

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

методичні вказівки до практичних занять
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації
Протокол № 12
від 28 серпня 2023 р.

Чернігів 2023

УДК 796.41(072)

Г-48

Гімнастика з методикою викладання: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 – *Фізична культура і спорт* / Укл.: В. В. Черняков. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 126 с.

Укладач: ЧЕРНЯКОВ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної реабілітації

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,
завідувач кафедри фізичної реабілітації,
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Желізний М. М., доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

Передмова	4
План практичних занять	7
Змістовий модуль 1. Особливості методики стройових вправ	10
Змістовий модуль 2. Особливості методики проведення загальнорозвивальних вправ	27
Змістовий модуль 3. Методичні особливості проведення ранкової гімнастики	105
Змістовий модуль 4. Методичні особливості проведення ранкової гімнастики	120
Теми рефератів до курсу «Гімнастика з методикою викладання».....	122
Модульний та поточний контроль.....	123
Рекомендована література	124

ПЕРЕДМОВА

«Гімнастика з методикою викладання» являє собою навчальну дисципліну, що належить до системи теоретичних знань та практичних умінь та навичок. Вона передбачає вивчення, оволодіння та компетентне застосування основ термінології у процесі проведення занять з різних форм фізичного виховання.

Предмет вивчення – особливості методики проведення занять основної гімнастики з різними групами населення.

Програма навчальної дисципліни складається із 4 змістових модулів:

1. Особливості методики стройових вправ.
2. Особливості методики проведення загальнорозвивальних вправ.
3. Методичні особливості проведення ранкової гімнастики.
4. Методичні особливості проведення ранкової гімнастики.

Метою викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є формування науково-професійного *світогляду* бакалавра спеціальності «*Фізична культура і спорт*» у галузі *Освіта/Педагогіка* та ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки ЗВО, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з основ планування та проведення занять з основних видів гімнастики.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗК) та фахові (СК) компетентності, передбачені ОП:

ЗК 04. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 15. Здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК 01. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є:

- ознайомити ЗВО із загальними відомостями про класифікацію видів гімнастики, її місцем у галузі фізичного виховання;
- ознайомити здобувачів із сучасними формами гімнастики, її видами, засобами та методами;
- надати знання стосовно ефективного застосування основних методів та засобів гімнастики;
- формувати практичні уміння і навички в управлінні строем;
- формувати практичні уміння і навички в проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики без предметів та з предметами;
- сформувати в здобувачів здатність засобами фізичного виховання впливати на формування у вихованців позитивного ставлення до власного здоров'я.
- сформувати в здобувачів базові навички та уміння організації та проведення занять гімнастики для різних груп населення за допомогою різноманітних засобів та методів.

На практичних заняттях здійснюється вивчення теоретичних основ з теорії та методики викладання гімнастики, оволодіння гімнастичною термінологією, оволодіння методикою проведення стройових вправ, оволодіння методикою проведення загальнорозвивальних вправ з предметами та без предметів, які сприяють формуванню фахового світогляду.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни є поточний та семестровий контроль. Поточний контроль складається з опитувань, які проводяться під час лекцій та модульних контрольних робіт під час практичних занять. Запитання для поточного контролю знаходяться у системі дистанційного навчання. Семестровий контроль відбувається у вигляді екзамену, перелік питань до якого на початку семестру розміщується у системі дистанційного навчання. Екзаменаційні білети знаходяться у пакеті документації на дисципліну.

До кожного практичного заняття надаються питання, що саме ЗВО повинен знати та уміти з визначеної теми. До кожної теми додається список рекомендованої літератури – основної, якої буде достатньо для опанування теми заняття, та додаткової для поглибленого вивчення даної проблеми.

Згідно до вимог освітньо-професійної програми ЗВО повинні:

знати:

- теорію і методику проведення загальнорозвивальних вправ без предметів;
- теорію і методику проведення загальнорозвивальних вправ з предметами;
- методику проведення перешикувань та розмикань;
- методику проведення комплексу вправ ранкової гімнастики;
- теорію і методику навчання руховим діям;
- методику проведення різних форм організації занять фізичними вправами.

уміти:

- давати характеристику основних засобів класифікаційних видів гімнастики, що застосовуються з метою формування здоров'я населення;
- визначати режим занять і регулювання навантаження при виконанні тренувальних занять з основних видів гімнастики та визначати основні фактори, які впливають на вивчення та засвоєння матеріалу;
- складати, записувати і проводити комплекси вправ ранкової гімнастики;
- подавати команди та спеціальні жести для початку і закінчення вправи, проводити підрахунок у відповідності темпом виконання вправи;
- складати програми занять для різних груп населення;
- володіти навичками страхування та допомоги під час виконання вправ.

Алгоритм проведення практичного заняття

Структурна частина заняття	Тривалість	Хід заняття	Забезпечення
Мотивація	5 хв.	Організаційний момент. Обґрунтування практичного заняття	
Поточний контроль	15 хв.	Контроль теоретичного матеріалу з теми, самостійно вивчених питань та практичних навичок	Тестовий контроль, практичні завдання, усне опитування
Основна частина	50 хв.	Відпрацювання практичних навичок, самостійна робота під керівництвом викладача	Алгоритм практичних навичок
Заключна частина	10 хв.	Підведення підсумків, вирішення практичних завдань, обговорення результатів навчальної практики.	Практичні завдання підвищеної складності

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Назва змістових модулів, теми та короткий зміст навчальних занять	Обсяг (год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1 ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СТРОЙОВИХ ВПРАВ	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 1</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики навчання стройових вправ на місці</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Ознайомити із завданнями навчальної дисципліни. Ознайомити із заліковими вимогами. Дати стройові поняття: стрій, шеренга, колона, інтервал, дистанція, фланг, фронт, тил, ширина і глибина строю. Навчити шикуванню в одну шеренгу та колону по одному. Навчити стройовим прийомам: “Ставай!”, “Рівняйся!”, “Струнко!”, “Вільно!”, “Відставити!”, “Розійдись!”, “На перший, другий (по 3, ..., ...) розподілись!”. Ознайомити студентів з точками і межами залу та пересування по точках і межах залу.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 2</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики навчання стройових вправ в русі</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Навчити стройовим прийомам: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди, ходьба на місці, за командою “Прямо!”. Навчити гімнастичним пересуванням: “Обхід” “Діагональ”, “Протихід”, “Змійка”, “Дуга!”, “Коло” похідним і стройовим кроком. Повторити стройові поняття.</p>	2

<p style="text-align: center;">Практичне заняття 3</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики навчання стройових вправ на місці</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Навчити перешикуванню з однієї шеренги в дві і навпаки, поворотам на місці. Навчити перешикуванню колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Навчити перешикуванню: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 4</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики навчання стройових вправ в русі</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Модульна контрольна робота 1. Навчити перешикуванню колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Навчити перешикуванню з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування. Навчити перешикуванню з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикування. Закріпити перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Закріпити перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Удосконалення студентами стройових понять.</p>	2
<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2</p> <p>ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ</p>	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 5</p> <p style="text-align: center;">Особливості термінології ЗРВ</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Навчити основним положенням рук, ніг, випадам, нахилам, упорам і сідам. Навчити проведенню ЗРВ поточно-прохідним способом. Закріпити гімнастичні пересування: точках та межах залу, “Обхід!”, “Протихід!”, “Змійка!”, “Діагональ!”, “Дуга!”, “Коло!”.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 6</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики проведення ЗРВ</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Навчити поворотам в русі. Навчити проведенню ЗРВ роздільним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикування.</p>	2

<p style="text-align: center;">Практичне заняття 7</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики проведення ЗРВ з предметами</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Навчити розмиканню в бік флангу і від середини приставними кроками. Навчити проведенню ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом Закріпити перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування. Закріпити проведення вправ роздільним способом.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 8</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики проведення ЗРВ з предметами</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Модульна контрольна робота 2. Ознайомити з проведенням ЗРВ з обручем та скакалкою. Навчити перешикуванню колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Навчити проведенню ЗРВ поточним способом. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Закріпити проведення вправ роздільним способом.</p>	2
<p>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3</p> <p>МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ</p>	
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 9</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Повторити проведення ЗРВ поточним способом. Закріпити розмикання в бік флангу і від середини приставними кроками. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 10</p> <p style="text-align: center;">Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Повторити методику проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 11</p> <p style="text-align: center;">Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.</p>	2
<p style="text-align: center;">Практичне заняття 12</p> <p style="text-align: center;">Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики</p> <p><i>Стислий зміст.</i> Модульна контрольна робота 3. Удосконалювати гімнастичні</p>	2

перешикання та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4	
МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ	
Практичне заняття 13 Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики <i>Стислий зміст.</i> Удосконалювати гімнастичні перешикання та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
Практичне заняття 14 Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики <i>Стислий зміст.</i> Удосконалювати гімнастичні перешикання та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
Практичне заняття 15 Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики <i>Стислий зміст.</i> Удосконалювати гімнастичні перешикання та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
Практичне заняття 16 Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики <i>Стислий зміст.</i> Модульна контрольна робота 4. Удосконалювати гімнастичні перешикання та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2

Змістовий модуль 1

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

Тема 1. Особливості методики навчання стройових вправ на місці

Стислий зміст заняття. Використання стройових вправ на заняттях з фізичного виховання сприяє швидкій і чіткій організації колективу групи, доцільності розміщення здобувачів вищої освіти. Вони використовуються для вирішення низки педагогічних завдань, виховання відчуття ритму і темпу, формування навичок для спільних дій, військово-прикладних навичок, формування правильної постави, підвищують емоційний стан здобувачів вищої освіти. Стройові вправи використовуються в усіх частинах заняття.

Стройові поняття

Стрій – визначене Стройовим статутом розташування здобувачів для їх спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому здобувачі вишикувані один біля одного по одній лінії з визначеним інтервалом.

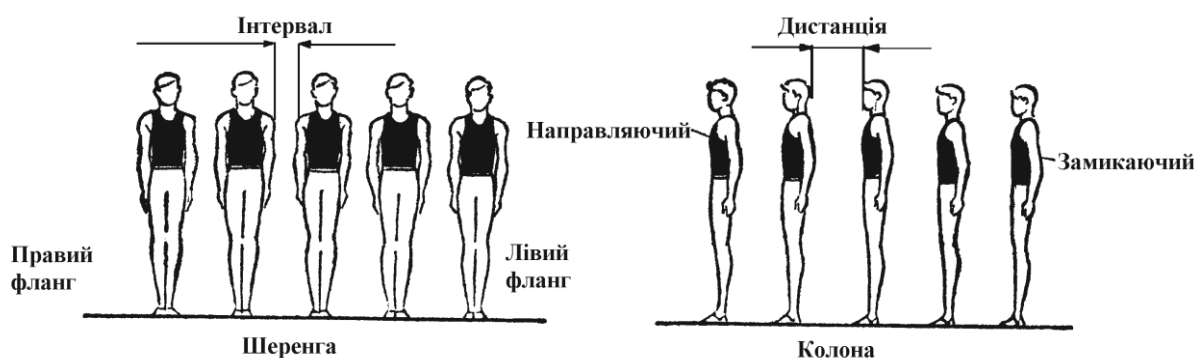
Колона – стрій, в якому здобувачі розташовані один за одним з визначеною дистанцією. Колони можуть бути вишикувані по одному, по два, по три, по чотири та більше. В колоні глибина строю більша за ширину строю або дорівнює їй.

Фланг – правий або лівий край строю. Підчас поворотів строю назви флангів не змінюються.

Фронт – бік, куди здобувачі звернені обличчям.

Інтервал – відстань (по фронту) між здобувачами в шерензі (може бути стандартним (ширина долоні) або визначений викладачем).

Дистанція – відстань (у глибину) між здобувачами в колоні (може бути стандартною (витагнута вперед рука) або визначена викладачем).



Мал. 1. Шиккування в колону і в шеренгу

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги до останньої або від направляючого до замикаючого (колона по одному).

Тил – бік, протилежний фронту.

Зімкнутий стрій – стрій, в якому здобувачі розташовані в шеренгах один від одного на відстані ширини долоні між ліктями або в колонах на відстані витягнутої вперед прямої руки чи одного кроку.

Розімкнутий стрій – стрій, в якому здобувачі розташовані в шерензі або колоні по два (три, чотири тощо) із встановленими (один, два, три кроки тощо) інтервалом та дистанцією.

Розгорнутий стрій – стрій, вишикуваний в одну лінію в шерензі. Такий стрій використовують для проведення перевірок, розподілу тощо.

Похідний стрій – стрій, вишикуваний в колону, який застосовують для пересування та в інших необхідних випадках.

Направляючий – здобувач, який розташований першим у колоні.

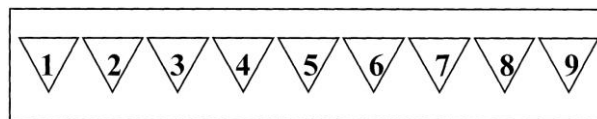
Замикаючий – здобувач, який розташований останнім у колоні.

Шикування

Шикування в одну шеренгу, в дві (три) шеренги

Команди: «*В одну шеренгу – СТАВАЙ!*!», «*В одну шеренгу на правій (лівій тощо) межі – СТАВАЙ!*!»; «*В дві шеренги – СТАВАЙ!*!».

Дії здобувачів: за командою: «*В одну шеренгу – СТАВАЙ!*!» (при поданні команди викладач піднімає ліву руку в сторону, вказуючи напрям шикування)



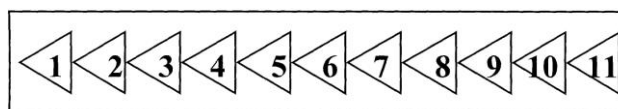
Мал. 2. Шикування в одну шеренгу

здобувачі за зростом вишиковуються у вказаний стрій ліворуч від викладача. За командою «*В одну шеренгу на правій (лівій тощо) межі – СТАВАЙ!*!» вишиковуються у відповідний стрій на вказаній межі. Направляючий стає правофланговим на вказаній межі на відстані двох кроків від її краю.

Шикування в колону по одному (по два, по три, і т. д.)

Команда: «*!*», «*В колону по одному (по два, по три, по чотири і т. д.) на правій (лівій тощо) межі – СТАВАЙ!*!»

Дії здобувачів: за командою: «*В колону по одному – СТАВАЙ!*!» (при поданні команди викладач піднімає праву руку вгору, визначаючи себе



Мал. 3. Шикування в колону по одному

«направляючим») здобувачі за зростом вишиковуються у вказаний стрій за спиною викладача. За командою: «*В одну шеренгу на правій (лівій тощо) межі*

– *СТАВАЙ!*» здобувачі вишиковуються у відповідний стрій на вказаній межі. Направляючий стає на відстані двох кроків від її краю.

Стройові прийоми

«*Ставай!*» – за цією командою необхідно швидко стати у стрій на визначені стандартні інтервал та дистанцію, п'яти поставити разом, носки розвести нарізно по лінії фронту на ширину стопи, дивитись вперед, але не напружуватись.

«*Рівняйсь!*» – команда для вирівнювання строю. Усі здобувачі, крім правофлангового, повертають голову праворуч, піднявши підборіддя, рівняючись так, щоб кожен бачив груди четвертого.

«*Струнко!*» – за цією командою прийняти стройову стійку.

«*Вільно!*» – послабити в коліні праву чи ліву ногу, не рухаючись з місця, бути уважним і не розмовляти.

«*Відставити!*» – команда для скасування попередньої команди і припинення виконання вправ або рухових дій, після неї здобувачі приймають попереднє положення.

«*Розійдись!*» – ця команда подається після команди «Вільно!». За цією командою здобувачі виходять зі строю в будь-якому одному або різних напрямках.

Розподіл

Для здійснення розподілу використовуються команди:

- «*За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!*» – за цією командою, кожен здобувач, починаючи від правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи при цьому голову до здобувача, який стоїть ліворуч;

- «*На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!*» – за цією командою, здобувачі по черзі, починаючи від правофлангового, називають порядкові номери «Перший – Другий!», повертаючи при цьому голову до здобувача, який стоїть ліворуч;

- «*По три (чотири, п'ять тощо) – РОЗПОДІЛИСЬ!*» – за цією командою, здобувачі по черзі, починаючи від правофлангового, називають

порядкові номери «Перший – Другий – Третій!» тощо, повертаючи при цьому голову до здобувача, який стоїть ліворуч;

- По завершенні розподілу останній здобувач, назвавши свій номер, робить крок вперед і оголошує «Розподіл закінчено!».

Точки та межі залу

Для зручності використання стройових вправ у гімнастичному залі встановлюються умовні точки: межі, центр, середини меж, кути. Вони визначаються за початковим розміщенням строю.

Є два способи визначення меж залу:

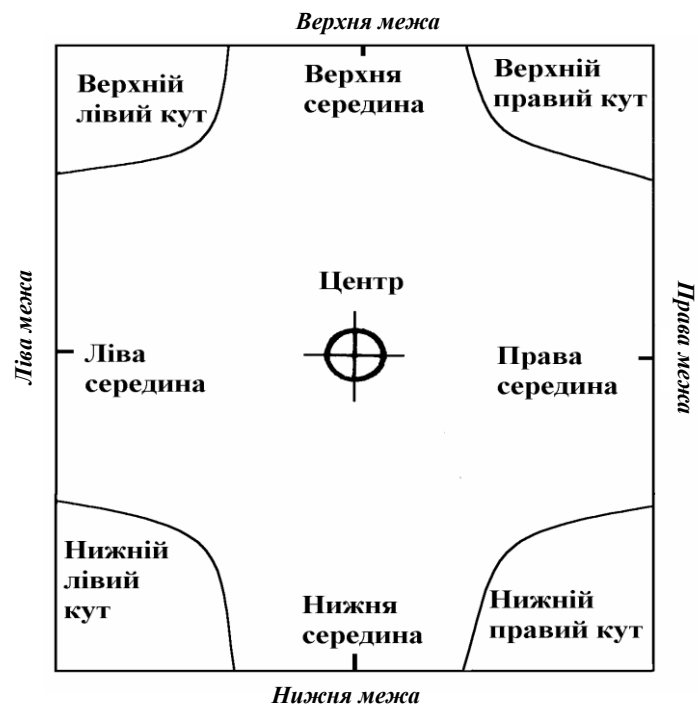
1. *по відношенню до вікон* – стрій шикуються в шеренгу на правій межі спиною до вікон (межа біля вікон називається правою);

2. *по відношенню до дверей* – стрій шикуються в шеренгу на правій межі лівим флангом до дверей. (Якщо вікна з двох або більше сторін залу, то межі визначаються відносно дверей. Межа біля дверей називається нижньою).

На початку заняття здобувачі шикуються на правій межі (рекомендується як стандартне розміщення), (правофланговий розміщується ближче до правого верхнього кута). Протилежна їй межа отримує назву ліва межа.

Сторона, де розміщений правий фланг, називається верхньою межею, протилежна їй сторона залу – нижня межа.

Точка посередині залу є його центр, а точки, які розділяють кожну межу на рівні половини називаються правою, лівою, верхньою і нижньою



Мал. 4. Точки та межі залу

серединами. Кут, утворений правою і верхньою межами залу називається верхнім правим кутом, а кут, утворений верхньою і лівою межами називається верхнім лівим кутом. Так само кут, створений нижньою і правою межами називається нижнім правим кутом, а нижньою і лівою межами – нижнім лівим кутом.

Пересування по точках та межах залу

Для виконання пересувань по межах та точках залу подаються команди: «В обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!», «У правий (лівий) верхній (нижній) кут – РУШ!», «До верхньої (нижньої, лівої, правої) середини – РУШ!». Команди виконуються негайно, направляючий повертається до названої точки і коротшим шляхом пересувається до неї. На межах залу здобувачі можуть виконувати шиккування за такою командою: «В одну шеренгу на верхній (нижній, лівій, правій) межі – СТАВАЙ!».

Завдання заняття

Знати:

1. Основні стройові поняття.
2. Команди і дії для шиккування у шеренгу та колону.
3. Команди і дії для розподілу.
4. Точки і межі залу та команди та дії для пересування точками і межами залу.

Уміти:

1. Охарактеризувати основні стройові поняття.
2. Подавати команди та виконувати дії для шиккування у шеренгу та колону.
3. Подавати команди та виконувати дії для розподілу.
4. Охарактеризувати точки і межі залу та команди та дії для пересування точками і межами залу.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 20]

Тема 2. Особливості методики навчання стройових вправ в русі

Стислий зміст заняття.

Пересування

Існує три основні способи пересувань: ходьба, біг, стрибки.

Ходьба. Для початку ходьби подається команда: «*Кроком – РУШ!*». Для початку ходьби на місці подається команда: «*На місці кроком – РУШ!*». Для початку руху вперед, під час ходьби на місці, під ліву ногу подається команда: «*ПРЯМО!*». Учень робить крок правою на місці і повний крок лівою ногою вперед.

Для ходьби використовуються стройовий і похідний (звичайний) кроки, інші різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг, зі сплесками у долоні, у півприсіді, у присіді, крадькома, широким кроком тощо) та танцювальних кроків (з носка, гострий, приставний, перемінний, «каблук», перекатний, м'який, схресний, високий, пружинний, вальсовий тощо).

Стройовий крок – застосовується для проходження урочистим маршем; підходу і відходу здобувача до викладача під час рапорту; під час стройової підготовки. Під час виконання стройового кроку нога виноситься вперед на висоту 10-15 см ступні від підлоги.

Рух стройовим кроком починають за командою: «*Стройовим кроком – РУШ!*», якщо здобувачі рухаються то: «*Стройовим – РУШ!*».

Похідний крок застосовують в усіх інших випадках пересувань.

Рух похідним кроком починають за командою «*Кроком – РУШ!*».

Рух різновидами танцювальних кроків починають за командами: «*Високим кроком – РУШ!*», «*Приставним кроком – РУШ!*», «*Схресним кроком – РУШ!*» тощо.

Для зміни швидкості руху подаються команди: «*Частіший – КРОК!*», «*Рідший – КРОК!*», а довжини кроку: «*Пів – КРОКУ!*», «*Коротший – КРОК!*», «*Довший – КРОК!*».

Біг. Означення бігу на місці здійснюється командою: «*На місці бігом – РУШ!*». Рух звичайним бігом та його різновидами починають за командами: «*Бігом – РУШ!*», «*З високим підніманням стегна – РУШ!*», «*Зі згинанням ніг назад – РУШ!*», «*Галопом правим (лівим) боком – РУШ!*», «*Зі змахами ніг вперед – РУШ!*» тощо.

Для пересування бігом використовуються звичайний біг або його різновиди (з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг, зі змахами ніг вперед (назад, в сторони), підтюпцем, спиною вперед, з присіданнями, з поворотом кругом на 360°, з вистрибуванням вгору, з прискоренням, широким кроком, випадами, підскоками, кроками галопу, кроками польки, кроками «бігунець», кроками «віршовочка» тощо).

Стрибки. Стрибки на місці виконуються за командою: «*Стрибки почи – НАЙ!*». Рух різновидами стрибків починають за командами: «*Стрибками на двох – РУШ!*», «*Стрибками на лівій (правій) – РУШ!*», «*Стрибками в стійку ноги нарізно та в основну стійку – РУШ!*», «*Стрибками в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою) – РУШ!*» тощо.

Для пересування стрибками використовуються різноманітні види стрибків (на двох; на лівій (правій); лівим (правим) боком, в стійку ноги нарізно та в основну стійку; в стійку ноги нарізно та в стійку схресно правою (лівою); на лівій (правій), права (ліва) зігнута та в стійку ноги нарізно, в стійку ноги нарізно лівою та в стійку ноги нарізно правою тощо).

Для припинення просування вперед подається команда: «*Направляючий – НА МІСЦІ!*». За цією командою здобувачі починають виконувати ходьбу, (біг, стрибки) на місці. Для зупинки подається команда: «*Клас (група) – СТИЙ!*».

