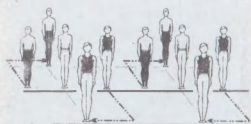


Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела



# ОСНОВНА

Навчально-методичний посібник

# ГІМНАСТИКА

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ

Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела

# ОСНОВНА ГІМНАСТИКА

Навчально-методичний посібник

Л Ь В І В

2002

Посібник призначений для викладачів середніх та вищих навчальних закладів, студентів вищих закладів освіти фізкультурного профілю, слухачів факультетів підвищення кваліфікації, тренерів.

Методичний посібник розроблено згідно діючих (тимчасових) Загальновійськових Статутів Збройних Сил України та правил гімнастичної термінології.

Методичний посібник підготували:

Петрина Роман Львович - доцент кафедри теорії і методики гімнастики Львівського державного інституту фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Бубела Олег Юліанович - старший викладач кафедри теорії і методики гімнастики Львівського державного інституту фізичної культури, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Петрина Р.Л., Бубела О.Ю.

Основна гімнастика: Навчально-методичний посібник. - Львів: Українські технології, 2002. - 114 с.

Львівський державний інститут фізичної  
культури, 2002

## ВСТУП

Навчальний посібник “Основна гімнастика” є результатом прагнення авторів у стислій формі викласти теоретичний та практичний матеріал дисципліни “Гімнастика”

У навчально-методичному посібнику висвітлюються питання, пов'язані з завданнями, змістом, методикою викладання масових видів гімнастики як засобу всебічного фізичного виховання, оздоровлення, розвитку прикладних і навчальних спортивних навичок.

Посібник складається з чотирьох основних розділів: короткий теоретичний курс з загальних основ гімнастики; термінологія стройових вправ, термінологія вправ для загального розвитку та термінологія вправ спортивних видів гімнастики.

Мета даного методичного посібника – надати допомогу студентам, викладачам, вчителям фізичної культури, тренерам в оволодінні необхідними у практичній діяльності знаннями та вміннями: застосовувати команди, розпорядження, термінологічно та методично грамотно складати комплекси вправ для загального розвитку (ВдЗР).

# КОРОТКИЙ ТЕОРЕТИЧНИЙ КУРС З ЗАГАЛЬНИХ ОСНОВ ГІМНАСТИКИ

## МАТЕРІАЛ ПЕРШОГО КУРСУ

### *ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ЗАРОДЖЕННЯ ГІМНАСТИКИ*

Широке розповсюдження гімнастичні вправи отримали у стародавній Греції, Індії, Китаї, Єгипті, Вавилоні та інших країнах.

Вперше термін "*гімнастика*" з'явився у стародавніх греків у період розквіту старогрецької (еллінської) культури у VIII ст. до нашої ери, та походить від грецького слова "gimnos", що означає оголений, так як греки фізичні вправи виконували оголеними. Система підготовки молоді будувалася на основі широкого використання фізичних вправ: бігу, стрибків, метання, боротьби, боксу, фехтування, плавання, а для більш швидкого і досконалого володіння цими навичками використовувались спеціальні гімнастичні вправи.

Наступниками стародавньої еллінської культури стали стародавні римляни. Запозичивши зразки еллінської культури (в усіх галузях) вони зробили свій внесок у "грецьку гімнастику". Так, ними були запроваджені снаряди для лазіння (для навчання подолання перешкод), дерев'яний кінь (для навчання верхової їзди), дерев'яний стіл (для опорних стрибків). Римляни на заняттях гімнастикою широко використовували різні акробатичні вправи, запозичивши їх у мандрівних акторів-акробатів. Таким чином, вже у стародавні часи почали визначатись особливості стародавньої гімнастики.

В епоху Відродження грецьку гімнастику по праву вважали кращою системою фізичного виховання. Тоді значна увага приділялась всебічному вихованню молоді. Заняття гімнастикою вважали найкращим засобом зміцнення здоров'я та розвитку фізичних сил людини. У творах французького письменника – гуманіста Франсуа-Ребле (1494-1553 рр.) "Гаргантюа і Пантагрюель" згадується, що молоді люди займались різноманітними вправами: з гантелями, на перекладині, дерев'яному коні, лазінням по канату.

У цей період появились теоретичні роботи, присвячені фізичним вправам. Варті уваги роботи італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1601 рр.), що написав шість книжок про гімнастику.

## НАЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ГІМНАСТИКИ

### НІМЕЦЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ

В 70-х роках XVIII ст. у деяких містах почали створюватися школи нового типу – філантропіни, в яких вироджувалася німецька національна гімнастика. Найбільш відомими керівниками гімнастики у філантропінах був Антон Фіт (1763-1836 рр.) – вчитель математики і французької мови, пізніше директор школи в Дессау. Він прагнув запровадити фізичне виховання в усіх школах.

Досвід Антона Фіта був використаний Христовором Гутс-Мутсом (1759-1839 рр.). Він розробив техніку багатьох гімнастичних вправ, зокрема вправ на снарядах. Викладач географії, ручної праці і фізичного виховання, багато зробив для розповсюдження гімнастики в Німеччині. Його книги, особливо “Гімнастика для юнацтва” (1773 р.), були перекладені на низку мов і сприяли розповсюдженню гімнастики у Європі. Гутс-Мутс широко стимулював змагання між учнями, розробив методи для оцінки точності виконання рухів.

Як наслідок, під кінець XVIII ст. були створені теоретичні основи гімнастики нового часу.

У першій половині XIX ст. виділились три основні напрямки розвитку гімнастики:

- гігієнічний (гімнастика розглядалась як засіб зміцнення здоров'я і розвитку фізичних сил людини);
- атлетичний (гімнастика розцінювалась як засіб розвитку рухових можливостей людини шляхом застосування складних вправ, і в цьому числі на гімнастичних снарядах);
- прикладний (гімнастика використовувалась як засіб навчання військових подоланню різних перешкод).

Розгром пруських військ Наполеоном в 1806 році і підкорення роздрібнених німецьких князівств французькому пануванню стало поштовхом для об'єднання молоді та підготовки бойових резервів для визвольної боротьби.

З цією метою почали створюватися нові гімнастичні організації які очолив син пастора Фрідріх Ян (1778-1852 рр.). Він вважав гімнастику на снарядах і військові вправи найкращим засобом розвитку фізичних сил і твердості волі.

При виконанні вправ на снарядах Ян вимагав точності виконання рухів, і зокрема: прямого тримання голови, натягнутих носків, військової виправки, прямих ліній і кутів у руках.

Подальшу розробку німецької гімнастики для школи виконував Адольф Шпісс, викладач гімнастики, історії та співів (1810-1858 рр.). Він використовував специфічні снаряди,

конструкція яких дозволила одночасно виконувати вправи 4-6 учням (подовжені бруси і перекладини).

З часів Адольфа Шпісса в німецькій гімнастиці встановлюється така схема уроку: 1) порядкові вправи, 2) вільні вправи, 3) вправи зі снарядами і на снарядах, 4) масові вправи, 5) ігри. Розроблені Шпіссом порядкові та і вільні вправи мали за мету, з одного боку, розвиток координації рухів, а з іншого – виховання дисциплінованості. Вони є хорошим засобом для підготовки до військової служби.

### *ФРАНЦУЗЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ*

У Франції широкого використання гімнастика набула в період революційного підйому. В 1791 році національні збори прийняли рішення кожному штату організувати компанії юнаків віком до 18 років для занять фізичними вправами, іграми та військовою справою.

При Наполеоні юнацькі команди були переформовані у шкільні батальйони, які користувалися підтримкою зі сторони уряду.

Поразка Наполеона і окупація країни призвели до припинення діяльності військово-спортивних осередків і лише після виводу іноземних військ із Франції (1818 р.) уряд зробив кроки для зміцнення своєї армії. Впровадження гімнастики було доручено полковнику іспанського походження, прибічнику Наполеона – Франциско Аморосу (1770-1848 рр.). Аморос вирішив створити систему гімнастики, для підготовки чоловічого населення Франції до нової війни.

Королівським указом (1819 р.) у його розпорядження була представлена субсидія і великий майданчик у Деппле. Він був не тільки організатором, але і засновником системи прикладної гімнастики яка опиралася на теорію Локка, Руссо, Песталоцци. Основа системи Амороса включала військово-прикладні вправи: ходьба, біг з подоланням перешкод, різноманітні стрибки з допомогою жердини, палиці, ходьба по вузькій опорі, перелізання через паркани, стіни, стрибки через канали, елементи боротьби, метання, стрільба, фехтування, верхова їзда, вольтижування, танці. На кожному занятті при виконанні вправ велике значення приділялось співу. Аморос вважав його корисним для розвитку дихання та пробудження патріотичних почуттів.

Це була перша спроба запровадити музичний супровід для виконання вправ. Вправи підбирались прості, доступні усім виконавцям, проводились послідовно від легких до більш складніших. Враховувались індивідуальні особливості учнів.

Аморос запровадив облік результатів занять. Система знайшла своїх прибічників за кордоном. Військові кола багатьох країн використовували її для підготовки воїнів і резервів для армії.

### *ШВЕДСЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ*

На початку XIX століття почала формуватись шведська система гімнастики. Політичне становище Швеції після закінчення наполеонівських війн було дуже напруженим. Загроза втрати незалежності і самостійності стала причиною для проведення заходів спрямованих на зміцнення населення та підготовки до можливої війни. Уряд вирішив запровадити в армії заняття з фехтування та гімнастики. Для керівництва цією роботою і складання відповідних програм був запрошений професор університету, поет Пер - Генріх Лінг (1776-1839 рр.). У 1803 році він навчався у приватному гімнастичному інституті для дітей та дорослих в Копенгагені. Це був перший навчальний заклад в Європі. Лінг стверджував, що спочатку необхідно звернути увагу на загальному фізичному розвитку, який дозволить формувати будь-які навички.

Лінг вивчав книги Песталоцци та анатомію, розробляв вправи для окремих частин тіла, що сприяли розвитку всього організму.

У 1813 році Лінг відкрив у Стокгольмі інститут гімнастики (який існує до сьогодні), де почав викладати свою гімнастику. Він розрізняв чотири види гімнастики – військову, педагогічну, дидактичну та естетичну. Педагогічну гімнастику розробив його син Ялмар Лінг (1820-1886 рр.). До 40 років він описав структуру уроку і запровадив нові снаряди: гімнастичну стінку, лаву, колоду. Лінг розробив класифікацію вправ в основу якої був покладений принцип впливу вправ на окремі частини тіла та організм у цілому, враховував криву фізіологічного навантаження на уроці.

У системі Ялмара Лінга велике значення приділялось окремим положенням, які зумовлювали назви вправ. Урок мав певну структуру і поділявся на 12-18 частин, кожна з яких передбачала вплив на окремі частини тіла, або відновлення від попередніх навантажень.

Приклад схеми уроку шведської гімнастики:

1. Шиккування групи і перешикування для початку занять.
2. Підготовчі вправи для м'язів ніг.
3. Напружене вигинання хребта для виправлення постави.
4. Вправи на підтягування: різноманітні виси, пересування на руках, лазання, підтягування.
5. Рівновага на підлозі, ребрі лави, колоді з рухами руками.
6. Ходьба з підстрибуванням.



7. Вправи для м'язів плеча, спини, потилиці.
8. Вправи для м'язів живота.
9. Вправи для косих м'язів тулуба.
10. Відновні вправи для ніг.
11. Повторні підтягування.
12. Відновні вправи для ніг.
13. Стрибки.
14. Відновні вправи для ніг.
15. Дихальні вправи.
16. Організований вихід.

Така схема уроку для вчителя була обов'язковою. Фізіологічне навантаження на уроці послідовно підвищувалось на початку і в середині уроку та різко знижувалось в кінці.

Урок шведської системи гімнастики мав наукове обґрунтування, а сама система отримала досить широке розповсюдження у багатьох країнах.

### *СОКІЛЬСЬКА СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ*

В 60-і роки XIX століття, в Чехії а згодом в інших районах Австро-Угорщини населених слов'янськими народами виник сокільський рух.

Основною формою об'єднань чеської молоді стало гімнастичне товариство "Сокіл", організоване професором історії та мистецтв пражського університету Мирославом Тиршем (1832 – 1884 р.) і купцем Фігнером у 1862 р.

Мирослав Тирш добре розумів цінність гімнастики для розвитку та зміцнення організму. Він детально опрацював усі системи гімнастики першої половини XIX століття але ні одну з них від не вважав придатною для своєї організації. Краса і привабливість вправ була основною рисою системи Тирша. Намагаючись зробити свою гімнастику більш привабливою, "Соколи" замість багаторазового повторення запроваджували комбінації рухів, єдину форму, музику.

Урок Сокільської гімнастики складався з трьох частин. У першу частину включались стройові вправи, вправи для загального розвитку без предметів і з предметами (палиці, гантелі, булави тощо.); у другій частині виконувалася робота на гімнастичних снарядах; в третю, заключну частину входили ходьба та помірний біг.

"Соколи" вперше провели змагання з гімнастики у 1862 році, вони є засновниками спортивної гімнастики.

Характерними рисами сокільської гімнастики були вправи з відтягнутими носками і пальцями рук, прямолінійними і чіткими рухами.

“Соколами” була розроблена гімнастична термінологія, у якій кожна вправа називалась одним, або двома словами, що було дуже зручним. Техніка вправ сокільської гімнастики, краса їх виконання, організація змагань та масових виступів забезпечили їй успіх в усіх країнах світу.

### *СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ П.Ф.ЛЕСГАФТА*

В середині ХІХ століття, наука про людину збагатилася новими відкриттями. Поширену до цього часу теорію автономного розвитку органів людського тіла, що проявилася у шведській системі, почала витіснити теорія єдності людського організму і навколишнього середовища. П.Ф.Лесгафт зробив висновок про те, будь-яка фізична вправа впливає не тільки на ту частину тіла якою вона виконується але і на весь організм в цілому, на діяльність внутрішніх органів і також на психіку людини. Це і було покладено в основу його системи фізичного виховання, а згодом системи фізичного виховання Жоржа Демени, фізіології та гігієни фізичних вправ Лагранжа (Франція).

Загальне культурне піднесення в другій половині ХІХ століття мало визначальний вплив на ставлення до питань фізичного виховання у Росії. Особлива увага була зосереджена на навчанні і вихованні майбутніх офіцерів російської армії. Цьому сприяли реформи військового міністра Д.А. Мілютіна, що перетворив кадетські корпуси у військові гімназії. В результаті постало питання про підготовку своїх викладачів гімнастики що мають глибокі знання на відміну від викладачів викремців які менш зацікавлені у фізичному розвитку учнів початкових військових закладів.

У 1874 році Лесгафт їде за кордон для ознайомлення з існуючими там системами гімнастики. В 1875 році Лесгафт побував у Пруссії, Саксонії, Баварії, Англії, Франції, Швейцарії та Італії. Переконавшись у тому, що жодна з існуючих систем не придатна для повноцінного вирішення завдань фізичного виховання в Росії і приступив до створення власної, науково-обґрунтованої системи, яка б відповідала анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

#### *Основні методичні положення системи Лесгафта*

1. Мета фізичного виховання - всебічний гармонійний розвиток особистості, а не набування будь яких навичок або досягнення спортивних результатів.
2. Вибір засобів фізичного виховання повинен визначатися завданнями які стоять перед ним.
3. Фізичні вправи повинні бути систематизованими в залежності від педагогічних завдань, а не від форми рухів і спорядів, так як це було прийнято у деяких інших системах.

4. Вибираючи засоби суворо враховувати вікові та інші особливості учнів.

5. У будь-яких умовах повинен дотримуватись принцип поступовості та послідовності.

6. Фізичні вправи повинні бути природними, запозиченими з життєвої практики людини.

7. Процес фізичного виховання повинен бути тісно пов'язаний із процесом розумового навчання і естетичного виховання молоді. Усі рухи повинні бути свідомими, і саме тому найкращим методом є пояснення а не показ.

Заслуга П.Ф.Лесгафта полягає у тому, що він першим розробив і науково обґрунтував систему фізичного виховання дітей, що стала значним внеском у теорію і практику фізичної культури.

### *СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ ЖОРЖА ДЕМЕНІ*

Система гімнастики видатного французького фізіолога, автора низки праць з фізичного виховання Жоржа Демені (1850-1917 рр.) - викликає великий інтерес у сучасників. Вивчивши західноєвропейські системи гімнастики Демені, прийшов до висновку, що їх загальним і основним недоліком є надмірна штучність. Всі рухи в цих системах далекі від природності. Демені визначив критерії, яким повинні відповідати повноцінні гімнастичні вправи:

1. Вправи повинні бути динамічними, а не статичними;
2. Амплітуда рухів повинна бути повною із напруженням одних м'язів (синергістів) і розслабленням (розтягуванням) інших (антагоністів);
3. Форми рухів повинні бути округлими, а не у вигляді гострих кутів і прямих ліній. Напрямок рухів повинен бути різноманітним.
4. М'язи які не беруть участі у роботі повинні бути розслабленими.

Жорж Демені нараховував сім видів спортивних вправ: ходьба, біг, стрибки, лазіння, піднімання та перенесення вантажу, метання, прийоми захисту та нападу.

З метою розвитку спритності, гнучкості, гарної постави, уміння рухатись плавно граціозно Жорж Демені для дівчат замінив спортивні вправи вправами естетичного характеру (танцювальні кроки, вправи з булавами, з палицями, вінками).

Урок за системою Ж. Демені складався з семи частин. Але широкого розповсюдження система Демені не отримала.

## *СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ ЖОРЖА ЕБЕРА*

Більшою популярністю у Франції користувалася система учня Ж.Демені, морського офіцера Жоржа Ебера. Він закінчив Кунувільську школу, яка готувала інструкторів фізичної підготовки для війська.

Основу системи Ж.Ебера складали військово-прикладні вправи які проводились з метою підготовки молоді до служби у війську. Особливістю системи Ж.Ебера було те, що він вимагав від учнів досягнення середніх технічних результатів у основних прикладних видах фізичних вправ, встановив семибальну шкалу результатів у видах.

Ж.Ебер був супротивником вузької спортивної спеціалізації і вимагав рівноцінної підготовленості у дванадцяти вправах (8 вправ з легкої атлетики, 2 види плавання, лазіння та піднімання ваги). На заняттях використовувались вправи для загального розвитку, ігри та ручна праця. Урок складався з семи частин. Фізичне виховання жінок Ебера не цікавило, але він заявляв, що подібна система може використовуватись і з жінками. Цей факт засвідчує про відсутність наукового підходу щодо багатьох питань фізичного виховання.

## *СИСТЕМА ГІМНАСТИКИ НІЛЬСА БУКА*

Заслуговує уваги система основної гімнастики датчанина Нільса Бука. Він був засновником та директором вищої гімнастичної школи в Олсепуре (Данія), де і створювалась його система яка була презентована в Парижі в 1913 році на Міжнародному конгресі з фізичного виховання. Вона демонструвалась у багатьох столицях Європи і на Олімпійських іграх в Парижі 1924 року. Бук демонстрував її і в СРСР в 1931 році.

Головною метою занять гімнастикою він вважав розвиток швидкості, сили та спритності. Ці якості повинні розвиватися в результаті тренування кістково-зв'язкового апарату, м'язів та нервової системи. Слабкий розвиток цих якостей Н. Бук вважав головним чином недоліком фізичної підготовки молоді. Свою гімнастику Н. Бук називав "основною" так, як на його думку, вона дає основне удосконалення фізичних якостей.

Усі вправи він поділяв на дев'ять груп. У системі Н.Бука використовувались: порядкові вправи, вправи для м'язів ніг, рук, шиї, бокових м'язів тулуба, черевного пресу, спини, ходьбу та біг, стрибки та вправи для спритності, перекиди, стійки, ходьба на руках тощо. Багато вправ виконувались на шведських снарядах або з допомогою партнера. Вправи відрізнялись динамічністю, виконувались поточковим способом, у швидкому темпі, повною амплітудою і з великою кількістю

повторень, що сприяло високій щільності уроку. Велика увага приділялась розслабленню та розтягуванню м'язів які не беруть участі у роботі.

Урок складався з трьох частин: 1-а частина – вправи без снарядів (від 12 до 30 вправ); 2-а частина – вправи на гімнастичній стінці і колоді (5 – 22 вправи); 3-я частина – ходьба, стрибки, вправи на спритність (9-20 вправ); для жінок – ігри зі співом.

Урок тривав 90 хвилин. Якщо врахувати, що кожна вправа повторювалась від 10 до 15 разів, то стає зрозумілим про величину навантаження на уроці. Вправи для загального розвитку системи Бука мають цінність до сьогоднішнього часу як навчальний матеріал.

### *СИСТЕМИ ГІМНАСТИКИ НА УКРАЇНІ*

У другій половині XIX століття політичне безправ'я і моральний занепад вимагали негайних заходів по відродженню духовних сил народу, виховання національної гідності, самосвідомості особливо молоді яка повинна виборювати державну самостійність. Тому і з'явилися гімнастично-спортивні, молодіжні товариства які взялися за виконання цих завдань.

Започаткували українське тіловиховання засновники "Руської трійці" Маркіян Шашкевич, Яків Головацький, Іван Вагилевич тим, що дослідили витоки української фізичної культури. Їх естафету прийняла нова генерація української молоді очолювана І. Франком, М.Грушевським, І.Боберським, К.Трильовським, Р.Дашкевичем – фундаторами сокільського січового, пластового, лугового спортивного руху – головного джерела національних сил у визвольних змаганнях.

Подальшій популяризації фізичного виховання сприяло чеське спортивне товариство "Сокіл" засноване 16 лютого 1862 року Мирославом Тиршем у Празі, яке стало загальнонаціональною справою, способом підняття народної свідомості, визволенням з під імперського гніту.

Значний вплив на спортивний рух Галичини мали польські гімнастичні товариства "Сокіл" засновані у 1867 році. У 1886 році Василь Нагірний у статті "Працюймо а Бог нам поможе" закликав до створення пожежно-руханкових товариств, та гімнастичного товариства "Сокіл". Він же у 1887 році затвердив статут українського "Сокола". На основі цього статуту в 1891 році засноване перше товариство "Сокіл" в селі Кульчиці, що на Тернопільщині.

Весь світ знає великого творця олімпійської ідеї французького барона П'єра де Кубертена. Для нас, українців постаттю європейського рівня є професор Іван Боберський

Народився у 1873 році в селі Доброгостів на самбірщині. Закінчивши гімназію, Львівський університет потім продовжував науку в Австрії. Саме там, в українському товаристві “Русь”, разом з Козакевичем та Ціпановським захоплюється ідеєю фізичної культури. Закінчує відповідні студії, потім знайомиться з роботою осередків фізичної культури в Німеччині, Швеції, Чехії, Франції. Сповнений нових ідей, невгасимого запалу до праці, І.Боберський повертається на рідні землі, щоб служити своєму народові. Відтак, починаючи з 1901 року, у Львові, а згодом й у всій Галичині, починається новий період розвитку фізичної культури.

Чого прагнув Боберський? Як вчитель німецької мови й руханки, він не міг не звернути увагу на те, що європейські народи скористалися спортом для консолідації нації, провладження національної самосвідомості. “Де сила – там воля витас” – висунув гасло професор і енергійно взявся до агітування молоді у товариства. Свідомий того, що змагання за велику ідею вимагають досвідчених і вишколених провідників, боберський організовує першу в нас руханкову навчальну групу при учительському гуртку “Сокола – Батька”. До тренувань і змагань залучає Боберський шкільну молодь. Руханка стає обов’язковим предметом. Таким чином до 1914 року у західній Україні було засновано 974 сокільські товариства. Одночасно І.Боберський спонукає до праці січові товариства, які до війни мали до 794 гнізд. Майже кожне третє село Галичини мало свої руханкові товариства. Боберський видає перші в нас руханково-спортивні журнали. Згодом редагує сторінки руханки, спорту в журналах загальноосвітнього профілю. Отже Боберський може служити також прикладом спортивного журналіста. Від професора І.Боберського походить поштовх до організації 1914 року перших запорізьких ігор, які започаткували ініціатива низки спортивних товариств. З його ініціативи і на його гроші Львівський “Сокіл” видає книжку доктора Тимонського “Пласт”, що стала першим посібником для поширення пластової ідеї серед молоді.

Завершенням його праці став ювілейний шевченківський святковий виступ 1914 року у Львові. Дванадцять тисяч руханників, безліч глядачів – ось подія, про яку заговорив західний руханковий світ. Це була перша велична маніфестація єдності, організованості в новий період національного відродження. Сотні членів товариства “Україна” теж влилися до лав ентузіастів. Вручення Боберському ще за життя, за стародавнім козацьким звичаєм срібної булави, як символу провладу, стало правдивим віддзеркаленням його становища, та виявом вдячності усього суспільства. Сучасники дали

професорові Іванові Боберському заслужений і почесний титул "Батько української фізичної культури".

## МІСЦЕ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У сучасній системі фізичного одним із провідних засобів є гімнастика з її практично необмеженими можливостями обумовленими низкою чинників, і насамперед величезною кількістю різноманітних вправ.

*Гімнастика* – один із дієвих і універсальних засобів фізичного виховання. Це система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, спрямована: на розв'язання завдань педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру; всебічний фізичний розвиток, спортивну підготовку, вдосконалення рухових здібностей, оздоровлення, відновлення, лікування та набуття життєво-необхідних навичок прикладного, виробничого, оборонного значення.

За допомогою засобів гімнастики вирішуються різноманітні завдання:

1. Гармонійний розвиток форм і функцій організму, удосконалення рухових здібностей, виховання фізичних якостей.
2. Зміцнення здоров'я, зняття втоми і відновлення працездатності, профілактика професійних та інших захворювань.
3. Виховання моральних, вольових та естетичних якостей особистості.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв'язанні різноманітних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках сучасної системи фізичного виховання. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах, школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних закладах системи професійно-технічної освіти, у армії та на флоті, у системі добровільних спортивних товариств тощо.

