

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

ГІМНАСТИКА

**Методичні вказівки
до самостійного вивчення дисципліни
«Теорія і методика викладання гімнастики»**

**для студентів 1-го курсу
вищих навчальних закладів**

Затверджено
на засіданні методичної ради
Протокол №5 від 20.02.2020 р.

Краматорськ
ДДМА
2020

УДК 378.147:796.4

Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДД-МА, 2020. – 47 с.

Містить стройові вправи та прийоми, правила шиккування та перешиккування, пересування. Розглянуто загальнорозвивальні вправи, основні положення рук і ніг, тулуба. Надано методичні поради та вказівки для проведення загальнорозвивальних вправ.

Укладач

Ю. О. Долинний, доц.

Відп. за випуск

О. М. Олійник, зав. кафедри

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1 Стройові вправи та прийоми. Шикування та перешикування, пересування. Розмикання та змикання.....	5
1.1 Стройові вправи та прийоми. Шикування та перешикування.....	5
1. Стройові вправи.....	5
2. Стройові прийоми.....	8
3. Шикування та перешикування.....	9
1.2 Перешикування та пересування. Розмикання і змикання.....	13
1. Перешикування.....	13
2. Пересування.....	17
3. Розмикання і змикання.....	21
4. Методичні поради та вказівки.....	21
2 Загальнорозвивальні вправи. Основні положення рук і ніг. Положення тулуба.....	23
2.1 Загальнорозвивальні вправи. Стійки. Основні положення рук і ніг. Присіди та випади.....	23
1. Стійки та основні положення рук.....	23
2. Проміжні положення рук.....	26
3. Положення ніг.....	29
2.2 Положення тулуба. Методичні поради та вказівки.....	32
1. Положення тулуба.....	33
2. Методичні поради та вказівки.....	40
3 Питання до заліку	43
Література	46

ВСТУП

Гімнастика – фізичні вправи, які виконувалися для зміцнення здоров'я і тренування. Це грецьке слово, що означало «оголений». У Древній Греції якийсь час фізичними вправами займалися без одягу, тому що вважали, і про це дуже добре сказав Володимир Маяковський, що у світі немає найкращого одягу, ніж бронза мускулів і свіжість шкіри.

Гімнастика у Древній Греції складалася із ігор, бігу, стрибків, єдиноборств, танців. Тобто включала, майже всі види фізичних вправ які існували в ті часи. Спрямованість гімнастики була комплексною і направлена на розвиток фізичного та духовного вдосконалення людини. А Аристотель взагалі вважав, що спосіб життя вільної люди немилимий без занять гімнастикою.

Представлені методичні вказівки з предмету «Теорії і методики викладання гімнастики» є лекційним матеріалом для студентів 1-го курсу галузі знань – 01 Освіта / Педагогіка, спеціальності – 017 «Фізична культура і спорт». У яких подається опис техніки виконання та методика навчання базових гімнастичних положень (у рисунках) передбачених програмою з навчальної дисципліни. Представлені стройові вправи та прийоми, правила шиккування та перешикування, шиккування та перешикування, пересування. Розглянуто загальнорозвивальні вправи, сновні положення рук і ніг, положення тулуба. Надано методичні поради та вказівки Для проведення загальнорозвивальних вправ.

Методичні вказівки розроблені з метою формування професійних, організаторських та методичних знань, вмінь та навичок, які необхідні у подальшій діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. Та переслідують наступні цілі:

- розширити та поглибити теоретичні знання студентів з видів гімнастики;
- сформувані практичні уміння та навички проведення занять видами гімнастики з людьми різної вікової категорії;
- сприяти формуванню навичок самоосвіти й професійного самовдосконалення.

Гімнастична термінологія яка надана у представлених методичних вказівках включає в себе систему спеціальних термінів, які використовуються для короткого пояснення гімнастичних вправ, визначення загальних понять, назв гімнастичних приладів, інвентарю, споруд.

1 СТРОЙОВІ ВПРАВИ ТА ПРИЙОМИ. ШИКУВАННЯ ТА ПЕРЕШИКУВАННЯ, ПЕРЕСУВАННЯ. РОЗМИКАННЯ ТА ЗМИКАННЯ

1.1 Стройові вправи та прийоми. Шиккування та перешикування

Мета вивчення: формування загального уявлення про стройові вправи та прийоми.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроектор.

План лекції (навчальні питання):

1. Стройові вправи.
2. Стройові прийоми.
3. Шиккування та перешикування (з однієї шеренги у дві; з колони по одному в колону по двоє; з однієї шеренги в три шеренги, в колону заходженням плечем; з колони по одному в колону по три виступом).

Література:

1. **Ганич, Д. І.** Російсько-український і українсько-російський словник / Д.І.Ганич, І.С.Олійник. – К. : Радянська школа, 1991. – 560 с.
2. Стройовий статут збройних сил України.
3. Термінологія стройових вправ : навч.-метод. посібник для практичних занять з гімнастики / В.Кізло, С.Герасименко, Р.Кушнір та ін. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2008. – 30 с.

1. Стройові вправи

Усі практичні заняття зі спортивних дисциплін, як правило, починаються та закінчуються шиккуванням групи, з метою організувати студентів (*учнів*), зосередити їх увагу на змісті роботи, для підведення підсумків заняття.

Стройові вправи є засобом формування правильної постави, виховання почуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, військово-прикладних навичок. За допомогою стройових вправ можна раціонально і чітко розташувати студентів (*учнів*) у залі або на майданчику. Велике значення вони мають при організації масових спортивно-гімнастичних заходів на стадіоні.

Для зручності проведення стройових вправ зал (майданчик) позначають умовними точками (рис. 1).

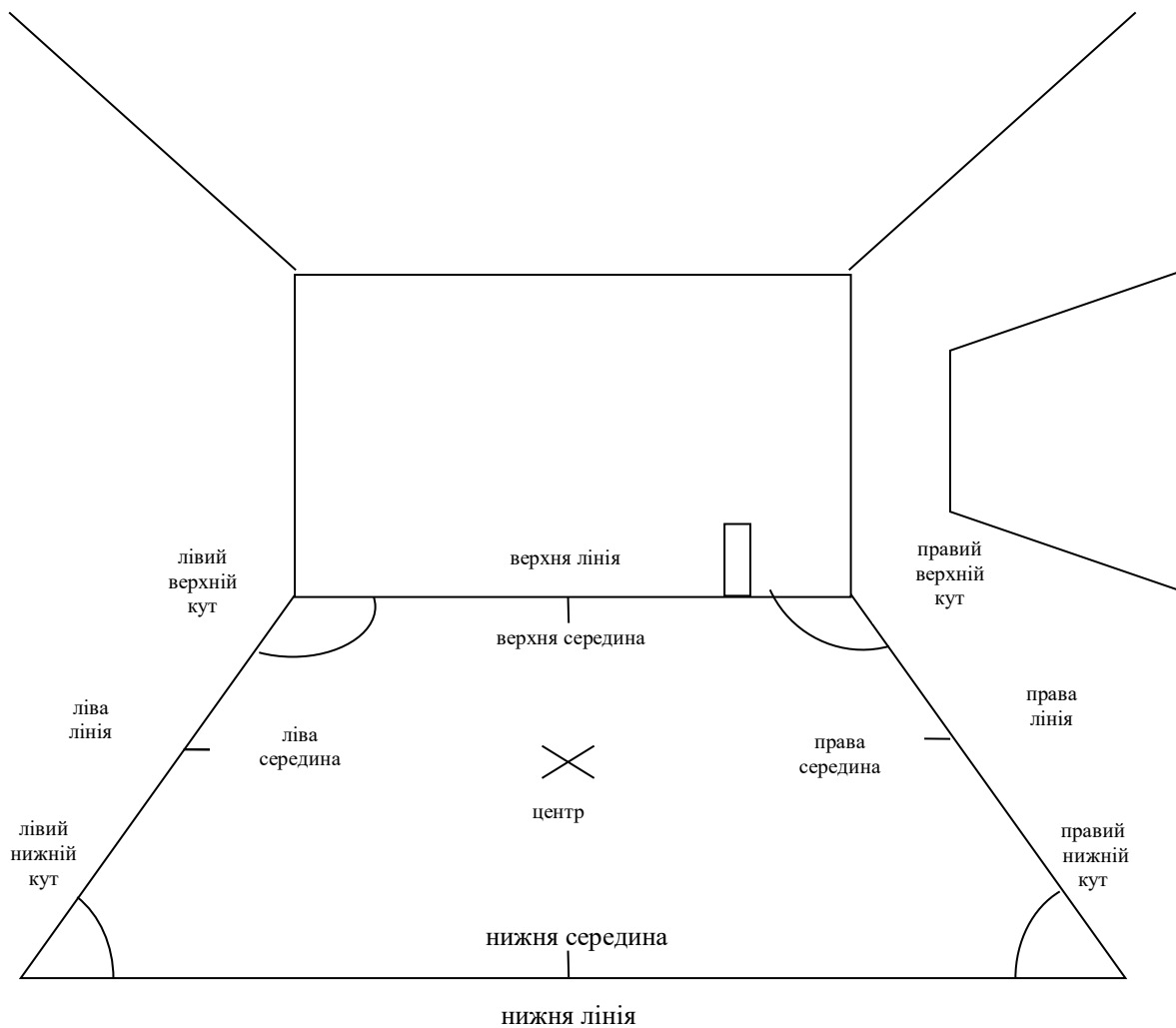


Рисунок 1 – Зал з умовними точками

В організації та проведенні занять з фізичного виховання важливим є розміщення учнів, переміщення їх під час заняття, як на місці так і в русі, тобто використання стройових вправ.