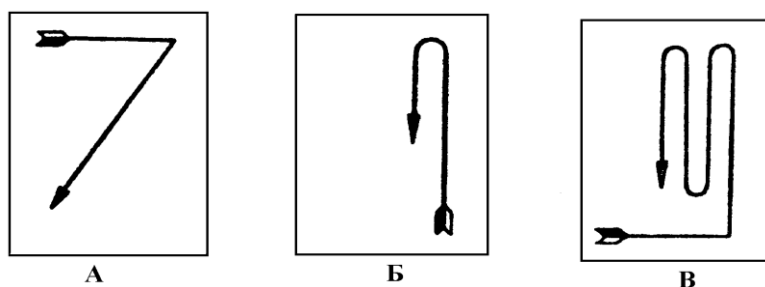
Гімнастичні пересування

«*Обхід*» – пересування строю вздовж меж залу. Команди: «*В обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!*», а коли клас знаходиться в русі то: «*В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!*». Команда подається перед поворотом на іншу межу залу.

«*Діагональ*» – це рух строю з одного кута залу в протилежний. Команда: «*По діагоналі – РУШ!*». Направляючий строю, дійшовши до протилежного кута

припиняє просування вперед та визначає ходьбу на місці, чекаючи наступної команди.

«Протихід» – пересування, протилежне по напрямку від попереднього. Команда: «Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!». При цьому виконується два повороти ліворуч (праворуч). Направляючий строю, дійшовши до протилежної межі припиняє просування вперед та визначає ходьбу на місці, чекаючи наступної команди. «Протихід» може бути великим (вздовж залу), малим (поперек залу), діагональним (після проходження по діагоналі).



Мал. 5. Пересування: а) по діагоналі; б) протиходом ліворуч; в) змійкою

«Змійка» – ряд протиходів, виконаних заходженням то одним, то іншим плечем. Пересування «Змійкою» без пересування «протиходом» не виконується, оскільки пересування «протиходом» задає напрям пересуванню «змійкою». «Змійка» виконується у повздовжньому (вздовж залу), поперечному (поперек залу) і косому (після діагонального протиходу) напрямках. Команди: «Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!», «Змійкою – РУШ!». Перша команда подається для виконання першої петлі «протиходом», а друга – для виконання другої і наступних петель «змійкою», заходячи то правим, то лівим плечем вперед.

«Дуга» – це рух строю від середини будь-якої межі залу до протилежної середини межі (центру зала, півцентру) по дузі. Направляючий строю, дійшовши до протилежної середини межі припиняє просування вперед та визначає ходьбу на місці, чекаючи наступної команди. Команди: «По дузі – РУШ!», «По дузі до центру (пів центру) – РУШ!».

«Коло» – це рух класу від будь-якої середини меж залу по колу. Пересування по «колу» без пересування по «дузі» не виконується. «Коло» може

бути великим (перетинає дві протилежні середини меж залу), середнім (перетинає одну з середин меж залу і центр залу) і малим (перетинає одну з середин меж залу і половину відстані до центру залу). Команди, які подаються для пересування по колу: «*По дузі – РУШ!*», «*По великому (середньому, малому) колу – РУШ!*».

Вихід з пересування по «дузі» або по «колу» здійснюється за командами «*Прямо!*» або «*У правий (лівий) верхній (нижній) кут – РУШ!*». Коли направляючий наблизиться до кута подається команда «*В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!*».

Завдання заняття

Знати:

1. Основні стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди, ходьба на місці, за командою “Прямо!”.
2. Команди і дії для гімнастичних пересувань: “Обхід” “Діагональ”, “Протихід”, “Змійка”, “Дуга!”, “Коло” похідним і стройовим кроком.

Уміти:

1. Охарактеризувати та виконувати основні стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди, ходьба на місці, за командою “Прямо!”.
2. Подавати команди та виконувати дії для гімнастичних пересувань: “Обхід” “Діагональ”, “Протихід”, “Змійка”, “Дуга!”, “Коло” похідним і стройовим кроком.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 20].

Тема 3. Особливості методики навчання стройових вправ на місці

Стислий зміст заняття.

Повороти на місці

Повороти на місці виконуються за командами:

«*Ліво – РУЧ!*» – поворот виконується на 90° на лівій п’ятці і правому носку в указаному напрямку, руки притиснуті до стегон;

«*Право – РУЧ!*» – поворот виконується на 90° на правій п’ятці і лівому носку в указаному напрямку, руки притиснуті до стегон;

«Кру – ГОМ!» – поворот виконується на 180° у бік лівої руки на лівій п'ятці і правому носку, руки притиснуті до стегон;

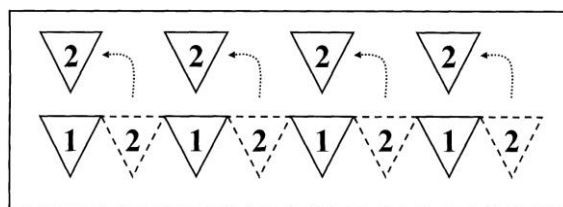
«Півповороту право – РУЧ!» та «Півповороту ліво – РУЧ!» виконуються на 45° у визначений бік.

Під час навчання поворотам можлива подача рахунків за розділенням: на рахунок «Один!» – здобувачі повертаються у визначений бік, зберігаючи вертикальне положення тулуба і не згинаючи ніг у колінах переносять вагу тіла на ногу, що попереду; на рахунок «Два!» – найкоротшим шляхом приставляють іншу ногу.

Перешиккування з однієї шеренги в дві на місці

Команди: «На першій і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!».

Дії здобувачів: перші залишаються на місці, а другі номери роблять крок лівою ногою назад (рахунок «Один!»), правою ногою (не приставляючи її) крок вправо (рахунок «Два!») і, приставляючи ліву, стають за спину першим номерам (рахунок «Три!»).



Мал. 6. Перешиккування з однієї шеренги в дві

Зворотнє перешиккування з двох шеренг в одну

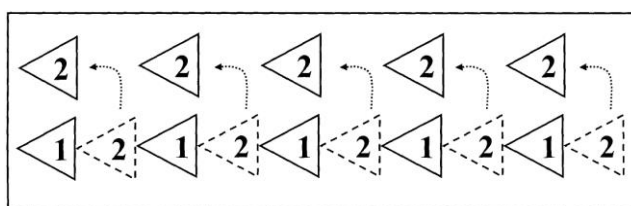
Команда: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!».

Дії здобувачів: другі номери роблять крок лівою ногою вліво (рахунок «Один!»), крок правою вперед (рахунок «Два!») і, приставляючи ліву до правої, повертаються на своє місце (рахунок «Три!»).

Перешиккування з колони по одному в колону по два на місці

Команди: «На першій і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «Право – РУЧ!»; «В колону по два – ШИКУЙСЬ!».

Дії здобувачів: перші номери стоять на місці, другі – роблять крок



Мал. 7. Перешиккування з колони по одному в колону по два

правою ногою вправо (рахунок «Один!»), крок лівою вперед («Два!») і, приставляючи праву до лівої («Три!»), стають поряд з першими.

Зворотне перешикування з колони по два в колону по одному

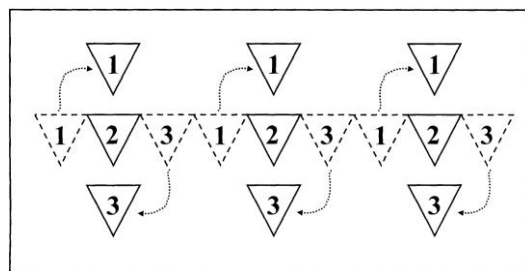
Команда: «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!».

Дії здобувачів: другі номери роблять крок правою назад (рахунок «Один!»), крок лівою ногою вліво (рахунок «Два!») і, приставляючи праву до лівої (рахунок «Три!»), стають на свої місця в колону по одному на свої місця.

Перешикування з однієї шеренги в три шеренги на місці

Команди: «По три – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «В три шеренги – ШИКУЙСЬ!».

Дії здобувачів: другі номери залишаються на місці, перші номери роблять крок правою ногою назад (рахунок «Один!»), лівою ногою (не приставляючи її) крок вліво (рахунок «Два!») і, приставляючи праву, стають за спину другим номерам (рахунок «Три!»), треті номери роблять крок лівою ногою вперед (рахунок «Один!»), правою ногою (не приставляючи її) крок вправо (рахунок «Два!») і, приставляючи ліву, стають перед першими номерами (рахунок «Три!»).



Мал. 8. Перешикування з однієї шеренги в три

Зворотне перешикування з трьох шеренг в одну шеренгу

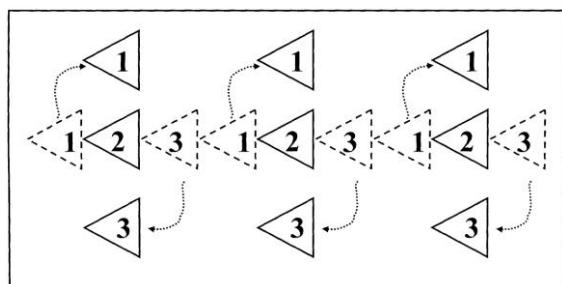
Команда: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!».

Дії здобувачів: перші і треті номери на три рахунки повертаються на свої місця у зворотному порядку.

Перешикування з колони по одному в колону по три на місці

Команди: «По три – РОЗПОДІЛИСЬ!»; «Право – РУЧ!»; «В колону по три – ШИКУЙСЬ!».

Дії здобувачів: другі номери стоять на місці. Перші номери стають правофланговими, роблячи крок правою



Мал. 9. Перешикування з колони по одному в колону по три

ногою вправо (рахунок «Один!»), крок лівою назад (рахунок «Два!») і, приставляють праву до лівої (рахунок «Три!»). Треті номери стають лівофланговими, роблячи крок лівою ногою вліво (рахунок «Один!»), крок правою вперед (рахунок «Два!») і, приставляють ліву до правої (рахунок «Три!»).

Зворотне перешикування з колони по три в колону

Команда: «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!».

Дії здобувачів: перші і треті номери на три рахунки повертаються на свої місця в зворотному порядку.

Завдання заняття

Знати:

1. Команди і дії для перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.
2. Команди і дії для перешикування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці).
3. Команди і дії для перешикування з однієї шеренги в три і навпаки.
4. Команди і дії для перешикування колони по одному в колону по три і навпаки.

Уміти:

1. Подавати команди та виконувати дії для перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.
2. Подавати команди та виконувати дії для перешикування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці).
3. Подавати команди та виконувати дії для перешикування з однієї шеренги в три і навпаки.
4. Подавати команди та виконувати дії для перешикування колони по одному в колону по три і навпаки.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 20].

Тема 4. Особливості методики навчання стройових вправ в русі

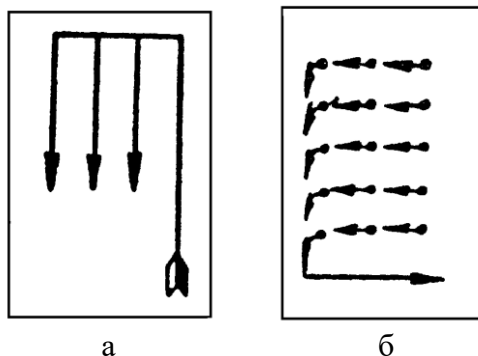
Стислий зміст заняття.

Перешиккування з колони по одному в колону по два (три, чотири і т.д.) послідовними поворотами в русі

Команда: «В колону по два (три, чотири тощо) ліворуч (праворуч) – РУШ!».

Команда подається під ліву (праву) ногу під час руху здобувачів по периметру залу.

Дії здобувачів: за командою викладача перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) одночасно виконує поворот у вказаному напрямі і продовжує рух вперед, чекаючи наступної команди. Кожен останній учень наступної двійки (трійки, четвірки і т. д.) для свого відділення подає самостійно команду «РУШ!» після якої відділення виконують поворот і рухаються у вказаному напрямі. Якщо направляюче відділення дійшло до умовного місця зупинки, подається команда: «Направляючі – НА МІСЦІ!», воно виконує кроки на місці, а інші відділення підходячи утворюють потрібний стрій. Для зупинки групи подається команда: «Група – СТІЙ!».



Мал. 10. Перешиккування з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі (а) та зворотнє перешиккування (б)

Під час перешиккування можливе одночасне розмикання строю за розпорядженням. Для цього подається розпорядження: «Інтервал і дистанція два (три, чотири і більше) кроки», здобувачі розмикаються на вказані інтервал та дистанцію. Можна розмикати окремо за інтервалом або за дистанцією.

Зворотнє перешиккування

Для зворотного перешиккування в колону по одному (мал. 14б) необхідно зімкнути стрій та повернути колону так, щоб направляючі відділень (по два, три, чотири і т.д.) стали першими.

Команда: «В колону по одному в обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!».

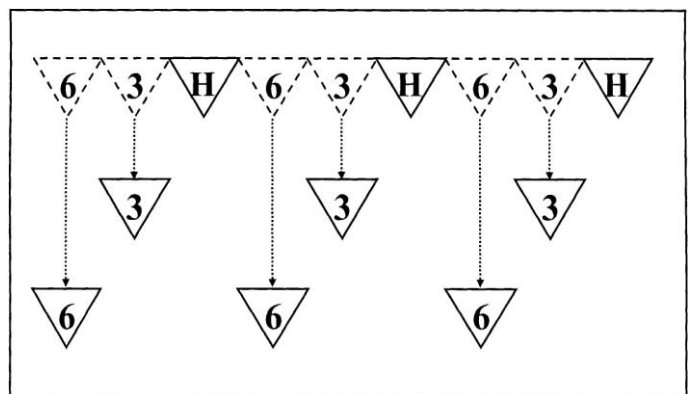
Дії здобувачів: спочатку починає рух перше відділення по два (три, чотири і більше) за направляючим. Усі інші визначають ходьбу на місці. Направляючий наступного відділення починає рух вперед за замикаючим попереднього відділення і т.д.

Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири тощо) шеренги «уступом» за розподілом

При цьому перешикуванні команда для розподілу залежить від кількості шеренг і дистанції між шеренгами.

Команди: «На шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!», «За розподілом рівняння праворуч кроком – РУШ!».

Дії здобувачів: здобувачі виконують встановлену кількість кроків відповідно до розподілу під рахунок (якщо найбільша кількість кроків шість, то рахунок буде до семи, тобто на один рахунок більше, для того щоб приставити ногу).



Мал. 11. Перешикування з однієї шеренги в три „уступом” за розподілом

Зворотне перешикування в одну шеренгу

Команда: «На свої місця кроком – РУШ!».

Дії здобувачів: всі здобувачі, крім тих хто стояв на місці, виконують поворот кругом (рахунки «Один!» – «Два!»), потім починаючи з рахунка «Один!» здобувачі стройовим кроком повертаються на свої місця в стрій. Викладач веде рахунок, доки останні здобувачі в шеренгах не приставлять ногу (рахунок до семи тощо) та виконують поворот кругом (рахунки «Один!» – «Два!»).

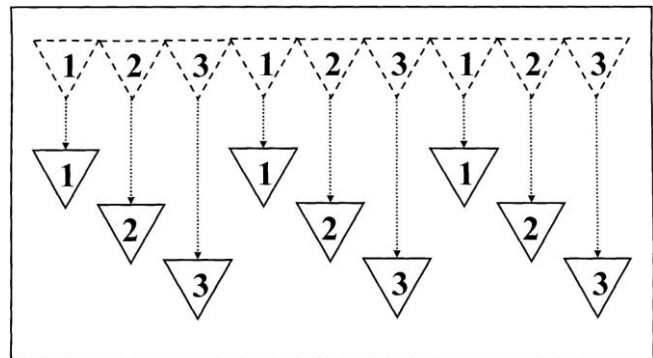
Якщо здобувачі після перешикування були повернуті у будь-якому напрямі, то за командою вони виконують поворот у напрямку шикування і стройовим кроком повертаються на свої місця.

Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (4, 5, і т. д.) шеренги «уступом» за завданням

Команди: «По три (чотири тощо) – РОЗПОДІЛИСЬ!», «За завданням кроком – РУШ!».

Після попереднього розподілу викладач ставить завдання, які дії необхідно буде виконати здобувачам: «Перші номери роблять один крок вперед, другі номери – два, треті – три». Далі викладач подає команду для перешикування.

Дії здобувачів: здобувачі виконують встановлену кількість кроків відповідно до завдання під рахунок (якщо найбільша кількість кроків три, то рахунок буде до чотирьох, тобто на один рахунок більше, для того щоб приставити ногу).



Мал. 12. Перешикування з однієї шеренги в три „уступом” за завданням

Зворотнє перешикування в одну шеренгу

Команда: «На свої місця кроком – РУШ!».

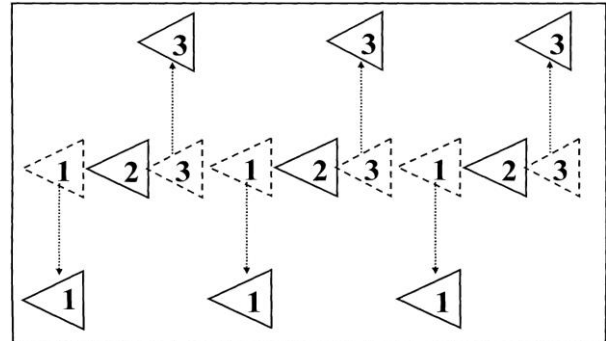
Дії здобувачів: всі здобувачі, крім тих хто стояв на місці, виконують поворот кругом на рахунок «Один!» – «Два!», потім починаючи з рахунка «Один!» здобувачі стройовим кроком повертаються на свої місця в стрій. Викладач веде рахунок, доки останні здобувачі в шеренгах не зроблять поворот кругом на рахунок «Один!» – «Два!».

Перешикування з розмиканням з колони по одному в колону по три (4, 5 тощо) «уступом» за завданням

Команди: «По три (чотири тощо) – РОЗПОДІЛИСЬ!», «За завданням розім – КНИСЬ!».

Після попереднього розподілу викладач ставить завдання, які дії необхідно буде виконати здобувачам: «Перші номери роблять три приставні кроки вліво, другі номери стоять на місці, треті – роблять три приставні кроки вправо». Далі викладач подає команду: «Право – РУЧ!». Потім подається команда для перешикування.

Дії здобувачів: здобувачі виконують встановлену кількість кроків відповідно до завдання під рахунок (рахунок ведеться до 6 (один приставний крок – два рахунки)).



Мал. 13. Перешикування з колони по одному в колону по три „уступом” за завданням

Зворотне перешикування в колону по одному

Команда: «В колону по одному зім – КНИСЬ!».

Дії здобувачів: здобувачі виконують всі попередні дії в зворотному напрямку і повертаються на свої місця (рахунок ведеться до 6).

Завдання заняття

Знати:

1. Команди і дії для перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.
2. Команди і дії для перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування.
3. Команди і дії для перешикування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикування.

Уміти:

1. Подавати команди та виконувати дії для перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.
2. Подавати команди та виконувати дії для перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування.

3. Подавати команди та виконувати дії для перешикування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикування.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 20].

Змістовий модуль 2

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ

Тема 5. Особливості термінології ЗРВ

Стислий зміст заняття. Положення або рухи руками, ногами, тулубом, які вивчаються у школі, розподіляються на такі групи: 1 – стійки; 2 – присіди; 3 – випади; 4 – нахили; 5 – повороти; 6 – упори; 7 – сіди; 8 – положення лежачи (на спині, на животі, на боку); 9 – положення рук і рухи ними; 10 – положення ніг і рухи ними.

Назва терміну рухової дії визначається за початковим напрямком руху. При цьому напрям рухів руками і ногами визначається по відношенню до тулуба, незалежно від його положення у просторі (стоячи, лежачи, сидячи). Рухи можуть виконуватись у трьох основних площинах (в лицьовій, боковій, горизонтальній) і проміжних (у нахилених під кутом 45° по відношенню до основних).

Стійки

Стійка – вертикальне положення тіла (головою вгору або вниз).

Стійка «Вільно» – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані одного кроку між стопами (ширина плечей), носки ледь розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, руки в положенні *«руки за спиною»*, голову тримати прямо.

Основна стійка (о. с.) – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Стройова стійка – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки нарізно, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки

притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті стиснути в кулак, голову тримати прямо.

Стійка на носках – з положення «о. с.» піднятись на носки. Положення «на носках» можливе і у будь-якій іншій стійці.

Стійка на п'ятах – з положення «о. с.» підняти носки і перенести вагу тіла на п'яти. Положення «на п'ятах» можливе і у будь-якій іншій стійці.

Стійка схресно лівою (правою) – стійка, при якій одну ногу слід поставити перед іншою схресно з торканням її коліна, ступні паралельні одна одній і розташовані на відстані 10-15 см одна від одної, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги.

Стійка на лівій, права на носок – стійка, при якій вага тіла перенесена на ліву ногу; праву ногу зігнути і підвівши п'яту, поставити на носок.

Зімкнута стійка – стійка, при якій прямі ноги слід поставити разом, п'яти разом, носки разом, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Вузька стійка ноги нарізно – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані ширини стопи між стопами, стопи розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Стійка ноги нарізно – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані одного кроку (ширина плечей) між стопами, носки розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Широка стійка ноги нарізно – стійка, при якій прямі ноги слід поставити нарізно на відстані ширше за один крок (більша за ширину плечей) між стопами, носки розвести, плечі розвернути, живіт втягнути, прямі руки притиснути до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо.

Положення прямих рук

Руки вниз – прямі руки притиснути до тулуба, долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті.

Руки вперед – прямі руки підняти вперед на висоту плечей (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті.

Руки вгору – прямі руки підняти вгору (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті.

Руки назад – прямі руки максимально відвести назад (відстань між долонями – ширина плечей), долоні спрямувати всередину, пальці зімкнуті.

Руки в сторони – прямі руки підняти в сторони на висоту плечей, ледь відвести назад, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті.

Руки вліво (вправо) – прямі руки відвести вліво (вправо) на рівні плечей паралельно одна одній, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті.

Положення зігнутих рук

Руки на поясі – руки зігнути у ліктьових суглобах, кисті рук поставити на гребінь підвздошної кістки (чотири пальці вперед, а великий – назад), лікті розвести в сторони.

Руки за спиною – руки зігнути у ліктьових суглобах, кистями захопити передпліччя так, щоб пальці торкались ліктя, а передпліччя – спини.

Руки за головою – руки зігнути у ліктьових суглобах, долонями торкатись потилиці, лікті розвести в сторони, долоні спрямувати вперед, пальці зімкнуті.

Руки на голові – руки зігнути у ліктьових суглобах, долонями, спрямованими донизу, торкатись голови зверху, пальці зімкнуті.

Руки над головою – руки підняти вгору і зігнути у ліктьових суглобах передпліччями одне на одному, додатково вказується яке передпліччя зверху, пальці зімкнуті.

Руки до плечей – з положення «руки вниз» зігнути руки у ліктьових суглобах і притиснути до тулуба, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати назад, пальці зімкнуті.

Руки вперед зігнуті – з положення «руки вперед» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати донизу, пальці зімкнуті.

Руки в сторони зігнуті – з положення «руки в сторони» зігнути руки у ліктьових суглобах, пальці торкаються плечей, долоні спрямувати донизу.

Руки перед грудьми – руки зігнути у ліктьових суглобах на рівні плечей, відстань між грудьми та кистями дорівнює ширині долоні, кисті перед грудьми торкаються кінчиками пальців, долоні спрямовані донизу, пальці зімкнуті.

Руки перед собою (лівою або правою) – руки зігнути у ліктьових суглобах на рівні плечей, передпліччя покласти одне на одне, долоні спрямувати донизу.

