

Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка

Кафедра гімнастики, хореографії і плавання

В. В. Черняков

СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ загальнорозвивальних вправ



ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

КАФЕДРА ГІМНАСТИКИ, ХОРЕОГРАФІЇ І ПЛАВАННЯ

В. В. ЧЕРНЯКОВ

СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ
загальноорозвивальних вправ
(методичні рекомендації)

Чернігів
2010

УДК 796.012.61
ББК Ч 511.2
Ч – 49

Рецензенти: кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, декан соціально-гуманітарного факультету Глухівського національного педагогічного університету Синіговець В.І.; кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка Смець О.Й.

Ч – 49

В. В. Черняков

Способи проведення загальнорозвивальних вправ (методичні рекомендації): Методична розробка для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2010. – 36 с.

У методичній розробці подано способи проведення загальнорозвивальних вправ та педагогічні умови їх застосування в процесі фізичного виховання учнівської молоді. Методична розробка рекомендується для практичної роботи вчителям фізичної культури й студентам інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання.

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (протокол № 8 від 29 квітня 2010 року).

© Черняков В. В., 2010
©Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

ВСТУП

Підготовка фахівців з фізичного виховання до майбутньої педагогічної діяльності передбачає оволодіння ними значного об'єму теоретичних знань та практичних умінь й навичок. Важливим показником готовності майбутнього вчителя фізичної культури до професійної діяльності є його здатність ефективно застосовувати набуті ним знання в ході навчальної та педагогічної практики.

Проведення фахівцями з фізичного виховання ранкової гімнастики, уроку фізичної культури, тренувального заняття та інших форм фізичного виховання школярів передбачає застосування ними широкого кола загальнорозвивальних вправ, метою яких є досягнення висунутих навчально-виховним процесом завдань.

Вчителі фізичної культури проводять уроки з класами, переважно, по 25-30 школярів. Ефективність застосування комплексів загальнорозвивальних вправ в різних формах фізичного виховання залежить насамперед від завдань, які поставлені перед ними та способу реалізації цих комплексів.

Такі обставини спонукають до пошуку шляхів посилення ефективності застосування загальнорозвивальних вправ. Одним з найбільш ефективних шляхів посилення ефективності рухових дій в ході проведення різноманітних форм фізичного виховання є застосування різних способів проведення загальнорозвивальних вправ.

Дослідження навчально-методичних посібників та підручників зі спортивно-педагогічних дисциплін показало, що в них практично відсутній детальний опис способів проведення загальнорозвивальних вправ.

Саме тому виникла нагальна потреба створення дійсної методичної розробки, в якій детально описуються способи проведення загальнорозвивальних вправ та педагогічні умови й варіанти їх використання в професійній діяльності фахівця з фізичного виховання.

Методична розробка рекомендується для використання як у загальноосвітній школі, так і в інших навчальних закладах в процесі організації та проведення оздоровчого, навчально-виховного чи тренувального процесів.

У методичній розробці пропонується 6 основних способів проведення загальнорозвивальних вправ та педагогічні умови їх застосування у процесі фізичного виховання учнівської молоді.

Способи проведення загальнорозвивальних вправ та орієнтовні зразки комплексів, які запропоновані в методичній розробці, не претендують на повну вичерпність рухів та варіантів використання способів проведення, не обмежують усіх можливостей їх застосування в навчальному та тренувальному процесах, а також використання в самостійних заняттях фізичним самовдосконаленням.

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Вимоги до складання комплексів загальнорозвивальних вправ

Жодне заняття з фізичної культури не обходиться без використання загальнорозвивальних вправ. В залежності від типу заняття вони проводяться окремими вправами, серіями або комплексами.

Комплекси вправ складаються для вирішення різноманітних завдань фізичного виховання. Окремі вправи або їх серії рекомендується застосовувати для розвитку фізичних якостей.

На заняттях з гігієнічної гімнастики вони використовуються з оздоровчою метою; на заняттях з виробничої гімнастики комплекси застосовують в якості активного відпочинку; на уроках (заняттях) гімнастики, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики – готують учнів до попередньої роботи та до ефективного засвоєння більш складних вправ.

При складанні комплексів загальнорозвивальних вправ, перш за все, слід враховувати їхнє призначення, час та місце проведення, вік, стать та фізичну підготовленість учнів або тих для кого ці комплекси складались.

Оптимальне складання комплексу загальнорозвивальних вправ визначає, що насамперед слід визначити об'єм та зміст вправ, котрі будуть включені до його складу в залежності від його призначення, дібрати необхідні вправи та встановити їхню кількість. До комплексу може бути включено 8-15 вправ.

При доборі вправ для певного комплексу слід враховувати наступні вимоги:

- дібрані вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
- вправи слід добирати такі, які будуть створювати всебічний вплив на тих, хто буде їх виконувати (впливати на всі групи м'язів та забезпечувати розвиток основних фізичних якостей);
- вправи повинні бути доступні, тобто, відповідати віку, статі та фізичній підготовленості вихованців.

Навчання загальнорозвивальним вправам вимагає суворого дотримання наступних правил – «від простого до складного» та «від легкого до важкого».

Складаючи комплекс вчитель має дотримуватись наступних правил, які визначають черговість включення вправ до будь-якого комплексу:

1. Першою вправою в комплексі має бути вправа на відчуття та формування правильної постави (це особливо важливо для дітей та підлітків), щоб створити установку на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ комплексу.
2. Другою та третьою виконуються достатньо прості вправи, котрі дозволяють задіяти великі групи м'язів (присідання з нахилом тулуба вперед та рухами рук; випадки з нахилами тощо). Такі вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів та систем, що конче важливо для підготовки організму до наступної фізичної діяльності.
3. Наступними в комплексі мають бути вправи для різних груп м'язів (шиї, рук, плечового поясу, спини, м'язів живота, ніг). При цьому в діяльність слід включати послідовно різні частини тіла. Перша серія цих вправ виконується в такій послідовності: вправи для м'язів шиї, для рук та плечового поясу, спини, м'язів живота та ніг. Друга та третя серії слідує в такому ж порядку, але зі збільшеною складністю та інтенсивністю. Така послідовність вправ дозволяє поступово підвищувати навантаження та чергувати включення в діяльність різних частин тіла, що значно підвищує ефективність м'язових зусиль та створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.
4. Потім в комплекс включаються (2-3) найбільш інтенсивні та складні вправи для всіх частин тіла (вправи загального впливу).
5. Вправи, які спрямовані на розвиток силових якостей включаються до комплексу раніше за вправи на розвиток еластичності м'язів, оскільки без попередньої активної діяльності м'язів неможливе ефективне розтягування м'язових волокон та зв'язок. Після напруженої діяльності доцільно виконувати вправи на розслаблення.
6. Наприкінці комплексу рекомендується виконувати вправи помірної інтенсивності. Комплекс слід закінчувати вправами на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі рекомендується виконувати на 4 або 8 рахунків та повторювати 4 або 8 разів під музичний супровід. Вправи без музичного супроводу можуть мати іншу кількість повторень в залежності від призначення комплексу. Вправи для

розвитку сили необхідно виконувати до відчутної втоми тих груп м'язів, котрі виконують основну роботу, а вправи на гнучкість та розвиток еластичності м'язів – до появи легких больових відчуттів.

Навчання загальнорозвивальним вправам можна здійснювати різними способами в залежності від складності кожної окремо взятої вправи: за показом, за поясненням, за показом та поясненням, за розділенням, ігровим методом.

