирк : Маленькая энциклопедия / Авторы-составители А.Я. Шпеер, Р.Е. Славский. – М. : Советская энциклопедия, 1973. – 376 с.

1. Значення вправ для загального розвитку

Вправи для загального розвитку (ВЗР) застосовуються перш за все у заняттях усіма видами гімнастики, а також іншими видами фізичної активності людини. Їх основне призначення – це розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості), формування необхідних рухових вмінь і навичок, які потрібні для життя і занять різними видами спорту, фітнесу, професійної діяльності.

Історично склалося так, що ВЗР створювалися і накопичувалися у рамках різних гімнастичних систем: сокільської, шведської, німецької, французької та ін. В останні роки вони значно збагатилися за рахунок впровадження елементів східних систем (йоги, ушу, китайської гімнастики); використання сучасного інвентарю та обладнання (футболи, бодібари, степ-платформи тощо); поєднання новітніх технологій проведення занять з вже відомими (йогапілатес, аквааеробіка); включення елементів танців (танцювальна аеробіка, сальса аеробіка) та ін.

Чисельність ВЗР дуже велика, рухова структура їх різноманітна, одні з них нескладні у технічному плані, інші вимагають хорошої координації, концентрації уваги, фізичної підготовленості. Тому ВЗР підбирають з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. ВЗР переважно прості та доступні усім категоріям населення. Вони займають значне місце у загальній системі фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку, оскільки дозволяють своєчасно розвинути і зміцнити організм, навчити свідомо керувати своїми рухами, оволодіти необхідним арсеналом рухових вмінь і навичок.

Вправами для загального розвитку називають рухи окремими ланками тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою та напруженням, з метою розвитку фізичних і рухових здібностей, а також оволодіння необхідним запасом рухових умінь і навичок (А.Т.Брикін, 1985; В.М. Смолевський, 1987; Н.К. Меньшиков; О.М. Худолій, 2008).

ВЗР використовуються як засіб формування правильної постави і корекції її порушень. Саме правильно підібрані, дозовані ВЗР дозволяють рівномірно розвинути м'язи, що утворюють м'язовий корсет, сформувати правильну поставу, виправити її дефекти, акцентуючи увагу на розвитку статичної сили м'язів спини і черевного пресу, а також необхідній рухливості хребта (А. Лукаш, 2007; А.В. Менхін, 2007; І.В. Мілюкова, 2007; Р.Н. Терехіна, 2014).

ВЗР широко використовуються в заняттях з молоддю і студентами як засіб гармонійного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, поліпшення фізичного стану. Створення великої кількості сучасних оздоровчих систем, в яких використовуються ВЗР різного призначення, дозволяє крім того цілеспрямовано розвивати окремі фізичні якості, поліпшувати показники функціонального стану, корегувати будову тіла, впливати на психоемоційний стан молоді (В. Левицький, 2004; Ю.В. Стецюра, 2006; Г.А. Зайцева, 2007).

ВЗР – невід'ємна складова частина занять фізичною культурою з особами зрілого віку. Вони дозволяють підвищити працездатність, що супроводжується профілактичним ефектом відносно чинників ризику серцево-судинних захворювань: зниженням ваги тіла і жирової маси, вмісту [холестерину](#), артеріального тиску і частоти серцевих скорочень. Спеціальні ВЗР сприяють розвитку фізичних якостей, позитивно впливають на психічний стан осіб зрілого віку.

Для осіб похилого віку ВЗР – це основний засіб зниження інволюційних процесів у організмі. Вони дозволяють в значній мірі загальмувати розвиток вікових зрушень фізіологічних функцій, а також інволюційних змін різних органів і систем.

Під час виконання ВЗР досить легко дозувати фізичне навантаження, яке залежить від вибору вправ, їх складності, амплітуди та швидкості виконання, вихідних положень, інтенсивності м'язових напружень, кількості повторень, використання предметів або обтяжень, опору партнерів, вольових зусиль, способу виконання вправи та ін. ВЗР можна виконувати з музичним

супроводом, що дозволяє позитивно вплинути на емоційний стан тих, хто займається, виховати виразність, відчуття ритму і артистизм.

Таким чином, ВЗР мають низку *характерних особливостей*, які пояснюють їх надзвичайно широке використання та популярність серед різних верств населення:

- ВЗР – це прості та доступні вправи, яким легко навчитися;
- ВЗР дозволяють цілеспрямовано діяти на окремі м'язові групи та частини тіла, відносно вибірково або комплексно розвивати фізичні та рухові здібності, поліпшувати функціональний стан органів і систем організму;
- Під час проведення ВЗР легко дозувати навантаження.