Положення лежачи

Лежачи на спині – лягти на спину на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнути, прямі руки притиснути до тулуба, кисті напружені.

Лежачи на спині зігнувшись – з положення «лежачи на спині» прямі ноги підняти і максимально наблизити до тулуба.

Лежачи на животі – лягти на живіт на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнути, прямі руки притиснути до тулуба, кисті напружені, голову ледь нахилити назад.

Лежачи на правому (лівому) боці – лягти правим (лівим) боком на підлогу, ноги прямі і зімкнуті, носки відтягнути, прямі руки притиснути до тулуба (права (ліва) рука притиснута до тулуба спереду, ліва (права) рука – збоку), кисті напружені.

Випади

Випад – виставлення ноги в будь-якому напрямку з одночасним її згинанням у колінному суглобі. Тулуб зберігає вертикальне положення, руки внизу (інші положення рук вказуються додатково).

Випад правою (лівою) – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі, коліно не повинне виступати за рівень носка, стопу лівої (правої) ноги розвернути назовні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, руки внизу.

Випад на правій (лівій) – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її згинанням у колінному суглобі, коліно не повинне виступати за рівень носка, ліву (праву) ногу поставити на носок, вага тіла переважно перенесена на виставлену ногу, руки вниз.

Випад лівою (правою) назад – виставити ліву (праву) ногу назад з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопу правої (лівої) ноги поставити на носок, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки вниз.

Випад вправо (вліво) – виставити праву (ліву) ногу у вказаний бік з одночасним її згинанням у колінному суглобі, стопу виставленої ноги розвернути у бік випаду, вага тіла рівномірно розподілена на дві ноги, руки вниз.

Глибокий випад правою (лівою) – виставити праву (ліву) ногу вперед з одночасним її максимальним згинанням у колінному суглобі, стопу лівої (правої) ноги розвернути назовні, вага тіла перенесена переважно на виставлену ногу, руки вниз.

Нахили

Нахил – термін для визначення згинання тулуба в кульшових суглобах або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг та рук необмежене.

Нахил – тулуб максимально нахилити вперед, ледь зігнутись у грудному відділі хребта, плечі ледь звести вперед, таз трохи подати назад, руки вздовж тулуба, дивитись на носки.

Нахил вперед – тулуб нахилити вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами 90°), ледь зігнутись у грудному відділі хребта, плечі ледь звести вперед, таз трохи подати назад.

Нахил прогнувшись – тулуб нахилити вперед до горизонтального положення (кут між тулубом і стегнами 90°), прогнутись у поперековому відділі хребта, плечі відвести назад, таз трохи подати назад, голову ледь нахилити назад, руки вздовж тулуба.

Нахил назад, руки на поясі – тулуб максимально нахилити назад, прогнутись у грудному відділі хребта, плечі відвести назад, таз трохи подати вперед, руки на поясі.

Нахил вліво (вправо), руки на поясі – тулуб максимально нахилити вліво (вправо), таз трохи подати в сторону протилежну нахилу, голову тримати прямо, руки на поясі.

Повороти

Поворот – термін для визначення обертального руху тулуба у поперековому відділі хребта або голови у шийному відділі хребта з повною амплітудою руху, положення ніг та рук необмежене.

Поворот голови ліворуч (праворуч) – голову повернути на 90° праворуч або ліворуч від основного положення.

Стойка ноги нарізно, поворот тулуба праворуч (ліворуч), руки на поясі – в положенні «*стойка ноги нарізно, руки на поясі*» тулуб повернути на 90° від основного положення праворуч або ліворуч.

Упори

Упор – термін для визначення положення тіла, при якому є опора руками та додатково іншими частинами тіла.

Упор стоячи – з положення «*о. с.*» максимально нахилити тулуб вперед, руки долоньями поставити на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прямі.

Упор стоячи ноги нарізно – з положення «*стойка ноги нарізно*» максимально нахилити тулуб вперед, руки долоньями поставити на підлогу перед носками ніг, голову тримати прямо, ноги прямі.

Упор стоячи зігнувшись – з положення «*о. с.*» максимально нахилити тулуб вперед та наблизити до стегон, ноги прямі, руки долоньями поставити на підлогу на рівні носків ніг, дивитись на носки.

Упор присівши – з положення «*присід*» руки поставити на підлогу на відстані 15-20 см від носків, вагу тіла рівномірно перенести на руки та ноги, голову тримати прямо.

Упор присівши на правій (лівій), ліва (права) в сторону (вперед, назад) на носок – з положення «упор присівши» пряму ліву (праву) ногу виставити вбік (вперед, назад) на носок.

Упор стоячи на колінах – положення, при якому упор здійснюється руками, колінами і гомілками на підлогу, тулуб паралельно підлозі, дивитись вперед.

Упор сидячи – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу на рівні кульшових суглобів, кисті спрямувати вперед.

Упор сидячи ззаду – положення «сід», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад.

Упор сидячи ззаду кутом – з положення «упор сидячи ззаду» прямі ноги підняти вперед-догори до кута 45-60° відносно тулуба.

Упор сидячи ззаду по-турецьки – положення «сід по-турецьки», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад.

Упор сидячи ззаду зімкнувши стопи – положення «сід зімкнувши стопи», при якому здійснюється упор руками на підлогу ззаду, кисті спрямувати назад.

Упор лежачи – тіло розташовано у горизонтальному положенні обличчям до підлоги під кутом 20-25° до неї, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор прямими руками і носками ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом.

Упор лежачи зігнувши руки – з положення «упор лежачи» руки зігнути у ліктьових суглобах.

Упор лежачи на передпліччях – положення, при якому тіло розташовано у горизонтальному положенні обличчям до підлоги, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, упор передпліччями і носками ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом.

Упор лежачи на стегнах – з положення «упор лежачи» максимально прогнутись у поперековому відділі хребта, стегнами спиратись на підлогу, голову тримати прямо.

Упор лежачи ззаду – положення, при якому тіло знаходиться у горизонтальному положенні спиною до підлоги під кутом 20-25°, голова, тулуб,

ноги утворюють пряму лінію, упор руками і стопами ніг на підлогу, коліна, п'яти і носки разом.

Упор лежачи правим (лівим) боком – положення, при якому тіло розташоване у горизонтальному положенні правим (лівим) боком до підлоги під кутом 20-25°, голова, тулуб, ноги утворюють пряму лінію, упор правою (лівою) рукою і зовнішньою стороною стопи правої (лівої) ноги на підлогу, ноги разом, ліва (права) рука вздовж тулуба.

Сіди

Сід – термін для визначення положення тіла сидячи на підлозі.

Сід – сісти на підлогу з випростаними вперед прямими ногами, коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнути, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснути до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед.

Сід з нахилом – сісти на підлогу з випростаними вперед прямими ногами, коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнути, тулуб нахилити вперед, руки вздовж тулуба.

Сід ноги нарізно – з положення «сід» прямі ноги максимально розвести нарізно.

Сід зігнувши ноги – з положення «сід» ноги максимально зігнути у колінних суглобах, носками торкатись підлоги.

Сід кутом – з положення «сід» прямі ноги підняти вперед-догори до кута 45-60° відносно тулуба, тулуб ледь нахилити назад.

Сід кутом ноги нарізно – з положення «сід кутом» прямі ноги максимально розвести нарізно.

Сід кутом зігнувши ноги – з положення «сід кутом» максимально зігнути ноги у колінних суглобах.

Сід зігнувшись – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба.

Сід із захватом – з положення «сід» ноги підняти вгору до вертикального положення та максимально наблизити до тулуба, руками захопити гомілки біля стоп.

Сід на п'ятах – з положення «*стійка на колінах*» сісти на гомілки та п'яти, тулуб вертикально, руки на стегнах притиснути до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед.

Сід між п'ятами – з положення «*сід на п'ятах*» розвести ноги нарізно і сісти на підлогу між гомілок і п'ят.

Сід зімкнувши стопи – з положення «*сід*» ноги зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину, ступні з'єднати.

Сід на лівому (правому) стегні – з положення «*стійка на колінах*» сісти вліво (вправо) на стегно з перенесенням ваги тіла на ліве (праве) стегно, пряму праву (ліву) ногу вивести вперед, тулуб вертикально.

Сід бар'єрний лівою (правою) – з положення «*сід ноги нарізно*» праву (ліву) ногу відвести в сторону, зігнути у колінному суглобі і спрямувати гомілкою назад.

Сід по-турецьки, руки на поясі – з положення «*сід*» ноги зігнути у колінних суглобах, гомілки спрямувати всередину і розмістити схресно одна до одної, руки поставити на пояс.

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.

Здобувачі 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 здобувачів розімкнути за допомогою наступних команд – „*Направляючий – ширше крок, замикаючий – коротше крок. Дистанція два (3, 4, і т. д.) кроки!*”. Викладач пояснює вихідне положення та рух, який необхідно виконувати і подає команду: „*РУШ!*”. Наприклад: „*Руки на пояс, приставним кроком – РУШ!*”. При необхідності

команду викладач подає в той час коли направляючий порівнюється з ним, а сам проти ходу руху строю демонструє виконання вказаної вправи. Здобувачі починають виконання вправи за командою „*РУШ!*”. А за наступною командою (наприклад, „*Перемінним кроком – РУШ!*”) здобувачі припиняють виконання попереднього руху та починають виконувати новий рух.

Під час виконання здобувачами вказаного руху викладач, 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”, „Вірвовочка”, „Голубець”).

Стрибки та їх різновиди: на лівій; на правій; на двох (прямо, лівим, правим боком); на двох зі змахами 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 зігнуто; 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!”.

Завдання заняття

Знати:

1. Основні положення рук, ніг, лежачи, випади, нахили, повороти, упори і сіди.
2. Команди і дії для проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.

Уміти:

1. Охарактеризувати основні положення рук, ніг, лежачи, випади, нахили, повороти, упори і сіди.
2. Подавати команди та виконувати дії при проведенні ЗРВ поточно-прохідним способом.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 20].

Тема 6. Особливості методики проведення ЗРВ

Стислий зміст заняття.

Повороти під час руху виконуються за командами

«Ліво – РУЧ!» – попередня команда «Ліво!» подається під ліву ногу, потім робиться крок правою ногою, потім виконавча команда «РУЧ!» подається знову під ліву ногу, потім робиться півкроку правою ногою, здійснюється поворот на 90° на правому носку в указаному напрямку, робиться крок лівою ногою і продовжується ходьба у зазначеному напрямку.

«Право – РУЧ!» – попередня команда «Право!» подається під праву ногу, потім робиться крок лівою ногою, потім виконавча команда «РУЧ!» подається знову під праву ногу, потім робиться півкроку лівою ногою, здійснюється поворот на 90° на лівому носку в указаному напрямку, робиться крок правою ногою і продовжується ходьба у зазначеному напрямку.

«Кругом – РУШ!» – попередня команда «Кругом!» подається під праву ногу, потім робиться крок лівою ногою. Потім виконавча команда «РУШ!» подається знову під праву ногу. За цією командою робиться крок лівою ногою (рахунок «Один»), потім робиться півкроку схресно правою ногою (рахунок «Два»), здійснюється поворот на 180° у бік лівої руки на правому носку з одночасним кроком лівою ногою вперед (рахунок «Три») і продовжується ходьба у протилежному напрямку.

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 заняття тощо. Він характеризується наявністю пауз між окремими вправами комплексу, а також відносною постійністю розташування здобувачів 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 здобувачі приймають наступне положення – стійка ноги нарізно, руки за спиною. В такому положенні здобувачі повинні слухати та дивитись пояснення вправ.

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

Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 (Один) – 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 здобувачами, 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:

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, стій.

Вільно!

Після цього пояснюється та показується наступна вправа.

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

Завдання заняття

Знати:

1. Команди і дії для проведення поворотів в русі.
2. Особливості проведення ЗРВ роздільним способом.

Уміти:

1. Подавати команди та виконувати дії для проведення поворотів в русі.
2. Подавати команди та виконувати дії при проведенні ЗРВ роздільним способом.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 20].

Тема 7. Особливості методики проведення ЗРВ з предметами

Стислий зміст заняття.

Вправи з гімнастичною палицею

Палиця – гімнастичний предмет. Характерною особливістю палиці є її подовжена форма. Це в значній мірі визначає зміст вправ з її використанням. Палиці, які використовуються для загальнорозвивальних вправ, бувають металевими, дерев'яними, пластмасовими. Довжина її від 90 до 110 см, діаметр – 20-30 мм, вага – 0,5-3 кг.

Металеві палиці (вага від 1,5 до 3,0 кг) доцільно використовувати як засіб обтяження для підвищення ефективності вправ, спрямованих на розвиток

силових якостей. При виконанні вправ з палицею важливо контролювати точність положення палиці у вихідних та кінцевих положеннях та шляхи її переміщення. При виконанні загальнорозвивальних вправ палиця тримається двома або однією рукою:

- однією рукою – за кінець або за середину;
- двома руками – за кінці (стандартний хват); за один кінець; за середину; однією рукою за кінець, іншою – за середину.

Утримування палиці має назву *хват*. За способом, яким кисть руки тримає палицю, розрізняють хвати: *зверху; знизу; однією зверху, іншою знизу; зворотний хват* (кисть повернута за рахунок повороту рук всередину з положення хвату знизу, долонями вперед або вгору); *однією зверху або знизу, іншою зворотним хватом*. Зміна хвату виконується наступним чином: перехватом рук, ковзним перехватом, поворотом однієї руки та переворотом палиці. Найчастіше використовуються наступні різновиди хватів: *хват зверху, хват знизу, різний хват, вузький хват, зворотний хват*.

При утримуванні палиці за кінці двома руками місце хвата не вказується, вказується тільки спосіб хвата. В інших випадках місце хвата вказується – *за кінець; за середину; однією рукою за кінець, другою за середину; зігнутими руками; схресно лівою тощо*. Положення прямих рук не вказується.

Кінець палиці має назву *лівий* або *правий* в залежності від того, яка рука до нього ближче.

В симетричних вправах (положеннях) кінці палиці щільно обхоплюються кистями.

В несиметричних вправах (положеннях) кінець палиці ближчий до тіла (що визначає висоту положення палиці), обхоплюється всіма пальцями. Інший кінець, який визначає напрям палиці, утримується випрямленою кистю – палиця затискується великим та вказівним пальцями.

Описуючи вправи необхідно достатньо точно визначати положення палиці відносно тулуба. У випадках, коли палиця паралельна поперечній осі тіла, яка уявно проходить через плечовий пояс, положення палиці має назву –

горизонтальне. Положення палиці, паралельне поздовжній осі тулуба, прийнято називати вертикальним. В нахиленому положенні палицю необхідно тримати під кутом 45° . Нахил палиці під іншим кутом необхідно визначати окремо.

Вправи з палицею, як і без предметів, виконуються в різних площинах:

1. лицевій (фронтальній), що проходить через вертикальну та горизонтальну осі. Вправи можна виконувати в двох лицевих площинах: передня – попереду, задня – ззаду.

2. бокових (ліва та права), що проходять через плечовий пояс перпендикулярно поперечній та паралельно поздовжній осям;

3. горизонтальній, що проходить через поперечну ось, перпендикулярно поздовжній осі;

4. косих (сагітальних), що проходять під кутом 45° до вищевказаних площин.

Положення або рух палиці в однойменну сторону має назву „назовні”. Відповідно положення й рух палиці в різнойменну сторону має назву „всередину”.

Положення (рух) палиці вперед від лицевої площини мають назви: вперед, вперед-догори, вперед-донизу, вперед-донизу-назовні тощо. Положення (рухи) в протилежний бік від лицевої площини мають назву – назад.

У симетричному положенні палиця утримується горизонтально двома прямими або однаково зігнутими руками.

При описуванні вихідних положень коли палиця тримається прямими руками, то необхідно вказувати тільки її напрям, наприклад, *палиця вперед*, *палиця вгору* тощо. Якщо палиця тримається зігнутими руками, то необхідно вказувати тільки її висоту (положення відносно тіла), наприклад, *палиця за головою*, *палиця на голові*, *палиця перед грудьми*.

В несиметричних (односторонніх) положеннях палиця тримається в одному з напрямів однією прямою та іншою зігнутою руками або іншим способом, але у всіх випадках вона зміщена в напрямку одного з боків.

Описуючи окремі положення з палицею необхідно притримуватись певної визначеної послідовності. Для цього необхідно вказувати:

1. вихідне положення ніг, тулуба (наприклад, *стійка ноги нарізно, нахил вперед*);
2. положення палиці та її висоту (наприклад, *палиця лівим кінцем до правого плеча*);
3. напрям палиці (наприклад, *палиця в сторону-донизу*).

Опис вправ з гімнастичною палицею починається з вихідного положення, потім вказується спосіб виконання та кінцеве положення. Якщо положення палиці змінюється найкоротшим шляхом, то спосіб виконання не вказується.

Висота положення палиці визначається в залежності від того, де вона знаходиться по відношенню до тіла:

- в симетричних вправах на рівні стегон, грудей, голови (*на голові, за головою, на грудях, на плечі, на лопатки, за лопатками, за спиною тощо*);
- в несиметричних (односторонніх) вправах спочатку необхідно вказувати положення кінця палиці, що розташовується ближче до частини тіла, яка визначає висоту, наприклад, *лівим кінцем до правого плеча*. Потім вказується напрям палиці, наприклад, *палиця вгорі, палиця вліво (палиця до плеча вліво: лівою рукою до лівого плеча, правою в сторону-вгору)*.

У випадку коли палиця утримується за кінець однією рукою та є продовженням руки, слід вказувати тільки напрям палиці, наприклад, *палиця вліво*. Якщо палиця не є продовженням руки, то вказується рука та її напрям, а потім напрям палиці, наприклад, *ліва рука в сторону, палиця догори*.

Зміна висоти та переміщення палиці з одного положення в інше здійснюється:

1. Найкоротшим шляхом (підніманням та опусканням, згинанням та випрямленням рук).
2. Дугоподібним та коловим рухом. При цьому палиця або переміщується разом з руками, або при одному нерухомому кінці вільний кінець описує коло або дугу.

3. Ковзанням – одна рука виконує ковзний рух вздовж палиці, а інша утримує палицю або переміщує її в просторі.

4. Перевертанням – палиця утримується хватом за середину та повертається на 90°, 180°, 270°, 360°.

5. Викрутом, вкручуванням та вивертанням. Спосіб, при котрому положення палиці змінюється одночасно зі зміною хвату руки знизу в зворотний хват та навпаки не випускаючи палицю з рук. Новачкам при вивченні викрутів рекомендується попередньо виконати декілька рухів при вільному ковзанні палиці в одній руці. Техніка виконання *вкручування* полягає в тому, що рука (наприклад, ліва) котра тримає палицю знизу, згинається в ліктьовому суглобі та одночасно повертається всередину в ліктьовому та плечовому суглобах, потім розгинаються так, що кисть її в кінцевому положенні опиняється в зворотному хваті. Друга (права) рука під час руху пряма, хват послаблений, таким чином, що палиця може вільно ковзати та обертатись в правій руці. *Вивертання* – рух протилежний ввертання, від використовується для переходу із зворотного хвату в звичайний хват знизу.

6. Обертанням. Розрізняють два різновиди обертання:

- обертання палиці одночасно з рухами руками;
- обертання палиці за допомогою кисті – кола або дуги (середні та малі).

Викрут – рух палиці коловим рухом руками у плечових суглобах із положення попереду тіла в положення за тілом.

Методичні рекомендації

Вправи з гімнастичними палицями (пластмасовими, дерев'яними, металевими) застосовуються з урахуванням вікових та фізичних можливостей здобувачів.

Вправи з важкими металевими палицями з дівчатами вивчають в порядку ознайомлення.

Виконуючи вправи з палицею особливу увагу необхідно приділяти вихідним та кінцевим положенням. Динамічні вправи виконуються у швидкому

або повільному темпі Якість динамічної частини вправи з палицею, тобто перехід з одного статичного положення в інше, залежить переважно не тільки від максимальної амплітуди рухів, а й від точно прийнятих вихідних та кінцевих положень.

Спеціально підібрані вправи з палицею, які регулярно виконуються та які мають правильно дозоване навантаження з дотриманням гігієнічних умов сприяють не тільки зміцненню здоров'я людини. Їх можна досить широко використовувати як в ранковій та лікувально-оздоровчій гімнастиці, уроках фізичної культури у школі, так й на заняттях фізичного виховання у ВНЗ. Більш складні вправи можна використовувати в якості спеціальних для розвитку фізичних якостей – сили, швидкості, гнучкості, спритності тощо. Постійне навантаження кисті, різноманітні хвати (двома чи однією рукою, за кінці чи за середину, зверху чи знизу) сприяють розвитку сили та координації пальців.

Особливе значення серед вправ з використанням палиці мають вправи з палицею в парах (в парах з двома палицями). Вправи з палицею в парах завдяки своєрідній особливості дозволяють значно урізноманітнити вправи з палицею, вибірково впливати на окрему групу м'язів, чітко дозувати навантаження, збільшуючи його чи зменшуючи за необхідністю.

Наявність в руках партнерів палиці обмеженої довжини спонукає виконувати вправи точніше, а додатковий опір одного з партнерів збільшує чи навпаки зменшує фізичне навантаження. Вправи в парах з гімнастичною палицею застосовують для розвитку м'язів, особливо рук, плечового поясу, тулуба та удосконалення загальної координації рухів.

Починати виконання вправ на розвиток сили слід з легких нетривалих рухів, поступово збільшуючи кількість задіяних у вправі м'язів. Кожну вправу рекомендується повторювати 8-12 разів підряд без перерви, потім зробити нетривалу перерву та знову повторити вправу.

Розвиток витривалості не є характерним для вправ з гімнастичною палицею, але сума різноманітних вправ для розвитку сили в поєднанні з оптимальними перервами для відпочинку та вправами на розслаблення в певній

мірі сприяють цьому. Перерви для відпочинку та кількість повторень визначаються в залежності від рівня підготовленості здобувачів та складності вправ. В перервах після виконання силових вправ, особливо статичних, доцільно виконувати вправи на розслаблення та на розвиток еластичності м'язів, які отримали велике навантаження.

Утримувати статичне положення доцільно не більше 10-15 сек. При цьому дихання рекомендується не затримувати.

Вправи на розвиток еластичності м'язів сприяють розвитку гнучкості, яка відповідає повній, максимальній анатомічній рухливості суглобів. Спочатку слід засвоїти елементарні рухи з невеликою амплітудою й тільки після їх впевненого виконання переходити до більш складних вправ. Перед виконанням вправ на розвиток еластичності м'язів доцільно попередньо виконати декілька розігрівальних вправ.

Дітям не рекомендується занадто багато пропонувати вправ на розвиток еластичності м'язів в області попереку, кульшових та колінних суглобів. Такі вправи необхідно суворо дозувати.

Вправи на розвиток координації рухів та розвиток спритності не слід повторювати занадто часто, щоб не доводити їх виконання до автоматизму. Як тільки вони стають звичними, то одразу втрачають свою цінність й перестають бути засобом розвитку спритності.

При виконанні фізичних вправ з палицями велике значення мають ступінь розслаблення та навантаження м'язів. Включення в роботу окремих груп м'язів дозволяє виховувати раціональність та економічність рухів, надає їм певний рівень еластичності, закінченість та зберігає від швидкого стомлення.

Правильне дихання при виконанні вправ з гімнастичними палицями – одна з найважливіших умов оздоровчого впливу занять загальнорозвивальними вправами. Необхідно навчитись правильній послідовності наповнювати легені повітрям під час вдиху та видихати.

Вправи з гімнастичними палицями рекомендується застосовувати для формування правильної постави та її корекції у випадках відхилень та порушень у хребті.