При навчанні загальнорозвивальним вправам необхідно враховувати наступні вимоги:

- пояснення вправи повинно відбуватись з використанням доступної учням термінології;
- демонстрація вправи вчителем повинна бути чіткою і зрозумілою;
- при демонстрації вправ необхідно застосовувати дзеркальний показ;
- частину вправ доцільно демонструвати стоячи боком або у положенні півповороту (45°) до учнів (нахили вперед та назад, випади вперед та назад, махи вперед та назад тощо);
- при демонстрації вправ боком або у положенні півповороту дзеркальний показ не застосовується;
- після демонстрації вправи боком або у положенні півповороту виконання вправи на перші 4 рахунки вчитель здійснює обличчям до учнів, враховуючи дзеркальний показ;
- при демонстрації вправ у положенні сидячи або лежачи учнів необхідно посадити на підлогу;
- пояснення вправ у положенні лежачи доцільно відокремлювати від показу (спочатку пояснити, а потім продемонструвати);
- для демонстрації вправи у положенні лежачи доцільно використовувати заздалегідь підготовлених для цього учнів.

Проведення загальнорозвивальних вправ за показом

Вправи демонструються «дзеркальним» способом, стоячи обличчям до учнів. В деяких випадках вправу доцільно демонструвати стоячи боком до учнів або під кутом 45° . Вчитель приймає вихідне положення та, ведучи рахунок, виконує вправу. Для початку виконання вправи вчитель вказує вихідне положення

та подає команду для його прийняття. Наприклад, *„Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки на поясі”*, *„Вихідне положення прийняти!”*. Після того як учні прийняли вихідне положення вчитель подає команду *„Вправу почи – НАЙ!”*. Учитель виконує вправу разом з учнями 1-2 четвірки рахунку.

Для закінчення вправи замість останнього рахунку подається команда *„Стій!”*. За цією командою учні припиняють виконання вправи.

Якщо учні допускають помилки, то вчитель їх виправляє даючи вказівки як загальні, так і окремим учням. Наприклад, *„Руки прямі, ноги не згинати, голову не опускати!”*, *„Коваленко, розверни лікті та підними голову!”*.

Проведення загальнорозвивальних вправ за поясненням

Учитель при проведенні загальнорозвивальних вправ цим способом вказує вихідне положення та пояснює на який рахунок який виконується рух. Наприклад:

„Вихідне положення – основна стійка.

Раз – ліву в сторону на носок, руки в сторони.

Два – вихідне положення.

Три – праву в сторону на носок, руки в сторони.

Чотири – вихідне положення”.

Потім він подає команду *„Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!”*. Перевіривши правильність прийняття вихідного положення, вчитель подає команду для початку виконання вправи *„Вправу почи – НАЙ!”*. По ходу виконання вправи він дає вказівки, спрямовані на якісне виконання рухів.

При виконанні вправ без музичного супроводу вчитель веде рахунок та дає вказівки щодо правильного виконання вправи та виправляє помилки. Такий спосіб проведення загальнорозвивальних вправ вимагає від учнів знання термінології, тому перед використанням цього способу вчитель повинен навчати вихованців гімнастичній термінології та перевіряти ступінь її засвоєння.

В молодших класах допускається пояснення вправ майже без використання термінології. Так, наприклад, вчитель пояснює вправу наступним чином: *„Стати ноги нарізно, руки поставити на пояс! Нахилитись вперед та торкнутись долонями підлоги!”*

Виконувати всім! А тепер випрямитись та підняти руки вгору! Повторити цю вправу ще!”.

Також в молодших класах доцільно використовувати пояснення вправ застосовуючи імітаційні рухи. Під імітаційним рухом розуміється назва вправи одним чи двома словами із доступного дітям літературного лексикону. Наприклад, вправа „Млин”, „Дроворуб”, „Лижник”, „Берізка”, „Літак”, „Годинник” тощо. Діти молодшого шкільного віку схильні із задоволенням імітувати певні дії та наслідувати певним механізмам, професіям, тваринам, птахам тощо. Саме тому при виконанні загальнорозвивальних вправ дітьми молодшого шкільного віку доцільно застосовувати імітаційні вправи. Вчитель всі дії учнів супроводжує поясненнями: „Виконувати плавні рухи руками, як пташки крилами!” й таке інше.

Проведення загальнорозвивальних вправ за поясненням та показом

Учитель, пояснюючи вправу, одночасно демонструє її ідеальне виконання. Він звертає увагу учнів на особливості виконання найбільш складних рухів. Вчитель демонструє вправи „дзеркальним” способом, стоячи обличчям до учнів. В разі необхідності, для найбільш ефективної демонстрації, вчитель демонструє вправу стоячи до учнів боком або в положенні півповороту.

При поясненні вправ з вихідного положення в упорах, сидячи, лежачи учнів необхідно посадити на підлогу. Для цього подається наступне розпорядження: „Всім сісти! Сидіти вільно!”.

В деяких випадках при поясненні вправ з вихідного положення лежачи на спині та лежачи на животі доцільно пояснення вправи роз’єднувати з показом. Це означає, що вчитель спочатку пояснює вправу, а потім її демонструє. Для демонстрації вправи з вихідного положення лежачи доречно також залучати найбільш здібних учнів. Вчитель пояснює рухи на кожен рахунок, а учень одночасно їх виконує.

Приклад пояснення вправ описано вище за текстом.

По ходу виконання вправ вчитель весь час уточнює правильність виконання рухів, виправляє помилки, які допускають учні при виконанні.

В молодших класах вчителю усі свої дії та дії учнів бажано супроводжувати поясненнями: „*Стати прямо!*”, „*Підняти голову!*”, „*Дивитись на мене!*”, „*Виконувати вправу так як я!*”, „*Підняти руки вгору!*”, „*Нахилитись вперед!*”, „*Опустити руки вниз!*”, „*Торкнутись долонями підлоги!*” тощо.

Проведення загальнорозвивальних вправ за розділенням

Вчитель пояснює вихідне положення та подає відповідну команду для його прийняття.

Для прикладу розглянемо наступну вправу:

В. п. – о. с.

1 – упор присівши;

2 – упор лежачи;

3 – упор присівши;

4 – в. п.

Для вивчення вправи *за розділенням* вчитель подає наступні команди: „*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!*”. Далі вчитель подає команду: „*Упор присівши – роби раз!*”. Після цього вчитель перевіряє правильність виконання учнями вказаного руху та домагається його правильного виконання всіма учнями. Далі слідує команда: „*Упор лежачи – роби два!*”. Вчитель знову дає вказівки стосовно правильного виконання руху. Потім пояснює наступний рух: „*Упор присівши – роби три!*” і т.д. Після виконання всієї вправи по частинам з виправленнями вчитель подає команду, яка дозволяє виконати вправу цілком: „*В цілому (зливо) вправу почи – НАЙ!*”. Учні виконують всю вправу в цілому.

Застосування цього методу дозволяє значно підвищити щільність занять, вчасно уточнювати рухи та правильно їх виконувати.

Описані вище команди, що застосовуються при навчанні загальнорозвивальним вправам за показом, за поясненням, за поясненням та показом, за розділенням, застосовуються переважно для проведення вправ роздільним способом, який є основним при розучуванні вправ.

Команди для прийняття вихідного положення, початку виконання вправ та припинення виконання вправ при навчанні загальнорозвивальним вправам при проведенні вправ іншими способами детально розписані у відповідних розділах.

Ігровий метод

Діти молодшого шкільного віку схильні до фантазування та із задоволенням пристають на пропозицію погратись. Вони легко уявляють собі різні дії та рухи у формі гри. Це дозволяє багато вправ за їхнім змістом наблизити до ігрових дій. Досить часто ігровим методом проводяться окремо взяті вправи або рухи.

Існує багато рухливих ігор, правила яких вимагають виконання різноманітних рухів. Так, наприклад, ігри „Заборонені рухи”, „Передача м'ячів по колу”, „Квач”, „Квач м'ячем” (наприклад, не дозволяється „квачити” того, хто виконує показану вчителем вправу. При цьому можна обумовити, що дозволяється „квачити” того, хто неякісно виконує вправу). В гру „День та ніч”, окрім бігу та утримання товариша, рекомендується також включати ряд вправ, котрі виконуються у вихідному положенні для початку гри. Команду „День” або „Ніч” слід подавати під час виконання учнями загальнорозвивальної вправи.