Стройові вправи – це економні колективні або індивідуальні дії учнів в строю, які виконуються відповідно до команд і правил Стройового статуту Збройних Сил України.

Стройові вправи *поділяються* на (стройові прийоми; шиккування та перешиккування; пересування; розмикання і змикання).

Перш ніж вивчати стройові вправи, необхідно розглянути основні стройові поняття:

Шиккування – дії учнів для початкового розміщення в тому чи іншому строю.

Перешиккування – перехід з одного строю в інший.

Стройову стійку приймають після команди “Ставай!” (рис. 2).

За цією командою слід триматися прямо, без напруження, п’ятки поставити разом, а носки нарізно; ноги в колінах випростувати, але не напружувати їх, груди підняти, а все тіло трохи нахилити вперед; живіт втягнути; плечі розправити; руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину; голову

тримати високо і прямо, не виставляючи підборіддя; дивитися перед собою; бути готовими до негайної дії.

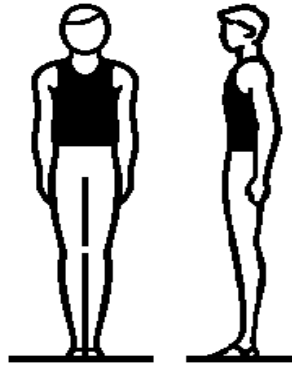


Рисунок 2

Стрій – установлене розміщення учнів для їх спільних дій (рис. 3, 4).

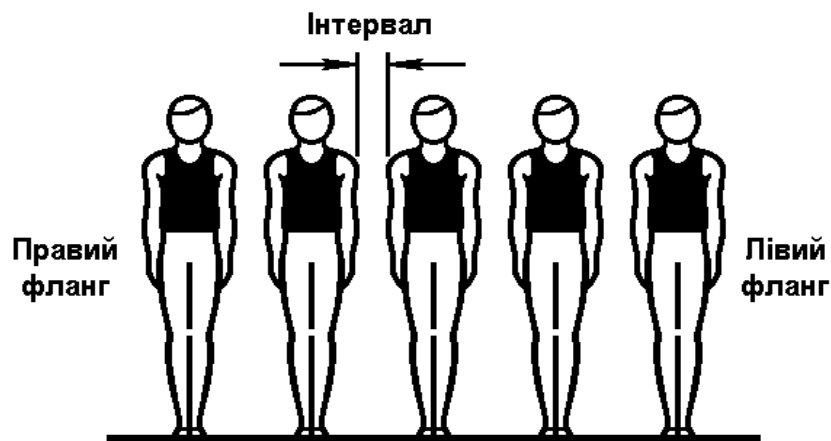


Рисунок 3 – Шеренга

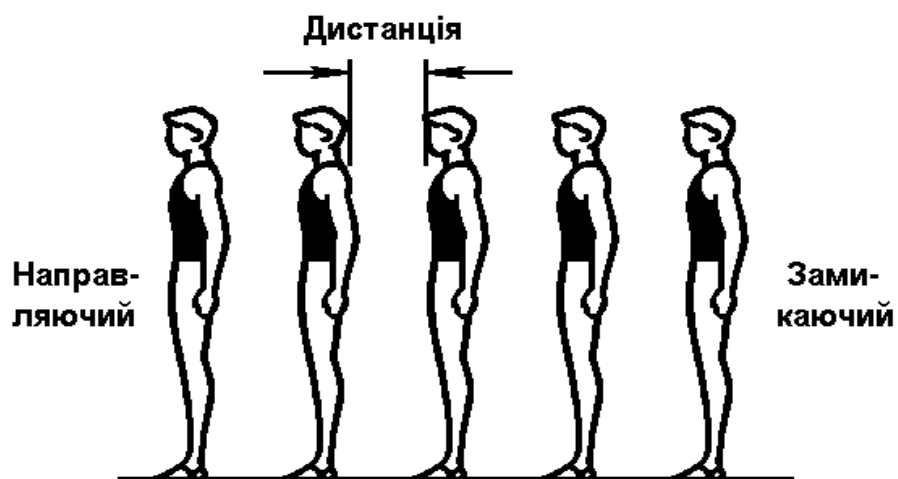


Рисунок 4 – Колона

Фланг – правий та лівий боки строю.

Фронт – бік строю, у який учні повернуті обличчям.

Тил – бік, протилежний фронту.

Розгорнутий стрій – група перед початком занять (одношеренговий або двошеренговий).

Зімкнутий стрій – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні (між ліктями) або в колонах на дистанцію простягнутої вперед руки.

Розімкнутий стрій – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах з інтервалом в один крок або з іншим інтервалом, вказаним викладачем.

Шеренга – стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим (див. рис. 3).

Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним (по одному, по двоє і т.д.) (див. рис. 4).

Направляючий – учень, який стоїть (рухається) першим у колоні.

Замикаючий – учень, який стоїть (рухається) останнім у колоні.

Інтервал – відстань по фронту між учнями.

Дистанція – відстань між учнями вглибину строю (*один за одним*).

2. Стройові прийоми

Стройові команди поділяються на попередні та виконавчі. Попередня команда подається протяжно, а виконавча – уривчасто та енергійно.

Основні команди:

“Ставай!” – по цій команді учні стають у стрій зліва від того, хто подає команду, займаючи стройову стійку.

“Рівняйся!” – ця команда подається для вирівнювання строю. Усі, крім правофлангового, повертають голову направо і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертого, вважаючи себе першим. Різновиди: “Наліво – рівняйся!”, “На середину – рівняйся!”.

“Струнко!” – за цією командою учні займають стройову стійку.

“Відставити!” – ця команда подається для скасування попередньої або припинення виконання вправи. Після подання команди учні займають попереднє положення.

“Вільно!” – команда, за якою потрібно розслабити в коліні ногу, не сходячи з місця.

„Правою (лівою) – вільно!” – команда, за якою у розімкнутому строю потрібно відставити на один крок праву (ліву) ногу і стати вільно, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки за спиною.

“Розподілись!” – за цією командою учні розходяться, порушуючи стрій.

Розподіли:

“За порядком – розподілись !”.

“На перший і другий – розподілись !”.

“По три (чотири, п’ять і т.д.) – розподілись !”.

“На дев’ять, шість, три на місці – розподілись !”.

Розподіл починається з правого флангу. Учні швидко повертають голову наліво, називають свій номер, і повертаються у вихідне положення. При розподілі за порядком лівофланговий, називаючи свій номер, робить крок вперед і додає: “Розподіл закінчено!”.

Повороти на місці:

“Право-РУЧ!”, “Ліво-РУЧ!” – за цією командою учні виконують поворот праворуч або ліворуч на 90°.

“Кру-ГОМ!” – виконується поворот на 180° через ліве плече.

“Півповороту ліво-РУЧ!” “Півповороту право-РУЧ!” – виконується поворот на 45° у відповідному напрямку.

В окремих випадках команди можна замінити розпорядженнями: “Станьте по три”, “Поверніться наліво” і т.д.

3. Шиккування та перешикування

Для *шикування в одну шеренгу* подається команда: “В одну шеренгу – ставай !” (рис. 5). Учні займають свої місця в строю. Таким чином подається команда для шиккування в дві, три та більше шеренг, а також *в колону по одному* (двоє, троє і т.д.) (рис. 6).