Постава – це звичне (правильне або неправильне) положення тіла в стані спокою та в русі, яке має властивість змінюватись особливо у дитячому віці. Вона в більшості своїй залежить від різноманітності рухових навичок, які набуваються людиною в процесі особистого розвитку та виховання. В значній мірі вона залежить від положення хребта, яке визначається в основному рівнем розвитку м'язів, що оточують його. Набуттю та збереженню правильної постави в повній мірі сприяє рівномірний розвиток всіх груп м'язів.

Під поставою слід розуміти не тільки правильне положення людини, яка невимушено стоїть, але й взаємне розташування всіх частин тіла та узгодження дій під час ходьби, під час виконання різноманітних рухів та в напружених статичних положеннях.

Освоєння різноманітних загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею дає можливість не тільки покращити поставу, але й досягнути руховий зміст вправ, який надає рухам витонченість та граціозність.

Вправам з гімнастичною палицею рекомендується навчати одночасно велику групу (відділення, клас) здобувачів. Вправи з палицею поділяють на симетричні та несиметричні, й можуть виконуватись: по одному, у двох і зразу всією групою (групові чи колективні).

Симетричні – це такі вправи, при виконанні яких палиця утримується за кінці обома руками, прямими чи зігнутими.

Несиметричні (односторонні) – це такі вправи, при виконанні яких палиця утримується в будь-якому напрямку однією прямою рукою чи обома – однією прямою, другою – зігнутою.

Способи утримання палиці

Звичайний хват (хват зверху) – палиця утримується (обхоплюється) чотирма пальцями зверху та великим пальцем знизу.

Хват знизу – хват протилежний хвату зверху.

Різний хват – одна рука тримає за край палиці зверху, а друга – край палиці знизу.

Вузкий хват – хват за середину палиці обома руками.

Зворотний хват – хват, створений поворотом рук всередину, долоні звернені вперед.

Симетричні положення з палицею

Палиця внизу – палиця утримується руками за кінці й торкається стегон.

Палиця вперед – палиця утримується прямими руками за кінці на рівні плечей попереду.

Палиця вперед вертикально лівою рукою – палиця утримується вертикально прямими руками за кінці лівим кінцем на рівні плечей, правим кінцем на рівні стегон попереду.

Палиця вгорі – теж, тільки вгорі.

Палиця вгорі поперек – палиця утримується руками вгорі серединою над головою, одним кінцем вперед, іншим – назад.

Палиця ззаду – палиця утримується за кінці прямими руками та торкається тіла ззаду.

Палиця перед грудьми (на грудях) – палиця утримується за кінці зігнутими руками перед грудьми (й торкається грудей).

Палиця перед собою – перевернута палиця знаходиться між передпліччям на рівні грудей.

Палиця на голові, за головою – палиця утримується за кінці зігнутими руками та серединою торкається голови чи шиї ззаду.

Палиця на лопатках (на плечах) – палиця утримується за кінці зігнутими руками та серединою торкається лопаток (плечей).

Палиця назад – палиця утримується за кінці прямими руками, відведеними назад.

Палиця за спиною – палиця утримується за спиною зігнутими руками.

Палиця під лікті – палиця притиснута до спини ліктьовими суглобами.

Палиця на стегнах – палиця притиснута до стегон в положенні сидячи.

Палиця затиснута стопами – палиця утримується прямими ногами завдяки затисканню її між стопами.

Несиметричні положення з палицею

Палиця до плеча – палиця утримується біля плеча великим та вказівним пальцями, інші утримують її знизу. Це основне положення з гімнастичною палицею під час пересувань.

З палицею „Вільно” – гімнастична стійка „вільно” відповідає стійці „вільно” без предмета, палиця утримується правою рукою, лівий кінець палиці при цьому торкається підлоги біля лівого носка, ліва рука на поясі.

Палиця вправо (вліво) – палиця утримується однойменною рукою в указаному напрямку, складаючи з рукою пряму лінію.

Палиця до стегна вправо (вліво) – палиця утримується у стегна лівою (правою) рукою, а в горизонтальному положенні прямою рукою.

Палиця до плеча вправо (вліво) – ліва (права) рука утримує палицю біля правого (лівого) плеча, а права (ліва) рука в указаному напрямку. Незначні відхилення палиці від основних напрямків необхідно вказувати конкретно. Наприклад: на висоті голови, на рівні колін і т. д.

Палиця на голові (за головою, на грудях і т. д.) вправо (вліво) палиця одним кінцем торкається голови, а іншим спрямована у вказаний бік.

Положення, при яких палиця з утримуючою її рукою, не складає прямої лінії, мають назви:

Права рука в сторону, палиця вгору-вперед.

Права рука вперед, палиця вліво (вправо, вгору, вниз і т. д.).

Руки вгорі, палиця вправо.

Палиця до плеча, правим кінцем догори.

Палиця нахилена вправо (вліво) – палиця утримується обома руками: правою, піднятою в сторону, а лівою – вгору.

Палиця нахилена вперед, правою зверху.

Під час виконання окремих вправ палиця кладеться або одним кінцем ставиться на підлогу, а її положення мають наступні назви:

Палиця на підлозі – палиця лежить на підлозі вздовж плечової осі біля носків ніг на відстані 10-15 см.

Палиця поперек на підлозі – палиця лежить на підлозі поперек плечової осі на відстані 10-15 см від носків вперед.

Палиця поперек на підлозі ліворуч (праворуч) – палиця лежить на підлозі поперек плечової осі біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см.

Палиця вертикально на підлозі – палиця одним кінцем стоїть на підлозі. Вертикальне положення палиці підтримується хватом однієї руки або обома руками.

При виконанні вправ в парах з однією палицею або двома палицями утримання палиці аналогічно вищеописаним. Палиця утримується як одним, так і двома партнерами.

При виконанні загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею в парах партнери можуть розташовуватись:

- стоячи обличчям один до одного,
- стоячи спиною один до одного,
- стоячи боком один до одного,
- стоячи один за одним.

При виконанні вправ в парах з двома палицями положення палиці вказується відносно положення партнерів один до одного. Кожен з партнерів тримає кожну палицю за один кінець.

В положеннях обличчям та спиною один до одного палиці утримуються в різнойменних руках, тобто, якщо один тримає палицю лівою рукою, то інший тримає цю ж палицю правою рукою. В положенні один за одним (боком один до одного) партнери тримають палиці однойменними руками (палиця утримується лівими руками).

Положення та рухи з палицею можуть виконуватись у всіх площинах та напрямках (лицьовій, боковій, горизонтальній, по колу, по дузі), як і без палиць.

Положення при виконанні вправ можуть бути також різними: стоячи, сидячи, лежачи, в упорах та під час руху.

Всі вправи з гімнастичною палицею можна поділити на такі групи:

- статичні положення з палицею, тримаючи обома руками або однією рукою (донизу, догори, вперед, за голову, до плеча, до стегна та ін.); статичні положення в проміжних площинах;
- рухи руками, тулубом та ногами з палицею – дугами, кола згинання та розгинання, нахили та повороти;
- балансування, підкидання та ловіння палиці.

Навчання рухам та вправам з гімнастичними палицями рекомендується проводити в наступній послідовності:

1. Ознайомлення здобувачів з основними способами тримання палиці. *Палиця внизу* (основне положення з палицею) – палицю тримати за кінці прямими руками внизу біля стегон. З цього положення виконуються рухи палицею вперед, вгору, за голову, на груди, за спину. *Палиця до плеча* – один кінець палиці в правій руці, а другий – біля правого плеча. Це положення палиці використовується під час пересування. *З палицею „Вільно”* – стоячи ноги нарізно палицю тримати правою рукою за один кінець, а другий кінець палиці поставити на підлогу біля носка лівої ноги. Ліва рука на поясі. Це положення використовується аналогічно команді „Вільно!” при проведенні загальнорозвивальних вправ під час їх пояснення.

2. Рухи прямими руками з палицею в усіх напрямках.

3. Згинання та розгинання рук з палицею з різних вихідних положень.

4. Поєднання рухів руками з палицею (спочатку горизонтально) з нахилом тулуба вперед, назад, вправо та вліво.

5. Поєднання рухів руками з палицею (палиця горизонтально) з поворотами тулуба направо та наліво.

6. Нахили тулуба вперед та назад, вправо та вліво (палиця за головою, на лопатках, за спиною, під лікті).

7. Повороти тулуба направо, наліво – палиця за головою, на лопатках, за спиною, під лікті.

Усі ці вправи виконуються при різних вихідних положеннях ніг: основна стійка, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно лівою (правою) тощо.

8. Згинання та розгинання рук з палицею – палиця горизонтально – з одночасною зміною положення ніг.

9. Поєднання рухів руками з палицею із нахилами та поворотами тулуба та рухами ногами.

10. Колові рухи руками з одночасними нахилами тулуба вправо та вліво.

11. Вертикальні положення палиці та поєднання їх з різними рухами рук, тулуба та ніг.

12. Переступання через палицю, тримаючи її внизу.

13. Підкидання і ловіння палиці в горизонтальному положенні однією рукою та обома руками.

14. Балансування палицею, тримаючи її вертикально на долоні, на пальці правої та лівої руки.

15. Виконання різноманітних вправ з палицею під час стрибків та руху.

При виконанні вправ з палицями в положенні обличчям або спиною один до одного іноді неможливо вказати звичний напрям. Наприклад, при виконання нахилів стоячи обличчям один до одного неможливо вказати *«нахил вліво»*. Оскільки, якщо один нахиляється вліво, то інший вправо. В таких випадках вказується межа спортивного залу (майданчика), наприклад, *«нахил до лівої межі»*.

Після вивчення основних положень та елементарних рухів їх можна поєднувати в невеликі комбінації на 8, 12, 16 і т. д. рахунків.

Окрім типових гімнастичних вправ з палицею, можна використовувати рухи, які імітують фехтувальні рухи (уколи, розмахування, удари тощо). Останні як зазвичай включаються для показових виступів.

Також можна використовувати довгу палицю, яка має назву жердина. Групові вправи (спільні дії) з жердиною сприяють точності виконання рухів.

Вправи з м'ячем

М'яч є одним з основних предметів, які використовуються для виконання загальнорозвивальних вправ. Вправи з м'ячем включені до складу вправ з художньої гімнастики, яка входить до переліку олімпійських видів спорту. М'яч постійний супутник дітей у всіляких іграх та рухових діях. Він значною мірою задовольняє їхнє активне прагнення до різноманітних рухів. Саме тому використання різноманітних рухових дій з м'ячем дозволяє забезпечувати потужний вплив на розвиток рухових якостей та підвищення рівня рухової активності студентської молоді. М'ячі, що використовуються при виконанні загальнорозвивальних вправ можуть бути набивні (вагою від 1 до 7 кг), гумові (різного розміру від 6-8 до 20-22 см); фідболи (розміри м'ячів від 50 до 100 см).

Вправи з великими та малими м'ячами готують дитину до вправ з метання та ловіння. Вони сприятливо позначаються на розвитку таких фізичних якостей дитини як координація, спритність, швидкість рухів, швидкість рухової реакції, розвиток окоміру, орієнтування в просторі.

Вправи з м'ячем значною мірою впливають на розвиток та удосконалення уваги, швидкість реакції, координацію рухів, відчуття ритму, взаємодію. Вони використовуються в якості підготовчих вправ в багатьох видах спорту. При використанні м'яча значно підвищується рівень емоційного стану вихованців.

Велике значення вправам у киданні та ловінні м'яча надавав відомий вчений П.Ф. Лесгафт. Він створив навчальну програму „Школа м'яча”, у якій запропонував виконувати вправи з м'ячем у такій послідовності:

1. Вдарити м'ячем об підлогу та спіймати його.
2. Підкинути вгору та спіймати м'яч.
3. Підкинути м'яч вгору та спіймати його після відскоку від підлоги.
4. Вдарити м'ячем об стіну та спіймати його.
5. Вдарити м'ячем об стіну та спіймати його після відскоку від підлоги.

6. Вдарити м'ячем об підлогу під кутом та спіймати його після відскоку від стіни.

7. Вдарити м'ячем об підлогу під кутом та спіймати його після відскоку від стіни та підлоги.

8. Стоячи спиною впритул до стіни вдарити м'ячем об стіну над головою та спіймати його.

9. Стоячи спиною впритул до стіни вдарити м'ячем об стіну над головою та спіймати його після підскоку від підлоги.

10. Стоячи спиною до стіни (відстань – 1,5-2 м) вдарити м'ячем об стіну та повернувшись кругом спіймати його.

11. Стоячи спиною до стіни (відстань – 1,5-2 м) вдарити м'ячем об стіну та повернувшись кругом спіймати його після відскоку від підлоги.

12. Спіймати м'яч правою рукою, який кинуте з-під лівої руки, що спирається об стіну. Те саме лівою рукою з-під правої руки.

13. Спіймати м'яч, який кинуте з-під лівої (правої), що спирається об стіну.

14. Те саме, але ліва (права) піднята без опори.

Запропоновані вправи можна ускладнити, змінюючи умови ловіння, додаючи додаткові рухи тулубом або руками, виконуючи вправи в парах, змінюючи темп тощо.

Вправи з кидання та ловіння класифікують наступним чином:

- кидання у довжину;
- кидання у ціль (рухому та нерухому);
- підкидання і ловіння;
- перекидання;
- жонгливання.

Кидання м'яча у довжину відбувається переважно на заняттях легкої атлетики. На заняттях з гімнастики, спортивних ігор тощо кидання м'яча застосовують рідше.

Кидання у ціль на заняттях застосовується досить часто, особливо для розвитку фізичних здібностей. У якості цілі можна використовувати набивні м'ячі, булави, кеглі, обручі, різноманітні мішені, що намальовані на підлозі, стіні або спеціальних щитах.

Велике значення має кидання м'яча у рухому ціль або у ціль, що несподівано з'являється. Для цього необхідно два щити, за якими могли б розташуватись здобувачі. Вони прокочують, перекидають або виставляють на певний час предмети. Інші малими м'ячами повинні в них попасти. Ускладнення відбувається за рахунок зміни швидкості переміщення предметів, що з'являються, їх розміру та тривалості їх перебування у полі зору здобувачів.

Підкидання і ловіння виконується з м'ячами (малими, середніми, великими, набивними), гімнастичними палицями, обручами тощо. Найбільш характерними вправами у підкиданні та ловінні м'ячів є кидки знизу, з-за голови, від грудей, під рукою, під ногою, від плеча, з-за спини однією та двома руками, через голову, стоячи спиною до напрямку кидка, між ногами нахилом вперед, затиснувши м'яч стопами ніг з різних вихідних положень тощо, у різних площинах, з обертанням та без обертання.

Перекидання і ловіння виконується малими і великими гумовими м'ячами, набивними м'ячами. Перекидання можна виконувати двома руками або однією рукою, а також ногами, затискуючи м'яч між стопами, в положенні стоячи, сидячи, та лежачи на спині.

Жонглювання – найбільш складний вид підкидання та ловіння. Воно здійснюється індивідуально або з партнером двома (трьома) м'ячами, однією або двома руками.

Вправи з м'ячем можливо виконувати з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, в упорах). Вправи виконуються як індивідуально, так і в парах. Основні рухи для вправ з м'ячем полягають у виконанні таких рухових дій:

- рухи руками чи ногами (тримаючи м'яч в руках та затиснувши його ногами);

- прокочування;
- передавання;
- перекидання;
- підкидання;
- ловіння.

При проведенні загальнорозвивальних вправ з м'ячем для кожного здобувача необхідно мати по одному м'ячу. М'ячі необхідно розташовувати таким чином, щоб їх легко було брати та повертати на місце проходячи поточно. З метою безпеки здобувачам не дозволяється бити м'ячем об стіну та ставати на м'яч ногами, перестрибувати м'яч, стоячи до нього спиною, рухатись хаотично та кидати м'яч у не вказаних напрямках.

В комплекс вправ для окремого заняття, ранкової гімнастики чи гімнастики пробудження рекомендується включати вправи з передачею, прокочуванням, підкиданням, перекиданням та ловлею м'яча. Більшість вправ з м'ячем можна виконувати під рахунок та музичний супровід для виховання в здобувачів відчуття ритму. Окремі вправи рекомендується виконувати самостійно без ведення рахунку.

Утримувати та ловити м'яч можна різними способами (однією або двома руками) та в різних вихідних положеннях (над головою, на рівні грудей, поясу, колін, збоку, з випадом вперед, стоячи на коліні (колінах), сидячи, лежачи). З першого заняття вихованців необхідно навчити правильно утримувати та ловити м'яч, оскільки під час виконання вправ з м'ячем можуть травмуватися суглоби пальців та кистьові суглоби.

Навчаючи техніці ловіння м'яча, необхідно, перш за все, навчити вихованців своєчасно витягувати руки вперед назустріч м'ячу, щоб кисті з ненапруженими, розставленими пальцями зустріли м'яч у мить коли руки майже випрямились. Спіймавши м'яч, необхідно відразу ж зігнути руки і, утримуючи м'яч, не дозволяти йому торкатись тіла. При поясненні вихідних положень або рухів руками з м'ячем коли м'яч утримується двома руками

вказується не положення чи напрям руху руками, а положення або напрям руху м'яча. Наприклад, м'яч вниз (вниз), м'яч вперед, м'яч вгору (вгору) тощо.

При виконанні вправ з м'ячем важливо враховувати таку особливість як виконання рухів, коли м'яч утримується однією рукою, а рухи кінцівками виконуються у різних напрямках, або рух м'ячем здійснюється за допомогою однієї руки. У таких випадках спочатку вказується напрям руху кінцівки, а потім напрям руху м'яча. Наприклад, ліву руку вперед, м'яч вправо; коло м'ячем назовні.

В окремих випадках вказуються напрями рухів кінцівками: з в. п. – м'яч вгору або руки вгору, м'яч лівій (правій) руці – кола руками всередину (назовні), дугами назовні (всередину) руки в сторони; з положення, коли м'яч утримується двома руками або однією рукою – м'яч лівою (правою) рукою в сторону; руки в сторони, м'яч в лівій руці.

Для виконання вправ з м'ячем вихованців можна вишиковувати в колону по два (три, чотири тощо), в декілька шеренг, в коло (півколо) тощо. Допускається також вільне розташування. На заняттях з використанням м'яча дуже важливо слідкувати за порядком та дисципліною, не дозволяючи безладних кидків, бешкетування, метушні, кидання м'яча у не вказаних напрямках. Вправи з м'ячем в парах широко застосовують на заняттях з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, футболу та ігрових видів спорту. Така популярність вправ з м'ячем в парах пояснюється тим, що вони створюють позитивний вплив на нервово-м'язовий апарат, розвивають вміння переходити від максимального м'язового напруження до миттєвого розслаблення (в момент передачі, поштовху або кидка м'яча) та від розслаблення до активної м'язової роботи (під час ловлі або відбивання м'яча).

Ще одна причина популярності вправ з м'ячем в парах полягає у їх доступності, винятковій різноманітності, динамічності та великій емоційності. Більшість цих вправ можна проводити змагальним методом – виконуються кидки на точність, на дальність та силу тощо. Для виконання вправ в парах здобувачів рекомендується шикувати в дві шеренги, обличчям одна до одної.

При проведенні багатьох вправ з м'ячем в парах рахунок рекомендується вести повільно. При опису вправ в парах виділяють такі положення м'яча: м'яч тримають обоє; м'яч тримає один.

Вправи з м'ячем є чудовим засобом для розвитку спритності, швидкості та точності рухових реакцій. Вони потребують від тих, хто займається уваги та точної координації рухів у просторі та часі. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем можна поділити на такі окремі групи:

- тримаючи м'яч в руках;
- перекладання та перекидання м'яча з руки в руку;
- затиснувши м'яч ногами;
- колові рухи та викрути м'ячем;
- підкидання та ловіння м'яча;
- підбивання чи відбивання м'яча та ловіння;
- перекати та прокочування м'яча;
- передавання м'яча в парах;
- кидання та ловіння м'яча в парах;
- прокочування м'яча в парах;
- вправи при положенні м'яча на підлозі.

Вправи тримаючи м'яч в руках виконуються прямими та зігнутими руками в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присівши тощо у поєднанні з поворотами, нахилами, колами тулубом, присіданнями, випадами тощо у наступних напрямках: вперед, вгору, назад, в сторони, вліво, вправо, на плече, до грудей, на голову, за голову тощо.

Перекладання та перекидання м'яча з руки в руку виконується в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присівши тощо у поєднанні з поворотами, нахилами, випадами, перекатами, присідами тощо вгорі, попереду, позаду, за головою, перед грудьми, під ногами (ногою) тощо.

Колові рухи та викрути м'ячем виконуються в горизонтальній, боковій та фронтальній площинах (вліво, вправо, вперед, назад, донизу, догори, всередину та назовні). Під час виконання цих рухів використовується центробіжна сила: у

колових рухах, при виконанні яких рука залишається із зовнішнього боку, центробіжна сила притискає м'яч до руки. Такі вправи виконуються без утримування м'яча пальцями. На початковому етапі навчання усі групи вправ з м'ячем виконуються у поєднанні з пружними рухами ніг стоячи на місці.

Затиснувши м'яч ногами можна виконувати стрибки, піднімання та утримування ніг в положенні сидючи, лежачи, переكاتи на спину, на лопатки тощо.

Кидки і ловіння м'яча виконуються однією чи двома руками у різних площинах. Кидкам передують пружний рух ногами з наступним випрямленням тіла та рук угору. Під час ловіння м'яча для пом'якшення сили удару його об долоні руки злегка опускаються, як би продовжуючи рух з м'ячем униз, намагаючись зменшити його швидкість.

Відбивання виконуються однією або двома руками, вертикально униз або під кутом, натискуванням руки на м'яч. Відбивання можна виконувати безперервно або з ловінням після кожного відскоку м'яча.

Підбивання виконується однією або двома руками, вертикально вгору або під кутом внутрішньою або зовнішньою стороною долоні, передпліччям, коліном, головою, плечем тощо.

Переكاتи та прокочування м'яча виконуються по підлозі або по окремих ланках тіла. Підскоки м'яча під час виконання переكاتів вважаються помилкою.

Передавання м'яча в парах виконується в різних вихідних положеннях (стоячи, присівши, сидючи, лежачи) у поєднанні з нахилами, поворотами, випадами, присідами тощо внизу, вгорі, збоку, попереду, позаду, під ногами, між ногами тощо

Кидання та ловіння м'яча в парах виконується однією або двома руками з різних вихідних положень у поєднанні з поворотами, нахилами, випадами, присідами тощо. Відстань між здобувачами визначається додатково (у метрах або у кроках).

Прокочування м'яча в парах виконується однією або двома руками з різних вихідних положень у поєднанні з присідами, нахилами, поворотами,

випадами тощо. Відстань між здобувачами вказується при описуванні вихідного положення або додатково (у кроках або метрах).

Вправи при положенні м'яча на підлозі. М'яч розташовується попереду, позаду, ліворуч, праворуч. Навколо м'яча виконуються стрибки по колу або по дузі обличчям або спиною вперед, боком. Також можна виконувати переступання або перестрибування через м'яч вперед, назад, вліво, вправо та нахили в положення упору на м'ячі.

Така систематизація вправ дозволяє будь-якому фахівцю з фізичного виховання раціонально добирати вправи для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей та окремих груп м'язів школярів. Водночас, застосування вправ окремих груп дозволяє підвищувати рухову майстерність вихованців відносно ігрових видів спорту, основним предметом, яких постає м'яч.

Симетричні положення з м'ячем

М'яч внизу – м'яч утримується з боків прямими руками й торкається стегон попереду.

М'яч вперед – м'яч утримується з боків прямими руками на рівні плечей попереду.

М'яч вперед на долонях – руки вперед до середини, долоні розвернуті догори, м'яч лежить на долонях.

М'яч вгорі – м'яч утримується з боків прямими руками вгорі.

М'яч ззаду – м'яч утримується з боків прямими руками та торкається стегон ззаду.