Ефективність ВЗР залежить від того:

1) *які* вправи, були підібрані (відповідність поставленим педагогічним завданням);

2) *хто* виконує вправи (вікові та статеві особливості, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, індивідуальні особливості та ін.);

3) *як* виконуються вправи (вихідне положення, інтенсивність, тривалість, швидкість, дозування, тривалість і характер відпочинку, величина обтяження, використання різних за формою та призначенням предметів, приладів та ін.);

4) *у якому стані* виконуються вправи (емоційний стан, свідомість, мотивація);

5) *у яких умовах* виконуються вправи (середовище, температура, гігієнічні умови та ін.).

2. Класифікація вправ для загального розвитку

У практиці фізичного виховання використовується величезна кількість ВЗР. Якщо зібрати лише ті з них, які описані у підручниках, методичних посібниках і рекомендаціях, назбирається сотні тисяч. А якщо до них додати ще ті вправи, які вигадують тренери, спортсмени, викладачі та вчителі фізичного виховання, зорієнтуватися у правильному виборі буде дуже важко. Подібно тому, як з літер складаються сотні тисяч слів, так з найпростіших рухів різними частинами тіла можна скласти незліченну кількість ВЗР. Чітке

визначення основної дії вправи, вибір дозування, темпу та способу його виконання відкривають великі можливості для керування тренувальним процесом осіб різного рівня підготовленості, віку і статі. Тому разом з виникненням кожної нової системи фізичних вправ, автори намагаються їх класифікувати за різними ознаками.

Класифікація (від *лат. classis* – розряд, клас і *facio* – роблю, розкладаю) – це система підпорядкованих понять (класів, об'єктів) будь-якої галузі знань або діяльності людини, що використовуються як засіб для встановлення зв'язку між цими поняттями, а також для точної орієнтації у чисельних поняттях або відповідних об'єктах (Великий тлумачний словник сучасної укр. мови, 2005).

Класифікація вправ необхідна для того, щоби логічно представити їх як визначену підпорядковану сукупність, підрозділяючи на групи та підгрупи згідно конкретними ознаками. В основу класифікації береться ознака, яка є загальною для будь-якої групи вправ. Значення класифікації полягає перш за все у тому, яка саме ознака або ознаки покладені в її основу, наскільки вони важливі у науковому і практичному відношенні (Л.П. Матвєєв, 1991). По відношенню до ВЗР класифікація допомагає правильно зорієнтуватися у різноманітті рухових дій, раціонально визначити і доцільно використати необхідну вправу.

Існування низки класифікацій, складених за різними ознаками, є об'єктивною вимогою практики занять фізичними вправами. Вони доповнюють одна одну, допомагають добрати оптимальні засоби для вирішення конкретних педагогічних завдань. Однак необхідно враховувати, що тренувальний ефект кожної конкретної вправи залежить від того: хто виконує вправу (вік, стать, рівень підготовленості), хто керує виконанням (тренер, викладач, засоби, методи та методичні прийоми проведення), у яких умовах виконується вправа (середовище, метеорологічні умови, стан обладнання і інвентарю, гігієна місць проведення).

На сьогоднішній день досконало розробленої класифікації ВЗР не має. Проблема полягає у тому, що необхідно систематизувати усе різноманіття ВЗР і

згрупувати їх таким чином, щоби можна було обирати саме такі вправи, які є найбільш ефективними для вирішення конкретно поставленого завдання. Разом з тим, класифікація повинна передбачати можливість появи нових форм рухів у кожній виділеній групі або підгрупі.

У якості критеріїв, за якими можна розподілити ВЗР на групи, підгрупи, класи і т.п., В.Н.Баранов (1983) рекомендує використовувати такі п'ять ознак:

- топографія м'язів, що працюють (найбільш активні групи м'язів, які переважно приймають участь у виконанні рухової дії);
- енергетична вартість вправи (скільки енергії витрачається для виконання рухової дії та який механізм її енергозабезпечення);
- оздоровчий ефект (який позитивний вплив на діяльність серцево-судинної, дихальної, нервової, кістково-м'язової, ендокринної та ін. систем викликає заняття даними вправами);
- естетичний ефект (як можна змінити свою зовнішність, досягти ідеальних пропорцій за допомогою спеціально підібраних ВЗР);
- емоційна забарвленість (результативність рухової діяльності залежить від емоційного фону, на якому виконуються вправи. У цьому випадку ВЗР, проведені ігровим методом є, на думку автора, найкращим транквілізатором).

В літературі описано декілька окремих класифікацій ВЗР, в основі яких лежить анатомічна ознака, форма руху, ознака переважного розвитку фізичних якостей. Виходячи з того, що кожна ВЗР має не одну, а кілька різних властивостей, створення єдиної класифікації практично неможливе.

4. Термінологія вправ загального розвитку

Як вже говорилося у попередніх розділах, ВЗР широко використовуються не тільки в процесі занять фізичним вихованням, вони зустрічаються у повсякденному житті, побуті, спорті, професійній діяльності. Для того, щоби правильно навчити, пояснити і зрозуміти рух, необхідна спеціальна термінологія. Вона потрібна для того, щоби правильно записати рух, пояснити та зрозуміти техніку його виконання, скоротити процес навчання та

зробити його більш керованим, полегшити спілкування між фахівцями, тренером і спортсменом, вчителем і учнями та ін.