Вправи можна також виконувати за сигналом – вчитель піднімає руки в сторони (краще з прапорцями). За цим сигналом учні повинні виконати упор присівши та повернутись у вихідне положення. А за сигналом – руки на пояс – стоячи на колінах нахилитись назад. За сигналом – сплеск у долоні – учні вільно пересуваються бігом по всій площі залу, а за сигналом – свисток – учні вишиковуються в шеренгу за зростом. Поділивши клас на ланки або відділення можна визначати відділення, яке швидше та якісніше виконає завдання.

Для учнів 3-4 класів рекомендується використовувати наступні ігри: „Вудочка”, „Бій півнів” (для хлопчиків), „Квач м'ячем”, „Перетягування одне одного”, „День та ніч” (включаються більш складні вправи); „Передача м'ячів в колонах” (різними способами); перестрибування через гімнастичну палицю стоячи в колонах, котру один з учнів проносить перед своєю командою на висоті 10-20 см від підлоги.

В середніх та старших класах зміст ігор змінюється, до них включаються більш складні вправи.

Приклад ігрових вправ:

– Передача м'ячів в колонах різними способами. Перемагає команда, яка швидше виконає рухове завдання.

– Вправи з м'ячами в розімкнутому строю в колонах (кожна колона вважається командою). Виграє та команда, гравці якої виконають задану вправу з меншою кількістю помилок.

– Учні розподіляються у дві шеренги (команди) та стають обличчям одне до одного. Між кожною парою учнів кладуть два набивні м'ячі або м'які куби (один на одного) за командою вчителя перші номери захищають м'ячі, а другі номери намагаються зруйнувати побудовану піраміду. Перемагає команда, яка зруйнувала (або захистила) більшу кількість пірамід за визначений час (10 сек., 20 сек., 30 сек.).

– Клас ділиться на дві команди та розташовується по майданчику так як під час гри у волейбол. Замість сітки ставиться гімнастична лава (колода), яка розділяє майданчики команд. Кожна команда має 2-3 м'ячі (м'ячі можуть бути набивними). Завдання полягає в тому, щоб перекинути всі м'ячі на майданчик іншої команди.

– Перетягування канату або одне одного в шеренгах.

– Дві команди (шеренги) стоять обличчям одне до одного. Перші номери тримають набивні м'ячі. Другі номери за командою вчителя повинні відібрати м'ячі у перших. Перемагає команда, яка оволодіє більшою кількістю м'ячів за 10,20,30 сек.

Подібні ігри можна проводити при виконанні різноманітних загальнорозвивальних вправ.

СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Способи проведення загальнорозвивальних вправ визначають ефективність застосування педагогічних знань, умінь і навичок та свідчать про рівень професійної майстерності фахівця з фізичного виховання.

До основних способів проведення загальнорозвивальних вправ відносяться наступні: роздільний, поточний, поточно-прохідний, роздільно-прохідний, змінно-прохідний, коловий.

Роздільний спосіб

проведення загальнорозвивальних вправ

Роздільний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ найбільш простий та доступний. Саме тому він має широку популярність застосування на практиці.

Роздільним способом проводяться ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика, комплекс загальнорозвивальних вправ в підготовчій частині уроку тощо. Він характеризується наявністю пауз між окремими вправами комплексу, а також відносною постійністю розташування учнів при виконанні вправ комплексу.

При роздільному способі загальнорозвивальні вправи виконуються на місці після перешикування в стрій вищого порядку й розмикання групи (класу), на вказані викладачем (учителем) інтервал та дистанцію.

Викладач (учитель), в свою чергу, займає оптимальне місце для якісної демонстрації та пояснення вправ і подає команду „Вільно!”. За цією командою учні приймають наступне положення – стійка ноги нарізно, руки за спиною. В такому положенні учні повинні слухати та дивитись пояснення вправ.

Пояснення вправи базується на правилах назви та запису загальнорозвивальних вправ. Демонстрація вправ має зразковий характер. Вчитель здійснює навчання наступним чином: одночасно пояснюючи вчитель демонструє її зразкове виконання.

Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 (Раз) – руки в сторони.

2 (Два) – дугами донизу руки вгору.

3 (Три) – руки вперед долонями вперед

4 (Чотири) – вихідне положення.

Для початку виконання вправи подаються команди „*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!*”, а потім „*Вправу почи – НАЙ!*”. Можливо вказувати напрямок, частину тіла з якої буде починатись вправа. Наприклад: „*Вправу вліво (з правої) почи – НАЙ!*”. Перший цикл вправи викладач (учитель) виконує разом з учнями, а інші цикли тільки рахує та робить зауваження і виправлення помилок під час ведення рахунку. Для припинення виконання вправи подається команда „*Стій!*”. Вона звучить замість останнього рахунку. Потім подається команда „*Вільно!*”.

Рахунок при проведенні окремої загальнорозвивальної вправи роздільним способом ведеться наступним чином:

Раз, два, три, чотири.

Раз, два, три, чотири.

Раз, два, три, чотири.

Раз, два, три, стій.

Вільно!

Після цього пояснюється та показується наступна вправа.

При поясненні вправ в упорах, сидячи, лежачи учнів необхідно посадити на підлогу. Для цього подається розпорядження „*Всім сісти!*”. Після цього вчитель пояснює та показує вправу. Якщо вправа виконується з вихідного положення лежачи, то вчитель, посадивши учнів на підлогу спочатку її пояснює. Пояснивши вправу, вчитель демонструє її. Як один з варіантів демонстрації вправи з вихідного положення лежачи вчитель заздалегідь готує найбільш здібного учня, котрий продемонструє виконання вправи.

Для прикладу наводимо фрагмент план-конспекту уроку, в якому розписується комплекс загальнорозвивальних вправ для проведення роздільним способом.

Допоміжні завдання	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Розвивати рухливість шийних хребців	1. В. п. – руки на поясі. 1 – нахил голови вперед; 2 – коло головою вліво; 3 – коло головою вправо; 4 – в. п.	4 р.	Спину тримати прямо
Розвивати рухливість плечових суглобів	2. В. п. – руки вперед. 1 – руки вгору; 2 – руки до плечей; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.	4 р.	Голову тримати прямо

1	2	3	4
Розвивати рухливість хребта	3. В. п. – руки за головою. 1 – ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво; 2 – в. п.; 3 – праву в сторону на носок, поворот тулуба направо; 4 – в. п.;	4 р.	Виконувати з максимальною амплітудою Лопатки з'єднати
Розвивати еластичність м'язів тулуба	4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1 – нахил вліво, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, руки вгору; 4 – в. п.	4 р.	Руки випрямляти, долоні напружені
Розвивати еластичність м'язів спини	5. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2 – два пружні нахили, руки вперед долонями вперед; 3 – нахил назад, руки вгору; 4 – в. п.	4 р.	Ноги не згинати
Розвивати рухливість кульшових суглобів	6. В. п. – о. с. 1 – мах вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – мах вправо, руки в сторони; 4 – в. п.	4 р.	Ноги прямі, носки відтягувати
Розвивати силу м'язів живота	7. В. п. – сід зігнувши ноги. 1 – сід кутом, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – сід кутом ноги нарізно, руки в сторони; 4 – в. п.	4 р.	Носки відтягнуті, ноги прямі
Розвивати еластичність м'язів	8. В. п. – лежачи на животі. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.	4 р.	Руки прямі, голову на підлогу не класти
Розвивати силу м'язів живота	9. В. п. – лежачи на спині. 1-2 – сід із захватом; 3-4 – повернутись у в. п.;	4 р.	Виконувати енергійно
Розвивати координацію рухів	10. В. п. – о. с. 1 – руки в сторони; 2 – нахил, руки вперед; 3 – присід, руки вперед; 4 – в. п.	4 р.	Виконувати з максимальною амплітудою
Розвивати рухливість гомілковос топних суглобів	11. В. п. – руки на поясі. 1 – стрибок вліво; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок вправо; 4 – стрибок у в. п.	4 р.	Стрибки виконувати м'яко

Вправи комплексу можуть бути різного характеру: прості та складні, знайомі та незнайомі, виконуватись у повільному, середньому та швидкому темпі тощо.