М'яч назад – м'яч утримується з боків прямими руками, максимально відведеними назад.

М'яч на груді – м'яч утримується з боків зігнутими руками й торкається грудей.

М'яч перед грудьми – м'яч утримується з боків зігнутими руками перед грудьми (ліктя в сторони).

М'яч на голові, за головою – м'яч утримується з боків зігнутими руками та торкається голови зверху чи шиї ззаду.

М'яч затиснутий стопами (колінами) – м'яч утримується з боків прямими ногами, стискаючи його стопами (колінами).

Несиметричні положення з м'ячем

З м'ячем „Вільно” (м'яч гумовий) – положення ніг відповідає стійці „*стійка ноги нарізно*”, м'яч тримати правою рукою вниз, притиснувши його до стегна, ліва рука на поясі. Це стандартне положення при поясненні вправ.

З м'ячем „Вільно” (м'яч набивний) – положення відповідає положенню „*Вільно*”, м'яч лежить на підлозі між ніг.

М'яч під лівою рукою – м'яч утримується зігнутою лівою рукою і притиснутий до тулуба. Це стандартне положення м'яча під час пересувань.

М'яч в правій (лівій) руці – руки вниз, м'яч утримується прямою правою (лівою) рукою вниз.

М'яч вліво (вправо) – м'яч утримується двома руками та відведений максимально вліво (вправо).

Руки вперед, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті вперед, м'яч утримується вказаною рукою.

Руки назад, м'яч в правій (лівій) руці – руки відведені назад, м'яч утримується вказаною рукою.

Руки вгору, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті вгору, м'яч утримується вказаною рукою.

Руки в сторони, м'яч в правій (лівій) руці – руки підняті в сторони, м'яч утримується вказаною рукою.

Положення з м'ячем на підлозі

Під час виконання окремих вправ м'яч кладеться на підлогу, а вихідні положення мають наступні назви:

М'яч на підлозі – м'яч лежить на підлозі біля носків ніг на відстані 10-15 см.

М'яч на підлозі ззаду – м'яч лежить на підлозі біля п'яток ніг на відстані 10-15 см.

М'яч на підлозі ліворуч (праворуч) – м'яч лежить на підлозі біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см.

Стійка ноги нарізно над м'ячем – м'яч лежить на підлозі між ногами.

Положення з м'ячем в парах

Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого внизу – здобувачі стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроків, перший тримає м'яч двома руками внизу.

Стійка ноги нарізно, спиною один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого внизу – здобувачі стоять повернувшись спиною один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроків, перший тримає м'яч двома руками внизу.

Стоячи один за одним, м'яч у першого внизу – здобувачі стоять один за одним (другий за першим) на відстані одного кроку, перший тримає м'яч двома руками внизу.

Стоячи обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч на підлозі – здобувачі стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроків, м'яч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (положення рук вказується додатково).

Стоячи обличчям один до одного, на відстані одного двох кроків, м'яч вперед – здобувачі стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані двох кроків, м'яч тримають обоє піднятими вперед руками.

Стоячи спиною один до одного, м'яч вгорі – здобувачі стоять повернувшись спиною один до одного, м'яч тримають обоє піднятими вгору руками.

Присід обличчям один до одного на відстані 3 м., м'яч у першого перед грудьми – здобувачі розташовуються в положенні присіду обличчям один до одного на відстані 3 метрів, перший тримає м'яч перед грудьми.

Сід ноги нарізно, обличчям один до одного, на відстані одного (двох, трьох і т.д.) кроку (кроків), м'яч у першого внизу – здобувачі сидять на підлозі

обличчям один до одного та розвівши ноги нарізно на відстані одного (двох, трьох тощо), перший тримає м'яч двома руками вниз.

Лежачи на спині (животі, боку) ногами один до одного – здобувачі лежать на підлозі на спині (животі, боку) ногами один до одного (положення м'яча вказується додатково).

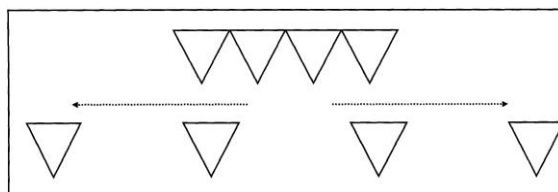
Лежачи на спині (животі, боку) головою один до одного – здобувачі лежать на підлозі на спині (животі, боку) головою один до одного (положення м'яча вказується додатково).

У деяких випадках замість кроків відстань доцільно вказувати у метрах.

Розмикання від середини приставними кроками

Команда: «Від середини на два (три і т. д.) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!».

Дії здобувачів: наприклад здобувачі розмикаються на інтервал два кроки з колони по чотири, за командою зовнішні колони (на рахунки «Один!» – «Два!»)



Мал. 14. Розмикання від середини

роблять один приставний крок вбік (правий фланг – вправо, лівий – вліво), на наступні два рахунки («Три!» – «Чотири!») роблять один приставний крок вбік і зовнішні і внутрішні колони й на останні два рахунки («П'ять!» – «Шість!») зовнішні колони виконують ще один приставний крок вбік (рахунок ведеться до шести).

Змикання

Команда: «До середини, приставними кроками зім – КНИСЬ!».

Дії здобувачів: усі дії виконуються у зворотному порядку (рахунок ведеться до шести).

Розмикання в бік флангу приставними кроками

Команда: «Вліво (вправо) на два (три) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!».

Дії здобувачів: наприклад розмикання виконується вліво. Розмикання починається з лівого флангу приставними кроками. На перші чотири рахунки

рухається перша колона, на другу четвірку – перша і друга колони і т. д. доти поки не залишиться на місці колона з правого флангу (рахунок при цьому ведеться по чотири). Рахунок залежить від вказаного інтервалу. При розмиканні на один крок рахунок ведеться по два, на три кроки рахунок ведеться по шість, на чотири кроки – по вісім.

Змикання

Команда: «*Вправо (вліво) приставними кроками зім – КНИСЬ!*».

Дії здобувачів: за командою усі здобувачі одночасно починають змикатись до правофлангового (рахунок ведеться по чотири).

Роздільно-прохідний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ

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

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

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

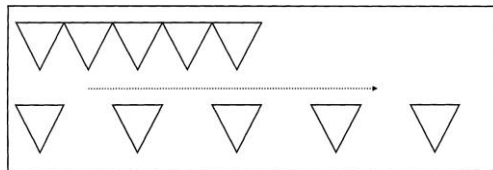
Показ та пояснення загальнорозвивальних вправ можуть здійснюватись двома прийомами:

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

Прийом 2. Він застосовується при проясненні нових та складних за координацією вправ. Для цього здобувачі зупиняються та повертаються обличчям до середини залу, а викладач, який розташовується на середині залу, пояснює та одночасно демонструє вправу. Пояснивши вправу викладач

повертає здобувачів 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!*”.



Мал. 15. Розмикання в бік флангу

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

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

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, чотири.

Один, два, три, чотири.

Один, два, закінчити, вправу.

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

Завдання заняття

Знати:

1. Особливості проведення ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем.
2. Команди і дії для проведення розмикання в бік флангу і від середини приставними кроками.
3. Команди і дії для проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом.

Уміти:

1. Охарактеризувати проведення ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем.

2. Подавати команди та виконувати дії при розмиканні в бік флангу і від середини приставними кроками.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні ЗРВ роздільно-прохідним способом.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24].

Тема 8. Особливості методики проведення ЗРВ з предметами

Стислий зміст заняття.

Обруч як предмет для загальнорозвивальних вправ

Обруч – гімнастичний предмет, що достатньо широко використовується для виконання загальнорозвивальних вправ, які вирізняються особливою динамічністю. При цьому дуже часто вони мають маховий характер. Вправи з обручем один з найцікавіших розділів художньої гімнастики, які широко застосовуються на заняттях фізичного виховання у ВНЗ, заняттях гімнастикою або фізичними вправами.

Характерною особливістю обруча є його округла форма. А це, у свою чергу, значною мірою визначає зміст вправ з його використанням. Для занять використовується дерев'яний, металевий або пластиковий обруч. Найбільш поширений обруч діаметром 80-90 см, а товщина його становить 1,5-2 см. На заняттях з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку рекомендуються менші обручі діаметр, яких становить 50-60 см. Завдяки великому різноманіттю рухів з обручем можна цілеспрямовано розвивати фізичні здібності, координацію, спритність, швидкість, рухову реакцію, тонкі м'язові відчуття та точність рухових дій, рухливість у суглобах рук, удосконалювати зоровий та дотиковий аналізатори. Вправи з обручем позитивно позначаються на збільшенні сили м'язів рук, особливо пальців та кисті, ефективно впливають на формування правильної постави.

Відповідно до вимог шкільної програми вправи з обручем використовують переважно при виконанні загальнорозвивальних вправ та при проведенні рухливих ігор та естафет.

Опис вправ з обручем починається з вихідного положення, потім вказується спосіб виконання та його кінцеве положення. Якщо положення обруча змінюється найкоротшим шляхом, то спосіб виконання руху не вказується. Положення обруча визначається залежно від того, де він знаходиться по відношенню до тіла. При виконанні вправ з обручем важливо контролювати точність його положення у вихідних та кінцевих положеннях, а також шляхи його переміщення.

Зміна положення та переміщення обруча з одного положення в інше здійснюється: найкоротшим шляхом (підніманням та опусканням, згинанням та випрямленням рук); коловим рухом (коло, дуга) – при цьому обруч або переміщується як двома руками, так і однією; обертанням (при виконанні стрибків на зразок скакалки); викрутом – коловий рух обруча із положення попереду тіла (*внизу*) у положення за тілом (*ззаду*); підкиданням і ловінням та перекиданням.

Класифікація вправ з обручем

Усі рухи з обручем виконують однією або двома руками, у різних напрямках і площинах, у комбінації з рухами тулуба й ніг. Вправи з обручем поділяються на такі групи: піднімання, опускання та утримання; повороти; обертання; махові та колові рухи; переكاتи обруча; стрибки в обруч та через нього; кидки та ловіння.

Піднімання, опускання та утримання обруча належать до найпростіших рухів. Вони виконуються як двома, так і однією рукою у лицевій, боковій, горизонтальній та косих площинах. Їх можна поєднувати із рухами ніг, тулуба, голови.

Повороти обруча виконуються двома руками у лицевій, боковій та горизонтальній площинах з різними рухами тулуба, ніг та голови.

Обертання обруча здійснюється у лицевій, боковій та горизонтальній площинах трохи зігнутою у ліктьовому суглобі рукою. При цьому утримання обруча здійснюється великим та вказівним пальцями, кисть вертикальна, великий палець зверху, щоб обруч не зміщувався на передпліччя. Обертання

обруча здійснюється тільки на кисті, незалежно від положення руки (вперед, в сторону, вгору). Зміна площини обертання вважається помилкою.

Махи та *колові* рухи виконуються по дузі, по колу, вісімкою у різних площинах; поділяються на малі (виконуються рухом кисті прямої руки), середні (згинанням руки у ліктьовому суглобі), великі (виконуються прямою ненапруженою рукою від плеча).

Переكاتи обручем можна виконувати по підлозі у боковій та лицевій площинах та по різних ланках тіла без порушення напрямку руху та площини обруча.

Стрибки в обруч та через нього характеризуються складною координацією рухів. Виконуються в обруч, що гойдається у передньозадньому чи боковому напрямках; в обруч, що обертається як скакалка. Під час виконання стрибка в обруч, що гойдається кисть з обручем притиснута до тулуба на рівні поясу. Після стрибка з обруча – пряма рука з обручем вперед (в сторону) паралельна підлозі. Стрибок в обруч, обертаючи його назад, виконується у мить опускання його до п'яток. Стрибки в обруч, що лежить на підлозі та з нього виконуються на двох, на одній нозі та з ноги на ногу. Такі стрибки можна виконувати вперед, назад, вліво, вправо, по колу. Усі стрибки слід виконувати легко, з м'яким приземленням.

Кидки та *ловіння* обруча – складні рухи, які виконуються двома або однією рукою у нахиленому, вертикальному та горизонтальному положеннях. Щоб обруч зберігав правильне положення під час польоту, необхідно надавати йому потрібний напрямок у вихідному положенні. Перекидання виконується при виконанні вправ у парах. Починати навчання кидкам слід з підкидань двома руками. Підкидання двома руками виконуються у нахиленій площині (впереддогори), у горизонтальній площині (хвatom обруча збоку знизу), у вертикальній площині (хвatom обруча знизу). Підкидання супроводжуються пружними рухами ніг. Підкидання однією рукою виконуються у боковій та лицевій площинах, після маху, а також з обертання. Ловіння також може

здійснюватися хватом або в обертання. Складність виконання кидків залежить від вихідного положення, ловіння та додаткових рухів під час польоту обруча.

Методичні основи навчання вправам з обручем

Повороти

Повороти обруча є підготовчими до вивчення обертань. Виконують їх двома або однією рукою у різних площинах і напрямках, у комбінації з рухами тулуба, голови та ніг.

Послідовність навчання.

1). Вертикальні повороти обруча у лицьовій площині. *В. п.* – обруч вперед вертикально. 1-2 – ліву в сторону на носок, нахил вліво, поворот обруча донизу-праворуч; 3-4 – в. п.; 5-8 – те саме у протилежних напрямках.

2). *В. п.* – обруч вперед вертикально. 1-2 – приставний крок вліво, поворот обруча праворуч; 3 – крок вліво, праву на носок; 4 – нахил вправо; 5-8 – випрямлюючись, повторити рухи у протилежних напрямках.

3). Повороти обруча у бічній площині вперед та назад. *В. п.* – ліва вперед на носок, обруч вертикально праворуч. 1-2 – півприсідаючи на правій, поворот обруча вперед з нахилом вперед; 3-4 – поворот обруча назад (ліва рука дугою донизу вперед, права дугою вперед догори), прогнутися, дивитись в обруч.

4). Повороти обруча у горизонтальній площині. *В. п.* – обруч вгорі горизонтально. Виконати повороти праворуч і ліворуч до схрещення рук.

Методичні вказівки. При виконанні поворотів обруча важливо стежити за точним збереженням площини його руху (вертикальної або горизонтальної). Для збереження обруча у потрібній площині необхідно відчувати його вагу. Цього можна досягнути тільки виконуючи вправу ненапруженою рукою.

Обертання.

Обертання обруча можна навчати двома способами.

Послідовність навчання.

1). *В. п.* – обруч вперед хватом зсередини. Відпустивши одну руку, почати обертання назвні, використовуючи при цьому вагу обруча.

2). *В. п.* – права (ліва) рука вперед, обруч вниз хватом зсередини. Виконати кілька розгойдувань обручем для того, щоб відчутти його вагу. Потім, захопивши його кистю, підняти вгору й, розігнувши пальці, почати обертання обруча, виконуючи рух рукою вгору й униз за коловою траєкторією.

3). *В. п.* – ліва рука в сторону-назад, права рука з обручем вліво. Обертання обруча вперед та назад вертикально у бічній площині ліворуч. Те саме лівою рукою праворуч. Те саме під час бігу, кроків польки, вальсу тощо.

4). Опанувавши обертаннями обруча правою та лівою рукою, слід навчити вихованців передавати обруч з однієї руки в іншу не зупиняючи обертання. При обертанні обруча у лицевій площині правою рукою вправо-донизу, передаючи його у ліву руку, ліву кисть слід поставити долонею догори поруч із правою на нижню дугу обруча, а праву швидко забрати.

5). Обертання обруча на підлозі здійснюється у такий спосіб. *В. п.* – обруч вертикально праворуч у лицевій площині, хват трьома пальцями правої руки зверху. З поворотом кисті назовні (замах) почати обертовий рух обруча усередину різким поворотом кисті усередину. Зупиняти обертання обруча потрібно захопленням його кистю зовні.

Методичні вказівки. Обертання повинні бути рівномірними, без ривків і поштовхів. Дуже важливо навчити вихованців передавати обруч із руки у руку не припиняючи обертання. Необхідно привчати їх виконувати обертання правою й лівою рукою окремо, стоячи на місці. Потім засвоїти ці рухи із пружинними рухами ніг. Опанувавши передачею обруча з руки у руку не припиняючи руху обруча, можна виконувати те саме при виконанні різних танцювальних кроків.

Махові рухи

Послідовність навчання.

1). *В. п.* – права рука в сторону долонею назад, обруч вправо. 1 – ледь згинаючи лікоть, дугою донизу мах обручем вліво (у лицевій площині); 2 – дугою донизу мах обручем вправо; 3 – коло обручем донизу; 4 – дугою донизу

мах обручем вліво, взяти обруч у ліву руку; 5-8 – те саме у протилежних напрямках. Ногами злегка пружинити.

2). *В. п.* – те саме. 1-2 – коло обручем донизу; 3-4 – згинаючи руку у лікті, середнє лицьове коло.

Методичні вказівки. Махові рухи обручем виконують: рухом кисті прямою рукою (малі), згинанням руки у ліктьовому суглобі (середні) і прямою, ненапруженою рукою від плеча (великі).

Переكاتи

Послідовність навчання.

1). *В. п.* – ліва в сторону на носок, обруч вертикально на підлозі праворуч у лицевій площині, хватом правою рукою за верхню дугу. 1 – крок вліво, праву в сторону на носок, штовхнути обруч правою рукою вліво; 2 – зупинити обруч, що котиться лівою рукою, прийняти дзеркальне *в. п.*; 3-4 – те саме у протилежному напрямі.

2). Те саме, замінивши кроки випадом вліво та вправо, доганяючи обруч, що котиться, легким бігом, перекачуючи обруч за спиною.

Методичні вказівки. При виконанні перекатів в сторону вагу тіла слід переносити з однієї ноги на іншу. Перекаати обруча по підлозі поєднати з додатковими діями – біг, стрибки, рівноваги тощо. Під час перекатів обруч не повинен коливатися.

Стрибки

Стрибки виконують поштовхом двох ніг, однієї ноги або з однієї ноги на іншу.

Послідовність навчання.

1). Стрибки в обруч, що гойдається. *В. п.* – обруч вперед-донизу, хват за ближню дугу. Розгойдуючи обруч назад і вперед, стрибки в обруч і з обруча поштовхом двома.

2). *В. п.* – те саме. 1 – мах обручем вниз-назад, стрибок в обруч поштовхом лівої на праву; 2 – приставити ліву; 3-4 – мах обручем внизвперед,

стрибок з обруча поштовхом правої на ліву. Те саме, розгойдуючи обруч однієї рукою.

3). Стрибки, обертаючи обруч як скакалку. *В. п. – обруч вгорі, хват за нижню дугу.* Обертаючи обруч вперед, як скакалку, стрибки поштовхом двох із проміжним стрибком. Те саме, але виконуючи стрибки з однієї ноги на іншу тощо.

Методичні вказівки. Стрибки виконувати легко й вільно, на півпальцях. Приземлятися м'яко. Обруч розгойдувати рівномірно, без пауз. Складність вправ залежить від форми стрибка та комбінацій його з іншими рухами. При виконанні стрибків в обруч не можна згинати руку, що обертає обруч, так як у цьому випадку обруч буде обертатися високо над підлогою, що ускладнить виконання стрибків.

Кидки

Кидки найбільш складні рухи. Вони виконуються однією або двома руками у різних площинах. Починати навчання слід з кидків двома руками.

Послідовність навчання.

1). *В. п. – обруч вперед-догори.* 1 – згинаючи лікті у сторони, торкнутися обручем грудей, зберігаючи його похиле положення; 2 – крок правою, енергійним поштовхом випрямити руки вперед-догори, розкриваючи кисті наприкінці руху – кидок; 3-4 – приставляючи ліву, спіймати обруч двома руками знизу.

2). Кидок горизонтального обруча. *В. п. – обруч вперед.* 1 – півприсід, обруч вниз; 2 – змахом рук, кинути обруч вгору горизонтально; 3-4 – спіймати обруч двома руками знизу (з боків), *в. п.*

3). Кидок вертикального обруча. *В. п. – обруч вперед вертикально.* Невеликим замахом донизу випрямити руки вперед-догори з кидком обруча вертикально вгору й наступним ловінням хватом знизу. Цю вправу можна виконати стоячи на місці або в русі.

4). Кидки обруча однієї рукою. *В. п. – права рука з обручем вертикально вперед, лікоть напівзігнутий, хват знизу за верхню дугу.* Випрямляючи руку

вперед-вгору, кидок обруча вертикально вгору з наступним ловінням за верхню дугу знизу.

5). *В. п.* – *те саме*. 1-2 – обертання обруча вліво-догори; 3 – кидок обруча вертикально вгору; 4 – піймати обруч за верхню дугу знизу.

6). *В. п.* – *те саме*. 1-2 – обертання обруча вліво-догори; 3 – кинути його по дузі вліво вертикально вгору; 4 – піймати лівою рукою за верхню дугу знизу. *Те саме* іншою рукою.

7). Кидки у бічній площині. *В. п.* – *права рука з обручем вбік, лікоть напівзігнутий, хват знизу за верхню дугу*. 1-2 – обертання обруча вперед, злегка пружинячи ногами; 3 – кидок його вертикально вгору; 4 – ловіння правою рукою за нижню дугу хватом знизу. *Те саме*, але з ловінням за верхню дугу хватом знизу, обертаючи обруч вперед.

8). Кидок обруча під плече. *В. п.* – *права рука з обручем вгору, хват зовні, вказівний палець витягнути вперед на обруч*. Опускаючи руку вперед, зігнути лікоть убік, кисть під плече, активним рухом пальців кинути обруч під плече вперед-вгору. Піймати правою рукою за верхній край хватом знизу, не припиняючи обертання.

Методичні вказівки. Напрямок поштовху руками при кидку визначається положенням обруча у польоті. Тому перед кидком обруч повинен перебувати саме у тому положенні, яке потрібно у польоті. Рухи рук при кидках повинні бути сильними й впевненими, а кидки – вільними й високими. Ловити обруч слід хватом знизу або зверху. При виконанні кидка обруча з обертанням навколо кисті необхідно стежити, щоб застосування сили для кидка відбулося у момент обертання обруча догори (рука перебуває внизу). Падіння обруча слід амортизувати обертанням або махом.

Вихідні положення з обручем

При виконанні вправ постає необхідність вказувати початкове (вихідне) положення обруча, від якого залежить назва руху при виконанні вправи. Ми зупинимось лише на основних положеннях обруча до початку виконання вправи. Положення ніг та тулуба, а також рухи ними описані у посібнику

«Гімнастична термінологія» та методичній розробці «Збірник гімнастичних вправ без предметів».

Вихідні положення з обручем поділяються на вертикальні і горизонтальні, повздовжні і поперечні, нахилені. *Вертикальні* – це такі положення, при яких обруч утримується вертикально до підлоги. *Горизонтальні* – це такі положення, при яких обруч утримується горизонтально до підлоги. *Повздовжні* – це такі положення, при яких обруч утримується вздовж плечової вісі. *Поперечні* – це такі положення, при яких обруч утримується поперечно плечовій вісі. *Нахилені* – це такі положення, при яких обруч утримується нахилено до горизонтальної площини. Обруч може утримуватись з боків, за нижню дугу, за верхню дугу, за ближню дугу. Утримування здійснюється обома руками або однією рукою. Руки при цьому можуть бути прямими або зігнутими.

Обруч при виконанні вправ може утримуватись руками, ногами, або лежати на підлозі. В одному положенні обруча положення голови тулуба та ніг можуть бути різними (*о. с., зімкнута стійка, вузька стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно лівою (правою), стійка на колінах, присід, сід, сід ноги нарізно, упор сидячи ззаду, лежачи на животі, лежачи на спині, лежачи на боку* тощо).