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, що використовуються для стислого означення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю, а також правила утворення і застосування термінів, умовних скорочень і форм запису вправ (В.П. Коркін, 1989; Ю.М. Салямін, 2010; Л.П. Сергієнко, 2011; О.М. Худолій, 2011; Р.Н. Терехіна, 2014).

Не вдаючись у деталі виникнення гімнастичної термінології та процесу формування термінів (це детально описано у підручниках з гімнастики), зупинимося лише на переліку основних термінів ВЗР, що необхідно для розуміння практичного матеріалу.

Для пояснення або запису будь якої ВЗР необхідно вказати:

- вихідне положення, з якого починається рух (В.П.);
- назва руху (нахил, мах);
- напрямок і амплітуду руху (вправо, вліво, праворуч, ліворуч і т.п.);
- послідовність рухів;
- кінцеве положення після завершення вправи. Наприклад:

В.П. – стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 – нахил вправо, праву на пояс; 2 – нахил прогнувшись, руки на пояс; 3 – нахил вліво, права вгору; 4 – в.п.

Основні форми запису ВЗР:

1. Узагальнений запис. Ним користуються у випадках, коли необхідно перерахувати зміст ВЗР без точного пояснення кожної рухової дії (махи, стрибки, рівноваги тощо), наприклад у програмах з фізичного виховання у школі.

2. Конкретний запис передбачає точне визначення кожної вправи у відповідності з правилами термінології.

3. Скорочений запис використовується для швидкого запису, коли терміни скорочуються або записуються умовними скороченнями (наприклад: в.п. – вихідне положення; о.с. – основна стійка; впр. – вправа; ПР – права рука; ЛН – ліва нога і т.д.).

4. Графічний запис може мати самостійне і допоміжне значення. Графічний запис може бути штриховий або лінійний (1), напівконтурний (2) і контурний (3).

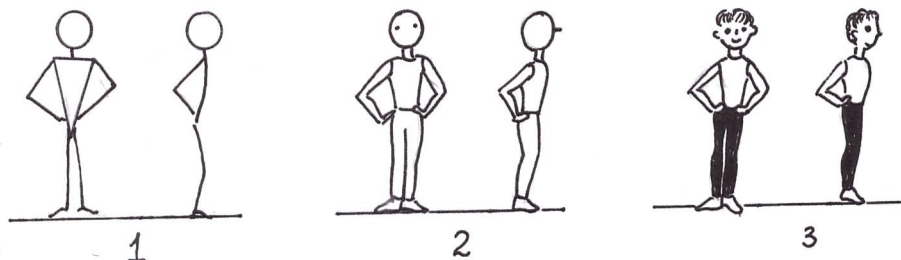


Рис. 25. Форми графічного запису

5. Комбінований запис найбільш зручний спосіб запису ВЗР, коли поєднується текстова і графічна форма.

Під час графічного запису вправ часто виникає необхідність показати напрямок виконання руху, вид переміщення ланок тіла або усього тіла, характер виконання рухової дії.

В залежності від напрямку виконання (рис. 26) розрізняють рухи, які можна виконати вперед або назад (1), вгору або вниз (2), в обидві сторони (3).

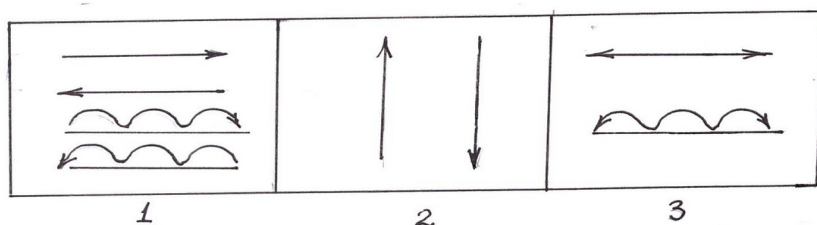


Рис. 26. Графічне зображення напрямку рухів

Види рухів ланок тіла або усього тіла можуть бути (рис. 27): по колу (1), вісілкоподібні (2), зігзагоподібні (3), маятнікоподібні (4), обертання або повороти (5).