Поточний спосіб

проведення загальнорозвивальних вправ

Поточний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ застосовується для інтенсифікації рухової та активізації розумової діяльності учнів в процесі фізичного виховання. Це досягається завдяки тому, що загальнорозвивальні вправи виконуються учнями без зупинки за попередніми й установчими сигналами та виконавчими командами. Кожен сигнал чи команда, який подається одним-двома словами, вимагає від учнів відновити в пам'яті наступну вправу, яку вони повинні виконувати.

При поточному способі загальнорозвивальні вправи виконуються на місці після перешикування в стрій вищого порядку й розмикання групи (класу), на установленні викладачем (учителем) інтервал та дистанцію.

Для проведення загальнорозвивальних вправ поточним способом комплекс вправ розділяють на 4 серії. Для уроку фізичної культури в школі рекомендується кожен серію складати з 4-х вправ, котрі виконуються переважно з одного й того ж вихідного положення. Для тренувального заняття кожна серія вправ може складатися з більшої кількості вправ.

Перша серія комплексу складається з вправ для м'язів шиї, рук та плечового поясу. Першу вправу цієї серії рекомендується спрямовувати на потягування, формування правильної постави та активізацію дихальної системи. Вправи для м'язів шиї передбачають наступні рухи – нахили голови вперед, назад, вліво вправо; повороти голови направо, наліво; колові рухи головою. Вправи для м'язів рук та плечового поясу передбачають виконання таких рухів – піднімання рук вперед, в сторони, вгору; колові рухи руками вперед, назад, донизу, догори, всередину, назовні; згинання й випрямлення рук; пружні відведення рук тощо.

Друга серія комплексу складається з вправ для м'язів тулуба та ніг. Вправи для м'язів тулуба передбачають виконання наступних рухів – повороти направо, наліво; нахили вперед, назад, вліво, вправо; колові рухи тулубом (кола, дуги), тазом. Вправи для м'язів ніг передбачають виконання таких рухових дій – виставлення ноги

на носок вперед, назад, вліво, вправо; підняття ніг вперед, назад, в сторони; махи ногами вперед, назад, вліво, вправо; випадки вперед, назад, вліво, вправо; присідання тощо.

Третя серія комплексу складається з вправ в положенні упору (упор присівши, упор сидячи, упор лежачи), сидячи або лежачи (на спині, на животі, на боку). Вправи в положенні з використанням упорів передбачають виконання наступних рухів – згинання й розгинання рук, підняття ніг, нахили, прогинання, утримання ніг в положенні кута тощо. Вправи в положенні сидячи передбачають виконання наступних рухів – повороти та нахили тулуба, підняття ніг, розведення ніг, згинання ніг, прийняття положення лежачи та упору, утримання ніг в положенні кута. Вправи в положенні лежачи передбачають виконання наступних рухів – згинання ніг, підняття ніг, розведення ніг, відведення ніг, прогинання, повороти, прийняття положення сидячи, упору та зігнувшись тощо.

Четверта серія комплексу складається з вправ стрибкового характеру. До стрибкових вправ відносяться наступні рухи – стрибки на лівій (правій), на двох, стрибки з рухами руками, почергові стрибки на двох та в стійку ноги нарізно; почергові стрибки в стійку ноги нарізно лівою та в стійку ноги нарізно правою; почергові стрибки на двох та зі змахами прямих ніг в сторони, вперед, назад, схресно; почергові стрибки на двох та одній; почергові стрибки на двох та на одній, іншу назад зігнуту; стрибки зі згинанням ніг вперед; почергові стрибки в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою) тощо.

Поточним способом вправи проводяться після того як вони були розучені роздільним способом. У випадку, коли вправи розучуються серіями, учнів спочатку окремо навчають всім вправам кожної серії роздільним способом. Засвоївши вправи першої серії учні виконують їх без пауз. Потім вони засвоюють вправи другої серії, й також виконують в цілому. Засвоївши вправи першої та другої серії учні виконують вправи обох серій одна за одною. Таким чином вони розучують вправи кожної серії.

Після оволодіння учнями вправ всіх серій, учитель термінологічно правильно пояснює і показує першу вправу першої серії, а наступні перші вправи тільки показує. Для виконання вправ поточним способом вчитель подає установочну команду: „*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!*”. За командою „*Вправу почи – НАЙ!*” учні приступають до виконання першої вправи.

Вчитель за допомогою ведення рахунку встановлює необхідний темп виконання вправи та дає вказівки, котрі уточнюють форму та характер вправи, яка виконується. Для проведення поточним способом рекомендується застосовувати вправи на 4 або 8 рахунків.

Коли вправа виконується останні чотири або вісім рахунків, вчитель замість першого (п'ятого) рахунку подає команду: „*Останній!*”. Ця команда зобов'язує учнів виконувати вправу останній раз та налаштовує їх до сприйняття команди для наступної вправи, який викликає в їхній свідомості її образ. Замість третього (сьомого) рахунку вчитель одним двома словами називає основний (іноді умовний – наприклад, імітаційний рух „*Млин*”) термін наступної вправи („*Нахили*”), котру будуть виконувати учні. На останній рахунок вправи подається команда „*Можна!*”, яка дозволяє з нового рахунку починати виконувати наступну вправу.

Ця схема ведення рахунку при виконанні загальнорозвивальних вправ поточним способом найчастіше застосована в практичній діяльності вчителів. У цьому варіанті поточного способу проведення вправ вчитель здійснює демонстрацію нової вправи одночасно з початком її рахунку. Учні, починаючи з першого рахунку, починають виконувати нову вправу одночасно з вчителем.

Ведення рахунку при виконанні вправ поточним способом за цією схемою здійснюється наступним чином:

Раз, два, три, чотири!

Раз, два, три, чотири!

Раз, два, три, чотири!

Останній, два, ***випади*** (*повороти, нахили тощо*), можна!

Важливим компонентом ефективного застосування поточного способу проведення загальнорозвивальних вправ є швидкий і раціональний перехід від однієї серії вправ до іншої. Такий перехід забезпечується системою ведення раціонального рахунку. Перехід від 1-ї серії до 2-ї серії вправ не передбачає додаткових команд під час ведення рахунку, оскільки вправи цих серій виконуються в положенні стоячи.

Вправи 3-ї серії виконуються переважно в положенні сидячи, лежачи тому для ефективного та швидкого переходу від 2-ї серії до 3-ї серії доцільно подати команду „*Сісти!*”.

Для прикладу наводимо зразок ведення рахунку останньої вправи 2-ї серії:

Раз, два, три, чотири!
Раз, два, три, чотири!
Раз, два, три, чотири!
Останній, сісти, нахили, можна!

За командою „*Сісти!*” вчитель приймає вихідне положення першої вправи 3-ї серії та після команди „*Можна!*” починає її виконувати. Вихованці приєднуються до нього і починають виконувати вправу в положення сидячи.

Вправи 4-ї серії (стрибки) виконуються в положення стоячи і тому для ефективного переходу від 3-ї серії до 4-ї серії під час виконання останньої вправи 3-ї серії доцільно подати команду „*Встати!*”.

Для прикладу наводимо зразок ведення рахунку останньої вправи 3-ї серії:

Раз, два, три, чотири!
Раз, два, три, чотири!
Раз, два, три, чотири!
Останній, встати, стрибки, можна!