При здійсненні опису положень та вправ з обручем необхідно точно визначати положення обруча відносно тулуба та враховувати такі правила:

- стандартний хват обруча здійснюється двома руками з боків за протилежні дуги (при вправах з великим обручем – хват за дугу);
- стандартним прийнято вважати положення обруча, при якому він складає пряму лінію з руками;
- стандартним прийнято вважати хват ззовні;
- правило «вільної дуги». Правило «вільної дуги» передбачає утримання обруча однією або двома руками за дугу. Протилежна дуга обруча може бути спрямована у будь-якому напрямку відносно руки.

Для опису вправ з обручем на основі правила «вільної дуги» слід керуватись такою послідовністю: спочатку описується положення руки (рук), а потім напрям та положення обруча (наприклад, «ліва рука вперед, обруч вниз», «ліва рука вперед, обруч вниз поперечно», «руки вгору, обруч вперед»). Положення з обручем описані відповідно до стандартного положення ніг – «основна стійка». Термін «о. с.» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, рук та голови вказуються (наприклад, «стійка ноги нарізно, обруч вгорі»).

Обруч утримується завдяки згинанню кисті. Широкому загалу фахівців пропонується опис основних положень обруча, які були використані при опису загальнорозвивальних вправ з обручем. Проте слід зазначити, що описана система вихідних положень не претендує на повну вичерпність. Будь-який досвідчений фахівець з фізичного виховання має можливість самостійно, користуючись правилами гімнастичної термінології, описувати положення й рухи обручем та створювати власні системи вправ.

Хвати

Хват ззовні (звичайний хват) – обруч утримується хватом чотирма пальцями ззовні і великим пальцем зсередини. Це стандартний хват – він не вказується при описі вправ. Усі інші хвати вказуються додатково.

Хват зсередини – обруч утримується хватом чотирма пальцями зсередини і великим пальцем ззовні.

Різний хват – обруч утримується однією рукою хватом зсередини, а іншою – ззовні.

Хват за середину – обруч утримується хватом за протилежні дуги.

Хват за третину – обруч утримується хватом за третину обруча.

Хват за ближню дугу – обруч вертикально (або горизонтально) утримується хватом за ближню частину.

Хват за верхню дугу – обруч вертикально утримується хватом руками за верхню частину.

Хват за нижню дугу – обруч вертикально утримується хватом руками за нижню частину.

Симетричні положення з обручем

З обручем „Вільно” – положення ніг відповідає стійці „*стійка ноги нарізно*”, обруч вертикально на підлозі попереду утримується двома руками за верхню дугу. Це стандартне положення при поясненні вправ.

Обруч внизу – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками внизу і торкається стегон. У випадках, коли обруч завеликий для здобувача, рекомендується хват виконувати за третину обруча.

Обруч внизу горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками внизу і торкається стегон.

Обруч вперед вертикально – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вперед.

Обруч вперед – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вперед.

Обруч вгорі – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вгору.

Обруч вгорі горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками піднятими вгору. У випадках, коли обруч завеликий для здобувача, рекомендується хват виконувати за третину обруча.

Обруч вгорі фронтально хватом за нижню дугу – обруч вертикально утримується хватом за нижню дугу прямими руками піднятими вгору.

Обруч назад вертикально – обруч утримується прямими руками відведеними максимально назад хватом з боків вертикально.

Обруч назад – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками відведеними максимально назад.

Обруч ззаду – обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками ззаду і торкається стегон.

Обруч ззаду горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками ззаду і торкається стегон.

Обруч перед грудьми – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі.

Обруч перед грудьми горизонтально – обруч горизонтально утримується хватом з боків зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі.

Обруч на груді – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками і нижньою частиною поставлений на груді.

Обруч на голові – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками і нижньою частиною торкається голови.

Обруч за головою – обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками за головою.

Обруч до плечей горизонтально – обруч утримується хватом з боків горизонтально зігнутими руками і торкається плечей.

Стоячи в обручі, обруч внизу – стоячи всередині обруча, обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками.

Стоячи в обручі, обруч на рівні поясу – стоячи всередині обруча, обруч горизонтально утримується хватом з боків зігнутими руками на рівні поясу.

Стоячи в обручі, обруч на рівні грудей – стоячи всередині обруча, обруч горизонтально утримується хватом з боків зігнутими руками на рівні грудей.

Сід, обруч на стегна – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, обруч горизонтально утримується хватом з боків прямими руками на стегнах.

Сід, обруч вперед на гомілки – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, обруч вертикально утримується хватом з боків прямими руками і нижньою дугою торкається гомілок.

Сід, обруч на стегна вертикально – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, обруч вертикально утримується хватом з боків зігнутими руками на стегнах.

Сід, обруч на стегнах – сидячи на підлозі з випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на стегнах.

Несиметричні положення з обручем

Обруч нахилено вправо (вліво) – обруч утримується правою (лівою) рукою піднятою в сторону, а лівою (правою) рукою піднятою вгору.

Обруч на плече – обруч вертикально утримується хватом зігнутою лівою рукою за бокову дугу обруча у боковій площині на плечі. Це стандартне положення при пересуваннях.

Обруч вліво (вправо) – обруч вертикально утримується хватом з боків руками піднятими вліво (вправо).

Обруч в правій (лівій) руці – руки внизу, обруч вертикально утримується прямою правою (лівою) рукою внизу.

Обруч горизонтально в правій (лівій) руці – руки внизу, обруч горизонтально утримується правою (лівою) рукою внизу.

Руки вперед, обруч вертикально в правій (лівій) руці – руки підняті вперед, як у положенні «обруч вперед», обруч вертикально утримується вказаною рукою.

Руки вперед, обруч в правій (лівій) руці вперед – руки підняті вперед, обруч горизонтально утримується вказаною рукою і спрямований вперед.

Руки вперед, обруч вертикально в правій (лівій) руці вперед – руки підняті вперед, обруч вертикально утримується вказаною рукою і спрямований вперед.

Руки в сторони, обруч вертикально в лівій (правій) руці вліво – руки підняті в сторони, обруч вертикально утримується вказаною рукою і спрямований вправо.

Обруч нахилено вперед правою (лівою) рукою – обруч утримується лівою (правою) рукою піднятою вперед, а правою (лівою) рукою піднятою вгору.

Положення обруча на підлозі

Обруч на підлозі – обруч лежить на підлозі біля носків ніг на відстані 10-15 см.

Обруч на підлозі ззаду – обруч лежить на підлозі біля п'ят ніг на відстані 10-15 см.

Обруч на підлозі ліворуч (праворуч) – обруч лежить на підлозі біля правої (лівої) ноги з боку на відстані 10-15 см.

Стійка ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг – прямі ноги нарізно, плечі розвернуті, живіт втягнутий, прямі руки притиснуті до тулуба і стегон з боків, кисті прямі, пальці зімкнуті, голову тримати прямо, обруч лежить на підлозі між ногами.

Стоячи в обручі, обруч на підлозі – стоячи в положенні «*основна стійка*» в середині обруча, обруч лежить на підлозі.

Сід по-турецьки в обручі – сидячи в положенні «*по-турецьки*» в середині обруча, обруч лежить на підлозі.

Сід, обруч на підлозі під колінами – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі під колінами.

Сід, обруч на підлозі під стопами – сидячи на підлозі с випростаними вперед прямими ногами, при якому коліна, носки і п'яти разом, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі під стопами.

Сід ноги нарізно, обруч на підлозі між ніг – сидячи на підлозі, прямі ноги максимально розвести нарізно, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі між ніг на рівні гомілок.

Сід зігнувши ноги в обруч, обруч на підлозі – сидячи на підлозі, ноги максимально зігнути і поставити в середину обруча, носки відтягнуті, тулуб у вертикальному положенні, голова прямо, руки на стегнах притиснуті до тулуба з боків, кисті спрямовані вперед, обруч лежить на підлозі.

Положення з обручем в парах

Стоячи обличчям один до одного, обруч у першого внизу – здобувачі стоять в стійці ноги нарізно повернувшись обличчям один до одного, перший тримає обруч вертикально хватом з боків прямими руками.

Стоячи спиною один до одного, обруч у першого внизу – здобувачі стоять в стійці ноги нарізно повернувшись спиною один до одного, перший тримає обруч вертикально хватом з боків прямими руками.

Стоячи один за одним, обруч у першого внизу – здобувачі стоять один за одним (другий за першим), перший тримає обруч вертикально хватом з боків прямими руками.

Стоячи обличчям один до одного, обруч на підлозі – здобувачі стоять повернувшись обличчям один до одного, обруч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (положення рук вказується додатково).

Стоячи спиною один до одного, обруч на підлозі – здобувачі стоять повернувшись спиною один до одного, обруч лежить на підлозі на однаковій відстані від кожного з них (положення рук вказується додатково).

Стоячи обличчям один до одного, обруч горизонтально внизу – здобувачі стоять повернувшись обличчям один до одного на відстані одного (2, 3 і т.д.) кроків, обруч горизонтально утримується обоє хватом за ближню дугу.

Сід ноги нарізно, обличчям один до одного, обруч у першого вперед – здобувачі сидять на підлозі розвівши ноги максимально в сторони обличчям один до одного, перший тримає обруч вертикально хватом з боків двома руками попереду.

Сід зігнувши ноги, обличчям один до одного, обруч на підлозі – здобувачі сидять на підлозі обличчям один до одного та зігнувши ноги, обруч на підлозі на однаковій відстані від них.

Присід обличчям один до одного, обруч у першого вперед хватом за верхню дугу – здобувачі розташовуються в положенні присіду обличчям один до одного, перший тримає обруч вертикально хватом двома руками за верхню дугу попереду.

Упор присівши обличчям один до одного руки в обруч, обруч на підлозі – здобувачі розташовуються в положенні упору присівши обличчям один до одного, обруч лежить на підлозі, руками спиратись в підлогу в середині обруча.

Скакалка як предмет для загальнорозвивальних вправ

Скакалка – гімнастичний предмет, який використовується переважно для вправ художньої гімнастики. Проте значна кількість загальнорозвивальних вправ зі скакалкою з успіхом може бути використана на уроці фізичної культури в школі та в домашніх умовах для розвитку фізичних якостей.

Характерною особливістю скакалки є її подовжена та гнучка форма. Це значною мірою визначає зміст вправ з її використанням. За допомогою скакалки чудово розвиваються м'язи ніг, удосконалюється координація рухів та відчуття темпу і ритму. Висока інтенсивність цих вправ дозволяє ефективно використовувати їх для розвитку витривалості й для зниження надмірної ваги. Вправи зі скакалкою емоційні та інтенсивні. З їх допомогою здобувачі набувають життєво необхідних навичок.

Багаторазове виконання стрибків зі скакалкою сприяє посиленню кровообігу, зміцненню серцево-судинної системи, покращенню обміну речовин, підвищенню тонуусу м'язів. Крім того, узгодження рухів зі швидкістю та напрямком руху скакалки, виконання рухів своєчасно й точно, поєднання власних зусиль у просторі і часі, дозволяє удосконалювати швидкість реакції.

Скакалки поділяються на короткі та довгі. Короткі скакалки виготовляють двох типів:

1. З мотузки діаметром 8 мм з пластиковими ручками. В ручках роблять повздовжні отвори, через які протягується мотузка. Кінці мотузки зав'язуються в ручках вузлом. Довжина скакалки від 2 до 2,5 м.

2. З гуми діаметром 5 мм з пластиковими ручками. В ручках роблять повздовжні отвори, через які протягується мотузка, кінці якої зав'язуються в ручках вузлом або розміщують різноманітні механізми, які дозволяють закріплювати кінці скакалки. Довжина скакалки – 2,65 м.

Довгі скакалки виготовляються з мотузки довжиною від 4 до 5 м.

При виконанні вправ зі скакалкою важливо контролювати точність положення скакалки у вихідних та кінцевих положеннях, а також шляхи її переміщення.

При утримуванні скакалки за кінці двома руками її розмір не вказується, вказується тільки положення скакалки. В інших випадках спосіб хвата та розмір скакалки вказується – *скакалка складена вдвоє хватом знизу, скакалка складена вчетверо різним хватом, скакалка складена увосьмеро; зігнутими руками; схресно лівою тощо*. Положення прямих рук вважається стандартним і не вказується.

Описуючи вправи необхідно достатньо точно визначати положення скакалки відносно тулуба.

У випадках, коли скакалка паралельна поперечній вісі тіла, яка уявно проходить через плечовий пояс, її положення має назву – горизонтальне. Положення скакалки паралельне поздовжній вісі тулуба прийнято називати вертикальним. Положення скакалки поперечне повздовжній вісі тулуба прийнято називати поперечним. В нахиленому положенні скакалку необхідно тримати під кутом 45°. Нахил скакалки під іншим кутом необхідно пояснювати окремо.

Опис вправ зі скакалкою починається з вихідного положення, потім вказується спосіб виконання та кінцеве положення. Якщо положення скакалки змінюється найкоротшим шляхом, то спосіб виконання не вказується.

Висота положення скакалки визначається залежно від того, де вона знаходиться по відношенню до тіла:

➤ в симетричних вправах на рівні стегон, грудей, голови (*вниз, вперед, вгору, на голові, за головою, на грудях, на плечі, на лопатки, за лопатками, за спиною* тощо);

➤ в несиметричних (односторонніх) вправах спочатку необхідно вказувати положення кінця скакалки, що розташовується ближче до частини тіла, яка визначає висоту, наприклад, *лівим кінцем до правого плеча*. Потім вказується напрям скакалки, наприклад, *скакалка вгору; скакалка вліво; скакалка до плеча вліво (лівою рукою до лівого плеча, правою в сторону-вгору)*.

Зміна висоти та переміщення скакалки з одного положення в інше здійснюється:

1. Найкоротшим шляхом (підніманням та опусканням, згинанням та випрямленням рук).

2. Коловим рухом (коло, дуга). При цьому скакалка або переміщується разом з руками, або при одному нерухомому кінці вільний кінець описує коло або дугу.

3. Викрутом – рух скакалки коловим рухом руками у плечових суглобах із положення попереду тіла (*вниз*) в положення за тілом.

4. Обертанням. Розрізняють два різновиди обертання:

- обертання скакалки одночасно з рухами руками;
- обертання скакалки за допомогою кісті.

Класифікація вправ зі скакалкою

Вправи зі скакалкою сприяють розвитку спритності, координації, ритмічності рухів (під час виконання підскоків), вони є ефективним засобом розвитку стрибучості, витривалості, швидкості. Стрибки зі скакалкою дозволяють зміцнити зв'язки колінних та гомілковостопних суглобів, позитивно впливають на розвиток сили м'язів стопи, а відповідно й стрибучості. Особливий вплив створюється на зміцнення кистей та формування стопи (при виконанні вправ босоніж – захоплення пальцями ніг скакалки, наступання на скакалку тощо). Якщо скакалка розтягується у прямих руках, перетягується з однієї руки в іншу (при виконанні поворотів, нахилів) або один

до одного (у парах), то завдяки таким вправам чудово розвивається сила м'язів рук.

Стрибки зі скакалкою сприяють розвитку і зміцненню серцево-судинної системи. Музичний супровід при виконанні вправ зі скакалкою сприятливо позначається на розвитку витривалості. Створюваний ним емоційний фон помітно знижує відчуття втоми та допомагає виконувати інтенсивні та тривалі вправи. Для вправ зі скакалкою рекомендується добирати музику життєрадісного, веселого характеру. Найбільш зручними є музичні твори з дводольним або чотиридольним розміром (галоц, полька) та народні танцювальні мелодії.

Оскільки стрибки зі скакалкою швидко викликають посилену діяльність органів дихання та кровообігу, їх необхідно правильно дозувати. Під час виконання стрибків з використанням скакалки рекомендується робити перерви тривалістю від однієї до двох хвилин (відповідно до ступеню тренуваності вихованців). На перших заняттях час відпочинку не повинен перевищувати час діяльності. У подальшому час відпочинку слід скорочувати.

Як предмет у загальнорозвивальних вправах скакалку можна використовувати у кількох варіантах:

- на зразок використання гімнастичної палиці (якщо вона складена вдвоє або вчетверо). У такому разі вправи можуть включати всілякі викрути, перемахи ногами, фіксацію положення рук під час нахилів, випадів, присідів тощо;
- скакалку можна використовувати для закріплення чи прив'язки до опори окремих частин тіла, як це робиться у вправах з амортизатором;
- скакалку використовують для стрибків, які виконуються з обертанням скакалки вперед, назад та у боковій площині, з одинарним та подвійним обертаннями, з міжскоком, через складену скакалку. Скакалку можна обертати звичайно та «петлею». Форми стрибків можуть бути різноманітними: на двох; на одній, інша вперед (назад); з ноги на ногу тощо. Стрибки через скакалку виконуються на носках з м'яким приземленням, ноги у

польоті випрямляти. Висота стрибка повинна бути достатньою для перестрибування через скакалку;

- махи та кола скакалкою можна виконувати однією чи двома руками у лицьовій, боковій та горизонтальній площинах. Кола можуть бути малі (виконуються тільки кистю), середні (виконуються передпліччям), великі (виконуються усією рукою від плеча). При виконанні цих рухів недопустиме «зламане» положення скакалки. Махи та кола використовуються для активного відпочинку після стрибків та зміни положення площин;

- переводи скакалки дозволяють змінювати напрям її рухів, урізноманітнити вправи, застосовуються для відпочинку після стрибкових вправ. Вони виконуються вперед чи назад перемахом або коловим рухом руки над головою («петлею»).

При виконанні махів, колових рухів та переводів не можна порушувати цілісність скакалки, вона не повинна «ламатися», торкатись підлоги або тіла того, хто виконує стрибки.

Новачкам рекомендується виконувати стрибки зі скакалкою не більше хвилини (з перервою для відпочинку). У подальшому тривалість збільшується до 2-2,5 хв.

Стрибки з обертанням скакалки є чудовим засобом для виховання витривалості. Саме тому навантаження повинно неухильно та поступово збільшуватись. Загальна кількість часу, витраченого на стрибки, може бути доведена під час заняття гімнастики до 5-6 хв. та більше з триразовою або дворазовою перервою для відпочинку.

Під час стрибків дихання має бути рівномірним. Якщо його частота значно підвищилась, то слід відпочити.

Основою для стрибків зі скакалкою є стрибки поштовхом двома ногами з підскоком та без нього, з обертанням скакалки вперед, назад або у боковій площині. Починати вивчати нові стрибки слід лише після того як виконання раніше вивчених стрибків буде правильним. З цією метою необхідно навчити вихованців стрибати обертаючи скакалку назад з різною швидкістю. Потім слід

вивчати ці ж стрибки, але з обертанням скакалки вперед, після чого можна переходити до поєднання різноманітних стрибків.

Найбільш простими є поєднання стрибків поштовхом двома зі стрибками поштовхом однією ногою. Ці поєднання можна виконувати не тільки на місці, а й з просуванням вперед та назад. Спочатку біг зі скакалкою виконується кожним вихованцем окремо по усій площі зали (майданчика), потім слід переходити до групового або фігурного бігу. Видовищно та цікаво відбуваються змагання у бігу зі скакалкою.

Методичні рекомендації

Під час стрибків з обертанням скакалки необхідно оволодіти умінням відштовхуватись з різною силою залежно від виду стрибків, а відповідно, швидко змінювати характер м'язових зусиль. Оскільки стрибки повторюються багаторазово з різною силою та чергуються у певній послідовності, важливо розвивати уміння правильно розподіляти особисті зусилля за часом.

Темп виконання стрибків під час різних вправ та комбінацій може бути різним відповідно до темпу музичного твору. При цьому ритм залежить насамперед від швидкості обертання скакалки та від чергування різноманітних рухів зі стрибками різної інтенсивності.

При виконанні стрибків зі скакалкою важливо дотримуватись наступних правил:

1. Для зручності виконання вправ з короткою скакалкою треба правильно визначити її довжину. Правила визначення довжини скакалки описано у розділі «Вихідні положення зі скакалкою».

2. Кінці скакалки слід тримати без напруження.

3. Обертання скакалки здійснювати кистями ледь зігнутих рук. Лікті при цьому знаходяться внизу і разом з плечовими суглобами лише підтримують рух.

4. Для виконання вправ з короткою скакалкою здобувачів шикують у коло або в колони. При цьому інтервал і дистанція мають бути достатньо великими, щоб здобувачі не заважали один одному.

5. Стрибки через скакалку слід виконувати м'яко на носках, а скакалку обертати кистями і передпліччями.

6. Під час стрибків тулуб слід тримати вертикально. Зберігання правильної постави дозволяє досягати правильного виконання стрибкових рухів та вільного дихання, яке під час стрибків не можна затримувати.

7. Після стрибків треба давати відпочинок у вигляді ходьби, вправ на увагу, на розслаблення тощо.

8. Вправи зі скакалкою створюють велике навантаження на серцево-судинну і дихальну системи, а тому потребують правильного дозування (змінюю кількості стрибків і вихідних положень, змінюю темпу стрибків і додатковими рухами руками, ногами та тулубом).

Вправи з короткою скакалкою

Вправи зі скакалкою поділяють на вправи без обертання та з обертанням скакалки.

Вправи без обертання скакалки. Для виконання цих вправ скакалку складають удвоє або вчетверо і виконують вправи як з гімнастичною палицею.

Для прикладу наводимо зразки рухів для таких вправ:

1. З положення - скакалка складена вчетверо (вдвоє) внизу:

а) піднімання скакалки вперед, вгору, на груди, за голову, за спину, вправо, вліво;

б) згинання рук з різних вихідних положень: з положення скакалки внизу, вперед і вгорі;

в) поєднання рухів прямими і зігнутими руками.

2. Колові рухи руками з положення скакалки внизу і вгорі.

3. Поєднання рухів руками зі скакалкою з рухами ногами:

а) скакалка внизу – ногу назад (вперед, в сторону), скакалку вгору;

б) скакалка вгорі – мах ногою вперед, скакалку вперед;

в) скакалка вільно звисає вниз у зігнутих руках, нога на петлі скакалки – розводячи руки в сторони підняти ногу вперед, в сторону, назад.

4. Поєднання рухів руками зі скакалкою з рухами тулубом:

а) стійка ноги нарізно, скакалка вгорі – нахили вперед, назад, вправо і вліво;

б) стійка ноги нарізно, скакалка вгорі – повороти тулуба праворуч і ліворуч.

5. Присідання, випади і стрибки з рухами руками зі скакалкою.

Вправи з обертанням скакалки. Ці вправи потребують певної координації рухів і спритності від вихованців. Для групових занять у гімнастичній залі необхідно мати добірку скакалок різної довжини. Навчання слід починати зі стрибків з обертанням скакалки назад. Рух скакалки при цьому контролюється зором, що дозволяє своєчасно виконувати стрибки.

Підстрибувати вгору необхідно настільки, щоб пропустити (не торкнувшись її ногами) скакалку, що обертається. Після відштовхування ноги в колінних суглобах необхідно випрямити, носки відтягнути, тулуб весь час повинен зберігати вертикальне положення.

Скакалку слід обертати переважно за рахунок колових рухів кистей. Руки не повинні бути напруженими; тримати їх необхідно у лицьовій площині у положенні внизу-назовні.

Звичайна помилка новачків полягає у тому, що вони, намагаючись не торкнутись ногами скакалки, стрибають занадто високо і значно згинають ноги у колінних суглобах.

Обертальні рухи зі скакалкою

Перекрокування – рух через скакалку звичайним кроком.

Підскок – невелике підстрибування на місці або з просуванням у будь-якому напрямку. Приклад: підскок вправо, вперед, назад тощо.

Подвійний підскок – пружинний підскок, який складається з двох підскоків, один з яких виконується вище, а другий нижче.

Підскок схресний – підскок, який виконується із стійки ноги схресно правою або лівою.

Підскок «петлю» – підскок під час обертання скакалки, при якому руки роблять рух всередину, створюючи петлю та розведенням назовні.

Підскок з подвійним обертанням – підскок під час якого скакалка обертається двічі.