Велика кількість та різноманіття гімнастичних вправ дають змогу індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і сприяти формуванню рухових здібностей людини. Особи, які систематично займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можна займатися як з новонародженими, так і з людьми похилого віку,

і чоловіками та жінками, із здоровими та з людьми, що мають відхилення у стані здоров'я, добре фізично підготовленими та початківцями

## *ВИЗНАЧЕННЯ ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ*

Фізична культура – це частина культури суспільства, сукупність досягнень у створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов спрямована на фізичне удосконалення людини.

Фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також на розвиток різносторонніх фізичних здібностей людини.

Фізичний розвиток – це процес зміни морфофункціональних властивостей людини протягом життя.

Засоби гімнастики – особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється цілий комплекс педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань.

Методи навчання – способи взаємодії вчителя і учня, які допомагають учневі оволодіти знаннями, вміннями та навичками, розвивають необхідні фізичні і психічні якості, формують етичні норми поведінки, світогляд.

## *ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ГІМНАСТИКИ*

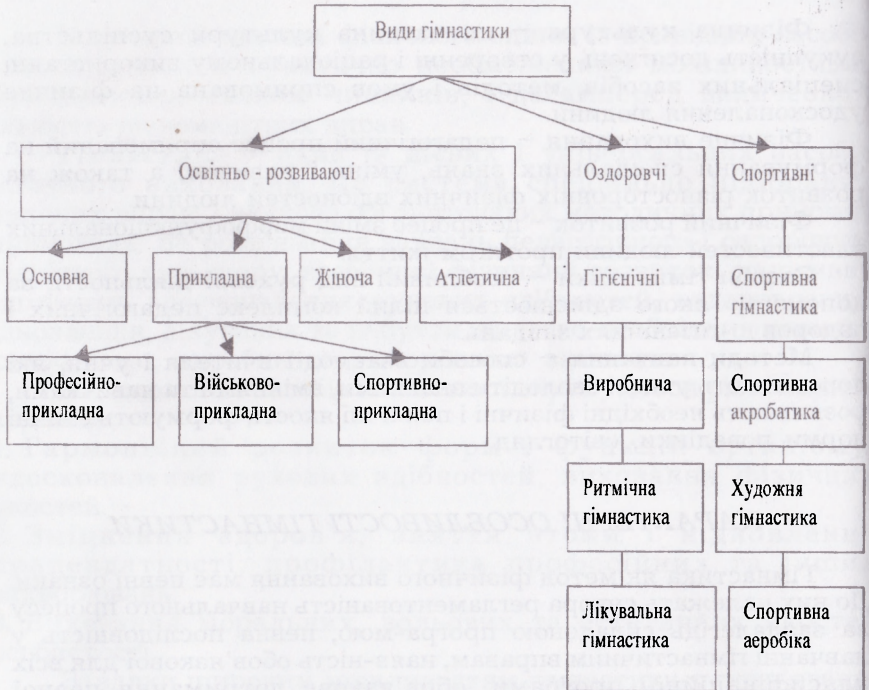
Гімнастика як метод фізичного виховання має певні ознаки. До них належать сувора регламентованість навчального процесу і задалегідь складеною програмою, певна послідовність у виконанні гімнастичних вправ, наявність обов'язкової для всіх класифікаційної програми, обов'язкове дотримання певної форми рухів, спеціальні вимоги для складання довільних вправ усіх видів багатоборства, обов'язкових для всіх гімнастів. До щорічних особливостей гімнастики належать:

1. Різноманітний вплив на організм.
2. Різноманіття вправ – засобів гімнастики.
3. Можливість вибірково впливати на різноманітні ланки рухового апарату і систем організму.
4. Можливість чітко регламентувати заняття та досить точно регулювати навантаження.
5. Можливість безперервного ускладнення комбінацій і вправ.
6. Можливість використання одних і тих самих вправ при вирішенні різних завдань.



## ВИДИ ГІМНАСТИКИ

Специфічність гімнастики полягає у широкому різноманітті її видів:



Освітньо-розвиваючі види. Це види гімнастики спрямовані на всебічний гармонійний розвиток і зміцнення здоров'я людини, вдосконалення рухових навичок.

*Основна гімнастика* забезпечує загальну фізичну підготовку учнів, гармонійний розвиток рухових якостей та здібностей, підвищення життєдіяльності організму.

*Жіноча гімнастика* – застосування вправ з урахуванням особливостей жіночого організму, і насамперед функції материнства.

*Атлетична гімнастика* – формування рельєфної мускулатури, зміцнення здоров'я і загартування організму.

учнів під час виконання вправ (найбільш економічні способи шиккування, перешикування розмикання і змикання, пересування учнів).

Вправи для загального розвитку (ВдЗР) – це вправи які використовуються з метою покращення загальної фізичної підготовки, розвитку різноманітних груп м'язів, удосконалення фізичних якостей та елементарних рухових навичок.

Прикладні вправи – це вправи які формують важливі рухові уміння та навички активної взаємодії з оточуючим середовищем та застосовуються у повсякденному житті, на виробництві а також у військових умовах.

Вільні вправи – це вправи які виконуються різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом) потоковим способом, у вигляді комбінації.

Стрибки (прості і опорні) – це вправи які характеризуються фазою польоту після поштовху руками і ногами, розвивають швидко-силові якості, точність рухів, стрибучість, спритність.

Акробатичні вправи – різноманітні рухи і положення тіла, у тому числі і перевертання через голову, які покращують орієнтацію в просторі і розвивають вестибулярний апарат.

Вправи на снарядах – це вправи які характеризуються незвичністю умов опори і особливими рухами тіла, що зумовлює конструкція цих снарядів.

Вправи художньої гімнастики – це вправи що містять специфічні елементи, які виконуються без предметів (хвилі, рівноваги, повороти, стрибки та інші елементи) та з предметами (обруч, м'яч, булава, скакалка, стрічка).

Крім перелічених засобів у заняттях гімнастикою широко використовують рухові і спортивні ігри, естафети та інші види вправ. Ці вправи значно підвищують емоційність занять, виховують почуття колективізму, активність, ініціативу, наполегливість, тощо.

## ЗНАЧЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

### *ЗМІСТ І ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ*

В енциклопедичному тлумаченні “термін” — це слово або слово-сполучення, що визначає спеціальне поняття якоїсь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо. Терміни відрізняються від звичайних слів мови, які можуть і не містити якогось кон-кретного поняття, а мати лише певне значення,

на, наприклад, службові слова. Термін у спорті – стисла умовна назва будь-якої рухової дії або поняття.

Термінологія базується на основі рідної мови і підпорядковується всім законам граматики. Від слів загальноприйнятої лексики терміни відрізняються влучністю і своїм спеціальним значенням. При цьому терміни не тільки визначають те чи інше поняття, дію, але й уточнюють його й відокремлюють від суміжних

Гімнастична термінологія – це система спеціальних найменувань (термінів), які застосовуються для стислого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв спорядів, інвентарю, а також правила утворення і застосування термінів, умовних (установлених) скорочень і форми запису вправ.

### *ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ*

*Доступність* – забезпечується точним добором термінів і правильним користуванням ними. При доборі термінів спираються на основний словниковий фонд мови, якою проводиться фізичне виховання, а також на інтернаціональні слова-терміни, які повністю відповідають законам словотворення.

*Точність* – створюється виразну уяву про вправу, її технічну основу, форму і спосіб виконання. Точність вимовлюється недопустимістю різного тлумачення гімнастичних термінів.

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

### *ГРУПИ ТЕРМІНІВ*

*Загальні терміни* – для визначення окремих груп вправ, загальних понять і т.п. Наприклад: стройові вправи, вільні вправи, тощо.

*Основні терміни* (конкретні) – для точного визначення словесних ознак вправи. Наприклад: вис, упор, нахил тощо.

*Додаткові терміни* – уточнюють основні терміни і вказують напрямком руху, спосіб виконання, умови опори тощо. Наприклад: ротином, дугою, переворотом тощо.

### *СПОСОБИ УТВОРЕННЯ ТЕРМІНІВ*

1. В якості термінів використовуються спеціальні корені окремих слів – вис, упор, мах.

2. Статичні положення визначаються в залежності від умов опори – упор на передпліччях, вис лежачи, стійка на голові і руках. У деяких випадках при утворенні термінів враховується положення тіла (взаємного розташування його ланок) – вис зігнувшись, вис кутом і т.п.

3. Терміни махових вправ утворюються з врахуванням структурної ознаки, тобто, особливостей руху – підйом махом вперед, підйом розгином.

4. Терміни стрибків і зіскоків визначаються в залежності від форм руху у фазі польоту (зіскок льотом, стрибок зігнувшись).  
Правила умовних скорочень

У зв'язку з тим, що вправи виконуються згідно з правилами, а також для стислого описування рухів в окремих випадках не вимовляють і не записують деякі слова і терміни, які часто зустрічаються.

Якщо передбачено звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то з запису і назв вправ виключають такі слова:

- “з прямими руками” (рукою), “з прямими ногами” (ногою), “ноги разом”;
- “ноги разом” - при описі вихідних положень;
- “долонями вниз” у положенні руки в сторони і “долонями все-редину” в положенні руки вниз, уперед, угору;
- “дугами вперед”, коли треба підняти руки вгору з положення руки вниз, і навпаки;
- “дугами”, “дугою”, якщо рухи здійснюються найкоротшим способом;
- “тулуб” при виконанні нахилів. Але при поворотах слово “ту-луб” повинно залишитися в записі і в назві. Наприклад, правильний запис: “нахил уперед”, але “поворот тулуба праворуч”;
- “нога” при виконанні перемахів;
- “зігнувшись” при виконанні нахилів, але слово “прогнувшись” у записі залишається;
- “підняти”, “виставити”, “опустити” при виконанні рухів ногами і руками;
- “нога” у виразах: “права (ліва) нога ззаду, спереду, в сторону, на носку” при виконанні кроків уперед, назад чи в сторону. Приклад правильного запису: “крок правою” або “крок пра-вою в сторону” і т. д.;
- “спереду”;
- “поздовжньо” і “поперек”, якщо для прикладу характерне те чи інше положення;
- “вперед” при виконанні перемаху.

## ПРАВИЛА УТОЧНЕННЯ ЗАПИСУ ВПРАВ

Усі рухи окремими частинами тіла дістають назву залежно від положення відносно тулуба, а не горизонту. Наприклад, “з упору лежачи” нога може бути піднята не вгору, як це можна назвати, орієнтуючись на горизонт, а назад, виходячи з положення її від-носно тулуба. З положення “лежачи на спині” руки можуть бути піднятими вгору відносно горизонту, проте відповідно до прийня-тих правил це положення треба назвати “руки вперед”. Це пра-вило ліквідує двояке тлумачення назви, отже, забезпечує її точ-ність.

Якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх у такій послідовності: рух ногами, потім тулубом, руками, головою. Наприклад, “праву в сторону на носок, нахил вправо, руки за голову, поворот голови направо” (або “ди-вись на праве плече”).

## ФОРМИ ЗАПИСУ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

**Загальний запис** – використовують при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників і підручників, а в одні конспектів уроків, коли немає потреби конкретизувати м’які рвали (вправи для м’язів тулуба: нахили, повороти, упори тощо).

**Конкретний запис** – використовують у підручниках навчальних посібниках, класифікаційних програмах, записах варіантових комбінацій і т. д., там, де повинні бути єдині вимоги і де недопустимі різні тлумачення. Конкрет-ний запис використовують і при написанні конспектів.

**Графічний запис** – використовують при складанні конспектів занять. Графічне зображення вправ схе-мою-малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, а в інших унаочнювати текст. Стислість і швидкість графічного запису робить його зручним і практичним.

Запис вправ для загального розвитку (ВдЗР)

№	Зміст	Дозування	Графічне зображення	ОМЗ

На практиці встановлено такий порядок записування: порядковий номер, зміст, дозування, графічне зображення, організаційно методичні вказівки (ОМЗ).

## ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

Управління процесом формування та збереження навички раціональної постави, а також попередження та виправлення можливих її порушень складають один із основних розділів фізичного виховання.

*Постава* – звична манера кожної людини зберігати вертикальне положення тіла. Іншими словами, це комплекс якостей і навичок, які забезпечують вигідну для життєдіяльності загальну позу та положення тіла у просторі.

Найважливішими для формування постави вважають переддошкільний та дошкільний періоди.

Навичка правильної постави виробляється на основі виховання тонкого сприйняття відчуття положень, які займають окремі сегменти їх тіла. Для цього рекомендується виконувати вправи, які сприяють створенню і закріпленню нормальної фізіологічної кривизни хребта і формують відчуття правильного положення ніг, тазу, тулуба, плечового поясу і голови. Відчуття правильної постави необхідно виховувати у різноманітних умовах (у домашніх, шкільних тощо) перетворюючи це вміння на стійку навичку. Усе це досягається за допомогою виконання наступних методичних рекомендацій:

1) систематично у процесі кожного заняття повторювати вправи для прийняття правильної постави в умовах школи і дому;

2) здійснювати постійний нагляд за поставою за допомогою поправлення і нагадування у процесі всіх занять;

3) тренувати навичку зберігання правильної постави при виконанні різноманітних вправ на місці та в русі;

4) розвивати м'язове відчуття та оптимальний м'язовий тонус за допомогою спеціальних вправ у балансуванні та контрастних вправ (чергування максимально зігнутого, нормального, та розігнутого положень тулуба, швидке, нормальне, повільне виконання вправи, тощо);

5) закріплення навички правильної постави здійснювати за допомогою включення в уроки спеціальних ігор, або модифікованих загальновідомих ігор, що вимагають від дітей збереження раціональної постави;

6) створення умов, які забезпечують правильну позу під час писання і читання використовуючи при цьому спеціальні вправи для розвантаження хребта як у школі, так і вдома; і) суворо

дотримуватись гігієнічного режиму та правил раціонального харчування.

Кожна правильно проведена вправа допомагає формувати постану. І відповідно, кожна вправа, яка виконана неправильно, призводить до порушення постави. Тому при складанні комплексів для формування правильної постави необхідно дотримуватись певних наукових підходів. Комплекси повинні бути спрямовані на розвиток гнучкості кожного відділу хребта окремо і загальної гнучкості, розвантаження хребта від вертикального навантаження та статичної напруги, збільшення сили і статичної витривалості м'язів тулуба. Велике значення при формуванні правильної постави приділяється вихідним положенням. Відомо, що для вправи настільки ефективніша, наскільки правильніше підібрані вихідні положення. Правильно підібране вихідне положення вважається таким, коли тілу людини, перед виконанням вправи надається поза, при якій прояви неправильного виконання вправи та викривлення хребта мінімальні.

### **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ У ДОМАШНІХ УМОВАХ**

*Літкова руханка* – зміст вправ складає потягування у положенні стоячи і лежачи, вправи на розвиток гнучкості хребта. Рекомендується виконувати один комплекс (3 вправи) або два комплекси у одному занятті (6 вправ). Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 6-10 раз. Тривалість 5-6 хвилин.

*Розвантажувальні вправи для хребта* – зміст вправ складає вправи для ніг, тазу, грудного та шийного відділу хребта у положенні стоячи і лежачи. Рекомендується виконувати після 30 хвилинної малорухомої пози у положенні сидячи. У комплекс входять 2-3 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 8-12 раз. Тривалість 1-2 хвилини.

*Вправи для самостійних занять* – комплекси передбачають вправи для розвитку сили і статичної витривалості м'язів тулуба у положенні сидячи і лежачи. Рекомендується виконувати щодня у другій половині дня за три години до сну. Комплекс складається з 3-6 вправ. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 10-15 разів. Статичні вправи, пов'язані з утриманням пози протягом 3-10 с. Після 8-10 секундної паузи для відпочинку вправу повторюють. Тривалість не повинна перевищувати 10-20 хвилин.

## МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ У ШКІЛЬНИХ УМОВАХ

*Фізкультхвилинка* - комплекси передбачають вправи для ніг, тазу, грудного та шийного відділів хребта у положенні сидячи і стоячи. Рекомендується виконувати після 30 хвилинної малорухомої пози, або після прояву втоми і втрати уваги у школярів під час сидіння за партою на загальноосвітніх дисциплінах. У комплекс входять 3-4 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць змінюючи одну із вправ. Дозування кожної вправи 4-6 разів. Тривалість 1-2 хвилини.

*Розвантажувальні вправи для хребта* - комплекси передбачають вправи для шийного, грудного та поперекового відділів хребта у положенні стоячи, лежачи і в упорі сидячи. Рекомендується виконувати після інтенсивного навантаження під час бігу, стрибків у положенні вертикальної стійки. У комплекс входять 2-3 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на два місяці. Дозування кожної вправи 6-8 разів. Тривалість 1-2 хвилини.

*Вправи для підготовчої частини уроку* - комплекси включають потягування у положенні стоячи та вправи на розвиток гнучкості хребта. Рекомендується виконувати перед виконанням запланованого комплексу ВдЗР. У комплекс входять 4-6 вправ для відчуття правильної постави. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на три місяці. Дозування кожної вправи 6-10 разів. Тривалість 5-6 хвилин.

*Вправи для основної частини уроку* - комплекси передбачають вправи для розвитку сили і статичної витривалості м'язів тулуба у положенні сидячи і лежачи. Рекомендується виконувати у кінці основної частини уроку. Комплекс складається з 3-4 вправ. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 8-12 разів. Статичні вправи, пов'язані з утримуванням пози протягом 3-10 с. Після 8-10 секундної паузи для відпочинку вправу повторюють. Тривалість не повинна перевищувати 6-8 хвилин.

*Вправи для заключної частини уроку* - комплекси передбачають вправи для контрастного відчуття правильної постави. Рекомендується виконувати у кінці заключної частини уроку після вправ на відновлення у положенні вертикальної стійки і напівприсіду. У комплекс входять 1-2 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на два місяці. Дозування кожної вправи 4-6 разів. Тривалість 0,5-1 хвилина.



## МАТЕРІАЛ ДРУГОГО КУРСУ

### ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

#### *ХАРАКТЕРИСТИКА ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ*

Вправами для загального розвитку (ВдЗР) – називаються рухи різними частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю і амплітудою, з різним м'язовим навантаженням.

Характерними особливостями ВдЗР є:

1. Простота структури і доступність їх для всіх вікових груп тих, що займаються, відносна легкість навчання (щоб засвоїти вправу, достатньо повторити її декілька разів);
2. Можливість вибіркового впливу на окремі частини тіла і м'язові групи (особливо на руховий апарат). Це дозволяє досягнути гармонійного розвитку всіх м'язів;
3. Легкість регулювання фізичного навантаження шляхом підбору вправ та визначення їх кількості в одному занятті.

ВдЗР застосовуються у формі комплексів, які складаються з серії вправ (6 – 12 – 15), призначених для вирішення таких задач:

1. Загальний фізичний розвиток і підвищення рівня життєво необхідних функцій організму тих, що займаються;
2. Спеціальна підготовка до опанування складними руховими навчаннями (спортивними і трудовими);
3. Спрямований розвиток окремих фізичних якостей та спеціальних навичок:
  - розвиток сили;
  - розвиток гнучкості;
  - виховання вміння регулювати напруження і розслаблення окремих м'язових груп;
  - розвиток швидкості м'язових скорочень;
  - удосконалення координації рухів.
4. Формування правильної постави.

В основу класифікації ВдЗР покладений анатомічний принцип. Вправи розподілені на групи за впливом на окремі частини тіла:

- a) вправи для рук і плечового поясу;
- б) вправи для шиї і тулуба;
- в) вправи для ніг;
- г) вправи для всього тіла.

ВдЗР виконуються без предметів, з предметами (гімнастична палиця, скакалка, булави, гантелі, набивні м'ячі – обтяження, гумовий амортизатор – опір), на снарядах масового типу (гімнастична стінка, лава), з партнером.

### *МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ВдЗР*

Об'єм і зміст вправ при складанні комплексу необхідно визначити керуючись такими вимогами:

1. вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
2. вправи повинні всебічно впливати на організм тих, що займаються;
3. вправи повинні бути посильними для тих, що займаються (враховують стать, вік, підготовленість);

#### *Порядок вправ у комплексі регламентується такими правилами:*

1. суворо дотримуватись принципу поступовості – від простого до складного і від легкого до важкого;
2. першими виконуються вправи на відчуття правильної постави (потягування і т.п.);
3. прості вправи, у яких беруть участь великі групи м'язів (ходьба на місці з високим підніманням стегна, присідання, нахили вперед, назад та інше) виконуються перед вправами окремими частинами тіла;
4. при виконанні вправ на окремі групи м'язів необхідно поступово включати в роботу різноманітні частини тіла збільшуючи інтенсивність. Наприклад: перша серія вправ – вправи для рук і плечового поясу, вправи для тулуба (спини, черевного пресу), вправи для ніг. Друга й третя серії – вправи виконуються у такому ж порядку, але складність та інтенсивність їх повинна збільшуватись. Така послідовність сприяє більшій ефективності вправ.
5. Найбільш інтенсивні і складні вправи для всіх частин тіла (2–3) необхідно включати у комплекс після вправ для окремих частин тіла.
6. Вправи на силу повинні чергуватись з вправами на розтягування, гнучкість і розслаблення.
7. В кінці комплексу виконуються вправи помірної інтенсивності.

### *МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ВдЗР*

При вивченні й проведенні ВдЗР використовуються різноманітні способи в залежності від мети, задач уроку та

індивідуенту тих, що займаються (стать, вік, рівень підготовленості).

У практиці використовуються три способи проведення вправ:

1. *Роздільний* – характеризується попереднім поясненням призначення й характеру вправ, що виконуються.

2. *Потоковий* – характеризується безперервним виконанням вправ серіями (4 – 6 вправ), робиться пауза, після чого виконується наступна серія вправ.

3. *Прохідний спосіб* – характеризується виконанням вправ у руслі, що дозволяє включити у заняття стрибки, танцювальні аеробічні рухи, а також змінювати варіанти виконання вправ.

### ДОЗУВАННЯ ВДЗР

Регулювання фізичного навантаження при виконанні вправ здійснюється зміною:

- кількості вправ (в залежності від форм занять ВДЗР може бути різною);
- змісту вправ (вправи для окремих частин тіла дають менше навантаження ніж вправи з роботою декількох м'язових груп, сили вправи на і вправи на витривалість діють сильніше, ніж вправи на гнучкість);
- інтервалів відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження);
- кількості повторень;
- темпу виконання (швидкий темп, як правило, спричиняє більше навантаження);
- вихідних положень (одна й та сама вправа у різних вихідних положеннях має різне навантаження. Наприклад, згинання й розгинання рук з опорою руками на підвищення, з опорою руками на підлозі, з опорою ногами на підвищення чи з упорі на брусах);
- величини обтяження (набивні м'ячі, булави, гантелі тощо);
- сили опору партнера або приладів.

Дозувати вправи потрібно керуючись загальними правилами, що враховують рівень підготовленості учнів, їх вік, стать і завдання, які вирішуються на занятті.

## МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Характерною особливістю занять з гімнастики є велика кількість завдань, різноманіття засобів та методів, які використовуються для досягнення поставленої мети.

Велике значення для досягнення високої якості уроку послідовність вирішення основних завдань. З цих міркувань враховувати навантаження на окремі м'язові групи, домагатись рівномірної участі усіх м'язів у роботі протягом цілого заняття а також уникати одноманітної роботи. Тривала одноманітна робота призводить до втоми центральної нервової системи. Тому при проведенні уроку необхідно дотримуватись таких методичних положень:

- Головний (новий) вид вправ, запланований для вивчення у певному занятті, виконують першим;
- Вправи, що вимагають більшої точності рухів координації, виконують на початку основної частини;
- Вправи, які мають інтенсивний вплив на організм і виснажують емоційність, виконують наприкінці уроку;
- Вправи повинні чергуватися з урахуванням їх впливу на організм.

#### *Форми занять фізичними вправами*

У школі розрізняють *урочні і позаурочні* форми занять.

До урочної форми належать різні типи занять, наприклад навчальні (шкільний урок, секційний урок), допоміжні (гімнастика до занять, лікувальна гімнастика тощо), які безпосередньо керує викладач.

До позаурочної форми можна віднести змагальний вид занять (змагання), агітаційно-показовий (виступи, паради), самостійний (індивідуальна гігієнічна гімнастика, домашні завдання), для яких характерні відмінні від урочної форми ознаки, наприклад епізодичність (виступи, паради), відсутність безпосереднього керівництва з боку викладача та інше.

Основною формою занять є урочна. Уроки з класом проводить викладач у певні години за навчальним розкладом. Уроки спрямовані на розв'язання загальних завдань фізичного виховання. Перевагою урочної форми є передусім те, що заняття проводить викладач який забезпечує продуктивність навчально-виховної й тренувальної роботи шляхом:

- Рациональної постановки завдань усього навчально-виховного процесу й кожного окремого заняття;
- Рационального підбору засобів й методів проведення;
- Кваліфікованої допомоги учням;
- Виховання моральних якостей.

Найприйнятнішою в умовах школи є основна гімнастика, яка дає можливість застосовувати груповий метод виконання вправ. Це набуває особливого значення при обмеженій тривалості (45 хв.) і кількості занять протягом тижня (1 – 2) рази та великій кількості учнів (35 – 40).

До переваг урочної форми проведення занять відносять колективне проведення. Знаходячись в середовищі своїх

товаришів, учні можуть значно швидше помітити та виправити свої помилки та недоліки. Під керівництвом викладача вони навчаються не тільки правильними способам, але й етичним нормам поведінки.