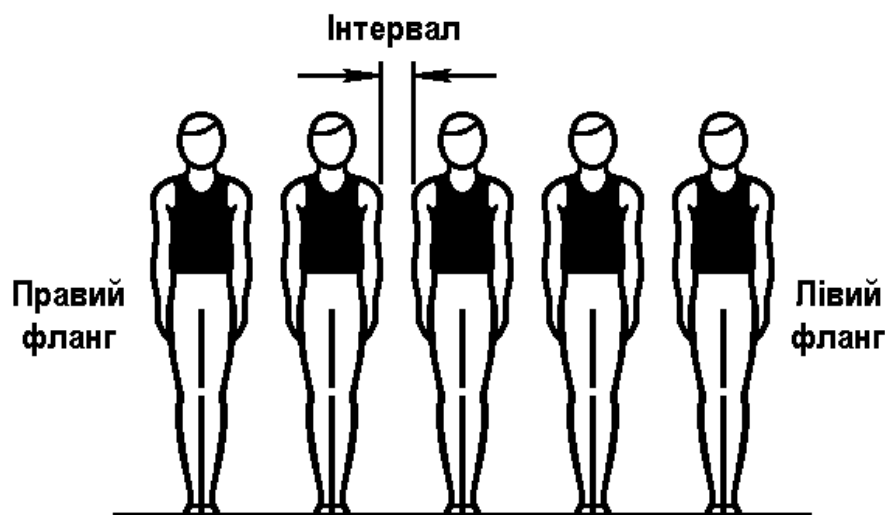


Рисунок 5

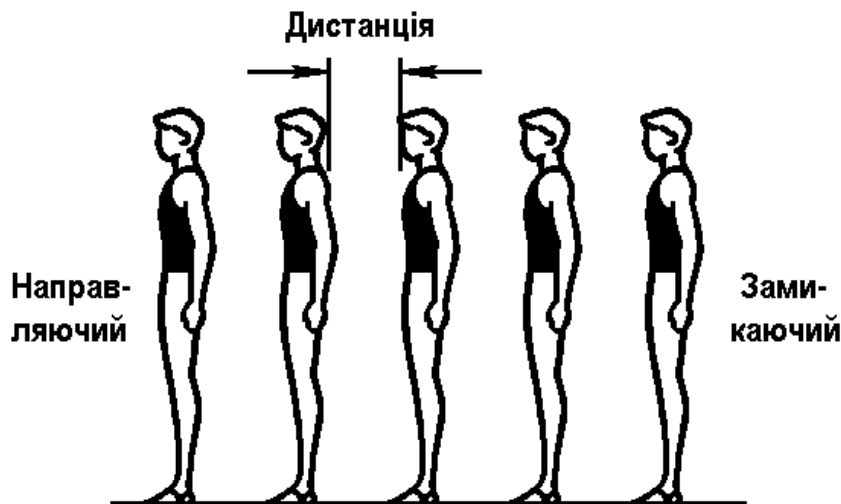


Рисунок 6

При *перешикунні з однієї шеренги у дві* і навпаки на кінці проводиться розподіл на „перший” і „другий”, а потім подається команда: “В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!” (рис. 7). За цією командою перші номери стоять на місці, а другі

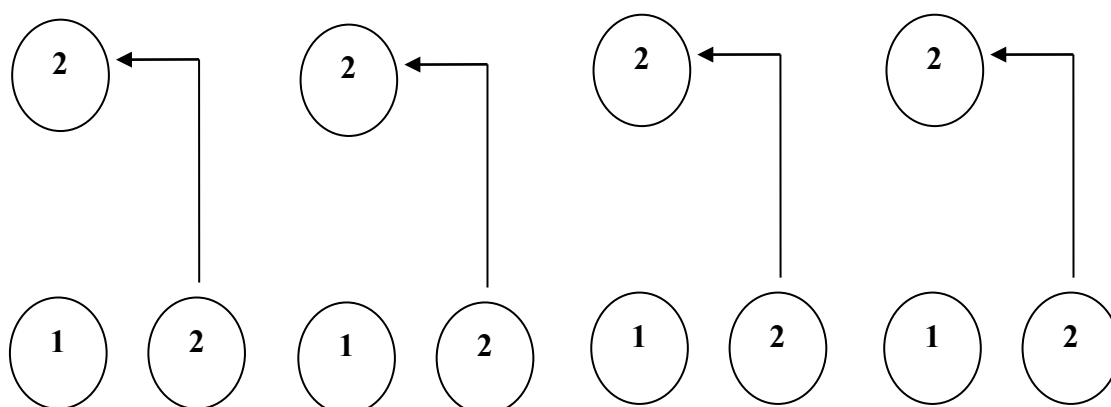


Рисунок 7

Перешикуння з однієї шеренги в дві і навпаки виконують крок лівою назад, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими номерами. Для чіткого виконання перешикуння ведеться підрахунок: “раз”, “два”, “три”. Для перешикуння з двошеренгового строю в одношеренговий подається команда: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”. Другі номери виконують дії у зворотному порядку.

Після повороту кругом дія перешикуння не змінюється, тобто другий номер робить крок правою вперед, лівою вбік та приставляє праву ногу, стаючи попереду першого. Повернення в одну шеренгу здійснюється в зворотному порядку.

Перешикуння з колони по одному в колону по двоє і навпаки (на місці) виконується за командою “В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!” (рис. 8).

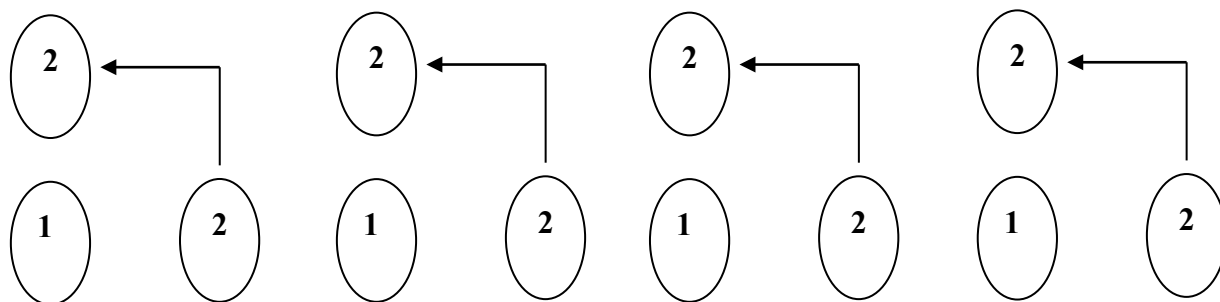


Рисунок 8

Після попереднього розподілу на „перший” і „другий”, другі номери виконують крок правою вбік, лівою вперед і, приставляючи праву ногу, стають поруч з першими. Зворотнє перешикуння здійснюється за командою: “В колону по одному – ШИКУЙСЬ!”.

Для **перешикуння з однієї шеренги в три** і навпаки (на місці) проводиться попередній розподіл по три, а потім подається команда: “В три шеренги – ШИКУЙСЬ!” (рис. 9). Другі номери стоять на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік та приставляють праву ногу, стаючи позаду других номерів; треті номери виконують крок лівою вперед, правою вбік та приставляють ліву ногу. Зворотнє перешикуння виконується за командою: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”.

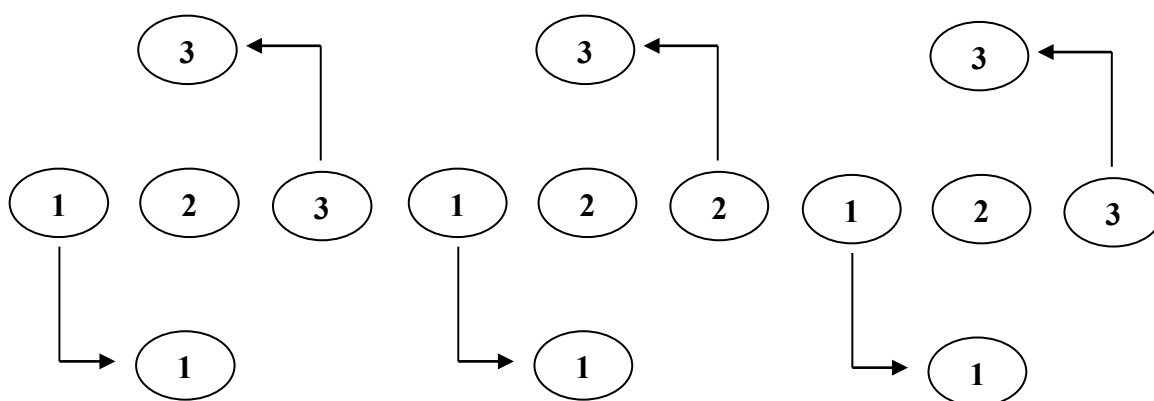


Рисунок 9

Перешикуння з **однієї шеренги в колону заходженням плечем** проводиться попередній розподіл по три (чотири, п’ять і т.д.), які можна називати відділеннями, і по команді: “Відділеннями (або четвітками, п’ятірками і т.д.), ліве плече вперед, кроком – РУШ!” (рис. 10).