Підскок з правої на ліву (з лівої на праву) – підскок, який виконується з однієї ноги на іншу.

Змінний підскок («маятник») – підскок, при якому на кожен крок виконується зміна положень ніг, з попереднім махом назад і вперед, після чого виконується приземлення.

Методика навчання стрибкам з обертанням скакалки має наступну послідовність:

1. Обертання скакалки у лицевій площині правою (лівою) рукою вправо і вліво.

2. Обертання скакалки у бічній площині вперед і назад правою (лівою) рукою.

3. Те саме праворуч і ліворуч (вісімкаю).

4. Обертання у лицьовій і бічній площинах обома руками.

5. Стрибки з обертанням скакалки у боковому напрямку вправо або вліво. Під час обертання вліво ліва рука знаходиться за тулубом.

6. Обертання усіма переліченими способами з одночасними стрибками на одній та обох ногах. На один оберт скакалки виконувати один стрибок.

7. Біг на місці, вперед, назад, в сторону з обертанням скакалки у лицевій та боковій площинах.

8. Переступання через скакалку вперед з обертанням скакалки вперед. Перш ніж обертати скакалку вперед, її необхідно перевести у *в. п.* – скакалка *ззаду*. Ці рухи спочатку необхідно повторювати повільно, потім їх слід поступово прискорювати.

9. Стрибки на лівій та правій нозі почергово з вихідного положення праву (ліву) вперед-донизу. Скакалка спочатку проходить під правою (лівою) ногою, а потім під лівою (правою). Приземляйтесь на ногу, яка попереду. Опорну ногу після відштовхування підняти вперед.

10. Стрибки в стійці ноги нарізно лівою (правою) з обертанням скакалки вперед.

11. Стрибки на двох, на одній нозі з обертанням скакалки вперед. Спочатку необхідно виконувати повільно, потім швидкість поступово збільшувати.

12. Стрибки з міжскоком на двох, на одній нозі з обертанням скакалки вперед.

13. Стрибки, згинаючи ноги у колінних суглобах назад до прямого кута та, згинаючи ноги в колінних суглобах вперед з обертанням скакалки вперед.

14. Стрибки схресно лівою (правою) та зі зміною положень ніг з обертанням скакалки вперед.

15. Стрибки на одній нозі з обертанням скакалки вперед. Інша нога при цьому відводиться вперед-донизу (в сторону-донизу, назад-донизу) або згинається до кута 90° у вказаних напрямках.

16. Після засвоєння вищенаведених стрибків з обертанням скакалки назад ці стрибки виконуються з обертанням скакалки назад.

17. Стрибки різними способами з поворотами на 90 та 180° з обертанням скакалки вперед (назад).

18. Стрибки на місці, чергуючи звичайне обертання скакалки з обертанням скакалки петлею збоку тулуба. Для створення петлі руки необхідно схрестити перед грудьми. Скакалка при цьому проходить збоку біля тулуба. Потім під час обертання вперед скакалку перевести у звичайне положення і через неї виконується стрибок.

19. Стрибки з петлею з обертанням скакалки вперед. Руки схрещуються тоді, коли обертання скакалки відбувається вперед-вниз.

20. Стрибки у півприсіді та присіді з обертанням скакалки вперед (назад). При виконанні цих стрибків довжину скакалки необхідно зменшити.

21. «Хуртовинка». Стрибки виконуються поштовхом обох ніг та однієї, почергово на обох ногах та на одній з обертанням скакалки складеної вдвоє під ногами у горизонтальній площині, яка утримується однією рукою.

22. Стрибки з подвійним обертанням скакалки вперед (назад). Під час стрибка скакалка обертається під ногами два рази. Для цього необхідно підстрибувати вище та підтягувати коліна до грудей.

23. Стрибки в парах, стоячи один за одним, з обертанням скакалки вперед (назад). Партнер стоїть попереду або позаду. Те саме утрьох (скакалку обертає середній).

24. Стрибки в парах, стоячи обличчям один до одного, з обертанням скакалки: однією рукою триматись за пояс партнера, іншою обертати скакалку.

25. Стрибки в парах, стоячи боком один до одного, з перехрещеними скакалками; те саме утрьох, скакалки тримають ті хто стоять назовні.

26. Стрибки в парах. Почергово зайти під скакалку, що обертається та вийти з під неї. Заходити можна спереду або ззаду партнера, що обертає скакалку.

27. Стрибки в парах. Передавати скакалку під час обертання партнеру. Для зручності передавання скакалки під час стрибків, другий тримає кисті рук першого, який обертає скакалку.

Усі ці вправи можна виконувати з просуванням вперед, назад, вбік.

Стрибки через довгу скакалку

Тримання та обертання скакалки здійснюється двома способами:

- 1) однією людиною – один кінець довгої скакалки закріплюється на висоті 150 см, інший кінець взяти в руку та виконувати обертання скакалки;
- 2) скакалку можна тримати та здійснювати обертання удвох.

Вправи з довгою скакалкою поділяють на такі види:

- пробігання;
- перестрибування;
- стрибки.

Пробігання повинні передувати перестрибуванням та стрибкам. При пробіганні скакалку слід рівномірно обертати так, щоб вона майже торкалась підлоги (землі). Якщо при виконанні вправ хтось зачепив скакалку, то одразу ж необхідно припинити її обертання з метою попередження можливого падіння.

Починати пробігання слід одразу ж після того, як скакалка пройде повз обличчя (рухатись на нею) вниз. Перед початком бігу стати необхідно на відстані одного кроку від найближчої точки обертання скакалки по колу.

Перестрибування – підготовчі вправи для вивчення стрибків. Скакалку при цьому слід обертати вперед від обличчя до ніг вихованців (тобто у напрямку, зворотному обертанню скакалки при пробіганні).

Вбігати для перестрибування необхідно одразу ж після того, як скакалка пройде на рівні обличчя вгору і, перестрибнувши, одразу ж вибігати.

На початку навчання рекомендуються такі підготовчі вправи: перестрибування через нерухому скакалку, розташовану на висоті 5-10 см від підлоги та через скакалку, що розгойдується. При стрибках через скакалку слід за можливості якомога менше згинати ноги у колінних суглобах та м'яко приземлятись.

Розучувати нові стрибки через довгу скакалку необхідно спочатку з підскоком – полегшена форма основного стрибка.

Методика вивчення вправ з довгою скакалкою має таку послідовність:

1. Переступання та стрибки через нерухому скакалку, що лежить на підлозі, обличчям, боком або спиною до неї.
2. Те саме через скакалку на висоті 10-15 см.
3. Пробігти під скакалкою після декількох обертань скакалки.
4. Пробігти під скакалкою після певної визначеної кількості обертань (одного, двох, трьох тощо).
5. Пробігти під скакалкою за сигналом.
6. Пробігти під скакалкою з різним положенням рук (на поясі, за головою, за спиною) або з рухами рук (сплеском у долоні попереду, позаду, вгорі).
7. Пробігти під скакалкою з різноманітними рухами ніг (з високим підніманням стегна, зі згинанням ніг назад, зі змахами ніг вперед (назад тощо)).
8. Пробігти під скакалкою з різним положенням тулуба.

9. Пробігти під скакалкою у косому напрямку.
10. Пробігти під скакалкою боком або спиною у напрямку руху.
11. Пробігаючи під скакалкою повернутись на 90°, 180°, 360° під час проходження скакалки над головою.
12. Пробігаючи під скакалкою, вдарити м'ячем об підлогу (землю) або підкинути його вгору та спіймати.
13. Пробігти під декількома скакалками.
14. Пробігти під скакалкою по дві-три і більше людини одночасно.
15. Пробігти під скакалкою удвох обличчям один до одного, руки на поясі партнера (один біжить обличчям вперед, інший – спиною вперед).
16. Пробігти під скакалкою удвох боком один до одного, руки на поясі партнера.
17. Пробігти під скакалкою шеренгою або колоною (боком), тримаючись за плечі або пояс сусіда.
18. Перестрибування через нерухому скакалку на висоті 15-20 см від підлоги:
 - з місця поштовхом однією ногою;
 - з кроку та з розбігу;
 - після певної кількості кроків;
 - ті самі вправи поштовхом двома;
 - ті самі вправи з поворотами та сплесками у долоні;
 - ті самі вправи удвох, утрюх й т.д.
19. Перестрибування через скакалку, що гойдається (підвідні вправи до стрибків через скакалку, що обертається):
 - з кроку або з розбігу вперед, в сторону, назад;
 - те саме удвох, утрюх й т.д.;
 - те саме з поворотами;
 - те саме через дві скакалки, що гойдаються.
20. Перестрибування через скакалку, що обертається:
 - вбігти під скакалку, перестрибнути через скакалку та вибігти;

- вбігти під скакалку боком, перестрибнути через скакалку та вибігти;
- вбігти під скакалку удвох обличчям один до одного з протилежних боків, перестрибнути через скакалку та вибігти;
- вбігти під скакалку удвох один за одним, перестрибнути через скакалку та вибігти;
- перестрибнути з поворотом на 90°, 180°, 360°;
- вбігти під скакалку, перестрибнути через скакалку, повернутись кругом та вибігти;
- вбігти під скакалку з м'ячем, перестрибнути через скакалку, виконати кидок м'яча партнеру та вибігти;
- вбігти під скакалку з м'ячем, перестрибнути через скакалку, виконати кидок м'яча в ціль та вибігти;
- вбігати і перестрибувати через дві скакалки по чергово;
- вбігати один за одним (поток) під скакалку, перестрибнути через скакалку та вибігти.

21. Стрибки. Вбігти, виконати звичайні та подвійні стрибки на двох (обличчям, боком, спиною до скакалки) з різними ускладненнями (повороти, рухи руками, визначена кількість стрибків), вибігти.

22. Стрибки на одній нозі, те саме з поворотами.

23. Стрибки у присіді та у півприсіді (індивідуально та удвох).

24. Стрибки в парах: один виконує стрибок, а інший – пробігання.

25. Стрибки удвох, утрьох (обличчям або спиною один до одного).

26. Те саме утрьох, учотирьох, вбігаючи по чергово та вибігаючи одночасно.

27. Те саме одночасно вбігаючи та по чергово вибігаючи.

28. Біг на місці з високим підніманням стегна після вбігання під скакалку.

29. Стрибки з підкиданням та ловінням м'яча. Те саме визначену кількість разів.

30. Стрибки на двох та в стійку ноги нарізно, схресні стрибки.

31. Стрибки зі зміною способу після кожного стрибка.

Вправам зі скакалкою рекомендується навчати одночасно велику групу (відділення, клас) здобувачів.

Вправи зі скакалкою поділяють на симетричні та несиметричні, й можуть виконуватись: одноособово, у двох і одразу всією групою.

Симетричні – це такі вправи, при виконанні яких скакалка утримується за кінці обома руками, прямими чи зігнутими.

Несиметричні (односторонні) – це такі вправи, при виконанні яких скакалка утримується в будь-якому напрямку однією прямою рукою, обома руками в різних напрямках або обома – однією прямою, іншою – зігнутою.

Вихідні положення зі скакалкою

До уваги фахівців пропонується два способи добору скакалки:

➤ перший спосіб: для цього необхідно стати на середину скакалки в положення «*стійка ноги нарізно*» та натягнути її вгору. Скакалку можна вважати правильно дібраною відповідно зросту, якщо її кінці дістають пахв;

➤ другий спосіб: для цього необхідно стати на середину скакалки в положення «*о. с.*» та натягнути її, розвівши передпліччя в сторони.

Скакалка складена вдвоє – складена вдвоє скакалка утримується двома руками за кінці.

Скакалка складена вчетверо – складена вчетверо скакалка утримується двома руками за кінці.

Положення зі скакалкою описані відповідно до стандартного положення ніг – «*основна стійка*». Термін «*о. с.*» не записується відповідно до правил скорочення. Усі інші положення ніг, тулуба, голови вказуються (наприклад, «*стійка на носках, скакалка внизу*»).

Скакалка внизу – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу попереду.

Скакалка ззаду – скакалка утримується за кінці прямими руками внизу ззаду.

Скакалка складена вчетверо внизу – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками внизу.

Скакалка складена вчетверо вперед – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими вперед.

Скакалка складена вчетверо вгорі – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі.

Скакалка складена вдвоє вгорі – складена вдвоє скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі.

Скакалка складена вчетверо ззаду – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон.

Скакалка складена вдвоє ззаду – складена вдвоє скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками ззаду і торкається задньої поверхні стегон.

Скакалка складена вчетверо назад – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками максимально відведеними назад.

Скакалка складена вчетверо на грудях – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками на грудях.

Скакалка складена вчетверо перед грудьми – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками перед грудьми, руки паралельно підлозі.

Скакалка складена вчетверо на голові – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови.

Скакалка складена вчетверо за головою – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками за головою і серединою торкається потилиці.

Скакалка складена вчетверо на плечах – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці зігнутими руками і торкається плечей.

Сід, скакалка складена вчетверо на стегна – положення «сід», складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вниз і торкається стегон.

Сід, скакалка складена вчетверо на стегнах – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на стегнах.

Сід, скакалка складена вчетверо на стопах – положення «сід», складена вчетверо скакалка лежить на стопах.

Несиметричні положення зі скакалкою

Зі скакалкою „Вільно” – положення ніг відповідає стійці „стійка ноги нарізно”, складена вчетверо скакалка утримується прямою правою рукою вниз хватом за середину, ліва рука на поясі. Це стандартне положення скакалки при поясненні вправ та при пересуваннях.

Скакалка складена вчетверо в правій (лівій) руці – складена вчетверо скакалка утримується за кінець прямою правою (лівою) рукою вниз.

Скакалка складена вчетверо вгорі вліво – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими: правою рукою – вгору, а лівою рукою – вгору-вліво.

Скакалка складена вчетверо вгорі поперечно – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками вгорі поперечно плечової вісі.

Скакалка складена вдвоє нахилено вліво (вправо) – складена вдвоє скакалка утримується за кінці правою (лівою) рукою піднятою вгору, а лівою (правою) рукою піднятою в сторону.

Скакалка складена вдвоє нахилено вперед правою (лівою) рукою – складена вдвоє скакалка утримується за кінці правою (лівою) рукою піднятою вгору, а лівою (правою) рукою піднятою вперед.

Скакалка складена вчетверо вперед вертикально лівою (правою) рукою – складена вчетверо скакалка утримується вертикально за кінці прямими руками: лівою (правою) рукою піднятою вперед-догори, правою (лівою) рукою піднятою вперед-донизу.

Скакалка складена вчетверо вправо (вліво) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за кінці прямими руками піднятими в сторону в указаному напрямку.

Скакалка складена вчетверо на голові вліво (вправо) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально на голові зігнутою правою (лівою) рукою, а лівою (правою) рукою в указаному напрямку.

Скакалка складена вчетверо за головою вліво (вправо) – складена вчетверо скакалка утримується горизонтально за головою зігнутою правою (лівою) рукою, а лівою (правою) рукою в указаному напрямку.

Положення скакалки на підлозі

Скакалка складена вдвоє на підлозі – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі серединою біля носків ніг на відстані 10-15 см.

Скакалка складена вдвоє на підлозі поперечно – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі поперечно плечової вісі одним кінцем біля носків ніг на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вперед.

Скакалка складена вдвоє на підлозі вправо (вліво) – складена вдвоє скакалка лежить попереду на підлозі вздовж плечової вісі лівим (правим) кінцем біля носків ніг 10-15 см, а правим (лівим) кінцем спрямована вправо (вліво).

Скакалка складена вдвоє на підлозі праворуч (ліворуч) – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі праворуч (ліворуч) вздовж плечової вісі одним кінцем біля правої (лівої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована в сторону.

Скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч (праворуч) поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ліворуч (праворуч) поперечно плечової вісі серединою біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см від неї.

Скакалка складена вдвоє на підлозі ліворуч (праворуч) вперед (назад) поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ліворуч (праворуч)

поперечно плечової вісі одним кінцем біля лівої (правої) ноги на відстані 10-15 см, а іншим спрямована вперед (назад).

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ззаду вздовж плечової вісі на відстані 10-15 см від п'ят.

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду поперечно – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ззаду поперечно плечової вісі одним кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а іншим кінцем спрямована назад.

Скакалка складена вдвоє на підлозі ззаду вправо (вліво) – складена вдвоє скакалка лежить на підлозі ззаду вздовж плечової вісі лівим (правим) кінцем на відстані 10-15 см від п'ят, а іншим спрямована в указаному напрямку.

Стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо на підлозі між ніг – положення «*стійка ноги нарізно*», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами.

Широка стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг – положення «*широка стійка ноги нарізно*», складена вдвоє скакалка лежить на підлозі вздовж плечової вісі між ногами.

Стійка ноги нарізно, скакалка складена вдвоє на підлозі між ніг поперечно – положення «*стійка ноги нарізно*», складена вдвоє скакалка лежить на підлозі поперечно плечової вісі серединою між ногами.

Сід, скакалка складена вчетверо на підлозі – положення «*сід*», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі перед ногами.

Сід, скакалка складена вчетверо під колінами – положення «*сід*», складена вчетверо скакалка лежить на підлозі під колінами.

Сід із захватом стоп скакалкою складеною вдвоє – положення «*сід*», складена вдвоє скакалка утримується прямими руками, стопами спиратись у середину скакалки.

Поточний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ

Поточний спосіб проведення загальнорозвивальних вправ застосовується для інтенсифікації рухової та активізації розумової діяльності здобувачів в процесі фізичного виховання. Це досягається завдяки тому, що

загальнорозвивальні вправи виконуються здобувачами без зупинки за попередніми й установчими сигналами та виконавчими командами. Кожен сигнал чи команда, який подається одним-двома словами, вимагає від здобувачів 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 заняття фізичного виховання у ВНЗ 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 шії, рук та плечового поясу. Першу вправу цієї серії рекомендується спрямовувати на потягування, формування правильної постави та активізацію дихальної системи. Вправи для м'язів шії 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; випади 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 зігнуто; 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, здобувачів спочатку окремо навчають всім вправам кожної серії роздільним способом. Засвоївши вправи першої серії здобувачі виконують їх без пауз. Потім вони засвоюють вправи другої серії, й також виконують в цілому. Засвоївши вправи першої та другої серії здобувачі виконують вправи обох серій одна за одною. Таким чином вони розучують вправи кожної серії.

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

Викладач 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, викладач замість першого (п'ятого) рахунку подає команду: „*Останній!*”. Ця команда зобов'язує здобувачів виконувати вправу останній раз та налаштовує їх до сприйняття команди для наступної вправи, який викликає в їхній свідомості її образ. Замість третього (сьомого) рахунку викладач одним двома словами називає основний (іноді умовний – наприклад, імітаційний рух „*Млин*”) термін наступної вправи („*Нахили*”), котру будуть виконувати здобувачі. 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 викладачів. У цьому варіанті поточного способу проведення вправ викладач здійснює демонстрацію нової вправи одночасно з початком її рахунку. Здобувачі, починаючи з першого рахунку, починають виконувати нову вправу одночасно з викладачем.

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

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Один, 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:

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Останній, *сісти*, нахили, можна!

За командою „*Сісти!*” викладач 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:

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Один, два, три, чотири!

Останній, *встати*, стрибки, можна!

За командою „*Встати!*” викладач 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 здобувачів до виконання наступної вправи без зупинки викладач подає попередню команду: „*Передостанній!*”. Ця команда подається замість першого рахунку передостанньої четвірки (вісімки) вправи. За цією командою здобувачі, 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 викладач на останні 4 рахунки вправи демонструє наступну вправу. Здобувачі, починаючи з першого рахунку, починають виконувати нову вправу.

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

Один, два, три, чотири!

Один, 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 здобувачами.

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

Завдання заняття

Знати:

1. Особливості проведення ЗРВ з обручем та скакалкою.
2. Команди і дії для проведення ЗРВ поточним способом.

Уміти:

1. Охарактеризувати проведення ЗРВ з обручем та скакалкою.
2. Подавати команди та виконувати дії при проведенні ЗРВ поточним способом.

Рекомендована література: [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 20, 22].

Змістовий модуль 3

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Тема 9. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики

Стислий зміст заняття.

Ранкова гігієнічна гімнастика – засіб оздоровлення і фізичного виховання людей, а також джерело їхньої сили, бадьорості й життєдіяльності.

У наш час стало непорушною істиною, що гімнастика прискорює видужання, попереджує захворювання, робить людей бадьорими і наповнює їх енергією, зберігає здоров'я, подовжує життя.

За даними лікарського контролю встановлено, що винятково важливе значення для організму людини має гігієнічна гімнастика.

Завдяки щоденним заняттям нею в людей підсилюється кровообіг у тканинах, знижується артеріальний тиск, поліпшується діяльність серцево-судинної системи, збільшується життєдіяльність легень, установлюється правильний обмін речовин, підвищується діяльність центральної нервової системи і нервово-м'язового апарату. Гігієнічна гімнастика позитивно впливає на психіку людини, підтримує її бадьорість, підвищує впевненість у своїх силах, сприяє гарному настрою. За даними професорів А. М. Крестовнікова, В. М. Машкова, І. М. Саркізова-Серазіні, у процесі занять гігієнічною гімнастикою частота пульсу збільшується на 50-60 %, максимальний тиск крові

підвищується на 5-20 мм, кількість кисню, що поглинається, збільшується на 10-30%. З погляду сучасної фізіології, гігієнічна гімнастика тонізує весь організм людини і знімає загальне стомлення.

Гігієнічна гімнастика сприяє впровадженню в побут корисних звичок: провітрювання кімнати, дотримання гігієнічних правил і режиму дня, використання водних процедур.

Важливе значення для людини має ранкова гігієнічна гімнастика, завдяки якій організм переходить від пасивного стану (сну) до активного, необхідного для робочої діяльності.

Під час сну відпочивають нервові клітини кори головного мозку та відновлюється їхня працездатність. Після пробудження через залишкові явища сну організм не може швидко включатися в роботу, тому що функції основних систем і органів знижені. Ранкова гімнастика допомагає активно включати в роботу всі органи і системи людини. Тільки правильно виконані вправи (з дотриманням заданого темпу, амплітуди, характеру м'язових зусиль) позитивно впливають на організм людини.

Людям старшого віку варто уникати вправ, що вимагають затримки подиху, силової напруги, стрибків, енергійних махових рухів, швидких нахилів, положень тіла униз головою. Вони повинні регулярно консультуватися з лікарем про ступінь впливу вправ і величину навантаження на кожному занятті, а з фахівцями з фізичної культури – про характер, особливості та методи виконання вправ.

Гігієнічну гімнастику можна проводити індивідуально, а також групами. Нею можна займатися не тільки вранці, але і вдень (через 1,5-2 години після прийому їжі) чи ввечері (за 1-2 години перед сном). Для занять гігієнічною гімнастикою дітям, підліткам, людям молодого і середнього віку можна рекомендувати комплекси загальнорозвивальних вправ. Однак цих вправ недостатньо щодо навантаження для тих, хто регулярно займається різними видами спорту.

Знаючи деякі загальні і часткові правила, можна самому складати комплекси загальнорозвивальних вправ, з огляду на свої індивідуальні особливості. Під час складання комплексів передусім потрібно керуватися такими правилами:

1. Вправи мають відповідати віку і фізичній підготовленості людини і бути доступними. Важкі вправи виконуються гірше, і їхня ефективність незначна.

2. Підібрані вправи повинні позитивно впливати на організм. Їх варто виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках, зі швидкістю, що змінюється, із різним характером м'язових зусиль.

3. Комплекс повинен включати вправи на відчуття правильної постави, а також спеціальні вправи на освоєння різних типів дихання (грудне, діафрагмальне, змішане).