За командою „*Встати!*” вчитель приймає вихідне положення першої вправи 4-ї серії та після команди „*Можна!*” починає виконувати стрибки.

Заслуговує на увагу схема використання поточного способу проведення загальнорозвивальних вправ запропонована В.К. Філіповим. Він пропонує комплекс вправ поточним способом складати з 3-х серій, об'єднавши 1-у та 2-у серії в одну. Відповідно до об'єднання 1-ї та 2-ї серій кількість вправ в 1-й серії збільшується до 6-8 вправ. Кількість в 2-й та 3-й серіях залишається незмінною. Також ним запропонована інша схема ведення рахунку.

Для підготовки учнів до виконання наступної вправи без зупинки вчитель подає попередню команду: „*Передостанній!*”. Ця команда подається замість першого рахунку передостанньої четвірки (вісімки) вправи. За цією командою учні, як зазвичай, відновлюють у пам'яті наступну вправу, не припиняючи виконувати попередню. Ведення рахунку останньої четвірки таке ж як і у розписаному вище варіанті.

Водночас вчитель на останні 4 рахунки вправи демонструє наступну вправу. Учні, починаючи з першого рахунку, починають виконувати нову вправу.

Ведення рахунку при виконанні вправ поточним способом за цією схемою здійснюється наступним чином:

Раз, два, три, чотири!
 Раз, два, три, чотири!
 Передостанній, два, три, чотири!
 Останній, два, нахили, можна!

Для проведення загальнорозвивальних вправ поточним способом вправи необхідно враховувати наступні вимоги:

- вправи для комплексу добирати досить прості та знайомі школярам або заздалегідь розучені роздільним способом;
- вправи для комплексу підбирати такі, щоб легко та зручно можна було виконувати переходи від однієї серії до іншої, від однієї вправи до іншої.

Включення нових чи складних вправ до комплексу не бажане, оскільки призводить до втрати темпу виконання вправ або їх неякісного виконання учнями.

Для прикладу наводимо фрагмент план-конспекту уроку, в якому розписується комплекс загальнорозвивальних вправ для проведення поточним способом.

Допоміжні завдання	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
	1 серія		
Формувати правильну поставу	1. В. п. – о. с. 1 – ліву назад на носок, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – праву назад на носок, руки вгору; 4 – в. п.	4 р.	На рахунки «1,3» прогнутись та подивитись на долоні
Розвивати координацію рухів	2. В. п. – руки на поясі 1 – руки вперед; 2 – руки вгору; 3 – руки в сторони; 4 – в. п.	4 р.	Спину тримати прямо, голову не нахиляти
Розвивати рухливість плечових суглобів	3. В. п. – руки до плечей. 1-2 – кола руками вперед; 3-4 – кола руками назад.	4 р.	Виконувати з максимальною амплітудою

1	2	3	4
Розвивати почуття ритму і темпу	<p>4. В. п. – руки в сторони.</p> <p>1 – руки вгору, сплеск у долоні; 2 – в. п.; 3 – руки за спину, сплеск у долоні; 4 – в. п.</p>	4 р.	Спину тримати прямо, долоні напружені
Розвивати еластичність м'язів тулуба	<p>2 серія</p> <p>1. В. п. – <i>стійка ноги нарізно, руки на поясі.</i></p> <p>1 – нахил вліво, праву руку вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил вправо, ліву руку вгору; 4 в. п.</p>	4 р.	Ноги не згинати
Розвивати рухливість хребта та еластичність м'язів тулуба	<p>2. В. п. – <i>стійка ноги нарізно, руки в сторони.</i></p> <p>1 – поворот тулуба наліво, руки в сторони зігнуті; 2 – в. п.; 3 – поворот тулуба направо, руки в сторони зігнуті; 4 – в. п.</p>	4 р.	Лікті не опускати, руки руками виконувати з напруженням
Розвивати силу м'язів ніг	<p>3. В. п. – <i>о. с.</i></p> <p>1 – випад лівою, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – випад правою, руки в сторони; 4 – в. п.</p>	4 р.	П'ятку не відривати від підлоги, нога що позаду пряма
Розвивати рухливість кульшових суглобів	<p>4. В. п. – <i>руки вгорі.</i></p> <p>1 – мах вліво, руки в сторони; 2 – в. п.; 3 – мах вправо, руки в сторони; 4 – в. п.</p>	4 р.	Ноги не згинати, тулуб тримати прямо
Розвивати еластичність м'язів спини	<p>3 серія</p> <p>1. В. п. – <i>сід ноги нарізно, руки вперед.</i></p> <p>1 – нахил вперед-вліво, руки вгору; 2 – в. п.; 3 – нахил вперед-вправо, руки вгору; 4 – в. п.</p>	4 р.	Ноги не згинати, носки відтягнути, руки прямі
Розвивати силу м'язів живота	<p>2. В. п. – <i>упор сидячи ззаду.</i></p> <p>1 – зігнути ноги; 2 – упор сидячи ззаду кутом; 3 – сід кутом, руки в сторони; 4 – в. п.</p>	4 р.	Носки відтягнути, на рахунки «1,3» носками не торкатися підлоги

1	2	3	4
Розвивати силу м'язів спини	3. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони долонями донизу. 1 – прогнутись; 2-3 – тримати; 4 – в. п.	4 р.	Ноги не роз'єднувати, лопатки з'єднати
Розвивати силу м'язів живота та рухливість хребта	4. В. п. – лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони долонями донизу. 1-2 – лежачи на спині зігнувшись; 3-4 – в. п.	4 р.	Ноги не згинати, носками торкнутись підлоги за головою
4 серія			
Розвивати стрибучість	1. В. п. – руки на поясі. 1 – стрибок на лівій; 2 – стрибок на двох; 3 – стрибок на правій; 4 – стрибок на двох.	4 р.	Спину тримати прямо, голову не нахиляти
Розвивати координацію рухів	2. В. п. – о. с. 1 – стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок в стійку ноги нарізно, руки вгору; 4 – стрибок у в. п.	4 р.	Руки прямі, долоні напружені
Розвивати рухливість гомілково-стопних суглобів	3. В. п. – руки на поясі. 1 – стрибок в стійку ноги нарізно; 2 – стрибок в стійку схресно правую; 3 – стрибком поворот кругом в стійку ноги нарізно; 4 – стрибок в о. с.	4 р.	Під час повороту тримати рівновагу
Розвивати силу м'язів гомілково-стопних суглобів та рухливість кульшових і плечових суглобів	4. В. п. – руки в сторони. 1 – стрибок на лівій, праву вперед-вліво зігнути, ліктем лівої руки торкнутись коліна правої; 2 – стрибок у в. п.; 3 – стрибок на правій, ліву вперед-вправо зігнути, ліктем правої руки торкнутись коліна лівої; 4 – стрибок у в. п.	4 р.	Не нахилятись, ногу згинати до прямого кута

Закінчувати проведення комплексу вправ поточним способом рекомендується ходьбою на місці. Для цього при виконанні останньої вправи 4-ї серії на останню четвірку рахунку подається команда „На місці кроком – РУШ!”.

Для прикладу наводимо зразок ведення рахунку останньої вправи 4-ї серії, переходу на ходьбу та ведення рахунку ходьби з наступним її уповільненням.

Раз, два, три, чотири!
Раз, два, три, чотири!
Раз, два, три, чотири!
На місці кроком – РУШ!
Раз, два, три!
Лівою, лівою!
Раз, два, три!
Рід – ше!
Раз, два, три!
Лівою, лівою!
Група!
Стій!

Після команди „*Рідше!*” вчитель починає вести рахунок уповільнюючи темп.

Комплекс рекомендується виконувати протягом 3-4 занять без заміни вправ, змінюючи тільки їх дозування. Потім деякі вправи замінюють почергово в кожній серії.