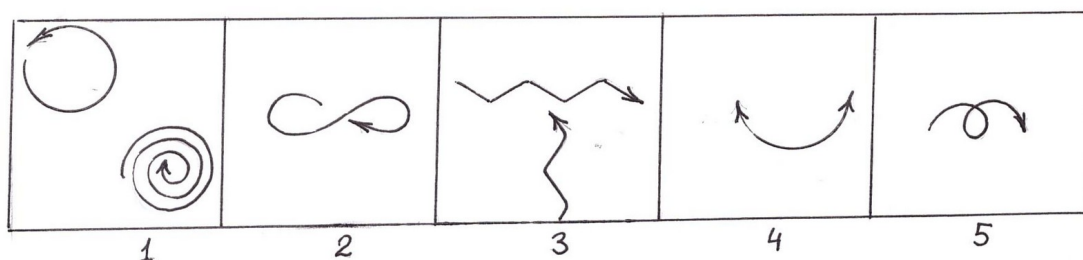


Рис. 27. Графічне зображення видів рухових дій ланками тіла або усім тілом

В залежності від характеру виконання рухи графічно позначаються таким чином: 1 – пружинно, 2 – плавно або розслаблено (рис. 28).

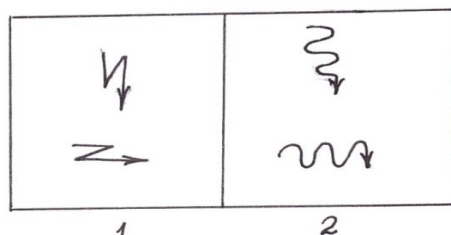


Рис. 28. Графічне зображення характеру виконання рухів

Правильний запис ВЗР зобов'язує до знань основних термінів положень рук, ніг, тулуба, а також назву найчастіше вживаних поз тіла.

Положення рук. На рисунку 29 представлено основні положення прямих рук, які зустрічаються у ВЗР як вихідні, так й проміжні положення у процесі виконання вправи.

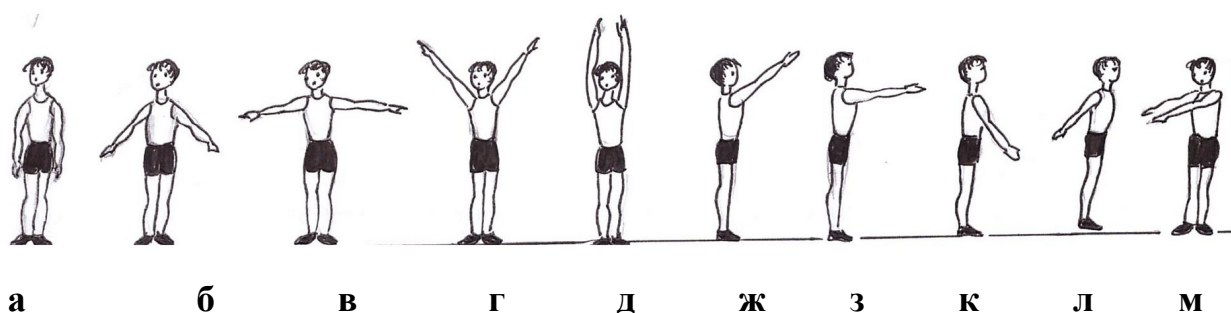


Рис. 29. Основні положення прямих рук: а – руки вниз, б – руки в сторони донизу, в – руки в сторони, г – руки вгору в сторони, д – руки вгору, ж – руки вперед вгору, з – руки вперед, к – руки вперед донизу, л – руки назад, м – руки вправо (вліво)

На рисунку 30 описані основні положення зігнутих рук, які найчастіше зустрічаються під час виконання ВЗР.

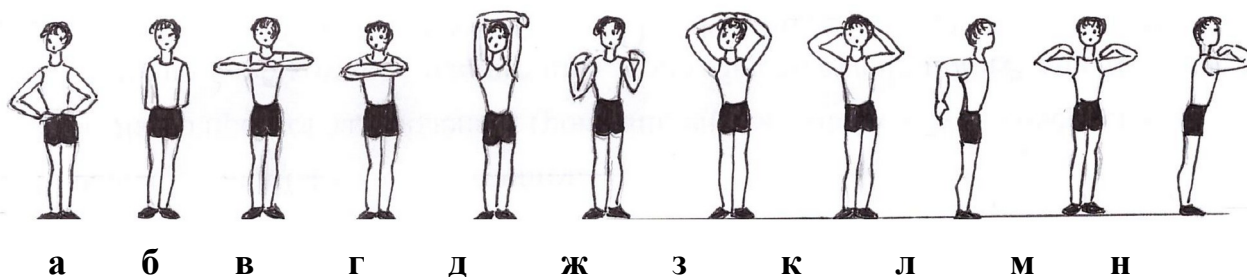


Рис. 30. Основні положення зігнутих рук: а – руки на пояс, б – руки за спину,

в – руки перед грудьми, г - руки перед собою, права (ліва) зверху, д – руки зігнуті над головою, ж – руки до плечей, з – руки на голову, к – руки за голову, л – руки зігнуті назад, м – руки зігнуті в сторони, н – руки зігнуті вперед

Положення кисті. Крім основних положень рук, часто під час проведення ВЗР необхідно вказати положення кисті, яке надає вправі потрібного характеру (сильно, плавно, м'яко, розслаблено і т.п.), (рис. 31).