4. Кількість вправ у комплексі може бути 8-15. Ранкова гігієнічна гімнастика містить 8-10 вправ. Гігієнічна гімнастика, що виконується в денний час – 10-15 вправ. Початківці, що займаються гігієнічною гімнастикою, повинні обмежуватися мінімальною кількістю вправ.

Підібрані вправи необхідно розташовувати в комплексі в наступному порядку:

а) першими й останніми доцільно виконувати вправи на відчуття правильної постави;

б) далі в комплексі мають бути вправи (одна чи дві), що впливають на поліпшення діяльності всіх органів і систем людини. Це, як правило, прості, мало інтенсивні вправи, які включають у роботу великі групи м'язів усього тіла, що дуже важливо для підготовки організму до майбутньої роботи;

в) комплексом мають бути передбачені серії вправ для різних груп м'язів (рук, плечового поясу, спини, черевного пресу, ніг). В разі цього в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Друга і третя серії цих вправ виконуються з підвищеною інтенсивністю. Під час такого чергуванні вправ поступово збільшується навантаження й у роботу включаються різні групи

м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює належні умови для активного відпочинку;

г) далі рекомендуються 2-3 складні вправи для всіх частин тіла. Як правило, вправи силового характеру повинні передувати вправам на гнучкість, тому що попереднє розігрівання м'язів має передувати їхньому розтягуванню. Після активних м'язових зусиль доцільно виконати 1-2 вправи на розслаблення м'язів;

д) після складних вправ доречні спеціальні вправи (одна чи дві) на подих, за допомогою яких можна навчитися правильно дихати і засвоїти черевний, грудний і змішаний типи дихання;

е) наприкінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності. Завершується комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожна вправа в комплексі повинна повторюватися 4-8 разів; вправи для розвитку сили – до відчуття легкої втоми, а вправи на гнучкість – до появи легких болючих відчуттів.

Комплекс вправ варто обновляти через 2-3 тижні, фізичне навантаження підвищувати поступово через 2-3 тижні. Гігієнічною щоденною гімнастикою необхідно займатися всім людям. Вона повинна ввійти в режим дня кожної людини і стати його потребою, подібно обов'язковим гігієнічним процедурам, що загартовують.

5. Після завершення комплексу гігієнічної гімнастики обов'язковими є водні процедури.

Завдання заняття

Знати:

1. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Команди і дії для проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рекомендована література: [3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24].

Тема 10. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики

Стислий зміст заняття.

Кількість різноманіття ЗРВ для ранкової гігієнічної гімнастики нескінченна, тому орієнтуватися в них і повніше уявити собі їхні характеристики допомагає класифікація за анатомічною ознакою: вправи для м'язів шиї; вправи для м'язів рук і плечового поясу; вправи для м'язів тулуба; вправи для м'язів ніг і тазового поясу; вправи загального впливу.

Звичайно, слід зазначити, що така класифікація досить умовна і означає лише про переважний вплив вправ на відповідні м'язові групи, оскільки при виконанні багатьох вправ, призначених для однієї частини тіла, бере участь значна кількість й інших м'язів. Крім того, залежно від методичної спрямованості усі вони можуть бути пов'язані із розвитком окремих рухових здібностей (сили, гнучкості, спритності, швидкості, координації, рівноваги, ритмічності, пластичності, граціозності тощо), властивостей психіки (уваги, кмітливості, орієнтування у просторі, у часі тощо), підвищенням функціонального рівня систем організму (вправи для тренування дихальної та серцево-судинної систем, активізації обмінних процесів).

Вправи для м'язів шиї: нахили голови вперед, назад, вліво, вправо; повороти голови ліворуч, праворуч; колові рухи головою.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: піднімання й опускання рук і плечового поясу; згинання й розгинання рук; повороти рук; колові рухи руками

(почергові, одночасні, різноспрямовані, послідовні), плечовими суглобами; змахи й ривкові рухи; статичні вправи; вправи на розслаблення м'язів рук і плечового поясу.

У кожній підгрупі можна виокремити низку вправ більш локального характеру. Наприклад, у вправах на згинання й розгинання рук існують вправи для пальців, кистей, передпліч, плеча. Стискання й розслаблення кистей або тенісного м'яча зміцнюють м'язи кистей, активізують кровообіг, підвищують тонус кори головного мозку.

Вправи для м'язів тулуба: нахили тулуба в основних напрямках (вперед, назад, вліво, вправо) та проміжних напрямках (вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад-вліво) з різних в. п. (стійки, сіди, лежачи на спині чи животі); повороти (пружні повороти) тулуба праворуч і ліворуч; колові рухи тулуба з різними положеннями рук; прогинання тіла у положенні лежачи на животі чи спині, піднімання ніг при фіксованому положенні тулуба; згинання й випрямлення тулуба в упорі лежачи, в упорі лежачи ззаду, в упорі стоячи на колінах; статичні положення; вправи для розслаблення (лежачи на спині з опорою головою й руками злегка прогнутися й розслаблено лягти).

Вправи для м'язів тулуба впливають на розвиток гнучкості, рухливості хребта, ніг, оскільки сприяють розтягуванню зв'язок, а це у свою чергу визначає анатомічну рухливість суглобів, впливає на формування правильної постави. Вправи з нахилами вперед і в сторони допомагають формувати правильний поперековий вигин. Особливо корисними для цього є вправи з вихідного положення лежачи на спині та животі, оскільки хребет звільнений від ваги тіла й можна вибірково зміцнювати м'язи спини й живота, не навантажуючи його. Крім того, хребет перебуває у правильному положенні, таз фіксований, кут його нахилу не впливає на поставу. У вправах з вихідного положення лежачи на животі при підніманні й опусканні верхньої частини тулуба, голови розвивається рухливість і правильне положення грудного й шийного відділів хребта. Водночас поперековий відділ фіксований і не може мати зайвого вигину. У вправах з нахилами при згинанні й випрямленні тулуба

з вихідного положення лежачи на спині зміцнюються м'язи живота, що позитивно впливає на процес травлення. До деякої міри вправи для тулуба впливають і на зміцнення м'язів, що беруть участь як допоміжні у диханні: при бічних поворотах, нахилах у сторони й вперед навантаження отримують косі м'язи живота. Вправи для тулуба, у яких бере участь значна кількість великих м'язових груп, підвищують обмінні процеси.

Вправи для м'язів ніг і тазового поясу: піднімання на носки; ходьба на носках; підскоки на двох і одній нозі на місці й із просуванням вперед; присідання на двох і одній ногах; ходьба у півприсіді й стрибки у півприсіді; піднімання й опускання ніг; розведення і зведення; згинання й випрямлення ніг (стоячи, сидячи, лежачи); випадки й пружні рухи у випаді; повороти ноги назовні й усередину; колові рухи стопою й ногою; змахи та махи ногами вперед, назад, у сторони; вправи у статичних положеннях (півшпагати, шпагати, утримання ноги, піднятої вперед, назад, убік); вправи на розслаблення м'язів ніг.

Вправи для ніг зміцнюють зв'язки й дрібні м'язи стопи, розвивають її гнучкість та рухливість. Особливо корисні різні рухи стопою, будь-які рухи ніг з відтягнутими носками, присідання. Піднімання ніг, махи ногами, присідання впливають на розвиток рухливості у суглобах, зміцнення й розтягування великих м'язів і зв'язок ніг і, таким чином, на розвиток сили й гнучкості ніг. При підніманні ніг з вихідного положення сидячи, лежачи значне навантаження припадає на м'язи живота. Статичні вправи, махи ногами з опорою й без опори сприяють розвитку гнучкості й функції рівноваги. Багато вправ для ніг, особливо дозовані присідання й стрибки, зміцнюють серцево-судинну систему, підвищують фізіологічне навантаження, поліпшують обмінні процеси.

Вправи загального впливу: рухи руками з одночасним нахилом тулуба вперед, назад, вбік і випадом вперед (вбік, назад); піднімання рук вперед (вгору, назад) з нахилом вперед і присіданням; коловий рух тулуба з підніманням рук вгору й почерговим згинанням і розгинанням ніг (при нахилі тулуба вправо згинати ліву ногу, а при нахилі вліво – праву ногу); в упорі лежачи згинання й

розгинання рук з одночасним підніманням і опусканням ноги; хвилеподібний рух тілом (рух починається руками, потім виконується тулубом і ногами); міст із положення лежачи на спині й нахилом назад стоячи спиною до гімнастичної стінки, за допомогою партнера й самостійно; у висі спиною до гімнастичної стінки піднімання ніг; з вису стоячи ззаду зігнувшись на гімнастичній стінці перехід у вис прогнувшись із зігнутими й прямими ногами; вправи на розслаблення м'язів усього тіла (лежачи, розслаблення м'язів усього тіла, максимальна напруга м'язів тіла й наступне розслаблення; поступове розслаблення одних груп м'язів у комбінації з напругою інших).

Послідовність вправ у комплексі

При складанні комплексу необхідно насамперед визначити кількість та зміст вправ (їх може бути від 8 до 15-20), керуючись такими вимогами:

- вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
- вправи повинні мати усебічний вплив;
- вправи повинні бути посильними для ЗВО (враховується стать, вік, підготовленість).

Порядок вправ у комплексі регламентується такими правилами:

- дотримуватись принципу поступовості – від простого до складного і від легкого до важкого;
- першими виконуються вправи для відчуття та формування правильної постави (потягування тощо);
- прості вправи, у яких задіяні великі групи м'язів (ходьба на місці з високим підніманням стегна, присідання, нахили вперед, назад тощо) виконуються перед вправами для м'язів окремих частин тіла;
- при виконанні вправ на окремі групи м'язів включати у роботу різноманітні частини тіла, поступово збільшувати інтенсивність. Наприклад: перша серія вправ – вправи для м'язів рук і плечового поясу, вправи для м'язів тулуба (спини, живота), вправи для м'язів ніг. Друга й третя серії – вправи виконуються у такому ж порядку, але складність та інтенсивність їх повинна збільшуватись. Така послідовність сприяє більшій ефективності вправ;

– найбільш інтенсивні і складні вправи для усіх частин тіла (2-3 вправи) включати у комплекс після вправ для окремих частин тіла;

– вправи для розвитку сили повинні чергуватись із вправами для розвитку еластичності, гнучкості і спрямованими на розслаблення;

– наприкінці комплексу виконуються вправи помірної інтенсивності.

Переважно методична послідовність виконання вправ передбачає такий порядок – «згори донизу»:

1) нахили, повороти, колові рухи голови;

2) піднімання і опускання, згинання і розгинання, розведення і зведення, схресні і колові (дуги, кола) рухи руками;

3) нахили, повороти, колові рухи тулуба;

4) колові, схресні, махові рухи ногами, присідання, випади;

5) вправи загального впливу – різноманітні поєднання рухів головою, руками, тулубом, ногами;

б) стрибкові вправи.

Комплекс може бути складений й з вправ у парах. При цьому слід дотримуватись тих самих правил, що й для індивідуальних вправ.

Вправи у парах можливо також включати у звичайний комплекс серіями (по 2-4 вправи) для розвитку окремих якостей.

Правила запису загальнорозвивальних вправ у комплексі

Термінологічний запис вправ має свої правила.

Під час запису вправ слід вказати:

1. *Вихідне положення*, з якого починається вправа. Наприклад: «*В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони*», «*В. п. – упор присівши*», «*В. п. – лежачи на спині, руки за головою*» тощо;

2. *Назва руху* – основний термін (*поворот, нахил, випад* тощо).

3. *Спосіб виконання* – додатковий рух (*дугою, прогнувшись*).

4. *Напрямок руху* – додатковий напрям руху (*вправо, вліво, праворуч, ліворуч, всередину, назовні, вперед, назад, вниз, вгору* тощо).

5. *Кінцеве положення* – положення, яким закінчується вправа (переважно це вихідне положення);

6. Поєднання фаз дихання з частинами вправи.

Наприклад: *В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.*

1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих);

2 – в. п. (вдих);

3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;

4 – в. п.

При виконанні руху по колу вказується кількість колових рухів.

Наприклад: *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгору.*

1-4 – чотири кола руками вперед;

5-8 – чотири кола руками назад.

Якщо рухи виконуються однією частиною тіла послідовно на окремі рахунки, то вони записуються у такій послідовності, у якій виконуються.

Наприклад: *В. п. – руки на поясі.*

1 – руки вперед;

2 – руки вгору;

3 – руки в сторони;

4 – в. п.

Якщо рухи виконуються різними частинами тіла одночасно, то опис здійснюється у такій послідовності (знизу вгору): рух ногами, тулубом, руками, головою. При цьому між рухами ставиться кома.

Наприклад: *В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.*

1 – ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору, нахил голови вперед;

2 – в. п.;

3 – праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору, нахил голови вперед;

4 – в. п.

Якщо рух виконується повільно (на декілька рахунків), то між цифрами, що позначають рахунок потрібно ставити дефіс:

Наприклад: *В. п. – о. с.*

1-3 – піднятись на носки, дугами назовні руки вгору;

4 – в. п.

Якщо рух необхідно виконувати пружно, то вказується кількість пружних рухів:

Наприклад: *В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.*

1-3 – три пружні нахили вліво, руки в сторони;

4 – в. п.;

5-7 – три пружні нахили вправо, руки в сторони;

8 – в. п.

Якщо два рухи на один рахунок поєднуються й виконуються одночасно, використовується прийменник «з».

Наприклад: *В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.*

1 – нахил з поворотом тулуба ліворуч, руки вперед;

2 – в. п.;

3 – нахил з поворотом тулуба праворуч, руки вперед;

4 – в. п.

Якщо два рухи на один рахунок виконуються послідовно, використовується прийменник «і».

Наприклад: *В. п. – о. с.*

1 – руки вперед і в сторони;

2 – в. п.;

3 – руки в сторони і вперед;

4 – в. п.

Під час запису стрибкових вправ потрібно вказувати кількість стрибків і те, що рух виконується стрибком.

Наприклад: *В. п. – руки на поясі.*

1-3 – три стрибки на двох;

4 – стрибком поворот кругом.

В. п. – руки на поясі.

1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;

2 – стрибком в. п.;

3 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору;

4 – стрибком в. п.

Постановка завдань до вправ у комплексі

Кожна вправа комплексу має своє призначення, що забезпечує сенс її використання. Тому постановка завдань до кожної вправи, враховуючи методичну послідовність правил включення вправ до комплексу, передбачає наявність спеціальних анатомічних знань. Для зручності користування фахівцями з фізичного виховання складено методичну систему постановки завдань до кожної вправи на основі класифікації за анатомічним принципом.

Вправи для постави

Завдання: формувати правильну поставу.

Варіанти рухів: ходьба (на місці); вправи, що сприяють розвитку та зміцненню м'язів тулуба, ніг, рук, шиї, що комплексно відповідають за формування вертикальної постави тіла.

Вправи для м'язів шиї

Завдання: сприяти розвитку еластичності (сили) м'язів шиї; розвивати рухливість хребців шийного відділу хребта.

Варіанти рухів: нахили голови вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); повороти голови праворуч (ліворуч); кола головою вправо (вліво); комбінації цих рухів.

Вправи для м'язів рук і плечового поясу

Завдання: активізувати увагу; розвивати (сприяти розвитку) еластичність (силу, силову витривалість) м'язів рук (двоглавого м'яза плеча, триглавого м'яза плеча, передпліччя, кісті); розвивати рухливість плечових (ліктьових, променевозап'ясткових) суглобів; розвивати координацію рухів рук.

Варіанти рухів: кола руками (плечима, передпліччями, кистями) вперед (назад, вправо, вліво, в середину, назовні); дуги руками вперед (назад, всередину, назовні, догори, донизу) у різні кінцеві положення; рухи руками по півдугам (рухи руками на 90°) вперед (в сторони, вгору, вниз і проміжні напрями); зведення і відведення прямих (зігнутих) рук назад (вперед, вправо, вліво, вгору, донизу); схресні рухи руками попереду (ззаду, вгорі, внизу, вперед-догори, вперед-донизу); вправи у змішаних упорах (упор присівши, упор сидячи, упор лежачи (спереду, ззаду)); односпрямовані і різноспрямовані рухи руками; одночасні і почергові рухи руками; послідовні рухи руками; комбінації цих рухів.

Вправи для м'язів тулуба

Завдання: розвивати (сприяти розвитку) еластичність (силу, силову витривалість, м'язову координацію рухів) м'язів спини (живота); розвивати гнучкість хребта.

Варіанти рухів: нахили вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); повороти тулуба праворуч (ліворуч); кола тулубом вправо (вліво); кола тазом вправо (вліво); вправи з різних вихідних положень (присівши, сидячи, лежачи, в упорах (стоячи, присівши, сидячи, лежачи) поєднуючи з різними рухами руками і ногами; комбінації цих рухів.

Вправи для м'язів ніг

Завдання: розвивати (сприяти розвитку) еластичність (силу, силову витривалість) м'язів ніг (стегна, гомілки, стопи); розвивати рухливість у кульшових (колінних, гомілковостопних) суглобах; розвивати стрибучість; розвивати координацію та узгодженість рухів ніг.

Варіанти рухів: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; відведення ніг вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); махи ногами вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); кола ногами всередину (назовні, вправо, вліво); випади (глибокі випади) вперед (назад, вправо, вліво і проміжні напрями); присіди і півприсіди (присіди на одній, інша вперед (назад, вправо, вліво)); присідання і перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу; вправи з різних

вихідних положень (сидячи, лежачи), поєднуючи рухи ніг з рухами тулуба і рук; комбінації усіх цих рухів.

Вправи загального впливу

Завдання: розвивати силову витривалість (увагу, координацію рухів, спритність, рухливість суглобів, еластичність).

Варіанти рухів: комбінації рухів тулуба, ніг, рук і голови.

Серцево-судинна і дихальна функція

Завдання: 1) активізувати діяльність дихальної та серцево-судинної функції; 2) відновити відносно оптимальний стан дихальної та серцево-судинної функції.

Варіанти рухів: 1) ходьба з прискоренням темпу, біг, стрибки; 2) ходьба зі зменшенням темпу, вправи на дихання.

Завдання заняття

Знати:

1. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Команди і дії для проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рекомендована література: [3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24].

Тема 11. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики

Завдання заняття

Знати:

1. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Команди і дії для проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рекомендована література: [3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24].

Тема 12. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики

Завдання заняття

Знати:

1. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Команди і дії для проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рекомендована література: [3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24].

Змістовий модуль 4

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Тема 13. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики

Завдання заняття

Знати:

1. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Команди і дії для проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рекомендована література: [3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24].

Тема 14. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики

Завдання заняття

Знати:

1. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Команди і дії для проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.

2. Охарактеризувати особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рекомендована література: [3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24].

Тема 15. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики

Завдання заняття

Знати:

1. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Команди і дії для проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рекомендована література: [3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24].

Тема 16. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики

Завдання заняття

Знати:

1. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Команди і дії для проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.

Уміти:

1. Розкрити сутність принципів побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Охарактеризувати особливості методики проведення комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Подавати команди та виконувати дії при проведенні комплексу вправ ранкової гімнастики.

Рекомендована література: [3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24].

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ДО КУРСУ «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

1. Характеристика різних видів гімнастики.
2. Гімнастика дошкільних, навчальних закладах освіти.
3. Основні види гімнастики – жіноча гімнастика – як різновид основної гімнастики.
4. Основні види гімнастики – атлетична гімнастика – система прав розвитку сили.
5. Основні види гімнастики – ритмічна гімнастика – виконання ЗРВ поточним способом.
6. Історія розвитку гімнастики.
7. Стройові дії та їх команди.
8. Класифікація ЗРВ: рухи руками – написати 20 гімнастичних вправ; рухи ногами – написати 20 гімнастичних вправ; рухи тулубом і головою – написати 20 гімнастичних вправ; стрибки – написати 20 гімнастичних вправ.
7. Характеристика прикладних вправ.
8. Розвиток фізичних якостей: сили засобами фізичних вправ.
9. Розвиток координації рухів: сили засобами фізичних вправ.
10. Лікувальний контроль та самоконтроль.
11. Методи навчання гімнастичним вправам.

12. Перша невідкладна допомога при травмах.
13. Уміння організації здобувачів при виконанні гімнастичних вправ.
14. Техніка і методика навчання акробатичним вправам.

МОДУЛЬНИЙ ТА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із ЗВО на лекціях, та навчальної практики на практичних заняттях. Наприкінці кожного модуля проводиться написання модульної контрольної роботи. Модульні оцінки доводяться до відома ЗВО до початку сесії.

Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю	К-ть балів
Змістовий модуль 1. <i>Особливості методики стройових вправ</i>	0...17
1 Присутність на заняттях	0...5
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
3 Активність на заняттях	0...4
4 Самостійна робота	0...3
5 МКР	0...3
Змістовий модуль 2. <i>Особливості методики проведення загальнорозвивальних вправ</i>	0...17
1 Присутність на заняттях	0...5
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
3 Активність на заняттях	0...4
4 Самостійна робота	0...3
5 МКР	0...3
Змістовий модуль 3. <i>Методичні особливості проведення ранкової гімнастики</i>	0...17
1 Присутність на заняттях	0...5
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
3 Активність на заняттях	0...4
4 Самостійна робота	0...3
5 МКР	0...3
Змістовий модуль 4. <i>Методичні особливості проведення ранкової гімнастики</i>	0...17
1 Присутність на заняттях	0...5
2 Повнота ведення конспектів лекцій	0...2
3 Активність на заняттях	0...4
4 Самостійна робота	0...3
5 МКР	0...3
Разом за змістові модулі	0...68

Методична підготовка	0...7
ЕКЗАМЕН	0...25
Разом за курс	0...100

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Айуниц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Айуниц Л. Р. Гімнастика: методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
3. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам'янець-Подільський: „Видавництво ОПОМ”, 2012. 288 с.
4. Гімнастичні вправи з обручем. Методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 63 с.
5. Грибан Г. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П. Гімнастична термінологія з фізичного виховання в навчальному процесі: метод. розробки для студентів та викладачів кафедри фізичного виховання. Житомир: ДАУ, 2002. 36 с.
6. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика: посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
7. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості): навч. посібник. Чернігів: НУЧК, 2019. 120 с.
8. Ливацький О. В. Методичні рекомендації до вивчення елективного курсу «Гімнастика» (для майбутніх вчителів фізичної культури). Старобільськ : Альма-матер, 2015. 46 с.

9. Методика навчання порядковим та загальнорозвивальним вправам на уроках фізичної культури у початковій школі : метод. рек. для вчителів фіз. культури / упоряд. С. В. Ніколаєва. Х. : Вид-во НУА, 2011. 24 с.

10. Написання конспекту підготовчої частини заняття з фізичного виховання: метод. вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти ВНЗ усіх спеціальностей / Укл.: В.В. Черняков, В.О. Зайцев, О.М. Дудоров, В.П. Самійленко. – Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2020. – 36 с.

11. Сорока В. А., Сорока О. І. Класифікація видів гімнастики: метод. реком. для організації занять зі студентами інститутів фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2013. 40 с.

12. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с: іл.

13. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с: іл.

14. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2010. 36 с.

15. Черняков В. В. Термінологія загальнорозвивальних вправ: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання». Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2015. 156 с.

16. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2013. 52 с.

17. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій): навч. посібник. Чернігів: ЧНПУ, 2017. 264 с.

18. Черняков В. В., Желізний М. М. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: навч. посібник для студентів та вчителів. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2012. 116 с.

19. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2006. 56 с.

20. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посібник. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.
21. Черняков В. В., Компанець С. Г. Попередження травматизму під час уроків фізичної культури: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Чернігів: ЧОШПО ім. К. Д. Ушинського, 2017. 74 с.
22. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів / В. В. Черняков. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. 56 с.
23. Черняков В. В., Малець В. І. Збірник гімнастичних вправ з прапорцями: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2007. 56 с.
24. Черняков, В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2008. 60 с.