Шкільний урок проводять у спортивному залі та на повітряному майданчику. Перевагу доцільно віддавати заняттям на відкритому повітрі. Заняття на відкритому повітрі сприяють підвищенню загартованості і стійкості організму проти різних захворювань, покращують стан нервової, м'язової та інших систем, що призводить до поліпшення фізичних і спортивно-специфічних показників.

### *СТРУКТУРА УРОКУ ГІМНАСТИКИ*

Виродовж усієї історії розвитку теорії гімнастики існувала тенденція так викласти основні питання побудови уроку, щоб їх могли використати широкі кола викладачів з різним ступенем теоретичної підготовки і щоб вони одночасно віддзеркалювали наукові закономірності процесу навчання і фізичної діяльності учнів.

У побудові і проведенні уроків гімнастики слід опиратись на такі положення:

1. На уроках гімнастики здійснюють у єдності освітні, оздоровчі і виховні завдання.
2. Наукове розв'язання цих завдань у процесі занять вимагає правильного вибору і розподілу навчального матеріалу кожного уроку, тобто правильного вивчення особисту методика його проведення.
3. Зміст і методика проведення уроку визначають його побудову (структуру).

У кожному уроці гімнастики прийнято розрізняти три тісно пов'язані між собою частини: підготовчу, основну і заключну.

### *МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОКРЕМИХ ЧАСТИН УРОКУ*

*Підготовча частина* спрямована на створення оптимальних умов для проведення занять і відповідної підготовки організму учнів до виконання основних завдань уроку. Це вимагає поступової підготовки організму в цілому – ЦНС, рухового апарату, функцій внутрішніх органів. З цією метою застосовують засоби, які сприяють початковій організації класу, регулювання емоційного стану учнів і такому впливу на організм, який сприяє розв'язанню завдань уроку.

Оволодіння вміннями та навичками у підготовчій частині уроку є тією базою, яка підвищує рухові потенційні можливості учнів. Стан готовності, набутий у результаті розминки,

зберігається відносно нетривалий час, тому завдання розминки повинні вирішуватись на кожному уроці в повному об'ємі.

Під час проведення підготовчої частини уроку як правило, застосовуються вправи помірної інтенсивності, стрійові вправи, різновиди пересувань, ВдЗР без предметів, з предметами й обтяженнями, вправи на гімнастичних стінці та лаві.

Вибір конкретних вправ для підготовчої частини залежить від специфіки гімнастики, умов проведення занять, завдань уроку й складу учнів. Вправи підготовчої частини повинні бути адекватними до майбутньої діяльності учнів.

Частіше за все підготовча частина починається зі стрійових вправ. Потім вони застосовуються у процесі всього уроку, виконуючи при цьому допоміжну роль. Комплекс ВдЗР, як правило, завершує підготовчу частину. На початку комплексу слід давати вправи з помірною амплітудою, у спокійному темпі та обмеженим дозуванням. У процесі виконання комплексу амплітуда рухів, темп й дозування зростають, досягаючи оптимальних величин.

Усі методичні прийоми, які застосовуються викладачем у підготовчій частині повинні забезпечувати точність, узгодженість, самостійність виконання вправ. Для виконання цих вимог викладач повинен уміти:

- користуватись різними способами інформування учнів про особливості виконання вправ;
- надавати посильну допомогу;
- виправляти помилки;
- раціонально розташовувати учнів на майданчику.

*Основна частина* уроку спрямована на розвиток і удосконалення загальної координації рухів, фізичних якостей і рухових навичок, на виховання моральних та вольових якостей. В основній частині уроку вирішуються головні завдання уроку:

1. Розвиток фізичних і вольових якостей.
2. Формування життєво необхідних і спортивних рухових навичок.

Ці завдання вирішуються паралельно. Процес навчання вправам на гімнастичних снарядах вимагає значних затрат часу (показ, пояснення техніки, аналіз спроб, черговість виконання). Моторна щільність часом становить 3-4%. У зв'язку з цим необхідно передбачати час на виконання спеціальних вправ, які забезпечують розвиток фізичних якостей.

В основній частині застосовуються вправи, які вимагають значних вольових та фізичних зусиль: вправи на гімнастичних снарядах, опорні стрибки, акробатичні вправи, прикладні вправи, ВДЗР підвищеної інтенсивності.

Програма занять гімнастикою передбачає формування в учнів великої кількості різноманітних умінь та навичок. Підбір

виправ та їх чергування в межах одного уроку визначає його ефективність. Необхідно враховувати також ступінь підготовленості учнів та умови збереження високої працездатності учнів (однотипні вправи не повинні виконуватись одна за одною).

Для викладача при проведенні основної частини уроку повинні забезпечувати: чітку уяву про вправу, доступність, підвищення якості виконання даної вправи у кожній спробі, оптимальну кількість повторень, безпеку виконання вправ.

Для забезпечення якісного проведення основної частини заняття викладач повинен уміти:

- Користуватись усіма засобами передачі інформації про вправу;
- Аналізувати й давати оцінку діям учнів;
- Виправляти помилки;
- Забезпечити безпеку виконання вправ.

*Заключна частина* уроку спрямована на створення сприятливих умов для приведення організму учнів до відносно нормального стану, виконання гігієнічних процедур тощо, а також на визначення підсумків уроку, пояснення домашніх завдань тощо.

Виконання гімнастичних вправ майже завжди пов'язане з певним ризиком. Вольові зусилля, проявлені учнями для подолання відчуття страху, невпевненості втомлюють психіку. Таким чином, потрібна розрядка, яку з успіхом можна здійснити у заключній частині заняття.

Підводячи підсумки уроку викладач повинен показати своє ставлення до усього, що було на уроці: оцінити дисципліну учнів, їх активність, очікуваний та фактичний результат заняття. Поряд з інформацією про плани на наступне заняття бажано давати завдання для самостійної роботи.

Для вирішення поставлених завдань застосовуються: повільна ходьба; елементи самомасажу; вправи на розслаблення, тощо.

## ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ

Однією з форм фізичного виховання є спортивні змагання. За допомогою цієї форми розв'язується низка освітніх, виховних і здоров'ячих завдань. Змагання наповнюють заняття з гімнастики цікавістю й привабливістю.

Гімнастичні змагання сприяють розвитку і популяризації гімнастики. Гарне видовище, при наявності глядачів, є ефективним засобом агітації та залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Змагання ефективний засіб наочної агітації. Добре організовані і святково проведені змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів.

У практиці зустрічаються різноманітні типи змагань з гімнастики, що як правило визначаються поставленою перед ними *метою*:

1. навчальні за спрямованістю, щоб учасники набували досвід участі у змаганнях, (для підведення підсумків навчально-тренувальної роботи як кожного гімнаста, так і колективу в цілому);
2. класифікаційні, що проводяться для виконання спортивного розряду;
3. відбіркові, де виявляються найсильніші для комплектування збірних команд;
4. кубкові, для виявлення володаря кубка поміж найкращих гімнастів;
5. матчеві, які проводяться для обміну досвідом;
6. масові (за полегшеною програмою категорії "В", які проводяться з метою розвитку масової гімнастики).

*За формою заліку змагання бувають:*

- а) особисті;
- б) командні;
- в) особисто – командні;
- г) колективні.

У цих змаганнях переможці визначаються в залежності від назви змагань.

*За масштабом і представництвом змагання можуть бути:*

- а) територіальні (районні, міські, обласні);
- б) відомчі ("Динамо", "Гарт", тощо).

Змістом змагань з гімнастики є обов'язкові вправи єдиної класифікаційної програми, а також довільні вправи, які складаються самими гімнастами з урахуванням складності композицій, визначених правилами змагань. Обов'язкова програма складається з найпоширеніших вправ, тому вона спрямовує навчально-тренувальну роботу гімнастів в усій країні. Довільна програма сприяє подальшому розвитку творчої думки у пошуках нових, складних та оригінальних вправ.

У гімнастиці в основному змагаються у багатоборстві до якого входять: у чоловіків – 6 видів (вільні вправи, махи на коні, перекладина, бруси, кільця, опорні стрибки); у жінок – 4 види (вільні вправи, різновисокі бруси, колода, опорні стрибки). Суддівство в гімнастиці є суб'єктивним. Оцінюючи якість виконання вправ кожен суддя покладається на своє розуміння про ідеальне виконання тої чи іншої вправи. Тому оцінка за виконання однієї і тої ж гімнастичної вправи може відрізнятись. З цього випливає, що судді повинні глибоко знати техніку



суддівства, таблиці розцінки гімнастичних елементів, шкали зниження оцінки за допущені помилки.

#### *Положення про змагання*

Положення про змагання, яке затверджує організація, що їх проводить, є керівним документом, за яким планується підготовка учасників й посадкових осіб. Воно розробляється приватною організацією у відповідності з календарем спортивних заходів й представляється колективам, які повинні брати участь у змаганнях не пізніше як за три місяці до початку змагань. В положенні необхідно зазначити:

1. Мету та завдання;
2. Місце і час проведення;
3. Керівництво змаганнями;
4. Програму;
5. Допуск учасників і визначення переможців;
6. Нагородження переможців;
7. Умови прийому учасників;
8. Терміни подачі попередніх та остаточних заявок.

#### *Програма змагань*

Програма змагань визначає їх зміст. Нею може бути Єдина офіційна програма з гімнастики, затверджена федерацією гімнастики, довільна програма, яку складає кожен гімнаст згідно вимог передбачених правилами змагань, або спеціально розроблена програма для масових змагань. Змагання за загальною програмою категорії "В" приваблюють багато учасників і можуть бути частиною будь якого свята. До змагань з найпростішою програмою належать також змагання з гімнастичних норм, масові заочні змагання з гімнастики.

#### *Підготовка та проведення змагань з гімнастики*

До змагань проводиться вагома підготовча робота, від повноти та якості якої значною мірою залежить їх успішне проведення. Всю цю роботу можна поділити на три етапи.

Етапи підготовки змагань з гімнастики:

1. На першому етапі визначаються терміни змагань, місце проведення і затверджується положення про них, а також призначається і затверджується головна суддівська колегія (або головний суддя розробляє план підготовки до змагань).

2. На другому етапі уточнюється графік змагань; повністю комплектується склад суддівської колегії; належним чином виступає місце для проведення змагань; подається попередня інформація про змагання та інші види роботи які включають:

Складання схеми розміщення приладів і затвердження відповідальної особи (коменданта змагань);

- Визначення складу команд (за попередніми заявками);

- • Бажано домогтися, щоб кількість команд в одному потоці не перевищувала кількості видів програми змагань, а у

складі однієї команди по можливості були б учасники, які виступатимуть за однією програмою;

- Провести жеребкування;
- Визначити склади суддівських бригад за видами програми;
- Підготувати протоколи, інформаційні таблиці.

3. На третьому етапі підготовки проводиться засідання головної суддівської колегії з представниками колективів, які беруть участь у змаганнях, перевіряється надійність приладів й інвентарю, проводиться апробування приладів учасниками й пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність усіх відповідальних осіб зайнятих у проведенні змагань.

#### *Підсумки результатів змагань*

Швидке проведення підсумків залежать від чіткої організації роботи головного секретаря. У процесі змагань він перевіряє правильність виведення середнього й кінцевого балів у кожному протоколі, а після цього, додаючи його до результатів попереднього виду, отримує суму балів з урахуванням щойно проведених змагань на виді багатоборства. Якщо змагання відбуваються протягом декількох змін, то необхідно врахувати найкращі результати попередніх змін.

#### *Нагородження переможців*

Нагороджувати переможців, як правило, намагаються до закриття змагань. Однак, при складних підрахунках коли немає можливості підвести підсумки за короткий проміжок часу, нагородження проводиться у день, присвячений підсумкам змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим, цікавим як для учасників, так і для глядачів.

#### *Парад закриття змагань*

Команди розташовуються починаючи з правого флангу згідно зайнятих місць на даних змаганнях. Оголошуються підсумки змагань та проводиться нагородження команд переможців. Після того як опускають прапор змагань усі учасники змагань урочистим маршем залишають місце змагань.

#### *Складання звіту про змагання*

Після закінчення змагань головний суддя і головний секретар складають звіт в якому зазначають:

- Назву і програму змагань, місце й час проведення;
- Результати командної та особистої першості, а також дані про учасників які виконали або підтвердили розрядні норми;
- Склад суддівських бригад за видами багатоборства з оцінкою їх роботи;
- Окремі недоліки змагань, пропозиції на майбутнє.

Підсумкові протоколи які підписує головний суддя змагань і головний секретар, повинні бути роздані представникам

команд, які брали участь у змаганнях, після закінчення змагань, не пізніше ніж через 30 – 40 хв. на низових змаганнях, або на наступний день на великих змаганнях.

### *Правила змагань і суддівства*

Спортивні досягнення гімнастів оцінюють у балах за якість виконання вправ. Максимальна оцінка – 10 балів. Знижують оцінку в залежності від того, які саме відхилення допущені від правильного виконання вправи.

За дрібні помилки, які призвели до несуттєвого відхилення від бездоганного виконання окремого гімнастичного елемента чи вправи можна зменшити оцінку на 0,1 бала; за середню (виглядне відхилення) – 0,3 бала, а за грубу помилку (велике відхилення) – 0,5 бала.

Може трапитись так, що гімнаст під час виконання елемента допустився послідовно або одночасно декількох помилок. За такі помилки в одному елементі (крім опорних стрибків) зниження оцінки не може перевищувати 1 балу. Під час виконання обов'язкових вправ за невиконання якогось елемента знімають його вартість, але не менше ніж один бал. За падіння учаснику змагання допомоги оцінку зменшують також на 1 бал, як і за падіння. В елементах, які вважаються невиконаними додатково за помилки, допущені під час їх виконання бали не знімають.

Кожен суддя підраховує всі помилки, допущені гімнастом під час виконання вправи, враховуючи помилки від композиції і приривання від виконання, віднімає їх суму від 10 балів і, таким чином, оцінює виступ гімнаста. Остаточну оцінку виводять так: при п'яти суддях беруть середню оцінку, крайні відкидають; при чотирьох беруть середнє арифметичне з двох середніх оцінок, при трьох суддях – середню оцінку, а крайні відкидають; при двох – середнє арифметичне.

При середній оцінці 9 балів і більше розбіжність не повинна перевищувати 0,3 бала, від 8 до 9 балів – 0,5 бала, при оцінці нижче 8 балів – до 1,0 бала.

Якість суддівства постійно контролюється головним суддею і його заступниками, а також оглядовими (арбітражними) комісіями.

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ**

Усі гімнастичні вправи потребують глибокого вивчення і вдосконалення, що здійснюється в процесі навчання.

Навчання — це складний і тривалий педагогічний процес, який передбачає всебічний фізичний розвиток учнів, оволодіння

спеціальними руховими навичками, досягнення високих спортивних результатів на змаганнях.

Принципи навчання гімнастичним вправам

Принцип свідомості і активності. Принцип свідомого навчання гімнастичних вправ впливає з завдань, пов'язаних з вихованням. Успіх у навчанні можливий лише при умові, коли гімнасти глибоко розуміють і свідомо виконують усі вимоги, пов'язані з процесом навчання й тренування, додержують певного режиму, уміють аналізувати свої успіхи і помилки.

Принцип доступності. Для здійснення цього принципу треба враховувати особливості контингенту учнів, їх вік, стать, фізичний розвиток, стан здоров'я, спортивну підготовленість та ін. Тому зміст, обсяг і способи розучування фізичних вправ повинні відповідати фізичним особливостям учнів. Якщо гімнастичні вправи будуть надто складні-ми, учні їх не зможуть виконати, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров'ю. Принцип доступності при навчанні рухів передбачає такі пра-вила: від легкого до важчого, від простого до складнішого, від відомого до невідомого.

Принцип систематичності. Принцип систематичності передбачає неперервність навчально-тренувального процесу при точному дотримувани оптимальних норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмного матеріалу і визначення певного часу для його засвоєння.

Принцип наочності. Наочність під час занять з гімнастики займає особливе місце. Завдяки застосуванню наочності учні набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак вправ, що вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв'язку рухів та ін. Наочність сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, інтерес до занять.

### *ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ГІМНАСТИЦІ*

Під руховими навичками в гімнастиці розуміють засвоєні рухи або вправи на гімнастичних приладах, в опорних стрибках, вільних вправах, акробатиці та ін.

#### *Основні фази становлення рухових навичок*

Розглядаючи ставлення рухових навичок, можна виділити чотири самостійні фази, які тісно зв'язані між собою:

1. Створення уяви про рух, тобто програмування рухової дії;
2. Безпосереднє розучування вправ;
3. Удосконалення вправ і закріплення;
4. Закріплення вивченого на певний період.

Розучування вправ. Розучування починається з моменту коли учневі дається рухове завдання і в його свідомості склалась уява про майбутню дію. Під час навчання гімнастичних вправ широко використовують методичні прийоми цілісного і поціленованого розучування.

До розціленованого методу вдаються тоді, коли вправами в цілісному вигляді оволодіти неможливо без спеціальної рухової технічної підготовки (вправи підвищеної трудності). Навчаючи таких вправ, треба вміло розкрити секрети техніки; для розучування поділити вправу на частини, зберігши технічну її основу і не порушуючи її при виконанні в цілому.

У процесі навчання гімнастичних вправ широко використовують підвідні і підготовчі вправи. Підвідні вправи подібні структурою до того елемента, яким гімнаст оволодіває. Підготовчі вправи дають змогу розв'язувати завдання фізичної, технічної і морально-вольової підготовки гімнастів. Ці вправи можна розділити на дві групи:

1. Вправи для розв'язання загальних рухових завдань.
2. Вправи для розв'язання часткових рухових завдань. У першому випадку деякі провідні тренери відмовилися від великої кількості різноманітних вправ, якими вони ще не так давно користувалися в своїй роботі.

## ГІМНАСТИЧНІ ВИСТУПИ І СПОРТИВНІ СВЯТА В ШКОЛІ

### *Організація і методика підготовки гімнастичних виступів*

Основною умовою успішного проведення гімнастичного свята є чітка організація підготовчої роботи. Вона розпочинається з того, що наказом директора школи створюється організаційний комітет (штаб), в який входять: заступник директора (голова), учителі фізичного виховання та інших предметів (малювання, праці та ін.). Оргкомітет складає план роботи, ставить мету і завдання, визначає місце і час проведення свята. До підготовчої роботи можуть бути залучені представники батьківського комітету, добровільних спортивних товариств, шефських організацій. Для виконання окремих ділянок роботи визначають відповідальних осіб. Найважливішими ділянками є:

- а) складання програми виступу;
- б) розробка і складання комплексів гімнастичних вправ;
- в) розучування вправ по класах та окремих фрагментів виступу;
- г) проведення зведених репетицій;
- д) музичне оформлення виступу;
- е) придбання форми і гімнастичного інвентарю (м'ячів, булав, обручів, палиць, куль тощо);

е) святкове оформлення школи: спортивні монтажні, виставка досягнень, дошка пошани кращих спортсменів і т. д.

Закінчує свою роботу організаційний комітет обговоренням наслідків гімнастичного виступу.

### *Складання програми виступу*

Успіх виступу залежить від того, наскільки добре продумана і чітко складена програма. Розробляючи її, треба виходити з ідеї свята, дня, якому воно присвячене (День Героїв, Свято міста, закінчення навчального року та ін.), тобто визначити його тематику й основний зміст.

При цьому треба враховувати матеріально-фінансові можливості школи, рівень фізичної і спортивної підготовки учасників, масштаб, час і місце проведення свята.

Програму розробляють так, щоб виступи були між собою логічно зв'язані. Це означає, що закінчення одних вправ повинно бути початком інших, а різноманітність переходів, виходи, перешиковування — складовою частиною виступів. Слід уникати випадкового нагородження різних фізкультурних номерів, затримок у переходах, перерв. Окремі фізкультурні і спортивні номери доцільно розподілити в порядку наростання трудності, щоб зростав інтерес до виступів. Треба передбачити вигідне розташування учасників виступу: якщо включено вправи на гімнастичних приладах, то їх розміщення на полі має бути таким, щоб глядачі бачили найефективнішу сторону.

Слід заздалегідь розрахувати шляхи переходу учасників, місця різних фігур і перешиковувань. Для більшої чіткості при виконанні складних перешиковувань на стадіоні або майданчику роблять певні позначки для орієнтації. Велике значення при розробці програми має добір гімнастичних вправ і спортивних номерів. За своєю складністю вони повинні відповідати підготовці контингенту, масштабу, ідеї виступу. Визначаючи їх зміст, характер, тривалість, добираючи музичне оформлення, слід враховувати вікові особливості учнів. Програма виступів залежить також від місця проведення свята (стадіон, майданчик, спортивний зал, клуб та ін.). У ній передбачають художнє оформлення, продумують поєднання кольорів костюмів, предметів, приладів, прапорів, транспарантів тощо. Усе це повинно бути підпорядковане змісту виступів, основному задуму.

### *Музичне оформлення свята*

Дуже важливо правильно підібрати музичне оформлення свята. Музика повинна відображати його тематику, відповідати характеру і формі гімнастичних вправ. Крім створення позитивних емоцій, музика допомагає керувати ходом усього виступу. Під музичні фрагменти проходить зміна номерів,

підбуваються виходи, перешиковування, переходи. Добре виконає під музику вправи не потребують втручання керівників у момент їх виконання. За своїм характером музичні твори мають бути життєрадісні, бадьорі, обов'язково з чітким ритмічним рисунком. Добре сприймаються і виконавцями і глядачами популярні музичні твори та мелодії.

Перш ніж скласти вправи, підбирають музику для кожної частини виступу.

Залежно від характеру свята, його масштабу виступ може супроводжувати духовий оркестр, фонограма (запис мелодії на грампластинці або на компактному диску).

### *Добір гімнастичних вправ і спортивних номерів*

Від того, наскільки вправи, з'єднання і комбінації відповідають вимогам задуманої теми, наскільки творчо й оригінально будуть виконані окремі номери і виступи у цілому, залежить успіх свята. Автор сценарію повинен передбачити, що має бути в кінцевому результаті. Це – найскладніший і найцікавіший процес підготовки свята.

Вправи можна скласти для загального строю, в якому залежно від масштабів свята і його завдань можуть бути десятки, сотні, а інколи й тисячі учасників. Комплекси масових гімнастичних вправ повинні бути простими, з чіткими контурами. Слід уникати проміжних положень рук, тому що в цьому випадку важко домогтися одноманітності в положенні кінцівок і голуба. Важливо продумати вправи так, щоб під час виступу не порушувалося рівняння в строю. У виступи дітей можна включати елементи танцю, фігурні перешиковування, поділ на невеликі групи, кола, квадрати, ромби, викладання букв, емблем. Доцільно використовувати різноколірні предмети: м'ячі, скакалки, обручі, палиці, вимпели. Вправи залежно від сценарію складають на 16-24 і більше тактів. У програму масового виступу можуть бути включені сольні номери гімнастів, акробатів, вправ художньої гімнастики доступної складності.

Музичний супровід підбирають відповідно до теми свята і творів, доступних дітям середнього віку; мелодії мають бути ритмічні і життєрадісні.

### *Розучування гімнастичних вправ*

Коли програму виступу затверджено на засіданні оргкомітету, підібрано і складено вправи, починається підготовка фізкультурних фрагментів. Перш за все треба підготувати актив, який допоможе розучувати виступ. Учитель фізичного виховання повинен підібрати здібних школярів старшого віку, бажано гімнастів (дівчат і хлопців), і розучити з ними комплекси вправ, показавши одночасно найпростіші

способи розучування. Слід ознайомити учнів з термінологією, без знання якої процес розучування ускладнюється і затягується (вживання звичайних слів, часто невлад, викликає сміх, порушення дисципліни і т. д.). Помічників інструкторів готують у позаурочний час.

Учитель знайомить кожний клас, що бере участь у святі, з своїми помічниками, коротко інформує про завдання підготовки, ознайомлює з загальним планом-сценарієм, пояснює обов'язки помічника.

### *Методика розучування вправ*

Процес навчання можна розділити на такі етапи:

1. Ознайомлення учасників з комплексом вправ.
2. Вивчення найскладніших елементів комплексу.
3. Вивчення по частинах (тактах).
4. Виконання комплексу вправ повністю.
5. Удосконалення рухів.

Якщо учням середнього і старшого шкільного віку треба показати вправи повністю для створення враження про ритм, складність і композицію рухів, то для молодших школярів краще показувати їх частинами розміром не більше двох тактів. Оскільки їх увагу важко довго тримати на навчальному матеріалі, то слід міняти завдання, використовувати різноманітні варіанти методичних прийомів (самостійне розучування, домашнє завдання, змагання на якість виконання вправ тощо).

Для школярів середнього і старшого віку доцільно розбивати комплекс на частини розміром у 3-4 такти. Розучування слід починати в повільному темпі, уточнюючи кожне положення. У міру оволодіння показ припиняють, а темп виконання прискорюють. Для більш надійного оволодіння комплексом рекомендується учнів у шеренгах і колонах повернути в різні сторони. Це створює підвищені вимоги щодо самостійного оволодіння вправами. Вивчати вправи треба головним чином у позаурочний час; окремі фрагменти можна повторювати на уроках фізичного виховання в підготовчій частині заняття.