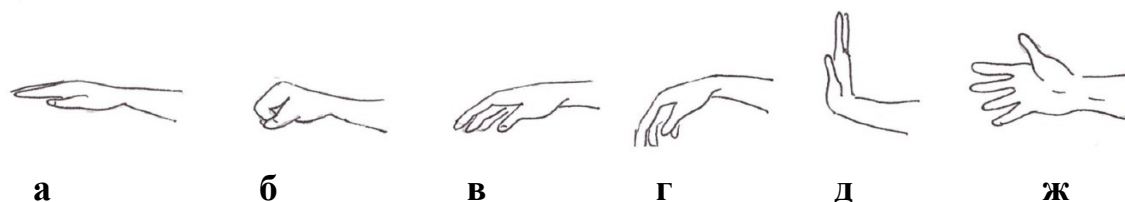


Рис. 31. Положення кистей: а – основне, б – кисть в кулак, в – кисть вільна, г – кисть розслаблена, д – кисть піднята (опущена), ж – пальці розведені

Види стійок. Усі ВЗР проводяться з визначених в. п., що обумовлює стійкість тіла, ускладнення або спрощення вправи, вплив на організм (рис. 32).

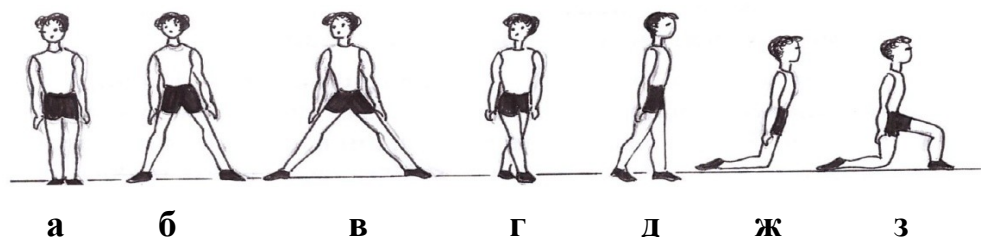


Рис. 32. Види стійок: а – основна стійка (о.с.), б – стійка ноги нарізно, в – широка стійка ноги нарізно, г – стійка навхрест правою (лівою), д – стійка ноги нарізно правою (лівою), ж – стійка на колінах, з – стійка на правому (лівому) коліні

Положення ніг. У ВЗР для нижніх кінцівок використовують різні положення і рухи ногами, основні з яких представлені на рисунку 33.

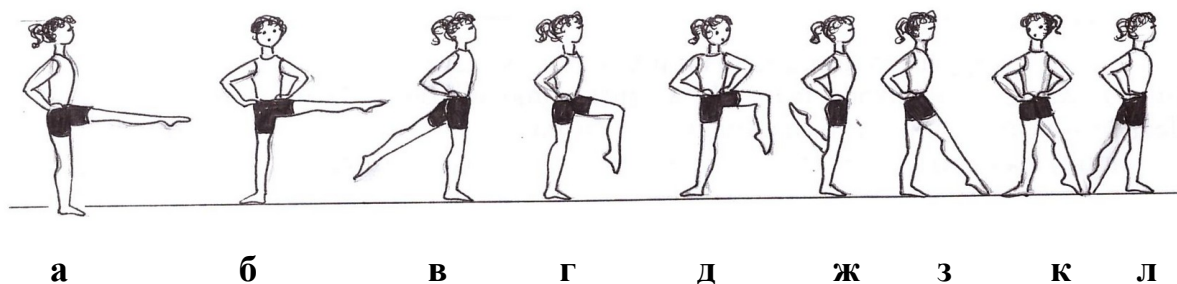


Рис. 33. Основні положення ніг: а – права (ліва) вперед, б – права (ліва) в сторону, в – права (ліва) назад, г – праву (ліву) зігнути, д – праву (ліву) зігнути

в сторону, ж - праву (ліву) зігнути назад, з – праву (ліву) вперед на носок, к - праву (ліву) в сторону на носок, л - праву (ліву) назад на носок

Крім стійок ВЗР часто починаються з інших положень (випади, присіди, нахили, упори, сіди, положення лежачи та ін.). Тому слід також вказати основні положення тіла, з яких починаються вправи (в.п.) і проміжні положення у процесі їх виконання.

Випади – це виставлення ноги у будь-якому напрямку з одночасним її згинанням. Випади виконуються вперед, в сторону, назад; бувають глибокими і можуть виконуватися з нахилами (рис. 34).

Присіди – положення, у якому ноги зігнуті у колінних і кульшових суглобах, а тулуб і голова знаходяться вертикально. Присіди можна виконувати на половину амплітуди (напівприсіди), з максимальною амплітудою (глибокий присід), а також на одній нозі, друга у різних положеннях (рис. 34).