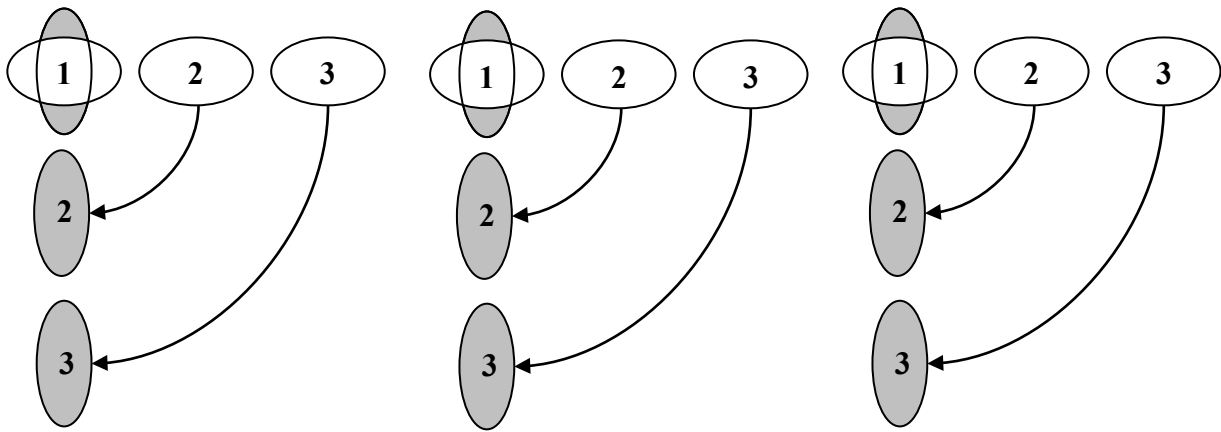


Рисунок 10

Кожне відділення заходить лівим плечем вперед навколо свого правофлангового і продовжує йти до наступної команди: “СТІЙ!” або “НА МІСЦІ!”. Якщо командою визначено конкретний стрій – “Відділеннями в колону по три (чотири, п’ять і т.д.), ліве плече вперед, кроком – РУШ!” – то учні, підходячи до положення колони, виконують крок на місці до команди: “СТІЙ”. Для зворотного перешикування подаються команди: “Кру-ГОМ!”, “Відділеннями, в одну шеренгу, праве плече вперед, кроком – РУШ!”. Для закінчення пересування подається команда: “СТІЙ!” з наступним поворотом кругом.

Перешикування з колони по одному в колону по три виступом після попереднього розподілу по три подається команда: “Перші номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вправо, треті номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вліво, кроком – РУШ!” (рис. 11). Для зворотного перешикування подається команда: “На свої місця кроком – РУШ!”. Перешикування виконується приставними кроками.

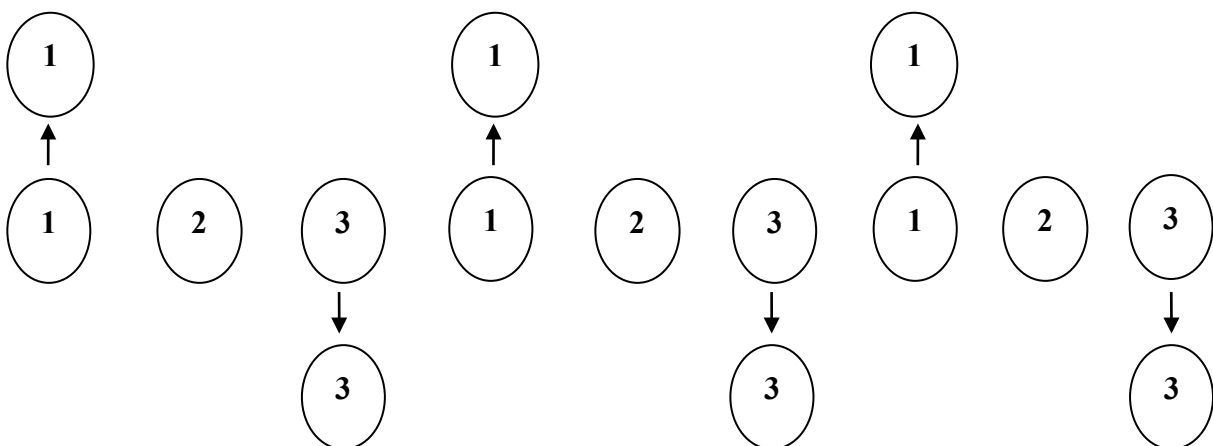


Рисунок 11

1.2 Перешикування та пересування. Розмикання і змикання

Мета вивчення: формування загального уявлення про стройові вправи та прийоми.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Перешикування (з однієї шеренги виступом; з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро, дробленням та зведенням; зворотне перешикування; з колони по одному в колону по двоє в русі).

2. Пересування.

3. Розмикання і змикання.

4. Методичні поради та вказівки.

Література:

1. Термінологія стройових вправ : навч.-метод. посібник для практичних занять з гімнастики / В.Кізло, С.Герасименко, Р.Кушнір та ін. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2008. – 30 с.

2. **Фірсель, Н.Й.** Російсько-український спортивний словник / Н.Й.Фірсель, В.М.Калюжна. – К. : Здоров'я, 1973. – 170 с.

3. **Худолій, О.М.** Основи методики викладання гімнастики / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

1. Перешикування

Перешикування з *однієї шеренги виступом* для його виконання подаються команди: “На дев’ять, шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!” або. “На шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!”, “За розподілом, кроком – РУШ!” (рис. 12).

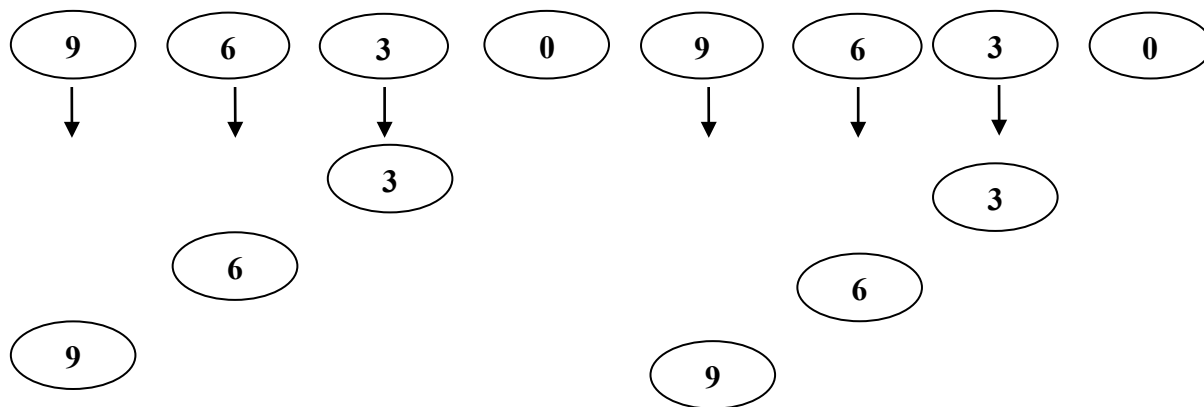


Рисунок 12

За цією командою учні виконують відповідно до розподілу необхідну кількість кроків і приставляють ногу. Підрахунок ведеться до десяти (або семи).

Для зворотного перешикування подається команда: “На свої місця кроком – РУШ!”. За цією командою всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шеренгу, приставляють ногу і повертаються кругом. Підрахунок ведеться “раз”, “два” доти, поки всі не повернуться обличчям до фронту.

Перешикування з *колони по одному в колону по двоє* (троє, четверо і т.д.) поворотом під час руху (рис. 13).

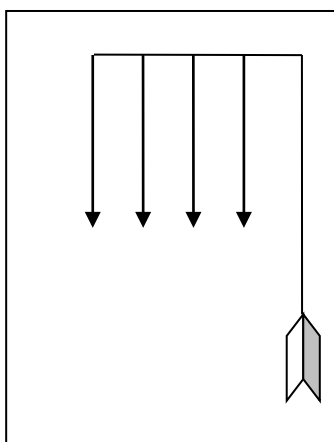


Рисунок 13

Подається команда: “В колону по двоє (троє, четверо і т.д.) наліво (направо) – РУШ!”. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу, після цього виконується крок протилежною ногою, поворот на 90° і продовжується рух в новому напрямі. Якщо змінюється спосіб пересування (біг, стрибки і т.д.), то перед виконавчою командою його слід зазначити. Після виконавчої команди перша пара (трійка, четвірка і т.д.) виконує поворот у вказаному напрямі, а наступні виконують поворот на тому ж місці, що й попередні. Якщо необхідно, можна вказати інтервал і дистанцію.

Наприклад: “Дистанція та інтервал два кроки!”. Для зворотного перешикування (з положення на місці) подаються команди: “Право – РУЧ!” (або “Ліво – РУЧ!”, якщо направляючий на лівому фланзі), “Зліва (справа) в колону по одному, в обхід направо (наліво) кроком – РУШ!”. Ця команда подається в тому випадку, коли група знаходиться біля периметра майданчика чи залу.

Перешикування з *колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням*. Перешикування виконується в русі. Подаються команди: “Через центр – РУШ!” (рис. 14), “В колони по одному направо і наліво в обхід – РУШ!” (рис. 15).