### *Зведені репетиції*

Після оволодіння всіма фрагментами гімнастичного свята проводять зведені репетиції, у яких об'єднують усі номери програми в єдиний злагоджений виступ. Тому треба старанно продумати всі деталі, які б забезпечили успішне проведення зведеної репетиції, визначити місце збору учасників, їх розміщення по номерах виступу, виходів на поле, перешиковування, відходів; крім того, слід подбати про



внесення інвентарю, про радіофікацію, музичний супровід, підготовку майданчика, зробити позначки для шикунів (для цього можна використати прапорці, кілочки, фанерні або металеві пластинки, крейду, вапно та ін.). З учителями та інструкторами треба до найдрібніших деталей розглянути план. Усі ці заходи забезпечать чіткість проведення репетиції і значно скоротять час на її організацію.

### *Генеральні репетиції*

За кілька днів до свята проводять генеральну репетицію (одну-дві). До цього часу треба все передбачити до найменших деталей: придбати спортивну форму, костюми, інвентар, засоби оформлення тощо, старанно підготувати місця виступів.

Генеральну репетицію проводять строго регламентовано, щоб вона нічим не відрізнялася від виступу на святі. Усі учасники повинні бути в костюмах, передбачених сценарієм. Після генеральної репетиції вносити зміни в програму не доцільно, можна тільки дещо уточнити, але так, щоб це не порушувало певні способи виконання рухів.

Перед виступом доцільно провести бесіду з учасниками, оповістити їх про час і місце збору, костюми, предмети, які вони повинні мати, побажати успіху і т. д.

### *Проведення спортивного свята*

За годину-півтори до початку свята на місце його проведення повинні прибути керівники і ще раз перевірити готовність майданчиків, інвентарю, радіофікацію, магнітофонний апарат, грамоти, документацію (протоколи, кубки, призи та ін.). Відповідальними за окремі ділянки роботи, класними керівниками проводять інструктаж. За півгодини до початку свята школярів шикують у відведених місцях по класах. Якщо в час з учасників немає, на його місце ставлять запасного. В окремих випадках можна переставити учасників так, щоб місця, які добре видно, були заповнені.

Відкриває свято директор школи вітальним словом. Право підняти прапор перед початком параду надається провідним спортсменам школи, які мають високі показники, рекордсменам, майстрам спорту. Форми урочистого ритуалу можуть бути різні: піднімання прапора, запалення факела, проголошення клятви тощо.

Після урочистого параду починаються масові виступи. Для керівництва виступами вчитель повинен вибрати таке місце, щоб йому добре було видно всіх учасників і щоб вони його добре бачили. Керувати учасниками, оркестром або людьми, відповідальними за музичний супровід, можна умовними знаками, прапорцями або жестами. Якщо виступ добре

відпрацьовано під музику, то потреба в такому керівництві відпадає. Організатори повинні уважно стежити за виступом і в разі неузгодженості швидко й непомітно внести певні корекції.

### *Підведення підсумків спортивного свята*

Після свята в найближчі дні скликають педагогічну раду, на якій директор підсумовує результати роботи шкільного колективу, пов'язаної з підготовкою і проведенням свята. Він відзначає позитивні сторони виступу, аналізує недоліки, щоб урахувати їх у майбутньому.

## ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

Стройові вправи – це найбільш економічні колективні або індивідуальні дії учнів у тому чи іншому строю. Вони поділяються на:

1. Стройові прийоми.
2. Шиккування і перешикування.
3. Переміщення.
4. Розмикання і змикання.

Для зручності проведення стройових вправ зал (клас) умовно поділяють на такі частини – центр, середини і кути.



Розташування частин визначаються правою межею залу. Це робиться з довгих сторін, де група шикуюється перед початком занять (напроти вхідних дверей, або спиною до вікон, дзеркал).

Стройові команди поділяються на попередню і виконавчу.

Попередня команда подається протяжно, а виконавча – швидко і з наголосом. У тексті виконавчу команду подано після дефісу та з великої букви. Наприклад:

Ліво - руч!" або "Група - Прямо!"  
 Попередня виконавча попередня виконавча

### СТРОЙОВІ ПОНЯТТЯ

*Стрій* – установлене розміщення учнів для спільних дій.

*Шеренга* – стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим, згідно з визначеними інтервалами.

*Фланг* – правий (лівий) край строю. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються.

*Правофланговий* – учень, який стоїть першим у шерензі (справа).

*Лівофланговий* – учень, який стоїть останнім у шерензі.

*Колона* – стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному, по два, по три і т. д.

*Напрямний* (направляючий) – учень, який стоїть на чолі строю у визначеному напрямку.

*Замикаючий* – учень, який стоїть останнім у колоні.

*Фронт* – сторона строю, куди учні стоять обличчям.

*Тил* – сторона, протилежна до фронту.

*Інтервал* – відстань між учнями у глибину.

*Ширина строю* – відстань між флангами.

*Глибина строю* – відстань від першої шеренги до останньої.

*Зімкнутий стрій* – стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом, який дорівнює ширині долоні (між ліктями) один від одного або в колонах з дистанцією на підняту вперед руку.

*Розімкнутий стрій* – стрій в якому учні розташовані з інтервалом у шеренгах на один крок або з інтервалом, вказаним учителем.

### СТРОЙОВІ ПРИЙОМИ

Команда: *“Ставай!”*

*Дії:* учні стають у стрій зліва від того, хто подає команди, приймаючи стройову стійку.

Команда: *“Рівняйсь!”* (*“На середину – Рівняйсь!”*, тощо)

*Дії:* учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, і повертають голову праворуч. Правофланговий дивиться прямо, голову не повертає.

Команда: *“Струнко!”*

*Дії:* учні приймають стройову стійку, яка у гімнастиці відповідає “основній стійці”.

Команда: *“Відставити!”*

*Дії:* учні приймають попереднє положення або виконують попередню дію.

Команда: *“Вільно!”* (*“Правою(лівою) – Вільно!”*\*)

*Дії:* кожен учень послаблює ногу не сходячи з місця.

\* У розімкнутому строю учні відставляють на крок (в сторону) праву (ліву) ногу і стоять вільно, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки ззаду навхрест.

Команда: *“Розійдись!”*

*Дії:* Учні діють довільно, розходяться порушуючи стрій.

## ПОВОРОТИ НА МІСЦІ

Команда: *“Право – Руч!”*, *“Ліво – Руч!”*

Дії: учні виконують поворот на 90° на п'ятці, однойменної до повороту ноги, та носку протилежної і приставляють її до першої.

Команда: *“Кру – Гом!”*

Дії: учні виконують поворот на 180° через ліве плече на п'ятці лівої ноги та носку правої і приставляють праву.

Команда: *“Пів-оберта ліво – Руч!”*, *“Пів-оберта ліво – Праворуч!”*

Дії: учні виконують поворот на 45° на п'ятці, однойменної до повороту ноги, та носку протилежної і приставляють її до першої.

Примітка: В окремих випадках команди можуть бути замінені відповідними порядженнями: *“Станьте в коло”*, *“Поверніться праворуч”*, *“Попиніться біля лави”* тощо.

## ДІЇ ТА РАПОРТ ЧЕРГОВОГО

*“Група – Рівняйсь!”*, *“Струнко!”*

*“За порядком – Розподілись!”*

*“Рівняння на середину (ліворуч, праворуч)!”*

*“Пане викладач! Група у кількості ... чоловік на заняття з гімнастики вишикувана. Черговий ...”*

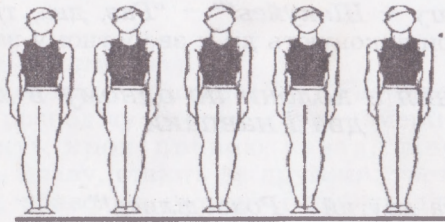
(Після привітання викладача і його команди *“Вільно!”* черговий повертається у стрій і подає команду для групи *“Вільно!”*).

## ШИКУВАННЯ І ПЕРЕШИКУВАННЯ

### Шикування в одну шеренгу

Команда:

1. *“В одну шеренгу – Ставай!”* Дії: учні займають свої місця в строю.

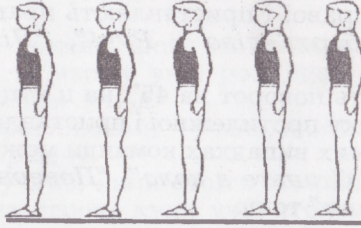


## Шиккування в колону по одному

Команда:

1. *"В колону по одному – Ставай!"*

Дії: учні займають свої місця в строю, стаючи один за одним за напрямним.



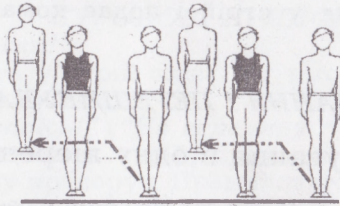
## Перешиккування з одної шеренги в дві і навпаки

Команди:

*"На перший та другий – Розподілись!"*

*"В дві шеренги – Шикуйсь!"* – *"Раз, два, три!"* –  
(підрахунок для чіткого виконання перешиккування)

Дії: перші номери стоять на місці, другі роблять крок назад лівою, правою в сторону і, приставляючи ліву, стають за першим.



## Зворотне перешиккування

Команда:

*"В одну шеренгу – Шикуйсь!"* – *"Раз, два, три!"*

Дії: другі номери виконують дії у зворотному напрямку.

## Перешиккування з колони по одному в колону по два і навпаки

а) на місці

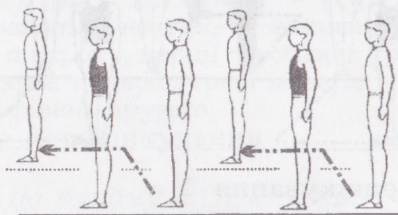
Команди:

*"На перший та другий – Розподілись!"*

*"В колону по два – Шикуйсь!"* – *"Раз, два, три!"*

Дії: учні, починаючи від напрямного, повертаючи голову

поруч, голосно називають номери “Перший”, “Другий”. Перші номери стоять на місці, а другі роблять крок вправо, лівою вперед і приставляють праву, і стають поруч з першими.



### Зворотне перешикування

Команда:

*“В колону по одному – Шикуйсь!” – “Раз, два, три!”*

Дії: другі номери виконують дії у зворотному напрямку.

### б) під час руху

Команди:

*“На перший та другий – Розподілись!”*

*“В колону по два – Руш!” – “Раз, два, три!”*

Дії: учні починаючи від напрямного, повертаючи голову поруч, під ліву ногу голосно називають номери “Перший!”, “Другий!”. Перші номери ідуть у півкроку, другі виходять вправо лівою роблять повний крок, займаючи місце поруч з першими.

### Зворотне перешикування

Команда:

*“В колону по одному – Руш!” – “Раз, два, три!” – (підраунок)*

Дії: перші номери йдуть повним кроком, а другі в півкроку і при звільненні місця стають за першими.

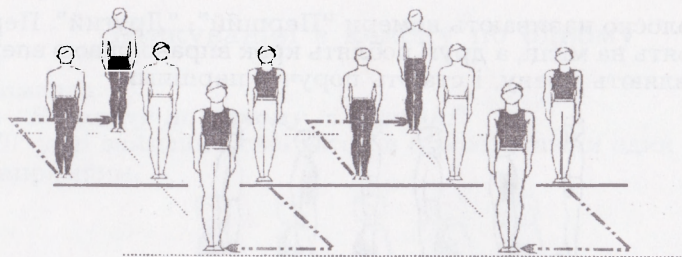
## Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки

Команди:

*“По три – Розподілись!”*

*“В три шеренги – Шикуйсь!” – “Раз, два, три!”*

Дії: після розподілу по три другі номери стоять на місці, перші роблять крок правою назад, лівою в сторону і приставляють праву, стають за другими; треті – роблять крок лівою вперед, правою в сторону і приставляють ліву, стаючи перед другими.



### Зворотне перешикування

Команда:

*“В одну шеренгу – Шикуйсь!” “Раз, два, три”*

*Дії:* перші і треті номери виконують дії у зворотному порядку.

### Перешикування з колони по одному в колону по три і навпаки

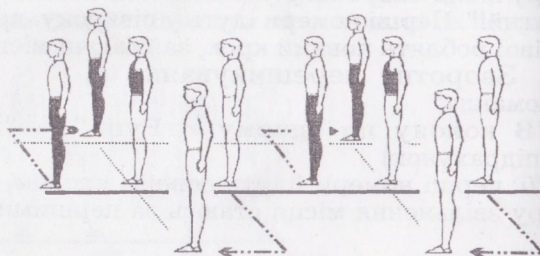
а) на місці

Команди:

*“По три – Розподілись!”*

*“В колону по три – Шикуйсь!” - “Раз, два, три!”*

*Дії:* після розрахунку по три, другі номери стоять на місці, а перші виконують крок правою в сторону, лівою назад і приставляють праву, стаючи поруч з другими номерами і треті роблять крок лівою в сторону, правою вперед і приставляють ліву, стаючи поруч із другими номерами.



### Зворотне перешикування

Команда:

*“В колону по одному – Шикуйсь!” - “Раз, два, три!”*

*Дії:* другі номери стоять на місці, а перші і треті виконують свої дії у зворотному напрямку.



### б) під час руху

Команди:

*“По три – Розподілись!”*

*“В колону по три – Шикуйсь!” – “Раз, два, три!”*

*Дії:* Після розподілу по три, за виконавчою командою другі номери йдуть в півкроку, перші – роблять крок вправо півкроку лівою і повний крок правою; треті номери – крок вліво, повний крок правою на рівень другого.

*Зворотне перешиккування*

Команда:

*“В колону по одному – Шикуйсь!” – “Раз, два, три!”*

*Дії:* другі номери йдуть у півкроку, перші роблять крок вправо, лівою в сторону, стаючи перед другими; треті – півкроку правою, крок лівою вправо і стають за другими.

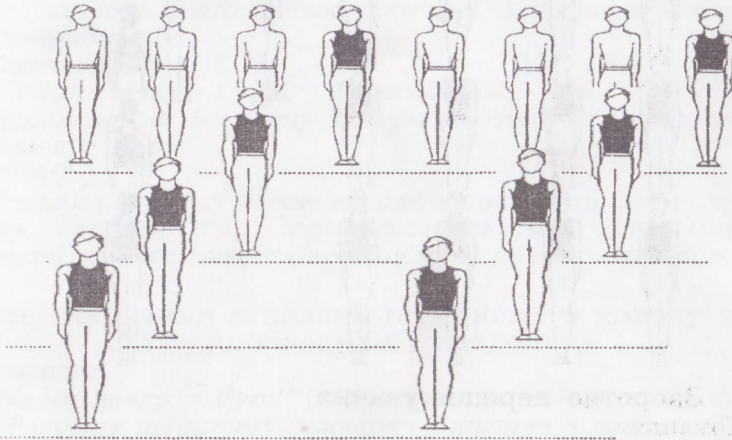
### Перешиккування з шеренги виступом

Команди:

*“На дев’ять, шість, три, на місці – Розподілись!”* або *“На шість чотири, два, на місці – Розподілись!”*, і т.д.)

*“За розподілом – кроком – Руш!” – дев’ять, шість, три, на місці, три, ... десять”* або *“Раз, два, три ... сім”*.

*Дії:* учні розподіляються: “Дев’ять, шість, три, на місці”, потім відповідно до розподілу учні роблять певну кількість кроків і приставляють ногу.



## Зворотнє перешикуння

Команда:

*“На свої місця кроком – Руш!” – “Раз, два, раз, два і т.д.”*

Підраунок ведеться, поки всі не повернуться обличчям до фронту.

Дії: всі хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шерензі, приставляють ногу і повертаються кругом.

Перешикуння з колони по одному в колону по два (три, чотири і т.д.) поворотом під час руху

Команда:

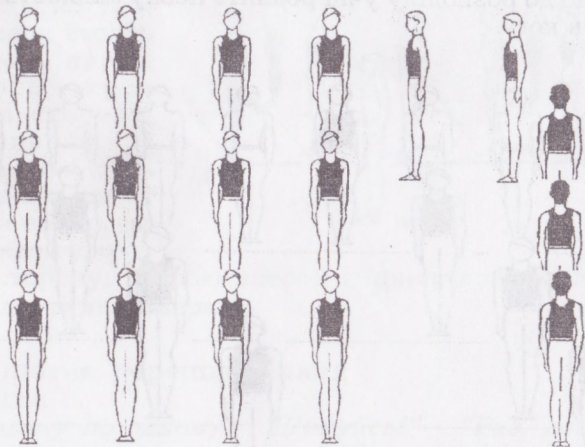
*“В колону по два (три, чотири і т.п.) ліворуч (праворуч) – Руш!”*

Дії: виконавча команда подається під одноіменну повороту ногу, після цього перша пара (трійка, четвірка) робить крок протилежною ногою, виконує поворот на 90° і продовжує рух у новому напрямку, а наступні роблять поворот під команду свого замикаючого на тому самому місці, що й попередні.

Для зупинки групи у цьому строю подаються команди:

*“Напрявні – На місці!”*

*“Група – Сій!” – “Раз, два”*



## Зворотнє перешикуння

Команди:

*“Право – Руч!” (“Ліво – Руч!”)*

*“Зліва в колону по одному в обхід праворуч (ліворуч) кроком Руш!”*

Ця команда подається, якщо група знаходиться біля межі майданчика; або\*.

Команди:

*"Право – Руч!" (Ліво – Руч!)"*

*"Зліва в колону по одному кроком – Руш!"*

*"В обхід праворуч (ліворуч) – Руш!"*

*(Якщо група знаходиться не на межі майданчика.)*

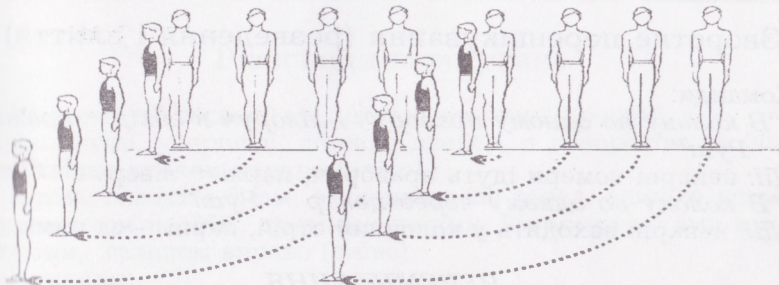
### Перешиккування відділень заходженням плечем з шеренги в колону

А. Команди:

*"По три (чотири) і т.д.) – Розподілись!"*

*"Відділеннями (трійками, четвітками і т.д.) ліві плечі вперед – кроком – Руш!"*

*"На місці!" або "Стій!"*



*Дії:* після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем вперед, навколо свого правофлангового, і продовжує йти до наступної команди.

Б. Команди:

*"По три (чотири і т.д.) – Розподілись!"*

*"Відділеннями в колону по три (чотири і т.д.) ліві плечі вперед – Руш!"*

*"Стій!"*

*Дії:* після розподілу кожне відділення заходить лівим плечем вперед, навколо свого правофлангового і, доходячи до положення колони, виконує крок на місці до наступної команди.

### Перешиккування з колони по одному в колону по 2,4,8, дробленням і зведенням

Команди:

*"Через центр – Руш!"* (подається на одній із середин).

*"В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід – Руш!"*

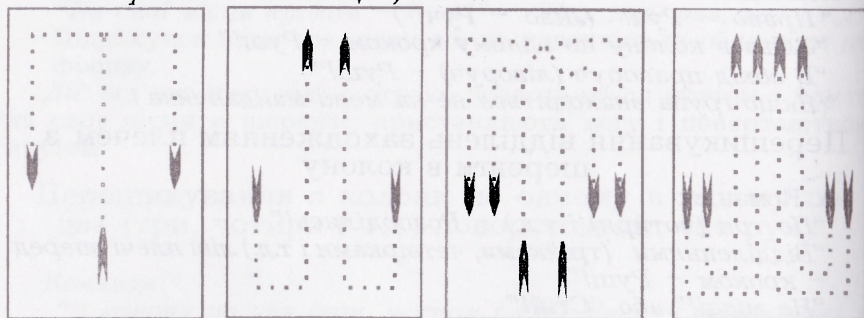
(подається на протилежній середині).

*Дії:* непарні номери ідуть праворуч, парні – ліворуч.

*“В колону по два через центр – Руш!”*

*Дії: непарні номери йдуть поруч.*

*“Напрямні – На місці!”, “Стій!”*



**Зворотне перешикуння (розведення і злиття)**

**Команди:**

*“В колону по одному праворуч і ліворуч в обхід – кроком – Руш!”*

*Дії: непарні номери ідуть праворуч, парні – ліворуч.*

*“В колону по одному через центр – Руш!”*

*Дії: непарні заходять у колонний стрій, парні – за ними.*

## **ПЕРЕМІЩЕННЯ**

### **Крок на місці і зупинка**

**Команди:**

*“На місці кроком – Руш!”*

*“Стій!” (під ліву ногу) – “Раз, два” – (підрахунок)*

*Дії: учні починають крокувати з лівої ноги і крокують на місці. Після команди “Стій!” учні роблять крок правою і приставляють ліву, приймаючи стройову стійку.*

### **Перехід з кроку на місці до переміщення вперед**

**Команди:**

*“На місці кроком – Руш!”*

*“Прямо!” (під ліву ногу)*

*Дії: учні позначають крок на місці, після команди “Прямо!” роблять крок правою на місці і з лівої ноги починають рух вперед повним кроком.*

### **Перехід з ходьби на біг і навпаки**

**Команди:**

*“Бігом – Руш!”*

*Дії:* після виконавчої команди виконується крок правою ногою і з лівої починається рух бігом.

*“Кроком – Руш!”*

*Дії:* після виконавчої команди виконується біговий крок правою і з лівої – крок ходьби.

### Зміна швидкості руху

а) за рахунок зміни довжини кроку

Команди:

*“Довший крок!”, “Скоротити крок!”, “Пів – кроку!”, “Повний крок!”*

б) за рахунок зміни частоти кроку

Команди:

*“Частіше крок!”, “Рідше!”*

### Різновиди пересувань

**Кроком:** на носках, на п'ятках, високим кроком, у висівприсіді, у присіді, спиною вперед, з поворотом на 360°, приставним кроком вправо (вліво).

**Бігом:** високим бігом, згинанням ніг назад, спиною вперед, з поворотом на 360°, прямими ногами, прямими ногами в сторони, галопом вправо (вліво),

Команди:

*“На носках – Руш!”, “Кроком – Руш!”*

*Дії:* виконавча команда подається під ліву ногу. Після виконавчої команди виконується крок з правої і з лівої – різновид кроку або бігу.

### Повороти під час руху

Команди:

*“Право – Руч!”, “Ліво – Руч!”*

*Дії:* виконавча команда подається під одноіменну поворотові ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним поворотом, починається крок з одноіменної ноги.

Команда:

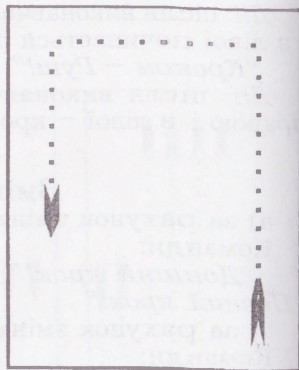
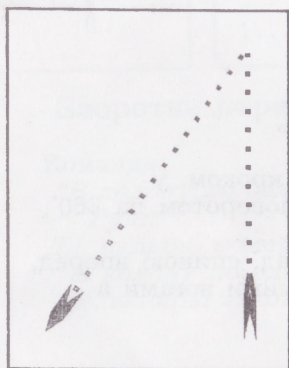
*“Кругом – Руш!”* (виконавча команда подається під праву ногу) – *“Раз, два, три!”*

*Дії:* учні роблять крок лівою, пів кроку правою і повертаються кругом, переносячи вагу тіла на праву ногу, а потім з лівої ноги роблять повний крок.

### Рух групи в обхід

Команда:

“Ліворуч (праворуч) в обхід кроком (бігом, стрибками і т.д.) – Руш!”



### Рух групи діагоналі

Команда:

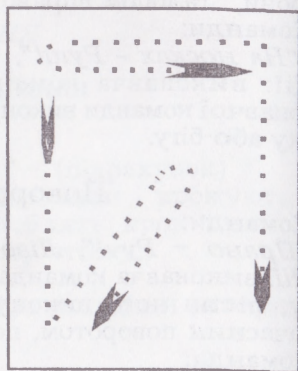
“По діагоналі – Руш!” (виконавча команда подається під одноіменну ногу при поворотах праворуч та ліворуч).

### Рух групи протиходом

Команда:

“Протиходом ліворуч (праворуч) – Руш!”

Дії: за виконавчою командою за напрямним колона йде в протилежному напрямку.

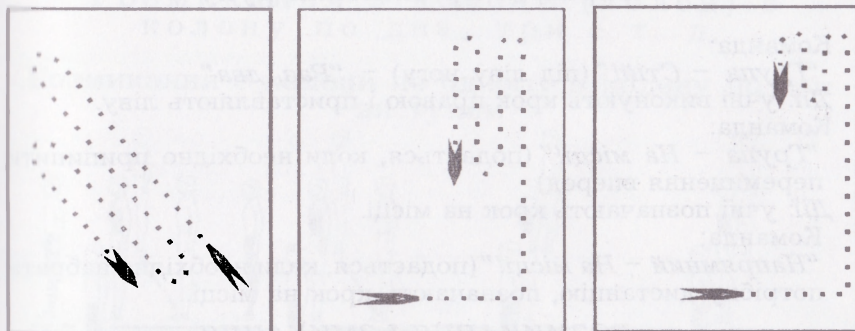


### Рух групи змійкою

Команди:

“Протиходом ліворуч (праворуч) кроком – Руш!”

“Змійкою – Руш!” (подається після першого протиходу).



Розмір змійки визначається за першими протиходом; велика – коли команда подана на межі майданчика; середня – команда подана на одній з середин; мала – команда подана на півсередині. Змійка може виконуватись в поперечному, повздовжньому і косому напрямках.