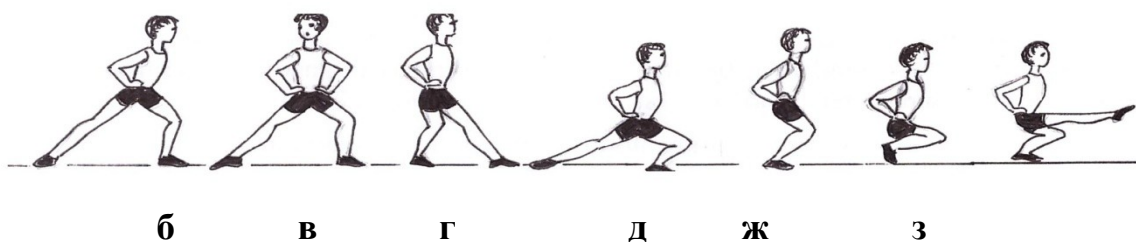


Рис. 34. Види випадів і присідів: а – випад правою (лівою), б – випад вправо (вліво), в – випад правою (лівою) назад, г – глибокий випад правою (лівою); д – напівприсід, ж – присід, з – присід на правій (лівій), ліву (праву) вперед

Нахили – це згинання тулуба у кульшових суглобах, яке може виконуватися вперед, назад або вбік з повною амплітудою. Якщо нахил виконується вперед, можна не вказувати напрямок руху. Нахили можна виконувати з різною амплітудою, прогнувшись, з захватом, стоячи на одній нозі, друга в різних положеннях (рис. 35).

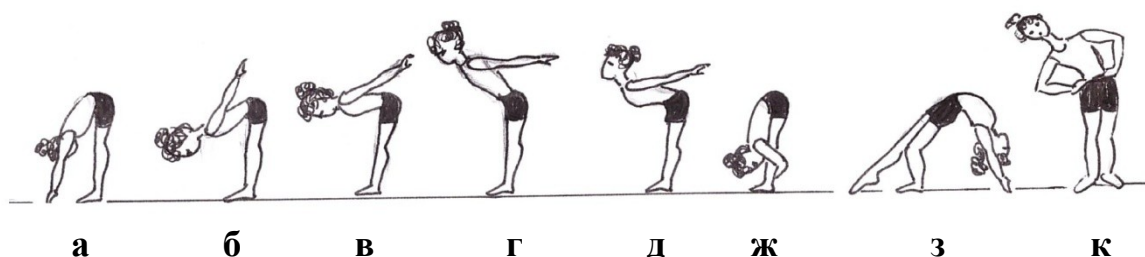


Рис. 35. Види нахилів: а – нахил, б – нахил вперед-донизу, в – нахил прямим тулубом, г – напівнахил, д – нахил прогнувшись, ж – нахил з захватом, з – нахил назад на правій (лівій), торкаючись підлоги, к – нахил вправо (вліво)

Упорами називаються такі положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точок опори руками. Це дуже поширена група положень тіла, які використовуються як для навантаження м'язів верхнього плечового поясу, так і розвантаження хребта. Під час виконання упорів опорою можуть бути пальці, кисті, кулаки, передпліччя, носки, стопи, коліна, таз, а також різні поєднання частин тіла (рис. 36).

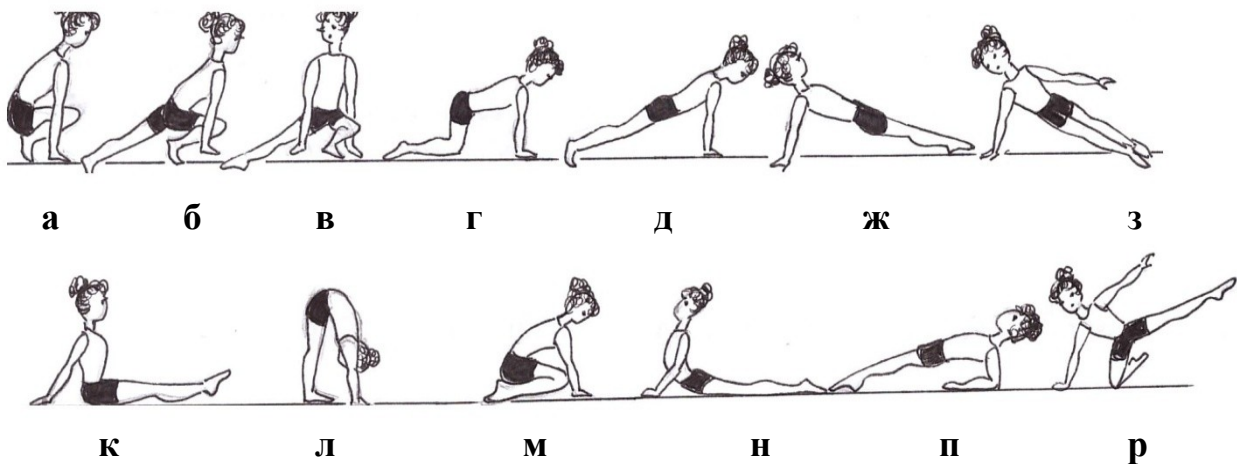
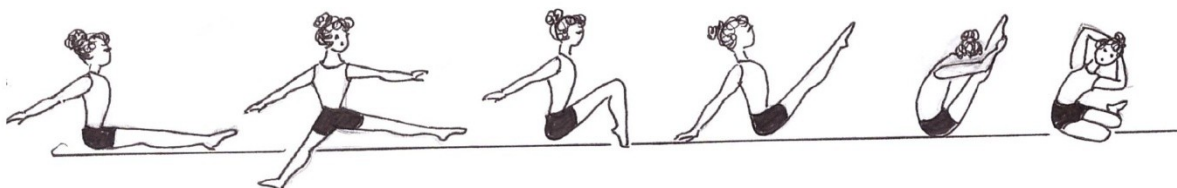