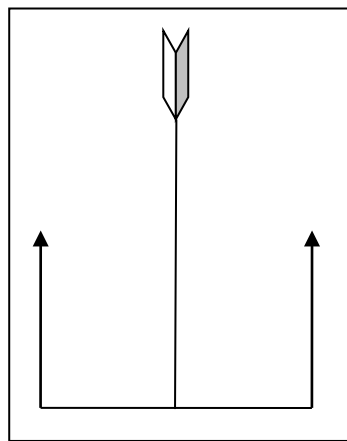


Рисунок 14

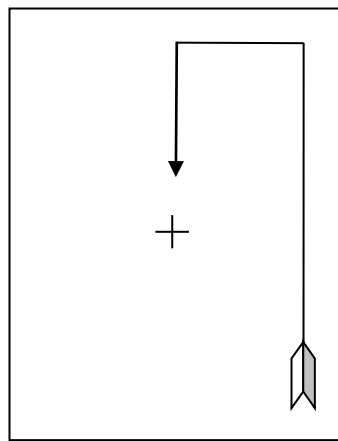


Рисунок 15

За цією командою перші номери йдуть направо, другі – наліво в обхід. “**В колону по двоє через центр – РУШ!**” (рис. 16).

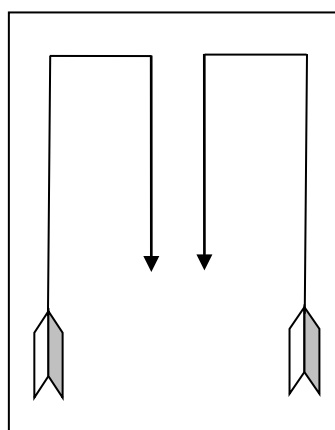


Рисунок 16

Використовуючи *перешикання дробленням і зведенням*, можна вишикувати колону по четверо, восьмеро і т.д. (рис. 17, рис. 18).

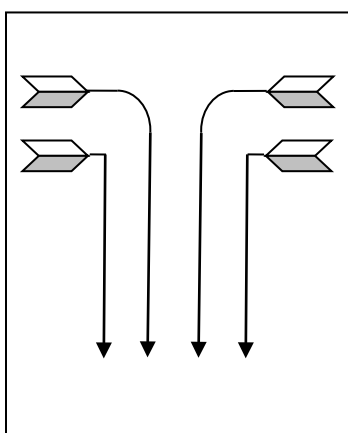


Рисунок 17

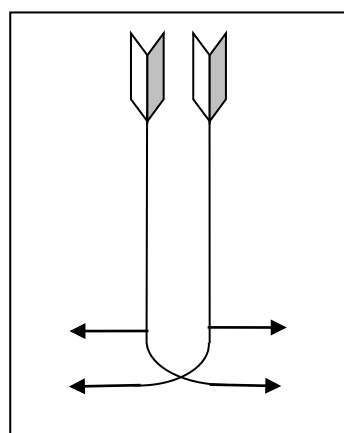


Рисунок 18

Зворотнє перешикування називається розведенням і зливанням. Команди: “В колону по двоє направо і наліво в обхід – РУШ!” (рис. 19), “В колону по двоє через центр – РУШ!” (рис. 20), “В колону по одному направо і наліво в обхід – РУШ!” (рис. 21). “В колону по одному через центр – РУШ!” (рис. 22), “Наліво (направо) в обхід – РУШ!” (рис. 23).

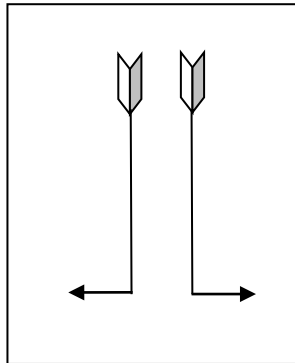


Рисунок 19

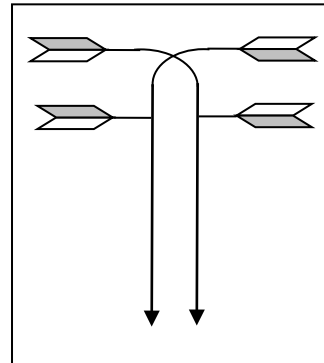


Рисунок 20

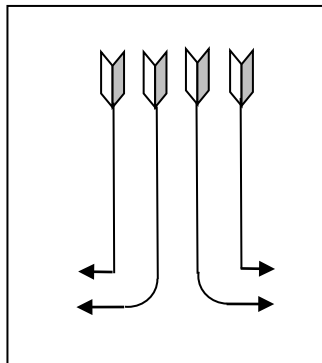


Рисунок 21

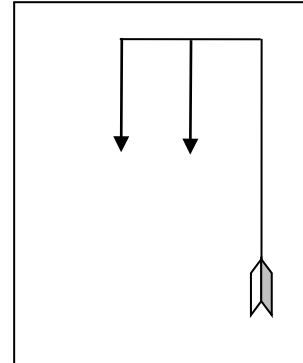


Рисунок 22

Перешикування з колони по одному в колону по двоє в русі (рис. 24). Після попереднього розподілу на „перший” і „другий” перешикування здійснюється за командою: “В колону по двоє – РУШ!”, яка подається під ліву ногу.

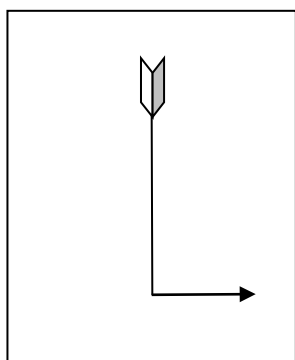


Рисунок 23

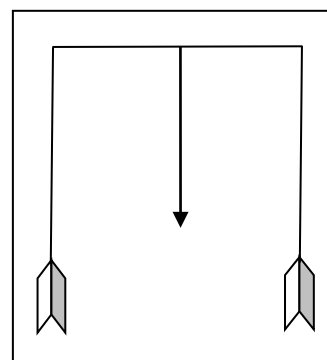


Рисунок 24

За цією командою перші номери йдуть упівкроку, а другі виходять вправо і з лівої ноги виконують повний крок, займаючи місце поруч з першим. Для перешикування з колони по двоє в колону по одному подається команда: “В колону по одному – РУШ!”. За цією командою перші номери йдуть повним кроком, а другі – упівкроку і, по ходу звільнення місця, стають за першими.

2. Пересування

Для пересування по майданчику називається спосіб пересування (кроком, бігом, стрибками і т.д.) і подається команда: “РУШ!”. Найбільш розповсюдженими є такі види пересувань та команд для їх виконання.

Крок на місці і зупинка. За командою: “На місці кроком (бігом) – РУШ!” учні починають крок з лівої ноги, а для припинення руху подається команда: “СТІЙ!”. Щоб зосередити увагу учнів, перед виконавчою командою додаються слова: “Клас”, “Група” і т.д. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого учні роблять крок правою і приставляють ліву, займаючи стройову стійку.

Рух уперед з кроку на місці. Учні виконують крок на місці, під ліву ногу подається команда: “ПРЯМО!”, після чого учні виконують крок правою на місці і з лівої ноги розпочинають рух уперед.

Рух уперед з шеренги або колони. При необхідності змістити учнів на відповідну кількість кроків подається команда: “Два (три, чотири і т.д.) кроки уперед (назад, убік) кроком – РУШ!”.

Стройовий крок. Для пересування стройовим кроком подається команда: “Стройовим кроком – РУШ!”, в русі – “Стройовим – РУШ!”. Після подання команди ногу потрібно підняти на 15–20 см і поставити на повну ступню.

Перехід зі стройового кроку на звичайний. Виконується за командою: “ВІЛЬНО!” або “Звичайним кроком – РУШ!”.

Варіанти припинення руху:

“Група – СТІЙ!” – подається під ліву ногу, виконується крок правою і приставляється ліва нога;

“Група – НА МІСЦІ!” – ця команда подається в тому випадку, коли необхідно припинити пересування вперед;

“Направляючий – НА МІСЦІ!” – ця команда використовується у випадку, коли необхідно зімкнути стрій на потрібну дистанцію.

Перехід з ходи на біг і навпаки. Для зміни способу пересування подається команда: “Бігом – РУШ!”. Виконавча команда подається під ліву

ногу, після чого виконується крок правою і з лівої ноги починається рух бігом. Для переходу з бігу на хід подається попередня команда: “Кроком”, а під ліву ногу – виконавча: “РУШ!”, права нога виконує біговий крок, а з лівої ноги розпочинається пересування кроком. Якщо музичний супровід відсутній, команда “РУШ!” подається під праву ногу.

Зміна ширини кроку і швидкості пересування. Швидкість пересування можна змінити за рахунок зміни довжини і частоти кроку. Подаються команди: “Ширше крок!”, “Коротший крок!”, “Півкроку”, “Повний крок!”, “Частіше крок!”, “Рідше крок!”.

Повороти в русі. Для виконання поворотів у русі подають ті ж самі команди, як і при поворотах на місці, але виконавча команда подається під однойменну повороту ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним поворотом, продовжується рух з однойменної ноги.