### Перехід від переміщення змійкою до переміщення в обхід

Команда:

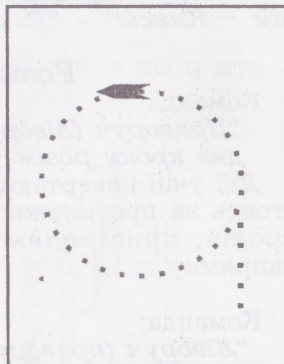
*“В обхід ліворуч (праворуч) – Руш!”* (подається на межі майданчика).

### Рух групи по колу

Команда:

*“По колу – Руш!”* (виконавча команда подається на одній з середин майданчика).

*Дії:* за напрямним учні ідуть по дузі до наступної середини. Змикаючий зменшує довжину кроку, напрямний збільшує довжину кроку поки не утвориться коло.



### Перехід від переміщення по колу до переміщення в обхід

Команда:

*“В обхід ліворуч (праворуч) – Руш!”* (виконавча команда подається на одній з середин).

## Варіанти припинення руху

Команда:

*“Група – Стій!”* (під ліву ногу) – *“Раз, два”*

Дії: учні виконують крок правою і приставляють ліву.

Команда:

*“Група – На місці!”* (подається, коли необхідно припинити переміщення вперед)

Дії: учні позначають крок на місці.

Команда:

*“Напрямний – На місці!”* (подається, коли необхідно набрати потрібну дистанцію, позначають крок на місці).

## РОЗМИКАННЯ І ЗМИКАННЯ

*Розмикання і змикання* – способи збільшення або зменшення інтервалу або дистанції строю.

### Розмикання приставними кроками

Команда:

*“Вправо (вліво, від середини) приставними кроками на два (три і т.д.) кроки – розім – Кнись!”* – *“Раз, два, раз, два, і т.д.”*

Дії: після виконавчої команди розмикання починають учні на флангах, а за ними почергово вступають інші.

### Змикання

Команда:

*“Ліворуч (праворуч, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!”* – *“Раз, два, раз, два, і т.д.”*

### Розмикання з поворотами

Команда:

*“Праворуч (ліворуч, праворуч і ліворуч від середини) на два кроки розім – Кнись!”* – *“Раз, два, раз, два, і т.д.”*

Дії: учні повертаються у вказаному напрямку (крім тих, що стоять на протилежному фланзі), роблять відповідну кількість кроків, приставляють ногу і повертаються до основного напрямку.

### Змикання

Команда:

*“Ліворуч (праворуч, до середини) кроком зім – Кнись!”*

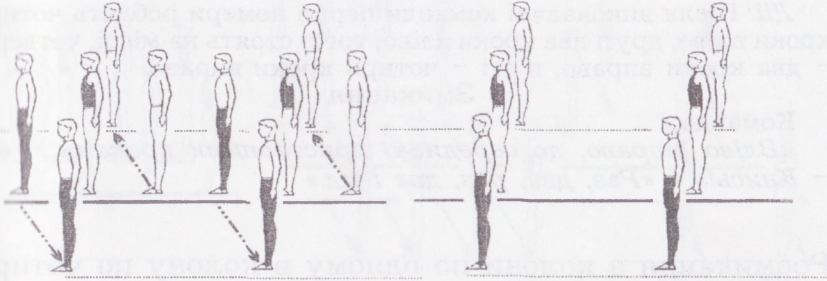
### Розмикання за розпорядженням

В окремих випадках учнів можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: *“Станьте на два кроки один від одного”, “Розімкніться на положення руки в сторони”* тощо.



## Розмикання з колони (колон) в колону по два, три і т. д.

### Розмикання з колони по одному в колону по три виступом



Команда:

*«По три – Розподілись!»*

*«Від середини, в колону по три приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»*

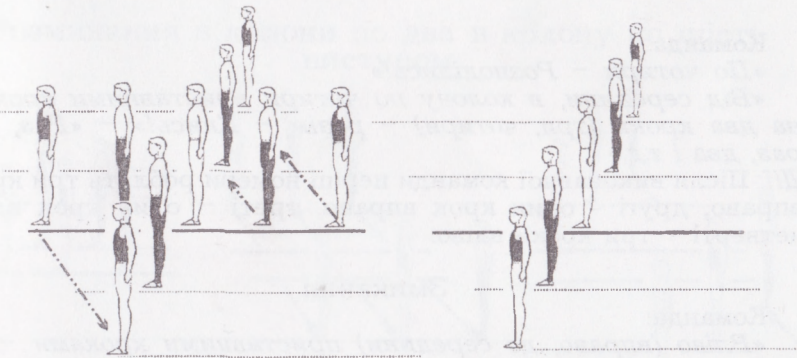
*Дії:* Після виконавчої команди перші номери роблять два кроки вліво, другі стоять на місці, треті – два кроки вправо.

**Змикання**

Команда:

*«Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.» – (підрахунок)*

### Розмикання з колони по одному в колону по п'ять виступом



Команда:

*«По п'ять – Розподілись!»*

*«Від середини, в колону по п'ять приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»*

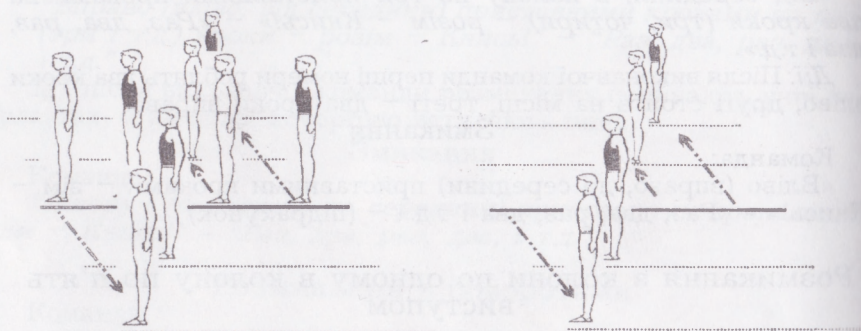
*Дії:* Після виконавчої команди перші номери роблять чотири кроки вліво, другі два кроки вліво, треті стоять на місці, четверті – два кроки вправо, п'яті – чотири кроки вправо.

**Змикання**

Команда:

*«Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»*

**Розмикання з колони по одному в колону по чотири виступом**



Команда:

*«По чотири – Розподілись!»*

*«Від середини, в колону по чотири приставними кроками на два кроки (три, чотири) – розім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»*

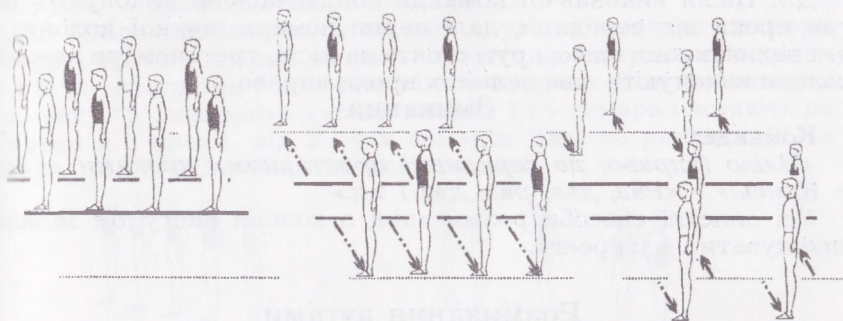
*Дії:* Після виконавчої команди перші номери роблять три кроки вправо, другі – один крок вправо, треті – один крок вліво, четверті – три кроки вліво.

**Змикання**

Команда:

*«Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»*

## Розмикання з колони по два в колону по чотири виступом



Команда:

*«На перший та другий – Розподілись!»*

*«Від середини, в колону по чотири приставними кроками на два кроки – розім. – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»*

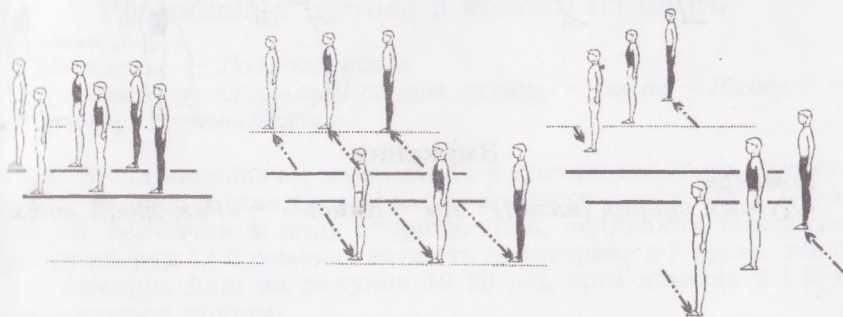
Дії: Після виконавчої команди обидві колони виконують по два кроки від середини, далі перші номери кожної колони виконують великий крок вліво, другі номери кожної колони – великий крок вправо.

## Змикання

Команда:

*«Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»*

## Розмикання з колони по два в колону по шість виступом



Команда:

«По три – Розподілись!»

«Від середини, в колону по шість, приставними кроками на два кроки – розім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»

Дії: Після виконавчої команди обидві колони виконують по три кроки від середини, далі перші номери кожної колони – два великі кроки вліво, другі стоять на місці, треті номери кожної колони виконують два великих кроки вправо.

**Змикання**

Команда:

«Вліво (вправо, до середини) приставними кроками – зім – Кнись!» – «Раз, два, раз, два і т.д.»

Усі описані способи розмикання з колони виступом можна виконувати і з шеренги.

### Розмикання дугами

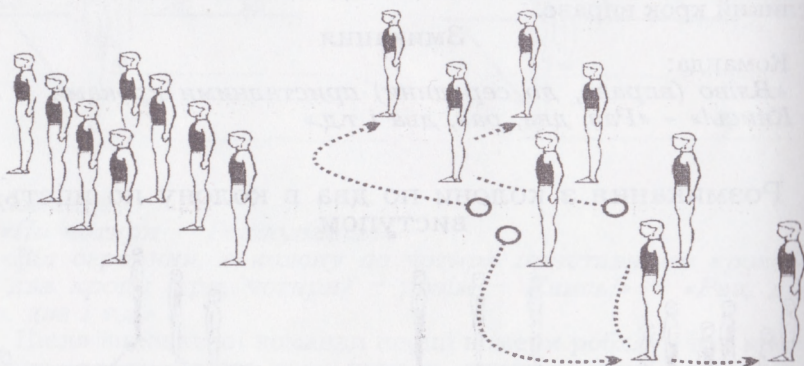
Розмикання дугами з колони по чотири.

Команда:

«По чотири – Розподілись!»

«Дугами вперед (назад) на два кроки – розім – Кнись!» – «Раз, два, ... вісім»

Дії: Після виконавчої команди другі та треті номери виходять дугами вперед назовні і стають на інтервал два кроки від крайніх колон.



**Змикання**

Команда:

«Дугами вперед (назад) – зім – Кнись!» – «Раз, два, ... вісім»

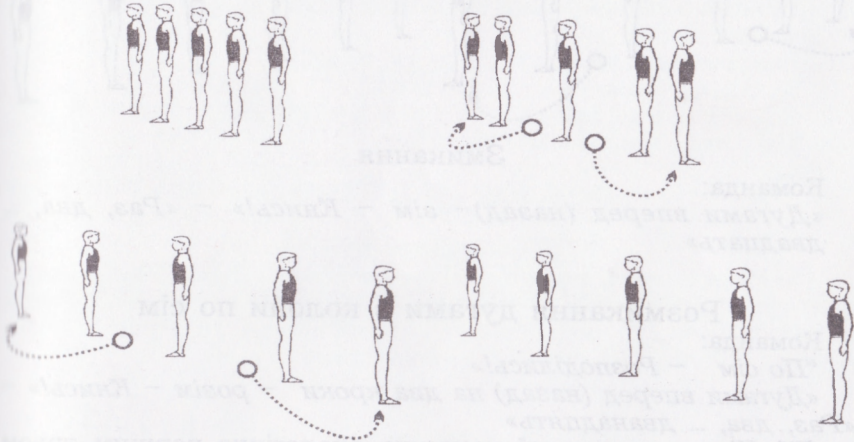
### Розмикання дугами з колони по п'ять

Команда:

«По п'ять – Розподілись!»

«Дугами вперед (назад) на два кроки – розім – Кнись!» –  
«Раз, два, ... дванадцять»

Дії: Після виконавчої команди другі та четверті номери виходять дугами вперед назовні і стають на інтервал два кроки від 1 і 5-ми номерами, обличчям в іншу сторону. Далі, починаючи з рахунку "5", виходять дугами вперед 1 і 5 номера і встають на інтервал в 2 кроки від 2 і 4-х номерів. Далі на рахунок 11-12 номера 1,2,4,5-тий повертаються кругом.



### Змикання

Команда:

«Дугами вперед (назад) – зім – Кнись!» – «Раз, два, ... дванадцять»

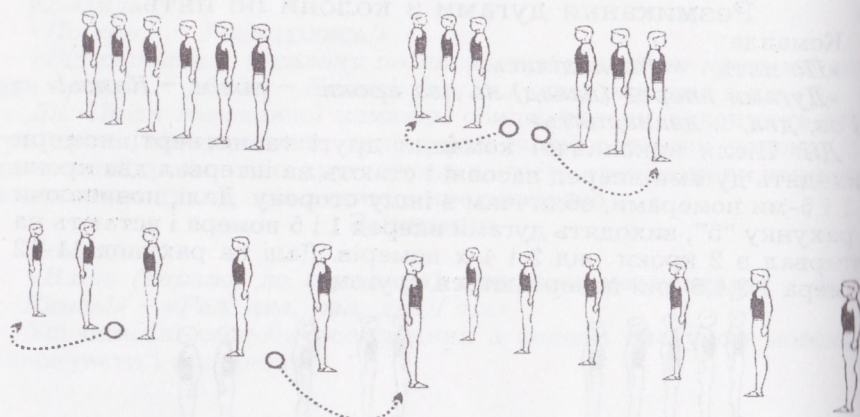
### Розмикання дугами з колони по шість

Команда:

«По шість – Розподілись!»

«Дугами вперед (назад) на два кроки – розім – Кнись!» –  
«Раз, два, ... дванадцять»

Дії: Після виконавчої команди 3 і 4 номери виходять дугами вперед назовні і стають на інтервал одного кроку від 1 і 6-х номерів, обличчям в іншу сторону. Далі, починають виходити дугами вперед 1 і 6 номера і встають на інтервал в 2 кроки від 3 і 4-х номерів. Далі на рахунок 19-20 всі, крім номерів 2 і 5-х повертаються кругом.



### Змикання

Команда:

«Дугами вперед (назад) – зім – Кнись!» – «Раз, два, ... двадцять»

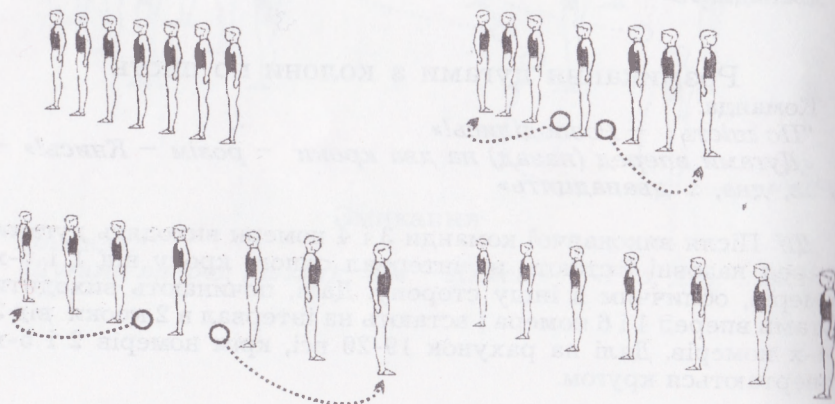
### Розмикання дугами з колони по сім

Команда:

«По сім – Розподілись!»

«Дугами вперед (назад) на два кроки – розім – Кнись!» – «Раз, два, ... дванадцять»

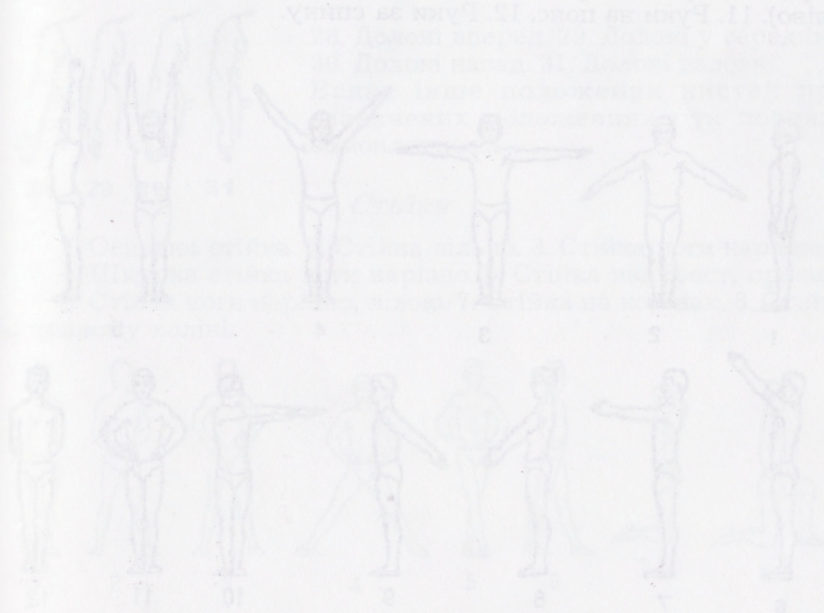
Дії: Після виконавчої команди, аналогічно першим трьом випадкам виконується і розмикання колони по 7. Рахунок кроків виконується так само.



## Змикання

Команда:

«Дугами вперед (назад) – зім – Кнись!» – «Раз, два, ... двадцять»



## ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ (ВДЗР)

ВДЗР – це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м'язовим напруженням.

### Терміни ВДЗР

Вихідне положення (в.п.) – таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

Примітка: для проведення ВДЗР необхідно: назвати в.п., дії на кожен рахунок і кінцеве положення.

Команди:

1. “Вихідне положення – руки на пояс”

2. “Вихідне положення – Прийняти!”

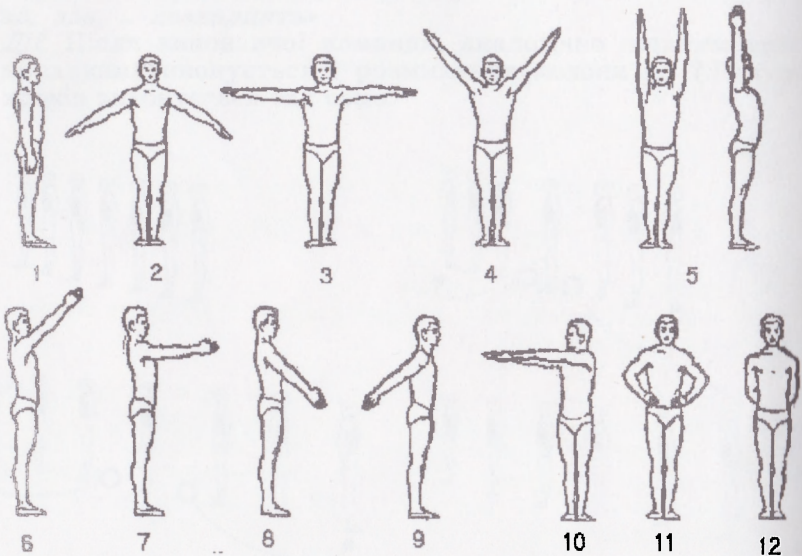
3. “Вправо (вліво, вправо або з лівої, з правої) – почи – Най!”

4. “Раз, два, три, ... сім – Стей!”

### ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ

#### Положення рук

1. Руки вниз. 2. Руки в сторони донизу. 3. Руки в сторони. 4. Руки вгору в сторони. 5. Руки вгору. 6. Руки вперед вгору. 7. Руки вперед. 8. Руки вперед донизу. 9. Руки назад. 10. Руки вправо (уліво). 11. Руки на пояс. 12. Руки за спину.





13. Руки перед грудьми. 14. Руки перед собою, права зверху. 15. Руки зігнуті над головою. 16. Руки до плечей. 17. Руки на голову. 18. Руки за голову. 19. Руки навхрест вперед, ліва зверху. 20. Руки зігнуті в сторони. 21. Руки зігнуті вперед.



### Положення кистей

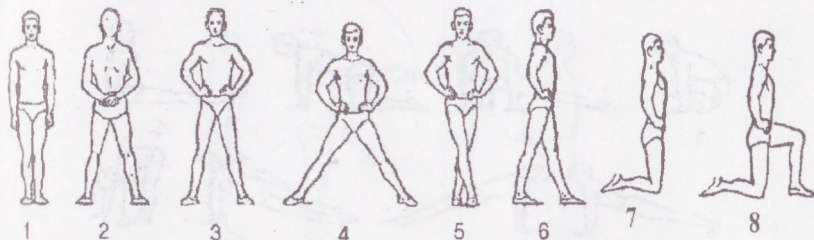
22. Основне положення кисті, прийняте в гімнастиці, що не показується при описі вправ. 23. Кисть в кулак. 24. Кисть шільна. 25. Кисть розслаблена. 26. Кисть піднята. 27. Кисть опущена.



28. Долоні вперед. 29. Долоні у середину. 30. Долоні назад. 31. Долоні назовні. Всяке інше положення кистей при зазначених положеннях рук повинне обмовлятися.

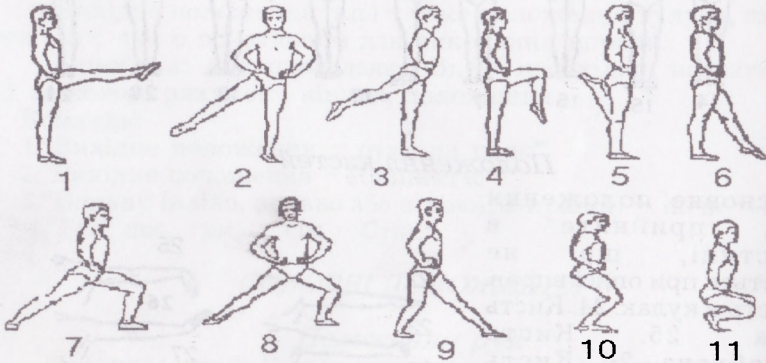
### Сійки

1. Основна сійка. 2. Сійка вільно. 3. Сійка ноги нарізно. 4. Широка сійка ноги нарізно. 5. Сійка навхрест, правою. 6. Сійка ноги нарізно, лівою. 7. Сійка на колінах. 8. Сійка на правому коліні.

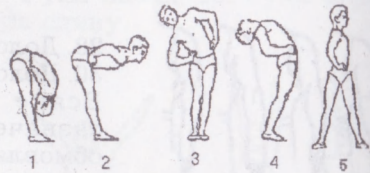


*Положення ніг*

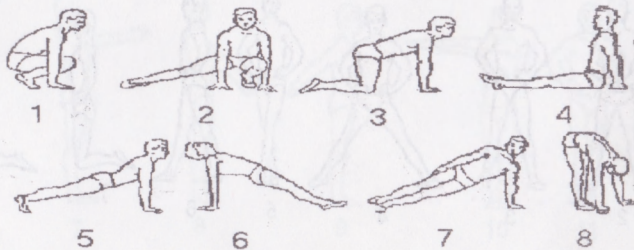
1. Ліву вперед. 2. Праву вправо (ліву вліво). 3. Праву (ліву) назад. 4. Ліву (праву) зігнути. 5. Праву (ліву) зігнути назад. 6. Ліву (праву) на носок (назад на носок, вправо(вліво) на носок. 7. Випад лівою (правою). 8. Випад лівою вліво (правою вправо). 9. Випад правою (лівою) назад. 10. Напівприсід. 11. Присід.

*Положення тулуба*

1. Нахил. 2. Нахил прогнувшись. 3. Нахил вправо (вліво). 4. Нахил назад. 5. Поворот тулуба ліворуч(праворуч)

*Упори*

1. Упор присівши. 2. Упор присівши, права вправо (ліва вліво) на носок. 3. Упор стоячи на колінах. 4. Упор сидячи ззаду. 5. Упор лежачи. 6. Упор лежачи ззаду. 7. Упор лежачи боком на лівій (на правій). 8. Упор стоячи зігнувшись.

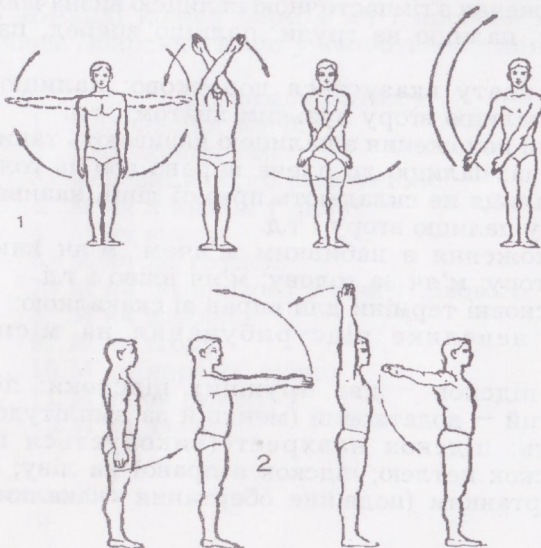


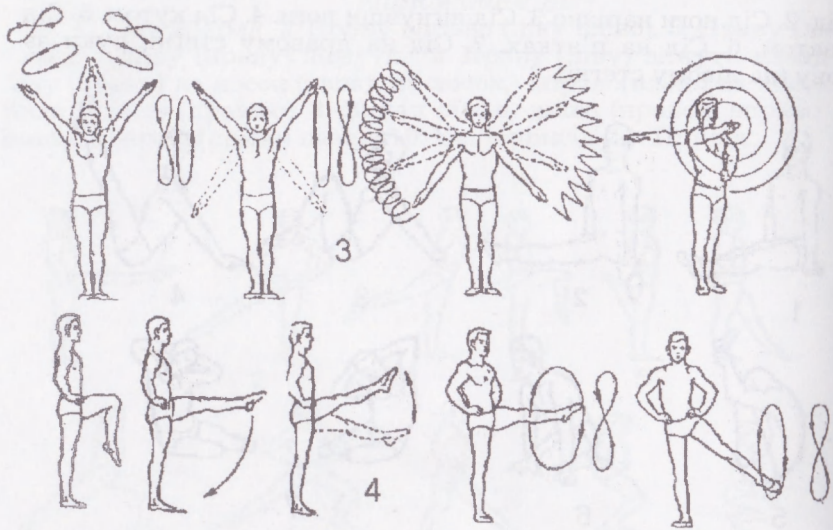
*Сіди*

1. Сід. 2. Сід ноги нарізно 3. Сід зігнувши ноги. 4. Сід кутом. 5. Сід з хвостом. 6. Сід на п'ятках. 7. Сід на правому стегні, руки за голову (на лівому стегні).