Рис. 36. Види упорів: а – упор присівши, б – упор присівши на правій (лівій), ліву (праву) назад на носок, в - упор присівши на правій (лівій), ліву (праву) вбік на носок, г – упор на колінах, д – упор лежачи, ж – упор лежачи ззаду, з – упор лежачи боком на правій (лівій), к - упор сидячи ззаду, л – упор стоячи, м – упор сидячи на п'ятках, н – упор лежачи прогнувшись, п – упор лежачи ззаду на передпліччях, р – упор на правій руці і правому (лівому) коліні, ліва (права) в сторону

Сід – положення сидячи на опорі з прямими ногами, носки і п'яти разом, тулуб у вертикальному положення. Сіди виконуються з різними положеннями ніг (нарізно, з зігнутими ногами, кутом, кутом ноги нарізно, одна зігнута, на стегні і т.д.), а також тулуба (кутом, у групуванні, з нахилом і т.д.), (рис. 37).



Навіть сама ретельно складена вправа при систематичному її використанні з часом перестає ефективно діяти на організм, який встигнув до неї пристосуватися. Тому викладач повинен вміти урізноманітнювати й ускладнювати вправи, щоби досягти бажаного ефекту. При цьому зовсім необов'язково кардинально змінювати їх, достатньо знайти варіанти підвищення складності знайомих, але ефективних вправ.

Способи підвищення складності ВЗР:

1. Збільшення кількості частин тіла, що приймають участь у вправі;
2. Підвищення швидкості виконання вправи;
3. Додавання незнайомих рухів;
4. Включення додаткових рухів (руками, ногами, тулубом, присідань, поворотів тощо);
5. Об'єднання двох (трьох) простих вправ у одну;
6. Ускладнення ритмічної структури вправи (поєднання швидких і повільних рухів);
7. Зміна в.п. або кінцевого положення;
8. Збільшення амплітуди, додавання пружинних рухів;
9. Поєднання елементарних рухів руками, ногами, тулубом з ходьбою, танцювальними кроками, стрибками, рівновагами;
10. Виключення або обмеження зорового контролю;
11. Виконання на обмеженій площині опори, на підвищеній або нестійкій опорі;
12. Додавання предмету, обтяження, виконання на приладі, обладнанні;
13. Виконання в парах, трійках, групою, з використанням опору партнера;
14. Виконання вправи у іншому середовищі;
15. Виконання вправи під музику, метроном, зі співом, оплесками;
16. Виконання вправи на оцінку, на час, на кількість повторень;
17. Фіксація окремих положень;
18. Виконання у дзеркальному відображенні, з іншої руки, ноги;
19. Виконання вправи після навантаження на вестибулярний апарат;

20. Виконання вивчених вправ коловим методом.

Способи ускладнення ВЗР наведені у практичній частині книги (Розділ 5). На прикладі чотирьох відомих вправ (згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у звисі; піднімання тулуба з положення лежачи на спині; присідання на одній нозі) показані способи ускладнення або спрощення їх виконання з використанням вищеперерахованих методичних прийомів.

Кожна вправа складається з рухових дій, кожен комплекс – з вправ, однак не слід забувати, що вплив комплексу ВЗР визначається також послідовністю їх у комплексі, способом проведення і дозуванням.

Перш ніж приступити до підбору вправ для комплексу ВЗР, необхідно визначити його цільове призначення. Комплекс може бути спрямований для:

- загальної або спеціальної розминки;
- комплексного або спрямованого розвитку фізичних або рухових здібностей;
- формування правильної постави або корекції її порушень;
- відновлення різних функцій організму;
- навчання конкретним руховим діям та ін.

Наступне, що визначає підбір ВЗР, - це контингент тих, хто буде займатися, їх вік, стать, рівень підготовленості, мотивація (А.Т. Брикін, 1985; М.Л. Журавін, 2002 та ін.).