Для виконання повороту кругом в русі подаються команди: “КРУГОМ!” (попередня) і під праву ногу (разом з її поставленням) – “РУШ!” (виконавча) за цією командою учні виконують крок лівою, півкроку правою і повертаються кругом, а з лівої ноги починають рух в новому напрямку. Для дотримання чіткості виконання повороту кругом доцільно вести підрахунок, щоб зберегти ритм руху.

Навчати поворотів кругом, особливо на етапі початкового навчання, необхідно методом вивчення вправ по частинам, після того, коли засвоєні повороти направо і наліво.

Пересування в обхід (рис. 25). Виконується за командою: “Наліво (направо) в обхід кроком – РУШ!”.

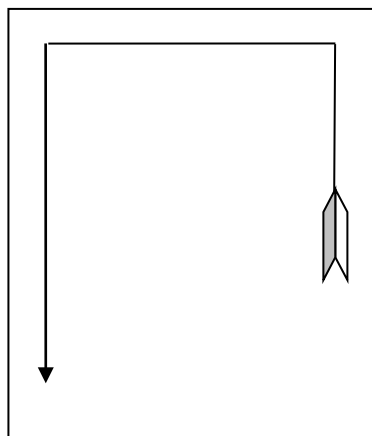


Рисунок 25

Якщо команда подається під час руху, то слово “кроком” не вживається.

Виконавча команда подається на одному з кутів майданчика чи залу, незалежно від того, чи учні вже пересувались, чи починали рух з місця. **Пересування по діагоналі.** (рис. 26). Виконується за командою: “По діагоналі – РУШ!”. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу.

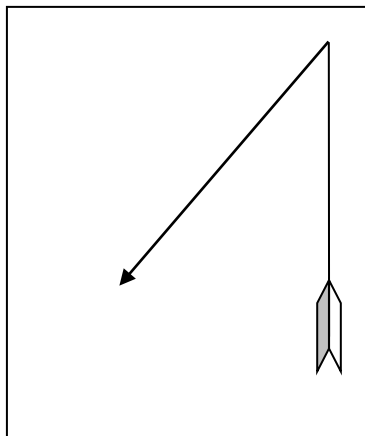


Рисунок 26

Пересування протиходом (рис. 27). *Протихід* – це зміна напрямку руху на протилежний.

Виконується за командою: “Протиходом наліво (направо) кроком – РУШ!”.

Після виконавчої команди направляючий іде в протилежному напрямі з інтервалом від основної групи в один крок. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу.

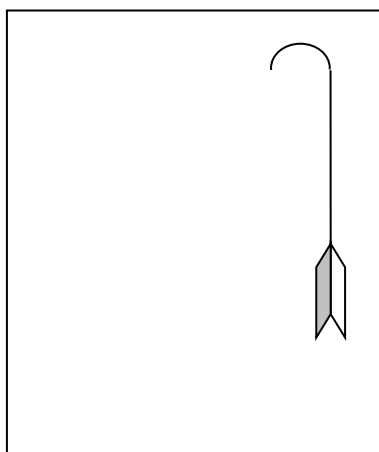


Рисунок 27

Пересування змійкою (рис. 28). *Змійка* – це ряд послідовних протиходів правим-лівим плечем уперед.

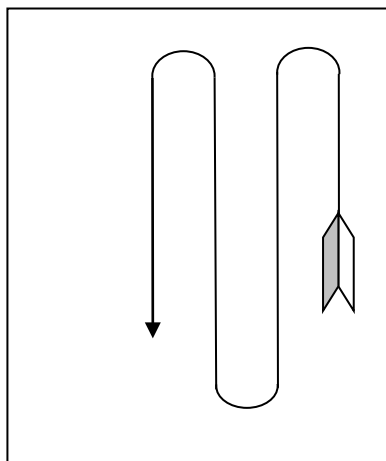


Рисунок 28

Для пересування змійкою подаються такі команди: “Протиходом наліво (направо) кроком – РУШ!”, “Змійкою – РУШ!”. Залежно від місця, де подано виконавчу команду, розмір змійки поділяють на: *велику* – команда подана на краю майданчика; *середню* – команда подана на одній з середин; *малу* – команда подана на півсередині.

Змійка може виконуватися в поперечному, повздовжньому та косому напрямках. Після першої команди направляючий іде протиходом, за другою командою він самостійно виконує протиходи направо і наліво. Припинення з пересування змійкою здійснюється за командою: “В обхід наліво (направо) – РУШ!”, яка подається на одній з меж залу (майданчика).

Пересування по колу (рис. 29). Для початку руху по колу подається команда: “По колу – РУШ!”. Виконавча команда подається на одній з середин межі залу (майданчика), після чого вказується дистанція, і направляючий іде по дузі до наступної середини.

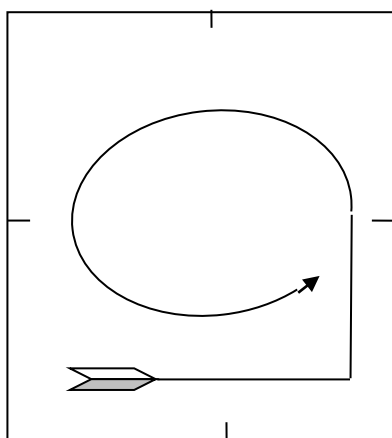


Рисунок 29

Для виходу з кола подається команда: “В обхід наліво (направо) – РУШ!”

3. Розмикання і змикання

Розмикання приставними кроками. Подаються команди: “Від середини (вправо, вліво) на два (три і т.д.) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!”. Починають розмикання крайні (крайня) в колоні. Через два рахунки наступні.

Для змикання подається команда: “До середини (вправо, вліво) приставними кроками зім – КНИСЬ!”. Змикання всієї колони розпочинають одночасно. Розмикання і змикання ведеться під рахунок “раз”, “два” до його завершення.

Розмикання з поворотом. Виконується по команді: “Від середини (направо, наліво) на два (три і т.д.) кроки розім – КНИСЬ!”. Якщо кількість кроків не вказана, тоді розмикання виконується на один крок. Всі, за винятком учня, від якого здійснюється розмикання, виконують поворот і, пройшовши стільки, щоб відстань між ним і стоячим поряд складала вказану кількість кроків, повертаються обличчям до фронту.

Для змикання подається команда: “До середини (направо, наліво) зім – КНИСЬ!”. Всі попередні дії виконуються у зворотному порядку. Розмикання і змикання ведеться під рахунок “раз”, “два” до його завершення.

Розмикання за розпорядженням. В окремих випадках учнів можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: “Станьте за два кроки один від одного”, “Розімкніться на положення руки в вбік” і т.д.

Розмикання за направляючими в колонах. Викладач розміщує їх на відповідний інтервал.

Розмикання в русі. Команди: „В колону по чотири наліво (направо) з розмиканням в русі на інтервал і дистанцію три кроки – РУШ!”.

4. Методичні поради та вказівки

Проводячи стройові вправи можна використовувати як команди, так і розпорядження.

Команда зазначає конкретні дії учнів, які виконуються під рахунок.

Розпорядження вказує на дію, але не обумовлює її спосіб виконання.

Команди, як правило поділяються на попередні і виконавчі (“Кроком – РУШ!”, “Кру – ГОМ!” і т.д.).

Попередня команда визначає напрям руху, кількісний склад, спосіб виконання; виконавча є сигналом для початку дії.

Існують команди тільки виконавчі – “РІВНЯЙСЬ!”, “СТІЙ!”, “ПРЯМО!”...

Щоб зосередити увагу учнів на цих командах, слід додавати слова: “відділення”, “клас”, “колона” і т.д.

Після застосування попередньої команди “СТРУНКО!”, учні повинні зайняти необхідне положення тому не слід зловживати поданням цієї команди. Але якщо команда “СТРУНКО!” подана, то необхідно домагатися її бездоганного виконання.

На уроках з учнями молодших класів у деяких випадках доцільно замінювати команди розпорядженнями. Наприклад: “Поверніться наліво”, “Сядьте на підлогу”.

Команди, в яких вказується напрям руху, розрізняються так: “Наліво” – рух у вказаний бік з одночасним поворотом; “Уліво” – рух у вказану сторону без повороту, тобто боком.

Наприклад: “Наліво на два кроки розім – КНИСЬ!” і “Вліво приставними кроками зім – КНИСЬ!”.

При поданні команди для перешикування слід дотримуватися наступної послідовності її частин: а) назва строю; б) напрям руху; в) спосіб виконання; г) виконавча команда.

При розмиканнях послідовність подачі команди така: а) напрям; б) величина інтервалу; в) спосіб виконання; г) виконавча команда.

При навчанні стройових вправ користуються, в основному, методами показу, пояснення і навчання за частинами (за розподілами). Найбільш поширено використовується поєднання методів показу та пояснення, а більш складні стройові вправи необхідно вивчати за розподілами. В одному випадку для виконання кожної дії подається окрема команда. Так, при перешикуванні з однієї шеренги в дві другі номери виконують такі команди:

- 1) “Крок лівою назад, роби – РАЗ!”;
- 2) “Крок правою вбік, роби – ДВА!”;
- 3) “Приставити ліву, роби – ТРИ!”.