Поточно-прохідний спосіб *проведення загальнорозвивальних вправ*

Поточно-прохідним способом проводяться переважно вправи з ходьби, бігу, стрибків та їх різновидів. Вони переважно спрямовуються на формування правильної постави та поступову активізацію функцій дихальної, серцево-судинної та інших систем організму, створення оперативних функціональних зрушень, які сприяють ефективній реалізації рухових можливостей дітей.

Учні виконують загальнорозвивальні вправи без пауз під час руху вздовж меж спортивного залу (майданчика), а також зі зміною напрямку руху та з використанням фігурних пересувань. Для забезпечення техніки безпеки при проведенні вправ цим способом доцільно учнів розімкнути за допомогою наступних команд – „*Направляючий – ширше крок, замикаючий – коротше крок. Дистанція два (3, 4, і т. д.) кроки!*”. Вчитель пояснює вихідне положення та рух, який необхідно виконувати і подає команду: „*РУШ!*”. Наприклад: „*Руки на пояс, приставним кроком – РУШ!*”. При необхідності команду вчитель подає в той час коли

направляючий порівняється з ним, а сам проти ходу руху строю демонструє виконання вказаної вправи. Учні починають виконання вправи за командою „*РУШ!*”. А за наступною командою (наприклад, „*Перемінним кроком – РУШ!*”) учні припиняють виконання попереднього руху та починають виконувати новий рух.

Під час виконання учнями вказаного руху вчитель, для зручності керування ними, розташовується за межами умовного периметру пересування строю та виправляє помилки, дає вказівки й зауваження.

Проведення загальнорозвивальних вправ поточно-прохідним способом значно підвищує рівень рухової активності школярів, вимагає підвищеної уважності, робить виконання загальнорозвивальних вправ емоційно насиченим.

Положення рук під час виконання вправ можуть бути різними: вперед, вгорі, в сторони, на поясі, перед грудьми, за головою, за спиною, до плечей, на стегнах, на колінах. Крім того під час виконання вправ доцільно виконувати рухи руками: одночасні, послідовні, поперемінні.

Для використання ми пропонуємо перелік рухів та їхніх різновидів.

Ходьба та її різновиди: звичайним кроком, гімнастичним кроком, стройовим кроком, спиною вперед, на носках, на п'ятках, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, з високим підніманням стегна, з переступанням через предмети, зі згинанням ніг назад, випадами, у півприсіді, у присіді, приставним кроком (прямо, правим, лівим боком), перемінним кроком, перекатним кроком, м'яким кроком, високим кроком, схресним кроком, пружинним кроком, кроком „Каблук”, гострим кроком, вальсовим кроком, з рухами руками.

Біг та його різновиди: звичайний, лівим (правим) боком, спиною вперед, із зупинками, зі зміною напрямку руху, у середньому темпі, у повільному темпі, у швидкому темпі, з поворотами на 360°, з високим підніманням стегна, зі взмахами прямих ніг вперед (назад, в сторони), зі згинанням ніг назад, дрібним кроком, підскоками, широким кроком, схресним кроком, схресним кроком правим (лівим) боком, кроками галопу (лівим, правим боком), кроками польки, кроками елементів українських народних танців („Бігунець”, „Вірьовочка”, „Голубець”).

Стрибки та їх різновиди: на лівій; на правій; на двох (прямо, лівим, правим боком); на двох зі взмахами рук в сторони, вгору; почергові стрибки на двох та в стійку ноги нарізно; почергові стрибки в стійку ноги нарізно лівою та в стійку ноги нарізно правою; почергові стрибки на двох та зі взмахами прямих ніг в сторони, вперед, назад, схресно; стрибки зі взмахами ніг в сторони, вперед, схресно; почергові стрибки на двох та одній; почергові стрибки на двох та на одній, праву (ліву) назад зігнути; стрибки зі згинанням ніг вперед; почергові стрибки в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою) тощо.

Виконання вправ поточно-прохідним доцільно поєднувати з фігурними пересуваннями: по діагоналі, протиходом, змійкою, по дузі, по колу тощо. Для цього подаються відповідні команди: „По діагоналі – РУШ!”, „Протиходом наліво (направо) – РУШ!”, „Змійкою – РУШ!”, „По дузі – РУШ!”, „По колу – РУШ!”.

Для прикладу наводимо фрагмент план-конспекту уроку, в якому розписуються загальнорозвивальні вправи для проведення поточно-прохідним способом.

Допоміжні завдання	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
	Ходьба, біг стрибки з елементами хореографії і танців:	4 хв.	В колону по одному, дистанція два кроки
Формувати правильну поставу	➤ ходьба на носках, руки за головою;	15 м	Лікті відвести назад
Розвивати рухливість гомілково-стопних суглобів	➤ ходьба приставним кроком, руки в сторони;	15 м	Спину тримати рівно
	➤ ходьба вальсовим кроком, руки на поясі;	15 м	Рухи виконувати плавно
Активізувати діяльність дихальної та серцево-судинної систем організму	➤ біг у середньому темпі;	20 м	Дихання вільне
	➤ біг з високим підніманням стегна, руки на поясі;	20 м	Тулуб тримати прямо, стегна піднімати до 90°
	➤ біг із зупинками за сигналом;	20 м	Зупинившись присісти

1	2	3	4
Розвивати почуття ритму і темпу	➤ біг зі змахами прямих ніг в сторони;	20 м	Ноги прями, носки відтягувати
	➤ біг кроками польки, руки на поясі;	20 м	Голову тримати прямо, лопатки з'єднати
Розвивати стрибучість	➤ стрибки на лівій, руки на поясі;	10 м	Стрибки виконувати м'яко
	➤ стрибки на правій, руки на поясі;	10 м	
Розвивати силу м'язів згиначів гомілок і ступнів	➤ стрибки зі змахами прямих ніг схресно, руки на поясі;	15 м	Махи виконувати з максимальною амплітудою
	➤ почергові стрибки на двох та на одній зі згинанням іншої назад, руки на поясі.	15 м	П'ятами торкатись сідниць

Роздільно-прохідний спосіб *проведення загальнорозвивальних вправ*

При застосуванні роздільно-прохідного способу проведення загальнорозвивальних вправ використовуються такі вправи, якими учні оволоділи раніше, а також прості вправи, які не потребують спеціального вивчення.

Застосування цього способу проведення вправ дозволяє значно підвищити моторну щільність уроку та збільшити фізичне навантаження під час проведення підготовчої частини уроку.

При виконанні вправ роздільно-прохідним способом учні рухаються в колоні по одному в обхід або у заданому напрямку на вказаній учителем дистанції.

Показ та пояснення загальнорозвивальних вправ можуть здійснюватись двома прийомами:

Прийом 1. Застосовується при поясненні простих та знайомих учням вправ. Під час руху учнів по межах залу вчитель пояснює вихідне положення і показує вправу. Вправу вчитель демонструє проти ходу руху учнів.

Прийом 2. Він застосовується при поясненні нових та складних за координацією вправ. Для цього учні зупиняються та повертаються обличчям до середини залу, а вчитель, який

розташовується на середині залу, пояснює та одночасно демонструє вправу. Поясвивши вправу вчитель повертає учнів по ходу руху за допомогою команди або розпорядження та подає команду для початку виконання вправи.

Для початку виконання вправи він подає такі команди: „*Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!*”, „*Вправу почи – НАЙ!*”.

За командою: „*Закінчити вправу!*” учні припиняють виконання вправи і продовжують рухатись в заданому раніше напрямку.

Рахунок при проведенні вправ роздільно-прохідним способом ведеться наступним чином:

Раз, два, три, чотири.

Раз, два, три, чотири.

Раз, два, три, чотири.

Раз, два, закінчити, вправу.