Неабияке значення для підбору вправ мають умови проведення: наявність обладнання, інвентарю, достатня площа приміщення, погодні умови, наявність музичного супроводу, відповідна форма одягу і т.п. Врахувавши ці моменти, можна приступати безпосередньо до підбору вправ, що будуть включені у комплекс. Для реального втілення цього необхідні теоретичні знання і достатній руховий досвід. Викладач, вчитель, тренер повинен володіти значним арсеналом вправ і творчо підходити до їх використання (Л.П. Семенов, 1980; Ю. П. Марченко, 1999; Е.Г. Попов, 2000).

Однак щодо конкретної послідовності вправ у комплексі ВЗР існують різні підходи:

- навантаження м'язово-суглобового апарату зверху донизу (руки, плечовий пояс, шия, тулуб, тазовий пояс, ноги). Такий принцип послідовності притаманний уроку по типу ритмічної гімнастики;
- навантаження м'язово-суглобового апарату знизу вгору;
- робота по типу серій «руки», «ноги», «тулуб» (по 3-5 серій), кожен раз змінюючи спрямованість дії вправ;
- навантаження конкретної м'язової групи або «проблемної зони» шляхом виконання серій подібних вправ, підібраних за анатомічною ознакою. Такий метод використовується, наприклад, у шейпінгу;
- суворе дотримання типової схеми з конкретним переліком спрямованості впливу ВЗР.

Таке різноманіття підходів свідчить, з однієї сторони, про надзвичайно широкі можливості вправ, а з другої – про недостатню вивченість даного питання щодо особливостей побудови комплексів ВЗР різного призначення.

Слід сказати, що суворо встановлених канонів і правил підбору вправ і складання комплексів ВЗР не має і скоріше за все бути не може, оскільки коло питань, що вирішуються з їх допомогою і умови проведення занять дуже різноманітні. Тобто у кожному конкретному випадку, викладач повинен орієнтуватися на власний досвід, знання, інтуїцію та реакцію з боку тих, хто займається.

Разом з тим існують загальні методичні рекомендації, які стосуються методики підбору вправ і складання комплексів ВЗР різного призначення (Ю.П. Марченко, 1999; Е.Г. Попов, 2000; М.Л. Журавін, 2002; Р.Н. Терехіна, 2014):

1. Зміст вправ повинен відповідати призначенню комплексу і вирішувати поставлені завдання.
2. Вправи повинні відповідати рівню підготовленості, віку і статі тих, хто займається.
3. Вправи мають надавати всебічну дію на основні м'язові групи, забезпечувати цілеспрямований розвиток фізичних і рухових здібностей,

сприяти формуванню правильної постави та оволодінню вмінням керувати своїми рухами.

4. Послідовність використання вправ повинна відповідати принципу поступовості: від простого – до складного, від легкого до важкого, від відомого – до невідомого.
5. Вправи мають виконуватися одна за другою з урахуванням поступового зростання навантаження. Доцільно починати з простих і легких вправ локальної дії, поступово включаючи комплексні вправи, що навантажують великі групи м'язів.
6. Для чергування навантаження і відпочинку слід послідовно включати у роботу різні частини тіла, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює оптимальні умови для відпочинку.
7. Вправи силового характеру повинні передувати вправам на розтягування, коли ставиться завдання переважного розвитку силових здібностей; і навпаки – коли першочергово стоїть завдання розвинути рухливість у суглобах. Ефективними є ВЗР, які поєднують розвиток силових здібностей і гнучкості (наприклад, вправи на розвиток активної гнучкості).
8. Усі ВЗР, які включені у комплекс повинні виконуватися симетрично, в обидві сторони з однаковим дозуванням.

Особливої уваги заслуговують методичні поради щодо функцій викладача під час проведення комплексу ВЗР. Викладач повинен враховувати наступне:

- подавати команди чітко, правильно, з відповідною інтонацією голосу;
- вміти вести підрахунок з музичним супроводом і без нього, використовуючи різні звукові сигнали (оплески, постукування);
- добиватися від тих, хто займається дисципліни, чіткого і правильного виконання вправ, команд і розпоряджень;
- вибирати зручне місце для подавання команд і проведення вправ.

Остання методична порада має надзвичайне велике значення не тільки з позиції оптимального місцезнаходження викладача, але й розміщення самих учасників заняття. Це важливо з точки зору правильної організації занять, безпечного проведення комплексу (особливо з предметами), ефективного засвоєння техніки виконання вправ.

Існує багато способів розміщення тих, хто займається, серед яких традиційні способи шикування (у шеренгах, у колонах, у колі), так і нетрадиційних, які вносять елемент новизни та емоційності у заняття, а також дозволяють враховувати особливості площі приміщення, необхідності індивідуального контролю та ін.