Для більш успішного оволодіння стройовими вправами доцільно вже з перших уроків проводити навчальну практику з їх проведення в складі навчальних відділень. Деякі стройові вправи можна проводити в парах, коли один подає команду, а другий її виконує.

2 ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК І НІГ. ПОЛОЖЕННЯ ТУЛУБА.

2.1 Загальнорозвивальні вправи. Стійки. Основні положення рук і ніг. Присіди та випаді.

Мета вивчення: формування загального уявлення про основні положення рук і ніг; присідів, напівприсідів; випадів.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Стійки та основні положення рук.
2. Проміжні положення рук.
3. Положення ніг.

Література:

1. **Герасименко, С.Ю.** Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с.

2. **Бузюн, О.І.** Гімнастика : ЗРВ з предметами / О.І.Бузюн, Ю.Й.Волинець. – Луцьк, 2002. – 189 с.

3. **Ковальчук, Н.М.** До проблеми використання існуючих гімнастичних термінів / Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 52–56.

4. **Круцевич, Т.Ю.** Теорія и методика фізического виховання / Т.Ю.Круцевич. – К. : Олимпийская література, 2003. – Т. 2. – 391 с.

1. Стійки та основні положення рук

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – це рухи окремими частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м'язовим напруженням.

ЗРВ виконуються: без предметів; з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками тощо); з обтяжуваннями (гантелями, гирями тощо); на приладах (гімнастичній лаві, стінці тощо); з партнером.

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

Вихідні положення надають змоги ізолювати під час виконання вправ окремі частини тіла, а також забезпечити відповідний вплив на інші. Виконання вправи ускладнюється зміною вихідних положень, що дає можливість поступово збільшувати навантаження і підвищувати складність вправи. Йдеться про такі положення: із зміною форми й величини площі опори (положення стоячи, сидячи, лежачи, в упорі, висі тощо); із зміною величин плеча сили ваги окремих частин тіла (сід, руки вгору при переході в положення лежачи); більш низькі положення рук полегшать вправу.

Важливе значення мають не лише вихідні, а й кінцеві положення, які часто є перехідними з одного положення до іншого. Тому слід розглянути різні положення тіла в різних умовах. З цих положень можна добирати й вихідні.

Для викладача фізичного виховання потрібні як знання вихідних положень (в. п.), так і їх назв (термінів). Нижче подаються окремі положення і їх термінологічні назви.

Стійки

Основна стійка – у цьому положенні потилиця, лопатки, сідниці, п'ятки розміщені в одній площині. П'ятки разом, носки розведені під кутом 60° . Ноги прямі. Руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо (рис. 30).

Вузька стійка ноги нарізно – ноги розміщені на відстані однієї стопи (рис. 31).



Рисунок 30



Рисунок 31

Стійка ноги нарізно – ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (рис. 32).

Широка стійка ноги нарізно – відстань між ногами більше ніж один крок (рис. 33).



Рисунок 32



Рисунок 33

Стійка ноги нарізно, лівою (правою) – ноги на всій ступні – ліва вперед, права назад. Відстань між п'яткою лівої ноги і носком правої – середній крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги (рис. 34).

Стійка навхрест, правою (лівою) – одна нога перебуває перед другою навхрест і торкається коліна опорної ноги (рис. 35).



Рисунок 34



Рисунок 35

Стійка на лівому (правому) коліні – стегно лівої ноги перпендикулярне до підлоги, права нога зігнута і виставлена уперед на всю ступню так, щоб її гомілка була паралельна стегну лівої ноги. Тулуб – вертикально (рис. 36).

Стійка на колінах – стегна розміщені під кутом 90° до гомілок, які лежать на підлозі. Коліна, п'ятки і носки разом; носки випрямлені (рис. 37).



Рисунок 36



Рисунок 37

Основні положення рук

Руки вниз – руки притиснуті до тулуба, пальці трохи зігнуті й торкаються долонями стегон, плечі розправлені без напруження (рис. 38).

Руки вперед – випрямлені вперед руки повернуті долонями всередину і розведені на ширину плечей. Руки на висоті плечей, плечі трохи відведені назад (рис. 39).



Рисунок 38



Рисунок 39

Руки вгору – підняті вгору руки відведені назад; долоні повернуті всередину, руки випрямлені (рис. 40).

Руки в сторони – прямі руки підняті на рівень плечей. Кисті із зімкнутими і прямими пальцями є продовженням передпліччя. Руки трохи відведені назад (рис. 41).



Рисунок 40



Рисунок 41

2. Проміжні положення рук

Проміжні положення рук у лицьовій площині

Руки вниз в сторони – від основного положення руки вниз, вони підняті під кутом 45° (рис. 42).

Руки вгору в сторони – від основного положення руки вгору, вони опущені в сторони під кутом 45° (рис. 43).



Рисунок 42



Рисунок 43

Проміжні положення рук у боковій площині

Руки вперед-донизу – від основного положення руки вперед, вони опущені під кутом 45° (рис. 44).

Руки вперед-догори – від основного положення руки підняті під кутом 45° (рис. 45).



Рисунок 44



Рисунок 45

Проміжні положення рук у горизонтальній площині

Руки вперед-назовні – від основного положення руки розведені в сторони під кутом 45° (рис. 46).

Руки вперед до середини – від основного положення руки зведені і торкаються долоньями (рис. 47).



Рисунок 46



Рисунок 47

Положення зігнутих рук

Руки на пояс – руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великий палець був повернутий назад, а всі інші – уперед, лікті трохи відведені назад (рис. 48).

Руки до плечей – пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад (рис. 49).



Рисунок 48



Рисунок 49

Руки за голову – руки зігнуті, долоні повернуті уперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на висоті плечей і трохи відведені назад, голова прямо (рис. 50).

Руки на голову – руки зігнуті, пальці торкаються голови, долоні униз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад (рис. 51).



Рисунок 50



Рисунок 51

Руки перед грудьми – лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук – продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні униз (рис. 52).

Руки зігнуті в сторони – лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні униз (рис. 53).



Рисунок 52



Рисунок 53

Руки зігнуті вперед – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (рис. 54).

Руки зігнуті назад – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (рис. 55).



Рисунок 54



Рисунок 55

3. Положення ніг

Ліву (праву) вперед на носок – пряма нога торкається носком підлоги у вказаному напрямку (рис. 56).

Ліву (праву) вперед – стоячи на праві (лівій), підняти ліву (праву) під прямим кутом відносно опорної ноги (рис. 57).



Рисунок 56



Рисунок 57

Ліву (праву) вперед-вгору – пряма нога максимально піднята вперед і вгору (рис. 58).

Ліву (праву) зігнути вперед – стегно паралельно до підлоги, гомілка – вертикально (рис. 59).



Рисунок 58



Рисунок 59

Присіди

Присід – положення на максимально зігнутих ногах з опорою на носки або на всю ступню (рис. 60).

Присід із захватом правої – положення на зігнутій лівій нозі, права пряма і не торкається підлоги, тулуб нахилений вперед із захватом обома руками правої (рис. 61).



Рисунок 60



Рисунок 61

Присід на лівій – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і не торкається підлоги (рис. 62).

Присід на лівій, праву вперед на п'ятку – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і торкається підлоги (рис. 63).



Рисунок 62



Рисунок 63

Напівприсіди

Напівприсід – присід, на напівзігнутих ногах (рис. 64).

Круглий напівприсід – присід, на напівзігнутих ногах, але спина кругла, голова опущена (рис. 65).



Рисунок 64



Рисунок 65

Нахилений напівприсід – присід, на напівзігнутих ногах, тулуб з великим нахилом назад (рис. 66).

Напівприсід з нахилом – присід, на напівзігнутих ногах, тулуб нахилений вперед (рис. 67).



Рисунок 66



Рисунок 67

Випади

Випад правою (лівою) – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги (рис. 68).

Глибокий випад правою (лівою) – випад з максимальним розведенням ніг (рис. 69).



Рисунок 68



Рисунок 69

Випад вліво (вправо) – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги в бік (рис. 70).

Нахилений випад вліво (вправо) – випад, у якому тулуб нахилений в бік випаду і складає пряму лінію з прямою ногою, руки вгору (рис. 71).



Рисунок 70



Рисунок 71

Випад правою (лівою) з нахилом – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги з одночасним невеликим нахилом тулуба вперед (рис. 72).

Випад вправо (вліво) з нахилом – поєднання випаду з одночасним нахилом тулуба вперед, руки вільно (схресно) опущені перед коліном виставленої ноги (рис. 73).