*Рухи руками і ногами*

1. Рухи руками назовні, всередину і в сторону. 2. Круги руками вперед, назад. 3. Рухи руками зигзагоподібні та вісімкаподібні. 4. Махи ногами. Колові та вісімкаподібні рухи ногами.





### ВПРАВИ З ПРЕДМЕТАМИ

Основною ознакою при описі вправ з предметами є положення предмета (його напрямок) і шлях, який він здійснює.

Основні положення з гімнастичною палицею визначаються так: палицю донизу, палицю на груди, палицю вперед, палицю за голову і т.д.

Зміна виду хвату вказується додатково: палицю вперед, хватом знизу; палицю вгору вузьким хватом і т.д.

Несиметричні положення з палицею називають таким чином: палицю до плеча; палицю до плеча вправо або за голову і т.д. Якщо рука і палиця не складають прямої лінії, називають так: праву в сторону палицю вгору і т.д.

Основні положення з набивним м'ячем: м'яч вниз; м'яч вперед; м'яч вгору; м'яч за голову; м'яч вліво і т.д.

Основні терміни для вправ зі скакалкою:

Підскок – невелике підстрибування на місці, або з переміщенням.

Подвійний підскок – два пружних підскоки: перший – основний, другий – додатковий (менший за амплітудою).

Розрізняють: підскок навхрест (виконується із стійки навхрест), підскок петлею; підскок з правої на ліву; підскок з подвійним обертанням (подвійне обертання скакалки на один підскок) і т.д.

## *ВПРАВИ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ*

М'ячі бувають різних розмірів, різної ваги (від 1-6 кг.) Їх використовують як обтяження для збільшення навантаження і як предмет для вправ удвох та групою. Вправи включають різні дії з м'ячем, не випускаючи його з рук (Згинання розгинання рук, махові її колові рухи, нахили, передавання м'яча з однієї в іншу руку і стрибки з м'ячем). Виконують також дії з підкиданням і ловінням м'яча по одинці і в парах (підкидання, перекидання, перекочування і різноманітні способи ловіння).

Методичні поради щодо використання вправ з набивними м'ячами.

Застосовуючи вправи з м'ячем, слід дотримуватись таких правил:

1. Вивчення починати з простих вправ з поступових їх ускладненням.
2. Кидання, перекидання і ловіння виконують спочатку обома руками, а потім однією (по черзі правою і лівою).
3. Щоб запобігти травмам суглобів пальців під час ловіння м'яча спочатку навчають учнів різним способам ловіння.
4. Величини і вага м'ячів підбирається відповідно до контингенту учнів 1- 3 класи - 1-2 кг; 4 - 7 класи - 2 - 4 кг; 8 - 11 класи - 4 - 6 кг.
5. Для чіткого проведення занять велику роль відіграє правильна організація роздавання і здавання м'ячів. Викладач заздалегідь ставить м'ячі у визначеному місці. Під час руху в обхід по команді кожен бере м'яч і пробовжує рухатись не зупиняючись. Збирають м'ячі у зворотньому порядку.

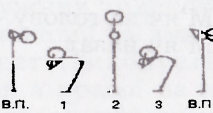
### *Правила запису :*

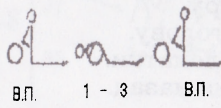
1. Положення м'яча.
2. Положення тіла.
3. Основні вихідні положення.
4. М'яч в правій ( лівій).
5. М'яч внизу.
6. М'яч до грудей.
7. М'яч до правого плеча ( лівого ).
8. М'яч вперед.
9. М'яч вгору.
10. М'яч вправо( вліво).
11. М'яч за голову.
12. М'яч назад.

13. М'яч вниз назад.
14. М'яч зажатий в колінах.
15. М'яч зажатий в ступнях.
16. М'яч спереду на підлозі ( справа, зліва, ззаду).
17. М'яч на підлозі, права( ліва) зігнута на м'яч.
18. Стоячи на м'ячі.
19. Сид на м'ячі, рр на пояс.
20. Сид м'яч на стегнах.
21. Сид м'яч зажатий в ступнях.
22. Сид ноги на м'ячі.
23. Упор сидячи позаду, м'яч на підлозі за спиною.
24. Упор сидячи позаду, м'яч біля носків.
25. Упор лежачи, руки на м'ячі.
26. Упор лежачи, ноги на м'ячі.
27. Лежачи м'яч за голову( вгору).
28. Лежачи на спині м'яч за голову.
29. Лежачи спиною на м'яч, рр в сторони.

#### *Рухи з мячем*

1. Коло м'ячем вліво, вгору(вправо вгору).
2. Мах м'ячем вправо, вліво.
3. Підкинути м'яч.
4. Зловити м'яч.
5. Прокотити м'яч.
6. Перекласти м'яч з правої в ліву руку

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	В.п. М'яч біля носків. 1. Нахил, взяти м'яч. 2. Стійка, м'яч вгору. 3. Нахил, покласти м'яч. 4. В.п.	6-8		Ноги не згинати.
2.	В.п. М'яч за голову. 1. Нахил. 2. Стійка м'яч вгору. 3. Нахил. 4. В.п.	6-8		Спина пряма.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
3.	В.п. сидячи руки на пояс, м'яч позаду на підлозі. 1-3 Нахил назад 4. В.п.	6-8		Головою торкатись підлоги

### ВПРАВИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Гімнастичні палиці бувають дерев'яні і пластмасові довжина їх становить 90 – 110 см. Вправи з гімнастичними палицями сприяють точному фіксуванню різних положень рук тулуба, голови і ніг, вони є ефективним засобом виховання правильної постави, усунення недоліків у ній. Вправи з палицями можна поділити на такі групи:

1. Статичні положення з палицею, тримаючи обома і однією рукою (вниз, вперед, вгору, за голову та інші).
2. Рухи руками, тулубом і ногами з палицею – колові, згинання і розгинання, нахили і повороти.
3. Балансування, підкидання і ловіння палиці.

Методичні поради щодо вивчення вправ з палицями.

1. Вивчення треба починати з ознайомлення з основними положеннями палиці.
2. Ознайомлення із хватами палиці (зверху, знизу, різний хват, зворотній).

#### Правила запису.

1. Положення тіла.
2. Положення палиці.
3. Спосіб хвату.

#### Види хвату.

1. Широкий.
2. Середній.
3. Вузький
4. Зверху.
5. Знизу.
6. Різний.
7. Зворотній

Основні вихідні положення.

1. Палиця вниз
2. Палиця вперед.
3. Палиця до грудей.
4. Палиця вгору.
5. Палиця за голову.
6. Палиця на лопатки.
7. Палиця вниз назад.
8. Палиця назад.
9. Палиця за спиною затиснена в ліктьових суглобах.
10. Стоячи на правій, ліва зігнута на палиці .
11. Палиця вертикально на підлозі, хват за один кінець.
12. Палиця вертикально на підлозі, права хват за середину, ліва за верхній кінець.
13. Напівприсід, палиця затиснена в колінних суглобах.
14. Палиця на підлозі (справа, зліва, ззаду,).
15. Стоячи ноги нарізно над палицею.
16. Сід, палиця на стегнах.
17. Сід, права зігнута на палиці.
18. Упор сидячи позаду, палиця затиснена в ступнях.
19. Лежачи, палиця вертикально на підлозі, хват за один кінець.
20. Лежачи, палиця за голову.
21. Лежачи на спині, палиця затиснена в колінних суглобах.

*Рухи з палкою*

1. Коло, палиця вліво вгору.
2. Підкинути палиця .
3. Зловити палицю.
4. Підкинути палицю з поворотом.
5. Відпустити палицю.
6. Перемах правою.
7. Продів правою ( лівою).
8. Продів двома.
9. Викрут ( назад)

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	В.п. Палиця вертикально на підлозі, хват за верхній край. 1. Перемах правою. 2. В.п. 3. Перемах лівою. 4. В.п.	6-8		Ноги не згинати.



№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
2.	В.п. Упор лежачи над, палицею. 1-2 Стрибком, упор присівши, палиця позаду. 3-4 Стрибком, В.п.	6-8		До палки не торкатись
3.	В.п. Сід палицею вгору. 1. Продів. 2. Покласти палицею, упор сидячи позаду. 3. Продів назад. 4. В.п.	6-8		Носками до палки не торкатись

### ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

Вправи з гантелями застосовуються як правило для обтяження і розвитку сили м'язових груп. Під час проведення ЗРВ використовують гантелі вагою від 0,5 до 8 кг.

Методичні поради щодо використання вправ з гантелями:

- Вага гантелів повинна відповідати віку і підготовленості учнів. Для учнів 4 – 6 класів 0,5 – 2 кг., 7 – 8 класи 2 – 3 кг, 9 – 11 класи 3 – 4 кг.
- Вправи з гантелями повинні охоплювати різні м'язові групи.
- Вправи на силу слід чергувати з правами на розслаблення.
- Навантаження слід жавати на обидві руки пропорційно.


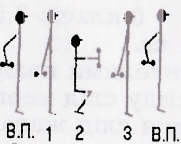
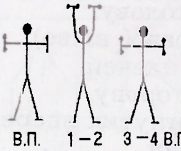
#### Основні вихідні положення .

- Гантелі вниз.
- Гантелі вперед.
- Гантелі вгору.
- Гантелі за голову.
- Гантелі вправо( вліво).
- Гантелі до плечей.
- Гантелі в сторону.
- Гантелі в зігнутих вперед.
- Гантелі назад.
- Гантелі в зігнутих назад.

11. Гантелі на пояс.
12. Гантелі на підлозі.
13. Сід, гантелі вниз.
14. Упор сидячи позаду на гантелях .
15. Упор сидячи позаду, гантелі біля носків.
16. Упор лежачи на гантелях .
17. Упор лежачи позаду на гантелях
18. Лежачи, гантелі вгору.
19. Лежачи на спині, гантелі вперед.
20. Лежачи на спині, гантелі зажаті в ступнях.

*Рухи з гантелями*

1. Коло гантелями вправо, вгору.
2. Махи гантелями.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	В.п. Гантелі внизу. 1. Гантелі назад. 2. Гантелі в зігнутих назад. 3. Гантелі назад. 4. В.п.	6-8	 В.п. 1 2 3 В.п.	Не нахилятись
2.	В.п. Гантелі в зігнутих назад. 1. Гантелі назад. 2. Напівприсід гантелі вперед. 3. Гантелі назад. 4. В.п.	6-8	 В.п. 1 2 3 В.п.	Спина пряма
3.	В.п. Гантелі в сторони. 1-2. Гантелі вгору. 3-4. В.п.	6-8	 В.п. 1-2 3-4 В.п.	Руки прямі

## *ВПРАВИ НА І БІЛЯ ГІМНАСТИЧНОЇ СТІНКИ*

Вправи на і біля гімнастичної стінки є ефективним засобом зміцнення здоров'я, загального фізичного розвитку і формування правильної постави. Вправи на гімнастичній стінці можна виконувати у висах, змішаних висах і змішаних упорах по одинці і вдвох, у лазінні, біля стінки і на стінці.

Методичні поради для виконання вправ на і біля гімнастичної стінки:

1. При поясненні і показі вправ біля гімнастичної стінки групу відводять на 1 – 1,5 м.;
2. Вправи у висах необхідно чергувати з вправами в упорах.

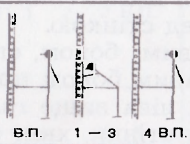
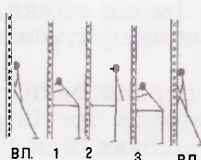
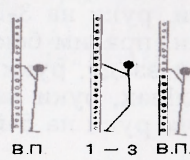
### *Правила запису*

1. Положення тіла (стоячи, присід, лежачи і т д)
2. Положення тіла по відношенню до стінки (правим боком, спиною і т д)
3. Відстань до стінки ( на крок, на 1 м, прижаний до стінки)
4. Хват (зверху, знизу, широкий, вузький)
5. Рівень хвату (на рівні поясу, голови, вище голови, на третій рейці т д)
6. Положення ніг (права зігнута, випад правою і т д)

### *Основні вихідні положення.*

1. Стоячи перед стінкою.
2. Стоячи правим боком, спиною, лівим до стінки.
3. Стоячи, правим боком притисненим до стінки, права на рівні плеча, ліва вище голови.
4. Стоячи біля стінки, хват на рівні грудей.
5. Стоячи біля стінки, хват на рівні поясу, права зігнута на третій рейці.
6. Стоячи, на 1 м від стінки, хват вище голови.
7. Стоячи спиною притисненим до стінки, хват на рівні грудей.
8. Стоячи на першій рейці, хват знизу, на рівні поясу.
9. Випад правою на третій рейці, руки за голову.
10. Стоячи на колінах біля стінки, хват на рівні голови.
11. Присід спиною до стінки, хват на рівні голови.
12. Сид, ноги на третій рейці, руки за голову.
13. Лежачи на спині, хват за першу рейку, ноги вперед.
14. Лежачи, ноги на третій рейці, руки за голову.
15. Упор стоячи, руки на 3-й рейці.
16. Упор стоячи, правим боком, ліва на пояс.
17. Упор стоячи ззаду, руки на 5-й рейці.
18. Упор на колінах, руки на 3-й рейці.
19. Упор лежачи руки на 5-й рейці.

20. Упор лежачи, ноги на 5-й рейці
21. Упор лежачи, ноги зігнуті на 3-й рейці.
22. Упор сидячи, ноги на 3-й рейці.
23. Упор лежачи на зігнутих, ноги на 3-й рейці.
24. Вис стоячи на стінці.
25. Вис стоячи правим, лівим боком на стінці.
26. Вис стоячи спиною до стінки.
27. Вис, присівши на 1-й рейці.
28. Вис стоячи на 3-й рейці, хват знизу.
29. Вис стоячи зігнувшись на 3-й рейці.
30. Вис стоячи правим боком, ліва хватом вище голови, права на рівні плеча.
31. Вис стоячи позаду, на 3-й рейці.
32. Вис на 3-й рейці зверху.
33. Вис правим боком до стінки.
34. Вис спиною до стінки.
35. Вис, зігнувши ногу на стінці.
36. Вис кутом, спиною на стінці

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	В.п. Права на 5-й рейці. 1-3. Нахили. 4. В.п	6-8		Нога пряма
2.	В.п. Права зігнута на 7-й рейці, хват на рівні ноги. 1. Випрямити ногу, нахил. 2. Випрямитись, права нога на 7-й рейці. 3. Нахил 4. В.п	6-8		Спина пряма, нога пряма
3.	В.п. Стоячи спиною до стінки, хват на рівні голови. 1-3. Випрямити руки, нахил назад. 4. В.п.	6-8		Ноги не згинати, дивитись на руки

## *ВПРАВИ НА І БІЛЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ*

Вправи для загального розвитку виконуються на лаві і з лавою. Вправи з лавою дуже складні, а тому їх використовують для підготовлених груп. Вправи на лаві виконують поодиноці або удвох. Оптимальна кількість учнів при виконанні вправ на лаві 6 – 8 чоловік.

Методичні поради розміщення учнів на лаві:

1. При виконанні вправ на лаві доцільно розміщувати учнів у шаховому порядку.
2. Необхідно постійно слідкувати за синхронним виконанням вправ.

### *Правила запису*

1. Положення тіла (стоячи, сидячи і т.д.)
2. Розміщення лави (спереду, ззаду, справа, зліва)
3. Положення тіла по відношенню до лави (поперек, вздовж)
4. Положення рук, хват (за ближній край, дальній, за краї, під лавою за дальній край).
5. Положення ніг (зігнуті, кутом).

#### *Основні вихідні положення.*

1. Стоячи, лава попереду, справа, зліва, позаду.
2. Стоячи, ліва(права) зігнута на лаві.
3. Стоячи позаду від лави, руки на поясі, ліва зігнута на лаві.
4. Стоячи, лава справа, руки за головою, права на лаві на носок.
5. Випад правою на лаву, руки за головою.
6. Випад правою вправо на лаву, руки на поясі.
7. Упор стоячи, руки на лаві.
8. Упор стоячи на лаві, хватом за ближній край.
9. Упор присівши, руки на лаві
10. Упор присівши позаду до лави, хват за дальній край.
11. Упор присівши, лава справа, хват за краї.
12. Лежачи, руки. на лаві, хват за дальній край.
13. Лежачи на спині, руки. під лавою, хват за дальній край.
14. Лежачи на спині, руки. за головою, ноги на лаві.
15. Лежачи, руки. за спиною, ноги на лаві.
16. Лежачи, лава справа, хват за краї.
17. Упор лежачи, руки. на лаві.
18. Упор лежачи позаду, хват за ближній край.
19. Упор лежачи, ноги на лаві.
20. Упор лежачи на зігнутих, права на лаві, ліва назад.
21. Упор лежачи, лава справа, ліва на лаві.
22. Упор лежачи позаду зігнувшись, хват за ближній край.
23. Сід, ноги на лаві.

24. Сід, ноги нарізно на лаві.
25. Упор сидячи позаду, ноги зігнуті на лаві.
26. Упор сидячи позаду до лави, хват за дальній край
27. Стоячи ноги нарізно, над лавою.
28. Упор стоячи ноги нарізно, над лавою, хват за краї
29. Упор стоячи лава справа, хват за краї.
30. Упор стоячи, лава справа, хват за ближній край.
31. Стоячи на лаві вздовж ( впоперек).
32. Присід на лаві впоперек, руки на поясі.
33. Сід на лаві вздовж, хват за ближній край.
34. Сід кутом на лаві вздовж.
35. Упор сидячи вздовж, хват за дальній край.
36. Упор сидячи позаду ноги зігнуті на лаві впоперек, хват за дальній край.
37. Лежачи на лаві вздовж, хват за дальній край.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.П.
1.	<p>В.п. Стоячи на лаві впоперек, руки на поясі.</p> <p>1. Сстрибком, стійка ноги нарізно над лавою.</p> <p>2. В.п.</p> <p>3. Те ж саме.</p> <p>4. В.п.</p>	6-8		<p>Голову не нахилити</p> <p>Зстрібувати одночасно</p>
2.	<p>В.п. Сидячи на лаві вздовж, хват за ближній край.</p> <p>1. Мах лівою.</p> <p>2. Мах правою, сид кутом на лаві вздовж, хват за ближній край.</p> <p>3. Сидячи на лаві вздовж ліва вперед, хват за ближній край.</p> <p>4. В.п.</p>	6-8		<p>Спина прями</p> <p>ноги не зігнуті</p>

міст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
<p>В.п. Дж. попереду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. присівши руки на лаву.</li> <li>2. Упр. лежачи руки на лаві.</li> <li>3. Упр. присівши руки на лаві.</li> <li>4. В.п.</li> </ol>	6-8		<p>Голову не нахиляти, спина пряма.</p>

### ВПРАВИ У ПАРАХ

Вправа в парах є ефективним засобом виховання сили інших якостей. Вправи у парах поділяються на вправи з протидією партнерів та вправи з допомогою, використання як обтяження.

1. Найважливіші поради щодо проведення вправ у парах.
  1. Вправи проведені вправ у парах треба враховувати готовність учнів, вагу і силу, однаковий зріст.
  2. Робота партнерів повинна постійно чергуватися і вправи повинні охоплювати усі основні м'язові групи.

#### Правила запису

Положення тіла по відношенню один до одного ( перший А - сид, другий Б-стоїть позаду).

Спосіб контакту ( протидія, утримування,)

Відстань між першим А та другим Б

#### Хвати

звичайний

Глибокий

Плечовий

Хват за п'яцьці.

Хват за великий палець.

Хват з двох руками.

#### Основні вихідні положення та рухи

Стоячи до одного, хват звичайний.

нахили з двома положеннями рук.

нахили з двома, присіди на одній, на двох.

посередження рук з протидією.

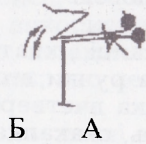
- А-руки вгору, Б-утримує.
  - А-низький старт, Б-опирається за плечі, біг з протидією.
  - А-стоячи ноги нарізно, Б-вис стоячи спиною, хват за ший.
2. Стоячи боком один до одного, хват глибокий, плечовий за кисті
    - нахили, руки вперед, вгору, хват за кисті.
    - нахил вправо, вліво, хват за плечі.
    - напівприсіди, присіди, руки вперед, вгору, хват за кисті.
  3. А стоячи, Б стоячи ззаду, хват за кисті.
    - А-руки вгору, Б-утримує.
    - А- утримує руки в сторони, Б-натискує.
    - А-руки вгору, Б-хват за кисті. А-пружинні рухи тулубом вперед.
    - А-стійка, Б-утримує за плечі. Б - впирається коліном в спину, прогинає тулуб А - назад.
  4. Стоячи спиною один до одного, хват зігнутими руки.
    - стоячи спиною один до одного, відстань 1м, хват зігнутими руки. Присідання з різними положеннями ніг.
    - почергові нахили, з махами ногами.
    - нахили вправо-вліво з різними положеннями руки.
    - колові оберти тулубом.
    - стоячи спиною один до одного, хват за кисті. Випади з різними положеннями руки.
  5. А-сід, Б - стоячи зігнувшись позаду, хват за кисті, плечі і т.д.
    - А-сід руки вгору, Б-хват за кисті, утримує.
    - Те ж саме, Б - натискує.
    - А-сід, руки-вперед, Б-хват за передпліччя. А-руки вгору, Б-утримує
    - А-нахили, Б - натискує на спину.
  6. Сід, спиною один до одного, хват за лікті.
    - почергові нахили з натискуванням на спину.
  7. А- стоячи на колінах, Б-стоячи на колінах позаду, хват за гомілку.
    - А- нахили руки за головою прогнувшись.
    - А- нахили прямим тілом вперед.
  8. А- упор стоячи, Б-сидячи на спині, хват ногами за стегно
    - Б-нахили назад.
    - Те ж саме, але А-випрямляє ноги.
  9. А і Б сидячи ноги нарізно, ступнями опираються один до одного, хват за кисті.
    - почергові нахили.
  10. Лежачи головами один до одного, руки в сторони, хват за кисті.
    - махи ногами.



стійка на лопатках.  
ноги вперед, вправо, вліво.

11. А-лежачи руки вперед, Б-упор лежачи на руках А, зі сторони голови.

Згинання - розгинання рук.

№	Зміст	Доз	Граф. зобр.	О.М.В.
1.	Стоячи спиною один до одного, хват зігнутими руками. 1. А- нахил, Б - на спині А мах зігнутими ногами. 2. В.п. 3.-4. Те ж саме.	6-8		Спина пряма, мах ногами максимальний

### ВПРАВИ ЗІ СКАКАЛКОЮ

Вправи з скакалкою є цінним засобом виховання ширитності, відчуття просторових параметрів, розвитку стрибучості, витривалості та зміцнення серцево – судинної та дихальної систем. Їх поділяють на вправи з короткою і довгою скакалкою. Довжина короткої скакалки 2 – 3 метри, довгої 5 – 6 метрів. Для виконання вправ з короткою скакалкою її складають у двоє або в четверо і виконують вправи як з гімнастичною палицею.

*Методичні поради, щодо виконання вправ з скакалкою:*

1. Для виконання вправ з короткою скакалкою треба правильно визначити її довжину (стати обома ногами на скакалку, ноги нарізно на середню частину скакалки кінці скакалки в руках зігнутих під прямим кутом, лікті притиснуті до боків).

2. Після стрибків треба давати відпочинок у вигляді ходьби, вправ на увагу, на розслаблення тощо. Стрибки через скакалку слід виконувати м'яко на носках, а скакалку обертати кистями і передпліччями.

### *Правила запису вправ*

1. Положення тіла.
2. Положення скакалки (скакалка в двоє, в четверо).
3. Положення ніг.

#### *Вихідні положення*

1. Скакалка в двоє в правій
2. Скакалка в четверо в низу.
3. Скакалка вперед.
4. Скакалка вгору.
5. Скакалка за головою.
6. Скакалка назад.
7. Стоячи на скакалці , хват за ручки, руки вперед.
8. Стоячи, хват за ручки вгору, ліва зігнута на скакалці.
9. Стоячи, скакалка вчетверо, ліва зігнута на скакалці.
10. Сід зігнувшись, скакалка в четверо, зачепитись за носки.
11. Сід скакалка в четверо, правою вперед, зачепитись за носки

#### *Рухи з скакалкою*

1. Коло, скакалка у двоє.
2. Скакалка внизу в четверо, продів правою.
3. Скакалка внизу в двоє, викрут назад.
4. Скакалка в двоє в правій. Крутіння справа вертикально.
5. Скакалка в двоє в правій. Крутіння горизонтально внизу, перестрибуючи вперед( назад).

## ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ СПОРТИВНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

*Хват* – спосіб тримання за снаряд. Розрізняють хват знизу; зворотній; різний; схресний; широкий; вузький; зімкнутий; глибокий.

*Вис* – положення на снаряді, коли плечі знаходяться нижче точки хвату.

*Простий вис* – вис при якому за снаряд тримаються будь-якою частиною тіла (частіше всього руками). Розрізняють: вис; вис на зігнутих руках; вис зігнувшись; вис прогнувшись і т.д.

*Змішаний вис* – вис при якому використовується додаткова опора іншою частиною тіла (ногою, ногами і т.д.). Розрізняють: вис присівши; вис стоячи зігнувшись; вис лежачи; вис стоячи і т.д.

*Упор* – положення на снаряді, коли плечі знаходяться нижче точки опори.

*Простий упор* – положення з опорою виключно руками. Розрізняють: упор; упор на передпліччях; на руках; упор на руках зігнувшись; упор ззаду; упор кутом і т.д.

*Змішаний упор* – положення з опорою руками та іншими частинами тіла. Розрізняють: упор присівши на правій, ліву назад на носок; упор стоячи ноги нарізно і т.д.

*Сід* – положення сидячи на снаряді.

*Підйом* – перехід в упор з вису або з більш низького упору у більш високий (підйом силою, підйом переворотом, підйом розгином і т.д.).

*Опускання* – повільний спад.

*Оберт* – круговий рух гімнаста навколо осі снаряда (оберт назад; оберт вперед; великий оберт і т.д.).

*Поворот* – рух тіла навколо вертикальної осі (поворот махом вперед; поворот у стійці і т.д.).

*Сійка* – вертикальне положення гімнаста ногами доверху з опорою якою-небудь частиною тіла (стійка на плечах; стійка на руках; стійка на передпліччях і т.д.).

*Мах* – вільний рух відносно осі обертання. Способи: силою, вигинами, з стрибка.

*Розмахування* – мах, який виконується декілька разів.

*Мах дугою* – перехід з упору у вис дугоподібним рухом.

*Кач* – одноразовий маятниковий рух гімнаста разом зі снарядом (кільця у качі).

*Розкачування* – декілька качів.

*Викрут* (вперед і назад) – оберт тіла навколо горизонтальної осі з обертанням у плечових суглобах при фіксованому хваті.

*Перемах* – рух ногою (ногами) над снарядом.

*Круг* – цілісний (еліпсоподібний рух ногою (ногами).

*Схрещення* – два зустрічних перемахи.

*Вхід* – термін, який позначає перехід гімнаста з вихідного положення біля снаряду круговим рухом з поворотом навколо опорної руки в упор на ручках.

*Перехід* – зміщення виконавця праворуч або в ліворуч на снаряді з перехватом руками.

*Вихід* – рух, протилежний до входу, але на іншу частину коня.

*Переліт* – переміщення гімнаста з однієї сторони снаряда на іншу з відпусканням рук (кутом, зігнувшись, ноги нарізно і т.д.), а також з однієї жердини на іншу і т.д.

*Зіскок* – зістрибування зі снаряду з вису або упору, або із стійки.

*Стрибок* – долання відстані: висоти, довжини, перешкоди або снаряду – у вільному польоті після відштовхування ногами.

*Опорний стрибок* – виконується з додатковою опорою (поштовхом) руками. Розрізняють: стрибок зігнувши ноги; ноги нарізно; боком; кутом; переворотом і т.д.

*Замах* – попередній мах ногами назад після поштовху ногами.

### *Терміни акробатичних вправ*

*Групування* – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захват за гомілки).

*Перека́т* – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Розрізняють: перека́т вперед; в сторону; назад; назад зігнувшись; круговий перека́т і т.д.

*Переки́д* – обертальний рух тіла з послідовною опорою і перевертанням через голову. Розрізняють: переки́д вперед; довгий переки́д; переки́д із стрибка з фазою польоту до опори руками; переки́д назад; переки́д назад в упор на коліні; переки́д назад через плече прогнувшись і т.д.

*Міст* – дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори.

*Шпага́т* – сід з максимально розведеними ногами (з торканням опори всією довжиною обох ніг) (шпага́т, шпага́т лівою, шпага́т правою).

*Напівшпага́т* – аналогічне положення, але із зігнутою ногою, що знаходиться попереду.

*Стійка* – вертикальне положення тіла ногами догори (стійка на лопатках; на голові і руках; на руках і т.д.).

*Переки́дка* – рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою на руки) без фази польоту (вперед, назад, в сторону).

*Темповий підскок* (вальсет) – невелике підстрибування на маховій нозі, інша – вперед – донизу, руки вгору.

*Курбет* – стрибок назад з рук на ноги.

*Підйом розгином* – стрибок на ноги, який виконаний з упору зігнувшись (з лопаток).

*Переворот* – обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками; головою і руками) з однією або двома фазами польоту (боком, вперед і т.д.).

*Рондат* – переворот з поворотом кругом і приземленням на дві ноги.

*Переворот назад* – обертальний рух тіла назад з опорою на руки і з фазою польоту.

*Сальто* – вільне перевертання тіла у повітрі (сальто назад; вперед; боком і т.д.).

### *Терміни вправ художньої гімнастики*

*Кроки* – різноманітні види переміщень. Розрізняють: звичайний крок; крок з носка; на носках; гострий крок; випадами; крок галопу; приставний крок; перемінний крок; крок польоту; вальсу тощо.

*Біг* – переміщення кроками, у кожному з яких є фаза польоту.

*Поворот* – обертальний рух тіла навколо вертикальної або поздовжньої осі. Розрізняють: поворот переступанням; на носках; схресний; махом; спіральний; у присіді; у рівновазі тощо.

*Стрибок* – вільний політ після поштовху ногами.

*Пружний рух руками* – цілісний пружний рух із згинанням у всіх суглобах.

*Хвиля* – складний цілісний рух, який складається з послідовного розгинання в одних суглобах і згинання в інших.

*Хвиля рукою* – хвилеподібний рух рукою (руками), який починається згинанням руки (до себе) і опусканням кисті, потім розгинанням (від себе) з одночасним підніманням кисті.

*Дуга* – рух, який виконується менше, ніж на 360° з вихідного положення.

*Мах* – різкий рух в будь-якому напрямку з повною амплітудою.

### *Терміни прикладних вправ*

Прикладні вправи складають одну із груп гімнастичних вправ, спрямованих на опанування прикладними руховими навичками.

*Ходьба* – циклічні рухи без фази польоту. Різновиди: похідний або звичайний крок; ходьба на носках; на п'ятках; зігнувшись (з опорою руками на коліна); у напівприсіді; у присіді; випадами;

з нахилами тощо.

*Біг* – те ж саме, що і ходьба, але більш динамічний вид пересувань, для якого характерна фаза польоту. Різновиди: біг; біг із згинанням ніг назад; високий біг; біг з підскоками; біг з прискоренням; біг кроками навхрест і т.д.

*Вправи на рівновагу* – вправи, які сприяють формуванню спеціальних вмій і навичок, які дозволяють управляти положенням свого тіла, а також сприяють функції зорового і рухового аналізаторів.

*Метання та ловля* – вправи, які сприяють розвитку спритності, швидкості, орієнтування у просторі, окоміру. Різновиди: підкидання і ловля; перекидання; метання в ціль; метання на дальність; жонглювання.

*Лазіння і переповзання* – вправи, які сприяють розвитку сили, спритності, швидкості, а також удосконаленню координаційних здібностей. Різновиди: лазіння у змішаному висі та упорі; у висі; лазіння по канату або на палиці; переповзання на руках і ногах; на напівзігнутих руках і ногах (опора на передпліччя); на боці (лежачи на боці, спираючись передпліччям і п'яткою); по-пластунськи (лежачи на животі, спираючись почергово однією і різнойменною ногою).

## МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ГІМНАСТИЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ

### АКРОБАТИКА

Перекид вперед. З упору присівши, відштовхнутись ногами, зігнути руки і, переносючи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілками, згрупуватись і виконати перекид.

Допомога. Однією рукою підтримувати за плече, другою підштовхнути під стегно.

Послідовність навчання:

1. Групування з різних вихідних положень.
2. Перекати з різних вихідних положень.
3. Перекид уперед з допомогою.
4. Перекид уперед самостійно.



Стійка на голові з упором руками. З упору присівши, поставити голову попереду рук так, щоб між руками і головою утворився рівнобедрений трикутник. Основна вага тіла повинна припадати на руки. Таку стійку можна виконувати з упору присівши поштовхом двох, зігнувшись, силою.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, підтримувати його за гомілку і допомогти зайняти потрібне положення. Треба навчити учнів самострахуватись. Якщо тіло падає вперед, треба згрупуватись і зробити перекид уперед.

Послідовність навчання.

1. Стійка в групуванні.
2. Стійка махом однієї і поштовхом другою біля стінки.
3. Стійка з допомогою.
4. Стійка зігнувшись силою.
5. Самостійне виконання.



Стойка на руках. З положення стоячи на одній нозі, другу вперед на носок, руки вгору, поштовхом однією і махом другою, виконати стойку на руках. Стежити, щоб учні не згинали руки, не опускали голову, занадто не прогинались і не подавали плечі вперед, напружували м'язи спини і сідниць.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, зі сторони махової ноги, підтримувати його за гомілки, надаючи тілу потрібного положення. Треба навчити учнів самострахуватись. Якщо тіло падає вперед, треба згрупуватись і зробити перекид уперед.

Послідовність навчання.

1. Упор лежачи ноги на гімнастичній стінці.
2. Стойка на руках, притискуючись грудьми (спиною) до гімнастичної стінки.
3. З положення упор присівши біля стінки (гімнастичної стінки) на одній друга назад на носок, стойка на руках поштовхом однією і махом другою.
4. Стоячи на одній біля стінки (гімнастичної стінки), друга вперед на носок, руки вгору, стойка на руках поштовхом однією і махом другою.



Переворот убік. (вправо, вліво). З основної стойки підняти праву ногу вперед, руки в сторону. Енергійним нахилом вперед вправо поставити праву ногу і, сильно відштовхуючись нею, зробити енергійний мах лівою ногою, послідовно поставити спочатку праву, а потім ліву руку і перейти через стойку на руках ноги нарізно, стаючи спочатку на ліву, а потім на праву ногу. Під час виконання вправи звернути увагу на те, щоб голова була повернута в бік перевертання, тіло не згинати, руки ставити на лінії ніг на відстані 50-60 см від правої ноги. У лівий бік переворот виконують аналогічно.

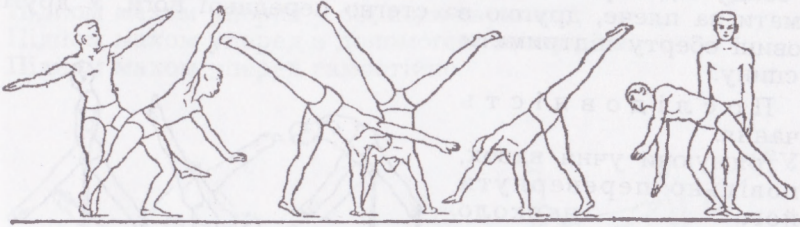
Страхування і допомога. Стоячи зі сторони спини учня, взяти його за пояс хресним хватом і допомогти перевернутися через стойку на руках.

Послідовність навчання.

1. Стойка на руках з допомогою.
2. Стойка на руках ноги нарізно біля стінки з опорою.
3. Стойка на руках з підтримкою і коливанням у сторони, почергово переходячи в стойку на правій і лівій руці.



4. Сійка на руках ноги нарізно з допомогою.
5. Переворот убік з допомогою.
6. Самостійне виконання вправи.



### ПЕРЕКЛАДИНА

Підйом розгином. Після маху дугою, коли тіло рухається вперед і проходить вертикальне положення, піднести ноги до перекладини носками, прийняти вис зігнувшись, енергійно розгинаючись у кульшових суглобах і, натискаючи прямими руками на перекладину. Виконати підйом. Під час розгинання стежити за тим, щоб тіло весь час наближалось до перекладини.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня, однією рукою підтримувати під спину, другою під стегно, допомагаючи виконати підйом.

Послідовність навчання.

1. Досконало вивчити підйом правою і лівою.
2. Підйом розгином з упору на руках зігнувшись на паралельних брусах.
3. На брусах з вису стоячи хватом за кінці жердин з розбігу підйом розгином з допомогою і самостійно.
4. На низькій перекладині підйом розгином з допомогою і самостійно.
5. На високій перекладині підйом розгином з допомогою і самостійно.



Оберт уперед правою (лівою). Виконують його хватом знизу. На початку обертут підняти таз і передню ногу, спираючись на стегно ноги, що знаходиться ззаду, зробити енергійний мах ногою вперед – донизу, активно подаючи тіло вперед. Під час

виконання оберт у руки тримати прямо, тіло максимально випрямлене.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від учня спереду або ззаду від перекладини, однією рукою зворотним хватом тримати за плече, другою за стегно передньої ноги. У другій половині оберт у підтримати під спину.

**П о с л і д о в н і с т ь**  
навчання.

1. Утримуючи учня вдвох, повільно перевернути його навколо перекладини.
2. Виконати оберт з допомогою.



Оберт назад в упорі. З упору зробити мах ногами назад, притискуючись тілом до перекладини, і махом уперед, зробивши енергійний рух плечима назад, виконати оберт.

Страхування і допомога. Стоячи збоку і спереду від учня, однією рукою тримати за зап'ясток, а другою під спину. Стежити, щоб тіло під час оберт у не згиналося.

**П о с л і д о в н і с т ь**  
навчання.

1. Переворот в упор з вису стоячи.
2. Утримуючи учня вдвох, повільно перевернути його навколо перекладини.
3. Оберт назад з допомогою, підтримуючи під спину.
4. Оберт назад без допомоги.



### П А Р А Л Е Л ь Н І Б Р У С И

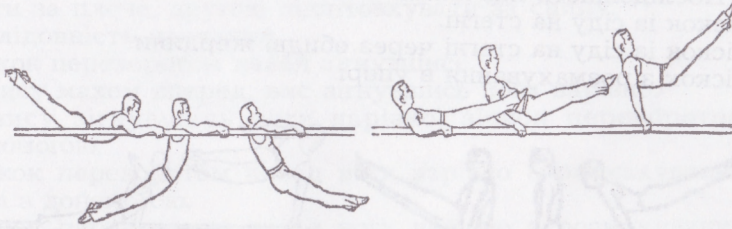
Підйом махом вперед з розмахування в упорі на руках. З упору на руках зробити мах уперед, у кінці маху назад злегки зігнувшись у кульшових суглобах. На початку маху вперед випрямитись і трохи прогнутися. При проходженні вертикалі, гальмуючи рух ніг, зробити ривок грудьми. Відштовхнутись плечима від жердин і перейти в упор.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою

тримати під спину, другою – під стегно.

Послідовність навчання.

1. Підйом махом уперед з упору на передпліччях.
2. Підйом махом уперед на похилих жердинах.
3. Підйом махом уперед у сід ноги нарізно.
4. Підйом махом уперед з допомогою викладача.
5. Підйом махом уперед самостійно.

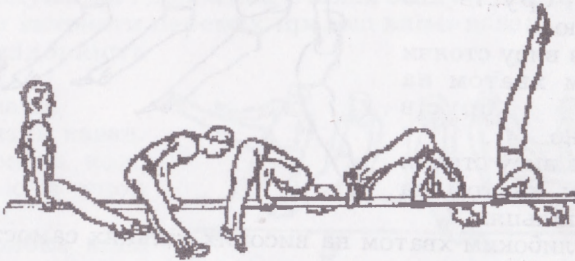


Стійка на плечах силою з упору кутом. Силою підняти таз, злегка зігнути руки. Розгинаючись розвести лікті в сторони, опуститись у стійку на плечах. Для стійкішого положення треба поставити плечі трохи вперед від рук.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою – під груди. На низьких брусах руки над жердинами, на середніх – під жердинами.

Послідовність навчання.

1. Стоялки: з сиду ноги нарізно силою стійка на плечах з допомогою.
2. Низькі бруси: силою стійка на плечах з допомогою
3. Стоялки: з сиду ноги нарізно силою стійка на плечах самостійно.
4. Низькі бруси: силою стійка на плечах самостійно.

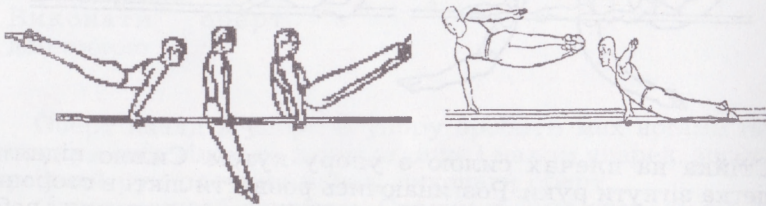


Зіскок махом вперед з поворотом кругом. З упору мах вперед, коли ноги вийдуть над жердинами, енергійно відштовхуючись і передаючи вагу тіла в бік зіскоку, повернутися кругом у бік, протилежний зіскоку.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою – під спину, а після повороту – під груди і плечі.

Послідовність навчання.

1. Зіскок із сиду на стегні.
2. Зіскок із сиду на стегні через обидві жердини.
3. Зіскок з розмахування в упорі.



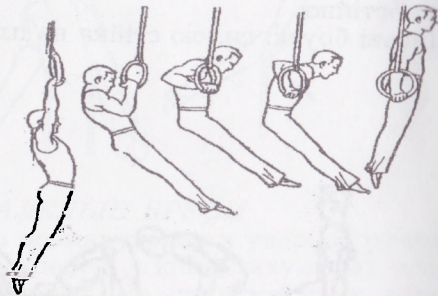
### КІЛЬЦЯ

Підйом силою. У висі глибоким хватом підтягнутись так, щоб кільця були на рівні грудей. Посилаючи ноги вперед, трохи зігнувшись, голову нахилити на груди, вийти в упор на зігнутих руках. Розгинаючи руки, опустити ноги вниз, прогнутися.

Страхування і допомога. Стоячи збоку і тримаючи руками, допомогти виконати вправу.

Послідовність навчання.

1. Підйом стрибком із вису стоячи.
2. Підйом із вису лежачи ноги на стільчику.
3. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на кінцях брусів з допомогою.
4. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на кінцях брусів самостійно.
5. Підйом із вису стоячи глибоким хватом на низьких кільцях.
6. Підйом глибоким хватом на високих кільцях самостійно.

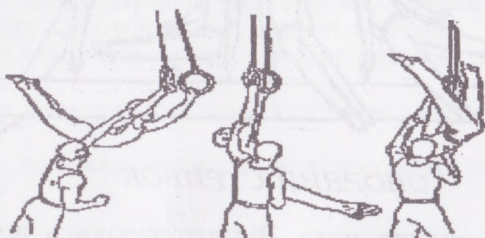


Зіскок переверотом назад ноги нарізно з розмахування у висі. З вису мах уперед, проходячи вертикальне положення внизу, посилити мах, злегка згинаючись у кульшових суглобах і розводячи ноги, послати ноги вгору. Проходячи лінію тросів, енергійно розігнутися, натискуючи руками на кільця, відпустити їх і закінчити зіскок.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою підштовхувати за спину.

Послідовність навчання.

1. Зіскок переверотом назад зігнувшись.
2. З вису махом вперед, вис зігнувшись ноги нарізно.
3. З вису зігнувшись ноги нарізно, зіскок переверотом з допомогою.
4. Зіскок переверотом назад ноги нарізно з розмахування у висі з допомогою.
5. Зіскок переверотом назад ноги нарізно з розмахування у висі самостійно.



### *КІНЬ З РУЧКАМИ*

Із стрибка коло правою. Із стрибка перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою. Не зупиняючись, перемістити вагу тіла на праву руку, і, відштовхуючись лівою, виконати перемах правою вліво-назад.

Страхування і допомога. Стоячи ззаду учня, правою рукою допомогти виконати перемах правою вліво-назад.

Послідовність навчання.

1. Перемахи.
2. Перемахи назад.
3. Із стрибка коло правою в упор стоячи.
4. Із стрибка коло правою в упор.



Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою і упору ноги нарізно лівою перемістити вагу тіла на ліву руку і відштовхуючись правою, виконати перемах правою. З'єднуючи ноги, перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах двома вліво-назад. Зіскочити в стійку правим боком до коня.

— Страхування і допомога. Стояти ззаду учня. У момент зіскоку підтримати лівою рукою за плече, а правою – під спину

Послідовність навчання.

1. Однойменні перемахи вперед і назад із стрибка.
2. Те саме, але з упору.
3. Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою і допомогою.
4. Зіскок кутом вліво-назад з упору ноги нарізно лівою самостійно.



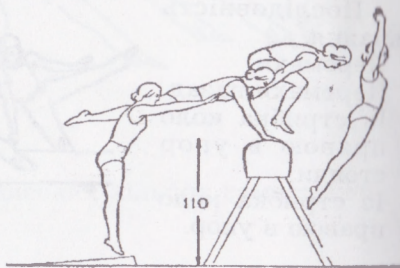
### ОПОРНИЙ СТИБОК

Стрибок зігнувши ноги. Відштовхуючись ногами, руки вперед, коротким енергійним поштовхом руками, одночасно згинаючи ноги і підтягуючи коліна до грудей, пройти над приладом, розігнутись, підняти руки вгору і приземлитися.

Страхування і допомога. Стоячи біля місця приземлення, однією рукою підтримувати учня за плече, другою – за зап'ясток

Послідовність навчання.

1. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор присівши.
2. Спираючись руками в гімнастичну стінку на рівні плечей, виконувати стрибки на місці, згинаючи ноги вперед.
3. Спираючись руками на коня, виконувати стрибки на місці, згинаючи ноги вперед і запригуючи на коня в упор на колінах.
4. Стрибок зігнувши ноги з допомогою і самостійно.

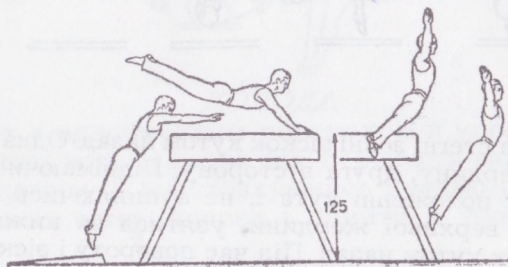


Стрибок ноги нарізно через коня в довжину. Розбіг – 15-18 м. Відштовхнувшись від містка, змахнути руками вперед-вгору. Ставлячи руки на коня, енергійно відштовхнутися і розвести ноги. Пройшовши над приладом, з'єднати ноги і приземлитися. Під час польоту тіло гімнаста має зайняти горизонтальне положення. Кут між руками і тулубом повинен бути не менше  $90^\circ$ .

Страховання і допомога. Стоячи збоку від дальньої третини коня, підтримувати обома руками за плече, просуваючись разом з учнем уперед.

Послідовність навчання.

1. З упору стоячи біля гімнастичної стінки стрибки із згинанням у кульшових суглобах і розведенням ніг з одночасним поштовхом руками.
2. Стрибок ноги нарізно через козла.
3. Стрибок ноги нарізно через двох козлів, поставлених разом і з поступовим відсуванням одного в довжину на довжину коня.
4. Стрибок ноги нарізно через коня, поставленого під кутом до розбігу. Місток біля дальньої частини. Кут між конем і розбігом поступово зменшити за рахунок відсування містка від коня.
5. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину з страхуючим поясом.
6. Стрибок ноги нарізно через похилого коня (опустити передню частину коня).
7. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину, на коня покласти мату.
8. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину з допомогою і самостійно.



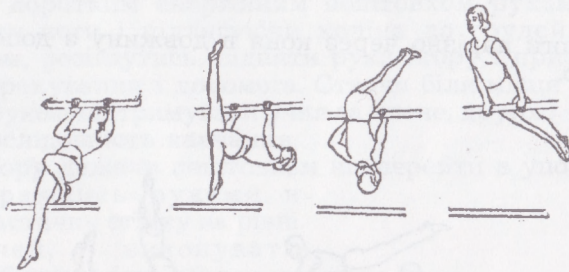
### БРУСИ РІЗНОЇ ВИСОТИ

З вису присівши на нижній жердині, махом однією і поштовхом другою підйом переворотом на верхню жердину. Відштовхнутися ногою, яка спирається на нижню жердину, і зробити енергійний мах другою ногою, з'єднати ноги і підняти їх угору й назад. Трохи згинаючи руки, притиснутись животом до верхньої жердини і, нахилиючи голову назад, вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати. Стежити, щоб під час перевороту не було надмірного згинання в кульшових суглобах. Передчасно нахилити голову назад не можна.

Страхування і допомога. Стоячи всередині брусів, однією рукою підтримувати за плече, другою – за попереk.

Послідовність навчання.

1. З вису стоячи хватом на нижню жердину стрибки махом однієї і поштовхом другою, ставлячи стегно махової ноги на нижню жердину зверху.
2. З вису стоячи хватом на нижню жердину махом однієї і поштовхом другою підйом переворотом на нижню жердину з допомогою.
3. З вису стоячи хватом на нижню жердину махом однієї і поштовхом другою вис прогнувшись з опорою ступнями об верхню жердину і поштовхом ніг переворот на нижню жердину.
4. З вису присівши на нижній жердині, одна нога опирається на стільчик друга вперед. Махом однією і поштовхом другою підйом переворотом на нижню жердину.
5. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.