По ходу виконання учнями вправ учитель дає вказівки, які уточнюють форму і характер виконання вправи, робить зауваження окремим учням про неточність виконання та виправляє помилки. Якщо більшість учнів виконує вправу неправильно, вчитель подає команду: „*Стій!*”. За цією командою учні припиняють виконання вправи і зупиняються. Вчитель повторює пояснення та показ вправи, яка була виконана неправильно й за командою: „*Вправу почи – НАЙ!*” учні знову виконують задану вправу.

Для прикладу наводимо фрагмент план-конспекту уроку, в якому розписуються загальнорозвивальні вправи для проведення роздільно-прохідним способом (на 4 рахунки).

Допоміжні завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Розвивати координацію рухів.	1. В. п. – руки вниз. 1 – крок лівою, руки вперед; 2 – крок правою, руки вгору; 3 – крок лівою, руки в сторони; 4 – крок правою, руки вниз.	4 р	Руки тримати рівні. Слідкувати за узгодженням рухів ногами та руками.
Сприяти розвитку рухливості в плечових суглобах.	2. В. п. – права рука вгорі, кисті в кулак. 1-4 – відведення рук назад зі зміною положень на кожен крок.	4 р	Вправу виконувати з максимальною амплітудою. Руки прямі.
Розвивати рухливість хребта.	3. В. п. – руки перед грудьми. 1-4 – повороти тулуба направо та наліво на кожен крок.	4 р	Поворот тулуба виконувати максимально.

1	2	3	4
Сприяти розвитку еластичності м'язів спини.	4. В. п. – руки на поясі. 1 – крок лівою, нахил, руки в сторони; 2 – приставляючи праву в. п.; 3 – крок правою, нахил, руки вперед; 4 – приставляючи ліву в. п.	4 р	Спину тримати рівно. Ноги не згинати.
Розвивати силу м'язів ніг.	5. В. п. – руки за головою. 1 – випад лівою, руки вгору; 2 – приставляючи праву в. п.; 3 – випад правою, руки в сторони; 4 – приставляючи ліву в. п.	4 р	Під час випаду ногу, що позаду не згинати та дивитись на руки.
Сприяти розвитку координації рухів	6. В. п. – руки в сторони. 1 – крок лівою; 2 – праву вперед зігнути, поворот тулуба направо, лівим ліктем торкнутись коліна; 3 – крок правою, руки в сторони; 4 – ліву вперед зігнути, поворот тулуба наліво, правим ліктем торкнутись коліна.	4 р	Коліно піднімати якомога вище. Тулуб не нахилити. Поворот тулуба максимально.
Сприяти розвитку еластичності м'язів ніг.	7. В. п. – руки внизу. 1 – крок лівою; 2 – приставити праву; 3 – упор присівши; 4 – в. п.	4 р	Виконуючи упор присівши спину тримати рівно, голову не опускаєти.
Розвивати рухливість гомілковостопних суглобів.	8. В. п. – руки на поясі. 1 – стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони; 2 – стрибок у в. п.; 3-4 – два стрибки вперед.	4 р	Спину тримати рівно. Слідкувати за м'яким приземленням.

Змінно-прохідний спосіб *проведення загальнорозвивальних вправ*

Для виконання вправ змінно-прохідним способом клас шикують в колону вищого порядку (в колону по чотири, по п'ять) на одній з меж залу з необхідними інтервалом. Кожна шеренга називається зміною.

Вчитель займає позицію попереду першої зміни і подає команду: „Змінно-прохідним способом, інтервал поміж змінами 4 (8) рахунки (ів), вправу почи – *НАЙ!*” і показує першу вправу пересуваючись до протилежної межі залу. На останній рахунок

вчитель повертається до учнів та подає знак (наприклад, взмах рукою) для початку виконання вправи учнями.

Учні виконують вправу змінами почергово. Виконуючи вправу, учні першої та кожної наступної зміни доходять до протилежної межі. Кожна наступна зміна починає виконувати вправу на перший рахунок та закінчує виконання вправи у протилежній межі.

Повертаються зміни на вихідну позицію за вказаним вчителем способом й напрямком та вишиковуються у першопочатковий стрій. Наприклад: *„Перші та другі номери повертаються на свої місця направо в обхід, треті та четверті – наліво в обхід кроками польки”*.

Наступну вправу вчитель пояснює та показує учням по закінченні виконання попередньої вправи останньою зміною. Для цього він приймає вихідне положення перед першою зміною та по закінченні виконання попередньої вправи останньою зміною починає пояснювати та показувати наступну вправу (рахунок ведеться безперервно). А перша зміна починає виконувати вправу по закінченні показу та пояснення вправи вчителем на перший рахунок.

Дозування навантаження при виконанні учнями вправ в процесі проведення загальнорозвивальних вправ змінно-прохідним способом регулюється кількістю повторень виконання вправи під час пересування від межі до межі (в окремих випадках учні продовжують виконувати вправу, проходячи другий раз, попередньо повернувшись на свої місця), зміною темпу руху (швидкості виконання) та м'язового напруження під час виконання вправи.

Протягом одного-двох занять учні запам'ятовують та засвоюють вправи комплексу. На наступних 5-6 заняттях у вчителя відпадає необхідність пояснення та показу кожної вправи. Він розташовується у зручному для спостереження місці та керує діями учнів: подає команди та пускові сигнали першій та наступним змінам для початку виконання наступної вправи, вказує учням на помилки при виконанні та як їх виправити, слідкує за підтриманням дисципліни, заохочує учнів, котрі краще за інших виконують вправи.

Комплекс вправ змінно-прохідним способом складається з 8-10 вправ. Починаючи з 3-4 заняття в комплексі рекомендується замінювати одну-дві вправи.

Для прикладу наводимо фрагмент план-конспекту уроку, в якому розписуються загальнорозвивальні вправи для проведення змінно-прохідним способом (на 8 рахунків).

Допоміжні завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Формувати правильну поставу та розвивати координацію рухів.	<p>1. В. п. – руки внизу. 1 – крок лівою, руки вперед; 2 – крок правою, руки вгору; 3 – крок лівою, руки вперед; 4 – крок правою, руки вниз; 5 – крок лівою, руки в сторони; 6 – крок правою, руки вгору; 7 – крок лівою, руки в сторони; 8 – крок правою, руки вниз.</p>	2 р	Руки тримати рівні. Слідкувати за узгодженням рухів ногами та руками.
Сприяти розвитку рухливості в плечових та ліктьових суглобах.	<p>2. В. п. – права рука вгорі, кисті в кулак. 1-4 – відведення рук назад на кожен крок; 5-8 – те саме зі міною положень рук.</p> <p>3. В. п. – руки перед грудьми. 1-4 – відведення зігнутих рук назад на кожен крок; 5-8 – відведення прямих рук назад на кожен крок.</p>	2 р	Вправу виконувати з максимальною амплітудою. Руки прямі.
Сприяти розвитку еластичності м'язів спини.	<p>4. В. п. – руки на поясі. 1 – крок лівою, нахил, руки в сторони; 2 – приставляючи праву в. п.; 3 – крок правою, нахил, руки в сторони; 4 – приставляючи ліву в. п.; 5 – крок лівою, нахил, руки вперед, сплеск у долоні; 6 – приставляючи праву в. п.; 7 – крок правою, нахил, руки вперед, сплеск у долоні; 8 – приставляючи ліву в. п.</p>	2 р	Спину тримати рівно. Руки тримати на рівні грудей.
Сприяти розвитку сили м'язів ніг.	<p>5. В. п. – руки за головою. 1 – випад лівою, руки вгору; 2 – приставляючи праву в. п.; 3 – випад правою, руки вгору; 4 – приставляючи ліву в. п.; 5 – випад лівою, руки в сторони; 6 – приставляючи праву в. п.; 7 – випад правою, руки в сторони; 8 – приставляючи ліву в. п.</p>	2 р	Під час випаду ногу, що позаду не згинати та дивитись на руки.

1	2	3	4
Розвивати еластичність м'язів ніг та рухливість кульшових суглобів.	6. В. п. – руки в сторони. 1 – крок лівою; 2 – мах правою, руки вперед; 3 – крок правою, руки вгору; 4 – приставляючи ліву в. п.; 5 – крок правою; 6 – мах лівою, руки вперед; 7 – крок лівою, руки вгору; 8 – приставляючи праву в. п.	2 р	Тулуб не нахиляти. Руки тримати прямими, долоні напружені. Носки відтягувати.
Сприяти розвитку координації рухів	7. В. п. – руки внизу. 1-4 – 3 кроки вперед; 5 – упор присівши; 6 – упор лежачи; 7 – упор присівши; 8 – в. п.	2 р	Виконуючи упор присівши спину тримати рівно, голову не опускаєти.
Розвивати силу м'язів ніг.	8. В. п. – руки внизу. 1-4 – 3 кроки вперед; 5 – випад ліво, руки в сторони; 6 – в. п.; 7 – випад вправо, руки в сторони; 8 – в. п.	2 р	Стопу розвертати у бік випаду, руки прямі, долоні напружені.
Розвивати силу та рухливість гомілковостопних суглобів.	9. В. п. – руки на поясі. 1-4 – стрибки на правій; 5-8 – стрибки на лівій. 10. В. п. – руки на поясі. 1-2 – стрибки на лівій; 3-4 – стрибки на правій; 5-8 – стрибки на двох.	2 р 2 р	Спину тримати рівно. Слідкувати за м'язим приземленням.

Коловий спосіб

проведення загальнорозвивальних вправ

Коловий спосіб проведення загальнорозвивальних вправ застосовується з метою найбільш ефективного розвитку фізичних якостей в основній частині уроку. Особливості застосування колового способу полягають у наступному.

В спортивному залі визначається декілька місць занять (станцій) в залежності від наявності гімнастичного обладнання та інвентарю, а також завдань уроку чи тренувального заняття. Кількість станцій та груп (відділень) учнів має бути приблизно

однаковим. Після проведення загальної розминки, якщо в цьому є необхідність, учні розподіляються по «станціях», на котрих з метою скорочення витрат часу на пояснення на кожному місці заняття рекомендується використовувати навчальні картки (малюнки) з вправами для окремої «станції» та вказівками з характеру її виконання.

Учитель має знаходитись на «станції» з найбільш складним завданням та забезпечувати учням необхідну допомогу у виконанні вправи. За вказівкою вчителя учні виконують відповідний рух заздалегідь вказану кількість разів. Виконавши вправу учні за командою вчителя організовано переміщуються на наступну «станцію» за ходом годинникової стрілки або проти її ходу (визначає вчитель) до повного проходження учнями усіх станцій (повний цикл).

З метою посилення ефективності застосування колового способу вчитель може поступово збільшувати навантаження, вагу предметів, кількість «станцій», кількість повторень повних циклів, кількість повторень окремої вправи, швидкість та інтенсивність виконання вправи.

До комплексу колового тренування, наприклад, на уроках фізичної культури рекомендується добирати вправи переважно спрямовані на розвиток м'язів плечового поясу, рук, живота та спини, збільшення рухливості суглобів, розвиток гнучкості, загального зміцнення м'язів організму, а також розвиток вестибулярного апарату.

Для прикладу наведемо варіант колового тренування, спрямований на розвиток сили, який є найбільш застосованими на уроках гімнастики, що їх рекомендує І.А. Гуревич.

Комплекс для розвитку сили

Станція 1. З упору сидячи ззаду приймати положення сіду кутом з наступним повертанням у в. п.

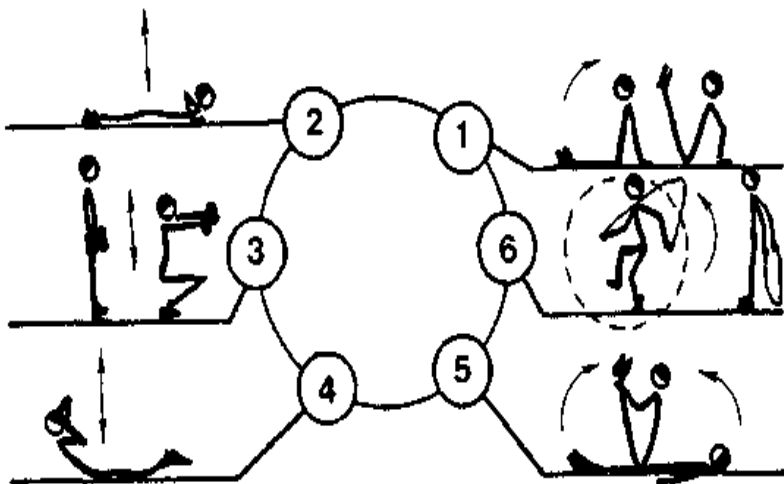
Станція 2. В упорі лежачи згинати та випрямляти руки.

Станція 3. З положення основної стійки присідати піднімаючи руки з гантелями вперед та випрямляючись підніматись на носки, відводячи руки назад.

Станція 4. З положення лежачи на животі, руки за головою піднімати та опускати тулуб, прогинаючи спину.

Станція 5. З положення лежачи на спині одночасно піднімати ноги та тулуб із захватом руками гомілок.

Станція 6. Підскоки з обертанням скакалки вперед.



Готуючись до уроку, вчитель насамперед повинен визначити відповідний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ і тільки після цього добирати вправи для комплексу. Фізичне навантаження в комплексі можна регулювати змінюючи кількість вправ та змінюючи їхній зміст, збільшуючи або зменшуючи інтервали відпочинку між вправами, змінюючи кількість повторень та темп виконання, вихідні положення, способи проведення та використовуючи різноманітні предмети (м'ячі, палиці, скакалки, гантелі тощо).

Кожному фахівцю з фізичного виховання важливо пам'ятати, що систематичне використання в професійній діяльності різних способів проведення загальнорозвивальних вправ дозволяє не тільки урізноманітнити хід уроків фізичної культури, а й значно підвищити позитивне ставлення школярів до фізичного виховання та спорту.

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет. сада / П.П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175 с.: ил.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі, Київ, 2001. – 216с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
4. Гимнастика / За заг. ред. А.П. Жалія і В.Д. Палиги. – К.: Вища шк., 1975. – 356 с.
5. Гимнастика под ред. Украна Л.М. и Шлёмина Л.М. – М., Физкультура и спорт, 1969. – 424 с.
6. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд. переработанное и дополненное. Минск. Высшая школа. – 1980. – 255с. С рис.
8. Ковальчук Н.М., Санюк В.І. Загальнорозвивальні вправи та їх конструювання: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. – Луцьк: РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі України, 2007. – 104 с.
9. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — 108 с.
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
11. Система подготовки юных гимнастов: Метод, пособ. / Сост. А. М. Шлемин, П. К. Петров. — М.: ГЦОЛИФК, 1977. — 39 с.
12. Филиппов В.К. Методические реализации к использованию интенсивных способов проведения общеразвивающих упражнений в школе. Брест, 1989. – 18 с.
13. Юный гимнаст. Под ред. Шлёмина А.М. – М., Физкультура и спорт, 1973. – 376 с. с ил.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ.....	5
Вимоги до складання комплексів загальнорозвивальних вправ	5
Проведення загальнорозвивальних вправ за показом	7
Проведення загальнорозвивальних вправ за поясненням.....	8
Проведення загальнорозвивальних вправ за поясненням та показом	9
Проведення загальнорозвивальних вправ за розділенням.....	10
Ігровий метод.....	11
СПОСОБИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ.....	13
Роздільний спосіб	13
Поточний спосіб	16
Поточно-прохідний спосіб.....	23
Роздільно-прохідний спосіб	26
Змінно-прохідний спосіб	28
Коловий спосіб	31
ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	34

Для нотаток