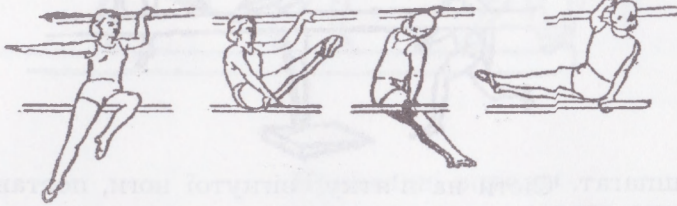
З сиду на стегні зовні зіскок кутом назад. Одна рука хватом за верхню жердину, друга в сторону. Піднімаючи ноги вперед, з'єднати їх у положенні кута і, не зупиняючись, повернутись обличчям до верхньої жердини, узятися за нижню жердину, зробити зіскок кутом назад. Під час повороту і зіскоку вага тіла буде на опорній руці. Після поштовху рукою від верхньої жердини енергійно прогнутись і приземлитися, тримаючись однією рукою



Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки, підтримувати її за попереk.

Послідовність навчання.

1. З сиду на стегні перемах у середину в упор сидячи ззаду.
2. З упору сидячи ззаду на коні, повертаючись праворуч (ліворуч), зробити зіскок кутом назад.
3. Зіскок на брусах з допомогою і без допомоги.



Спад з упору на верхній жердині у вис лежачи на нижній жердині. З упору на верхній жердині, подаючи плечі вперед прогнутись і, енергійним рухом плечима назад, перейти у вис зігнувшись. Коли положення тіла зрівняється з нижньою жердиною, розігнувшись. Звертати увагу щоб, під час опускання руки не згиналися, голова не відкидалась назад.

Страхування і допомога. Стоячи збоку від гімнастки, підтримувати однією рукою під спину, іншою за ноги.

Послідовність навчання.

1. З упору на нижній жердині, опускання у вис зігнувшись.
2. З упору на нижній жердині, спад на коня (козла).
3. З упору на верхній жердині, спад з допомогою.
4. Виконання елемента самостійно.



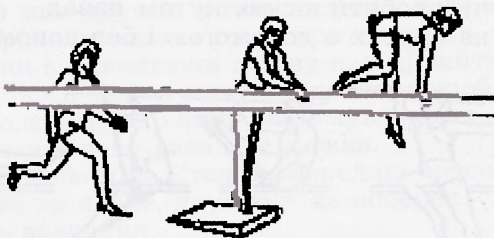
### КОЛОДА

Наскок з однойменним перемахом в упор ноги нарізно. Відштовхуючись ногами від містка, перенести вагу тіла на руки, передати її на ліву і, відштовхуючись правою рукою, зробити перемах правою ногою вперед і прийти в упор ноги нарізно (правою).

Страхування і допомога. Стоячи збоку (в цьому разі зліва), підтримувати ученицю однією рукою (лівою) за плече, а другою - за пояс.

## Послідовність навчання.

1. Виконання вправи на коні з ручками та без ручок.
2. Виконання вправи на низькій колоді.
3. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою і без допомоги.



Напівшпагат. Сісти на п'ятку зігнутої ноги, поставленої спереду, друга ззаду, руки в сторони.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за тулуб або за руку.

## Послідовність навчання.

1. Виконання вправи на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на низькій колоді.
4. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою і без допомоги.

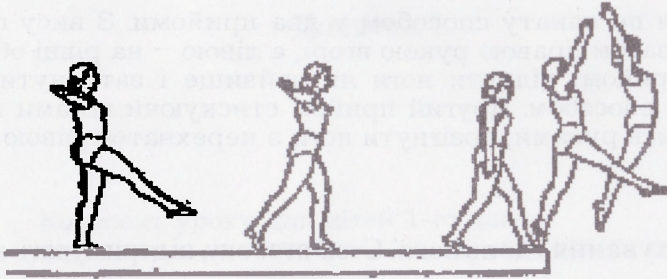


Зіскок уперед прогнувшись, махом однією і поштовхом іншою з кінця колоди. Стоячи на кінці колоди, виконати мах однією ногою і відштовхнутись іншою, стрибнути вгору і, з'єднавши ноги руками зробити мах уперед-вгору, прогнутись. Приземлитись на носки з наступним переходом на повню ступню.

Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати під спину.

## Послідовність навчання.

1. Стрибок прогнувшись на підлозі.
2. Стрибок прогнувшись з гімнастичної лави.
3. Стрибок прогнувшись з низької колоди.
4. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою і без допомоги.



### Прикладні вправи

#### *ЛАЗІННЯ ПО КАНАТУ*

Лазіння по канату способом у три прийоми. З вису або вису стоячи захватом руками вгорі. Перший прийом: підтягнувши ноги як найвище, затиснути канат підйомом однієї і п'яткою другої ноги та колінами (вис зігнувши ноги). Другий прийом Стискаючи ногами канат, підтягнутись на руках з одночасним випрямленням ніг (вис на зігнутих руках). Третій прийом: по черзі перехват руками вгору, зберігаючи захват ногами.

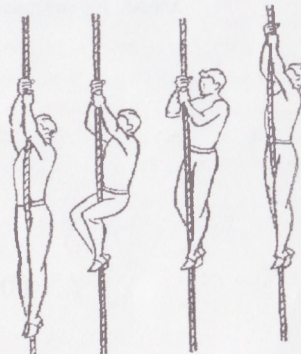
Страхування і допомога. Стоячи збоку, підтримувати за пояс.

#### Послідовність навчання.

В.п. – вис на канаті.

1. – зігнути ноги, обхопити ногами канат (коліна нарізно, як можна вище);
2. – розгинаючи ноги (за рахунок зусиль м'язів ніг), вис стоячи, руки зігнуті;
3. – почерговий перехват руками.

Лазіння донизу (злізання) – виконується у зворотному порядку.



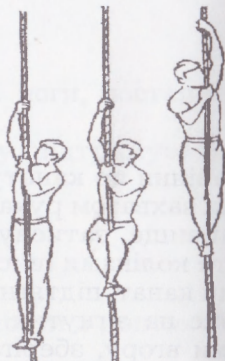
Лазіння по канату способом у два прийоми. З вису стоячи, або вису хватом правою рукою вгорі, а лівою – на рівні обличчя. Перший прийом: підняти ноги як найвище і затиснути канат тим самим способом. Другий прийом стискуючи ногами канат і утримуючись руками, розігнути ноги з перехватом лівою рукою вгору.

**Страхування і допомога.** Стоячи збоку, підтримувати за пояс.

Послідовність навчання.

В.п .- вис на канаті, одна рука пряма, інша зігнута на рівні підборіддя;

1. – згинаючи ноги обхопити ними канат;
2. – розгинаючи ноги, підтягнутись на випрямленій руці, а другу перехопити вгору.



## Додаток 1

Конспект уроку для дітей 1-го класу  
студента курсу факультету

.....

### Задачі:

#### 1. Освітні:

- навчити перекиду вперед;
- повторити лазіння на лаві;
- сприяти розвитку гнучкості, спритності;

#### 2. Оздоровчі:

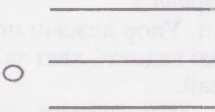
- сприяти формуванню правильної постави;
- навчати правильному диханню при виконанні ВдЗР;

#### 3. Виховні задачі:

виховувати вміння виконувати колективні дії.

Інвентар: гімнастичні мати, три гімнастичні лави.

	Зміст	Дозуван.	ОМЗ
	<p>1. Шиккування класу.</p> <p>2. Привітання.</p> <p>3. Різновиди кроку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках</li> <li>• на п'ятках</li> <li>• на носках руки вгору</li> <li>• на п'ятках руки за голову</li> <li>• в напівприсіді руки на поясі</li> <li>• в присіді</li> <li>• в присіді стрибками</li> <li>• стрибками з ніг на руки (зайцями)</li> </ul> <p>4. Різновиди бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• високим бігом</li> <li>• згинанням ніг назад</li> <li>• прямими ногами вперед, руки на пояс</li> <li>• прямими ногами назад, руки за спину</li> <li>• прямими ногами в сторону, руки на пояс</li> <li>• з поворотами на 360°</li> <li>• біг спиною вперед</li> <li>• біг з виконанням завдань:</li> <li>• один сплеск – стійка на носках, руки за голову;</li> <li>• два оплески – біг у зворотньому напрямку</li> </ul>	<p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>0,5 круга</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>2 круга</p> <p>3-4</p>	<p>“На лінії шиккування в одну шеренгу СТАВАЙ!”</p> <p>Звернути увагу на форму і вміння знаходити своє місце в шерензі</p> <p>Слідкувати за поставою.</p> <p>Звернути увагу на якість виконання вправ. Визначити переможців за найкраще виконання окремих вправ</p> <p>Звернути увагу, як учні реагують на сигнали в и з н а ч а т и н а й у в а ж н і ш и х .</p> <p>Можна проводити у формі гри двох команд на якість виконання</p>

Зміст	Дозуван.	ОМЗ
5. Перешикування в колону по – три. Підготовка лав.		<p>“Ліворуч в колону по три – РУШ!” Напрявні на – МІСЦІ! Дистанція три кроки. Перші номери взяти лаву і т. д.</p>
6. Вправи для загального розвитку на лаві:		<p>Вправи виконувати роздільним способом у формі гри, клас розділити на команди відповідно до кількості лав.</p>
<p>Вправа 1. В.п. Лава попереду.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Праву на лаву, руки вгору.</li> <li>2. В.п.</li> <li>3. Ліву на лаву, руки вгору.</li> <li>4. В.п.</li> </ol>	8 разів	 <p>Голову тримати прямо, руки не згинати. Тянутись вгору.</p>
<p>Вправа 2. В.п. Права на лаві руки за голову</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стійка на лаві вздовж, руки вгору.</li> <li>2. Крок правою з лави, стійка перед лавою, ліва на лаві, руки за голову.</li> <li>3. Стійка на лаві вздовж, руки вгору.</li> <li>4. Крок лівою у В.п.</li> </ol>	8 разів	<p>Лікті максимально в сторони, спина пряма. Тянутись вгору.</p>

	Зміст	Дозуван	ОМЗ
	<p>Вправа 3. В.п. Сидячи на лаві вздовж, хват за ближній край.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нахил назад.</li> <li>2. В.п.</li> <li>3. Теж саме.</li> <li>4. В.п.</li> </ol> <p>Вправа 4. В.п. Те ж саме.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мах зігнутими ногами.</li> <li>2. В.п.</li> <li>3. Нахил, руки вперед</li> <li>4. В.п.</li> </ol> <p>Вправа 5. В.п. Упор лежачи позаду, на лаві вздовж, хват за ближній край.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зігнути руки.</li> <li>2. В.п.</li> <li>3. Упор лежачи позаду на лаві вздовж, зігнувши ноги, хват за ближній край.</li> <li>4. В.п.</li> </ol> <p>Вправа 6. В.п. Упор сидячи позаду ноги на лаві.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нахил, руки за голову.</li> <li>2. В.п.</li> <li>3. Нахил, ноги нарізно, руки вперед.</li> <li>4. В.п.</li> </ol> <p>Вправа 7. В.п. Лежачи на спині, руки за голову, ноги на лаві.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нахил з поворотом праворуч, мах зігнутою лівою.</li> <li>2. В.п.</li> <li>3. Те ж саме в іншу сторону.</li> <li>4. В.п.</li> </ol>	<p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>8 разів</p>	<p>Головою торкатись підлоги, ноги не відривати від підлоги.</p> <p>Головою торкатись колін.</p> <p>Спина пряма, с і д н и ц я м и торкатись підлоги.</p> <p>Спина пряма, ноги не згинати.</p> <p>Ліктем торкатись коліна.</p>



Зміст	Дозуван.	ОМЗ
<p>Вправа 8. В.п. Лежачи, руки на лаві, хватом за дальній край.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мах правою назад.</li> <li>2. В.п.</li> <li>3. Мах лівою назад.</li> <li>4. В.п.</li> </ol>	8 разів	Нога пряма. Дивитись вперед.
<p>Вправа 9. В.п. Стоячи ноги нарізно над лавою.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 2. Стрибок у стійку на лаві поперек.</li> <li>3 – 4. Крок правою та лівою з лави у вихідне положення.</li> </ol>	8 разів	Звернути увагу на одночасне виконання вістрибування.
<p>Вправа 10. В.п. Права на лаві на носок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 – 2. Стрибок із зміною положення ніг</li> <li>3.-4 Те саме з іншої.</li> </ol>	8 разів	Ноги не згинати, спина пряма, дивитись прямо.
<p>Ходьба на місці.</p> <p>7. Шиккування в одну шеренгу.</p> <p>8. Перешиккування в дві шеренги, (по відділеннях).</p>	8-16 рах.	Слідкувати за поставою. Гра трьох команд. Хто найшвидше і дисциплінованіше вишикується в одну шеренгу. На перший та другий <b>РОЗПОДІЛИТЬСЯ!</b> В дві шеренги – <b>ШИКУЙСЬ!</b> Перше відділення – на акробатику Друге – пересування на лавах. До першого виду занять бігом-РУШ!

	Зміст	Дозуван.	ОМЗ
	<p><b>1. Відділення. Навчання перекиду.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Групування в присіді, с положеннях сидячи та лежачи.</li> <li>• Перекати із упору присівши, перекати вперед і назад з положення упору присівши.</li> <li>• Перекати вправо і вліво, з положення сточи на колінах.</li> <li>• Перекид з гірки матів.</li> <li>• Перекид з допомогою.</li> <li>• Самостійне виконання перекиду вперед.</li> </ul> <p>9. Зміна видів.</p> <p><b>2. Відділення. Лазіння по лаві.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пересування в упорі на руках і ногах.</li> </ul>	<p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p> <p>2 – 3 рази</p>	<p>Звернути увагу на щільність групування.</p> <p>Спина максимально округлена, голова торкається колін.</p> <p>Звернути увагу на плавність виконання перекату. Голова не повинна торкатися мату. Страхувати за голову і стегно.</p> <p>Звернути увагу на якість виконання</p> <div data-bbox="714 810 1005 1002" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> <p>Закінчити роботу. В дну шеренгу СТАВАЙ! Право-РУЧ! З акробатики на лави з лав на акробатику бігом-РУШ! СТІЙ! Діво-РУЧ! Продовжуєм роботу.</p> <p>Спина пряма. В і д ш т о в х у в а т и с я одночасно двома руками.</p>

Зміст	Дозуван	ОМЗ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пересування в упорі на руках і ногах спиною вперед.</li> <li>• Пересування в сиді за допомогою рук і ніг підтягуючись.</li> <li>• Пересування в сиді за допомогою рук і ніг спиною вперед відштовхуючись.</li> <li>• Пересування на животі підтягуючись руками.</li> <li>• Пересування на животі відштовхуючись руками</li> </ul> <p>10 Перешикуння для проведення естафет.</p> <p><b>1 Естафета.</b> Пересування на лаві у положенні лежачи підтягуючись – добігти до стінки – повернутись на своє місце.</p>	<p>1 раз</p>	<p>Звернути увагу на якість нахилу.</p> <p>Максимально підтягуватись.</p> <p>Відштовхуватись одночасно двома руками.</p> <p>Відділення з акробатики одна команда і відділення яке працювало на лавках – друга команда. Визначити капітанів(тих хто найкраще виконував вправи на попередніх видах. Хто найшвидше і дисциплінованіше вишикується в колону за своїм капітаном.</p> <div data-bbox="594 1054 916 1270" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> </div>

Зміст	Дозуван.	ОМЗ
<p><b>2 Естафета</b> Пересування у положенні лежачи підтягуючись на першій лаві – пересування у положенні лежачи відштовхуючись на другій лаві – добігти до стінки – повернутись на своє місце.</p>	1 раз	Звернути увагу на дотримання правил естафет. Вправи виконувати потоковим способом. Визначати переможців після кожної естафети. Перемогу в естафеті оцінювати:
<p><b>3 Естафета</b> Перекид з гірки матів - пересування у положенні лежачи підтягуючись на першій лаві – пересування у положенні лежачи відштовхуючись на другій лаві – добігти до стінки – повернутись на своє місце.</p>	1 раз	1 естафета – 1 бал, 2 естафета – 2 бали, 3 естафета – 3 бали. У випадку нічийного результату, третю естафету провести повторно.
<p>11. Шиккування в одну шеренгу.</p>		“На лінії шиккування в одну шеренгу СТАВАЙ!” Звернути увагу на форму і вміння знаходити своє місце в шерензі
<p>12. Підведення підсумків уроку.</p>		
<p>13. Домашнє завдання. -відтискання від підлоги -з положення лежачи на спині, руки за голову, сід зінувши ноги</p>	10 раз 25 раз	Вправи виконувати на потязі дня.
<p>Організований вихід із залу.</p>		

## Додаток 2

### *ЗАЛІКОВИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ ІЗ ГІМНАСТИЧНОЮ СКАКАЛКОЮ*

1. Чотири подвійних підскоки на двох обертаючи скакалку вперед.
2. Чотири подвійних підскоки на лівій обертаючи скакалку вперед.
3. Чотири подвійних підскоки на правій обертаючи скакалку вперед.
4. Три подвійних підскоки на обох обертаючи скакалку вперед.
5. Переступаючи поворот кругом з обертотом скакалки збоку.
6. Три подвійних підскоки на обох обертаючи скакалку назад.
7. Переступаючи поворот кругом з махом скакалки вгору.
8. Три подвійних підскоки з ноги на ногу (ліва (права) вперед до низу) обертаючи скакалку вперед (не міняючи положення ніг).
9. Вісім кроків бігом, обертаючи скакалку вперед.
10. Три подвійних підскоки на обох обертаючи скакалку вперед.
11. Оберт «петлею» (права, ліва навхрест зверху).
12. Три підскоки на обох обертаючи скакалку вперед.
13. Стрибок з подвійним обертання скакалки.

### Додаток 3

#### ЗАЛІКОВА ВПРАВИ ПРОГРАМИ КАТЕГОРІЇ «Б» ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ

##### Жіноча програма

1. Опорний стрибок. Кінь в ширину, висота 110 см
  - а) Стрибок зігнувши ноги;
  - б) Стрибок ноги нарізно.

##### 2. Бруси

З упору стоячи назовні (можна використовувати “мостик”) застрибнути в упор на нижню жердину.

Перемах правою вправо (лівою) в упор верхом –

Перехват правою у хват знизу за верхню жердину, перемахом правою вліво поворот ліворуч у вис лежачи ззаді на стегнах.

Піднімаючи і згинаючи ліву, вис присівши на лівій і махом правою, поштовхом лівою переворот в упор на верхню жердину.

Спад у вис лежачи ззаду на стегнах і поворот в сид на стегні; руки: одна – хватом за верхню жердину, друга в сторону.

Піднімаючи і з'єднуючи ноги поворот ліворуч з перехватом правої справа за нижню жердину і перемахом двома вліво зіскок кутом.

##### 3. Колода

Із стійки на “мостику” вздовж махом правою і поштовхом лівою перемах з поворотом ліворуч в сид ноги нарізно, опорою попереду.

Махом назад упор лежачи на зігнутих руках.

Випрямляючи руки упор лежачи, згинаючи праву напівшпагат руки в сторони.

Опора спереду випрямляючи праву упор лежачи.

Поштовхом двома упор присівши, стати.

Кроком вперед рівновага на лівій, тримати 3 с.

Випрямляючись, руки вгору, крок правою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло лівою рукою в сторону донизу, руки вгору випрямляючись, руки вгору, крок лівою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло правою рукою в сторону донизу, руки вгору (2рази).

Приставляючи праву, присід, поворот на  $180^{\circ}$ , стати.

Крок польки з правої, крок польки з лівої(2 рази).  
Махом одною і поштовхом другою зіскок

прогнувшись вперед з кінця колоди.

#### 4. Акробатика

Із основної стійки крок вперед, рівновага.

Випрямитись, ногу вперед, махом однією поштовхом другою стійка на руках, перекид в упор присівши.

Перекид і перекатом назад стійка на лопатках.

Перекатом вперед стати на одну ногу, друга вперед.

Переворот в сторону, приставляючи ногу напівприсідаючи руки вниз – назад, стрибок вгору прогнувшись.

### *Чоловіча програма*

#### 1. Перекладина

З розмахування у висі підйом розгином в упор.

Оберт назад в упорі.

Перемах правою (лівою) хват знизу, оберт вперед  
верхом.

Поворот кругом з перемахом ноги назад в упор.

Спад у вис, махом назад зіскок з поворотом на 90°.

#### 2. Бруси

Хватом за кінці жердин стрибок в упор, кут,  
(тримати 3с.).

Сид ноги нарізно.

Перхватом вперед упор лежачи на руках ноги  
нарізно.

Зеднуючи ноги мах вперед і підйом в упор.

Мах назад, махом вперед кут (тримати 2с.).

Силою зігнувшись, стійка на плечах.

Випрямляючи руки, упор, мах вперед.

Мах назад і махом вперед зіскок з поворотом  
кругом до середини у стійку боком до снаряду.

#### 3. Сtribок

Кінь у довжину висота 125 см.

Стрибок ноги нарізно.

Стрибок зігнувши ноги.

#### 4. Акробатика

Два, три кроки розбігу, поштовхом двома, стрибок  
вгору прогнувшись.

Поштовхом однією і махом другої стійка на руках, перекид в упор присівши.

Силою зігнувшись стійка на голові і руках(тримати 3 с.)

Силою прогнувшись опускавання в упор лежачи, упор присівши, стати.

Рівновага руки в сторони (тримати 3 с.)

Випрямитись і махом одною ногою вперед поворот кругом в основну стійку.

Два, три кроки розбігу, два переворота в сторону.

Приставляючи ногу стрибок вгору прогнувшись.

#### 5. Кінь з ручками

Зі стрибка коло правою (лівою).

Перемах правою назад.

Перемах лівою.

Перемах правою і зіскок кутом ліворуч назад в стійку правим боком до коня.

#### 6. Кільця

З вису глибоким хватом підйом силою в упор.

Кут (тримати 3 с.)

Спад назад у вис прогнувшись.

Вис зігнувшись.

Мах дугою і мах назад.

Махом вперед зіскок з переворотом ноги нарізно.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Болобан В.Н. Школа семейной акробатики. - К.: Молодь, 1991. - 168 с.
2. Васильков Г.А. Гимнастику - юним. - Київ: Здоров'я, 1978. - С. 100 - 102.
3. Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів: Навчальні програми - Івано-Франківськ, 1993. - 144с.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. - М.; Физкультура и спорт, 1987. - 336 с.
5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі - 1998 № 2 - С. 3
6. Мартовский А. Я. Гимнастика в школе. — М.: Физкультура й спорт, 1976. — 108 с.
7. Менхин Ю.В., Волоков А,В, Начала, гимнастики. - К.: Здо-ров'я, 1980. - 272 с.
8. Петров Л. К. Урок гимнастики в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Изд-во УдГУ, 1994. — 80 с.
9. Петров П. К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнасти-ки в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Из-во УдГУ, 1995. — 164 с.
10. Смоленский В.М., Мехин Ю.В., Силин В.Я. Гимнастика в трех измерениях, М.: Физкультура и спорт, 1989.- 248 с.
11. Украин М. Л., Попов Н. К. Спортивная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1962. - с 32-33.
12. Филиппович В. И, Теория и методика гимнастики. - М.: Просвещения, 1971. с 168 171, 73-74.
13. Шефер И. В., Антонов Л. К., Коренберг В. Б. Методика тренировки гимнасток. - М.: Физкультура и спорт, 1962 - С. 54-56.
14. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум). Львів: Світ, 1993. - 184 с.
15. Юный гимнаст: обучение и тренировка. / Под ред. А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 248 с.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
КОРОТКИЙ ТЕОРЕТИЧНИЙ КУРС З ЗАГАЛЬНИХ ОСНОВ ГІМНАСТИКИ .....	4
МАТЕРІАЛ ПЕРШОГО КУРСУ .....	4
ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ЗАРОДЖЕННЯ ГІМНАСТИКИ .....	4
МІСЦЕ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	14
ЗНАЧЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ .....	18
ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ .....	22
МАТЕРІАЛ ДРУГОГО КУРСУ .....	25
ХАРАКТЕРИСТИКА ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ .....	25
МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ .....	27
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ .....	31
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ .....	35
ГІМНАСТИЧНІ ВИСТУПИ І СПОРТИВНІ СВЯТА У ШКОЛІ .....	37
МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ .....	18
ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ .....	43
ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ ДЛЯ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ .....	64
ТЕРМІНОЛОГІЯ ВПРАВ СПОРТИВНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ .....	83
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ГІМНАСТИЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ .....	87
ДОДАТКИ .....	86
ДОДАТОК 1 ВЗІРЦЕВИЙ КОНСПЕКТ УРОКУ ГІМНАСТИКИ .....	101
ДОДАТОК 2 ЗАЛІКОВИЙ КОМПЛЕКС ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ СКАКАЛКОЮ .....	109
ДОДАТОК 3 ЗАЛІКОВІ ВПРАВИ ПРОГРАМИ КАТЕГОРІЇ “Б” ЗІ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ .....	110
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ .....	112

*Навчальне видання*

**Петрина Роман Львович  
Бубела Олег Юліанович**

**ОСНОВНА  
ГІМНАСТИКА**

**Навчально-методичний  
посібник**

Підписано до друку 6.11.2002 р.  
Формат 60x84/16. Ум.-друк.арк. 6,8.  
Папір офсет. Наклад 300. Зам. № 83.

**Видано НВФ “УКРАЇНСЬКІ ТЕХНОЛОГІЇ”**

Львів, вул. І.Франка, 4/1  
тел./факс (0322) 72-15-52

Свідоцтво про внесення об'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників і  
розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК-№ 789 від 29.01.2002 р.