Рисунок 72



Рисунок 73

2.2 Положення тулуба. Методичні поради та вказівки

Мета вивчення: формування загального уявлення про положення тулуба в стіках, сідах, упорах; положення лежачи. Ознайомити студентів з методичними порадами та вказівками.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Положення тулуба.
2. Методичні поради та вказівки.

Література:

1. **Герасименко, С.Ю.** Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с.

2. **Круцевич, Т.Ю.** Теория и методика физического воспитания / Т.Ю.Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.

3. **Петрина, Р.Л.** Основна гімнастика / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Л. : Українські технології, 2002. – С. 64–68.

4. **Худолій, О.М.** Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – С. 129–187.

1. Положення тулуба

Нахил

Нахил – максимальне згинання тулуба вперед (рис. 74).

Нахил вліво (вправо) – максимально зігнуте тіло вліво або вправо (рис. 75).



Рисунок 74



Рисунок 75

Нахил назад – тулуб прогнутий в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад, таз трохи поданий вперед (рис. 76).

Нахил прогнувшись – прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення вперед, голова прямо (рис. 77).



Рисунок 76



Рисунок 77

Положення тулуба у сідях

Сід – положення сидячи на підлозі з прямими ногами, тулуб вертикально, руки вільно торкаються опори (рис. 78).

Сід зігнувши ноги – сід з зігнутими ногами (рис. 79).



Рисунок 78



Рисунок 79

Сід ноги нарізно – сід з максимально розведеними ногами, тулуб вертикально (рис. 80).

Сід зігнувши ноги нарізно – сід з зігнутими і розведеними ногами, руки вільно торкаються опори (рис. 81).



Рисунок 80



Рисунок 81

Сід кутом – сід, в якому ноги підняті під кутом 45° відносно опори (рис. 82).

Сід кутом, ноги нарізно – сід, в якому ноги розведені і підняті під кутом 45° відносно опори (рис. 83).



Рисунок 82



Рисунок 83

Сід кутом, зігнувши ноги – сід, в якому зігнуті ноги підняті під кутом 45° відносно опори (рис. 84).

Сід кутом, зігнувши ноги нарізно – сід, в якому зігнуті ноги нарізно підняті під кутом 45° відносно опори (рис. 85).



Рисунок 84



Рисунок 85

Сід зігнувшись – сід з вертикально піднятими ногами вгору, руки вільно торкаються опори (рис. 86).

Сід із захватом – сід з вертикально піднятими ногами вгору, руками обхопити гомілки (рис. 87).



Рисунок 86



Рисунок 87

Сід на п'ятках – сід, в якому коліна, гомілки, носки торкаються опори, тулуб вертикально (рис. 88).

Сід на правому (лівому) стегні, зігнувши ноги – сід, в якому вага тіла на стегні зігнутої правої (лівої) ноги (рис. 89).



Рисунок 88



Рисунок 89

Сід між ступнями – сід, в якому ноги розведені, коліна, гомілки, носки торкаються опори, тулуб вертикально між ступнями (рис. 90).

Сід, зімкнувши ступні – сід, в якому коліна розведені, ступні зімкнуті, тулуб вертикально (рис. 91).



Рисунок 90



Рисунок 91

Сід на правому (лівому) стегні – сід, в якому вага тіла на стегні зігнутої правої (лівої) ноги, положення другої вказується додатково (рис. 92).

Бар'єрний сід лівою (правою) ногою вперед – сід лівою (правою) ногою вперед, права (ліва) зігнута в коліні і відведена вбік, так щоб стегна утворювали прямий кут (рис. 93).



Рисунок 92



Рисунок 93

Сід на п'ятках із нахилом – сід, в якому коліна, гомілки, носки торкаються опори з одночасним нахилом тулуба вперед (рис. 94).

Сід на правій (лівій) п'ятці – сід, в якому коліно, гомілка, носок правої (лівої) ноги торкаються опори, ліва (права) нога вперед, тулуб вертикально (рис. 95).



Рисунок 94



Рисунок 95

Положення тіла в упорах

Упор присівши – присід з опорою руками на зведених ногах, коліна між руками, голова прямо (рис. 96).

Упор стоячи зігнувшись – тіло в стійці нахилене вперед з опорою руками, ноги прямі, голова опущена (рис. 97).



Рисунок 96



Рисунок 97

Упор стоячи на колінах – стійка на колінах з опорою на руки, руки і стегна – вертикально, голова прямо (рис. 98).

Упор присівши на лівій, праву в сторону на носок – присід на лівій з опорою руками, права нога в сторону на носок, тулуб вертикально, голова прямо (рис. 99).



Рисунок 98



Рисунок 99

Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) назад – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на руки, руки і праве (ліве) стегно – вертикально, ліву (праву) ногу максимально відводиться назад (рис. 100).

Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) в сторону – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на руки, ліву (праву) ногу відводиться в сторону (рис. 101).



Рисунок 100



Рисунок 101

Різномісний упор на правому (лівому) коліні – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на праву (ліву) руку, ліву (праву) руку вперед-догори, ліву (праву) ногу назад (рис. 102).

Одномісний упор на правому (лівому) коліні – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на ліву (праву) руку, праву (ліву) руку вперед-догори, ліву (праву) ногу назад (рис. 103).



Рисунок 102



Рисунок 103

Упор лежачи – положення тіла обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, голова, тулуб і ноги на одній лінії. П'ятки, носки і коліна зведені (рис. 104).

Упор лежачи, ноги нарізно – положення тіла обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг розведених нарізно (рис. 105).



Рисунок 104



Рисунок 105

Упор лежачи ззаду – положення тіла спиною до підлоги, упор руками і носками ніг, тулуб трохи прогнутий, голова прямо (рис. 106).

Упор лежачи ззаду, ноги нарізно – положення тіла спиною до підлоги, упор руками і п'ятами ніг розведених нарізно (рис. 107).

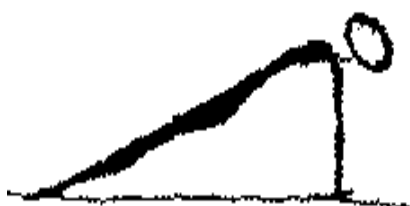


Рисунок 106



Рисунок 107

Упор лежачи боком правим (лівим) – положення тіла з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, голова, тулуб, ноги на одній лінії (рис. 108).

Упор лежачи боком правим (лівим), ноги нарізно лівою (правою) – положення тіла з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, ноги нарізно лівою (правою), вказується нога, що попереду (рис. 109).



Рисунок 108



Рисунок 109

Упор присівши на правій, ліву назад на носок – присід на правій з опорою на руки, ліву ногу назад на носок (рис. 110).

Упор на правому (лівому) коліні боком – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, ліву (праву) ногу відводиться в сторону (рис. 111).



Рисунок 110



Рисунок 111

Упор лежачи на зігнутих руках – положення тіла обличчям до підлоги з опорою на зігнутих руках і носках ніг, тулуб і ноги складають одну лінію (рис. 112).

Упор лежачи на стегнах – упор лежачи з опорою стегнами на підлогу, голова трохи піднята (рис. 113).



Рисунок 112



Рисунок 113

Упор лежачи на передпліччях – положення тіла обличчям до підлоги з опорою на передпліччя і стегна (рис. 114).

Упор лежачи на правому (лівому) стегні – положення тіла боком до підлоги з опорою на одну руку і стегно праве (ліве) (рис. 115).



Рисунок 114



Рисунок 115

Положення лежачи

На спині – положення тіла спиною до підлоги, голова, тулуб і ноги на одній лінії, п'ятки, носки і коліна зведені (рис. 116).

На грудях – положення тіла обличчям до підлоги, голова, тулуб і ноги на одній лінії, п'ятки, носки і коліна зведені (рис. 117).



Рисунок 116



Рисунок 117

2. Методичні поради та вказівки

Для проведення загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) на місці викладач (учитель), зазвичай, стає обличчям до групи, використовуючи «дзеркальний» спосіб, і демонструє (показує) їх.

Демонстрація є найдоступнішим методом навчання ЗРВ, вона дає змогу створити у студентів (учнів) конкретне уявлення про вправу, яка вивчається. Ефективність її застосування забезпечується за умови дотримання таких *рекомендацій*:

– показувати вправу тільки тоді, коли студент (учень) за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;

– з самого початку у студента (учня) повинно бути створене уявлення не тільки про послідовність окремих рухів, але й про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;

– використовувати повільну демонстрацію, яка дає можливість краще сприйняти структуру вправи, що виконується;

- при показі можна зупинятися на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії. Це дає змогу виділяти ті місця, які визначають успішне виконання вправи;
- показувати вправу варто не більше двох разів;
- доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією вправи і її виконанням (вона не повинна перевищувати однієї хвилини);
- показувати можна цілу вправу або її частини (показ вправи повинен служити взірцем того, що повинен відтворити студент (учень));
- показ вправи завжди повинен поєднуватися з методами використання слова.

ЗРВ на місці виконуються з різних вихідних положень (в. п.):

- стоячи (основна стійка або стійка з різним положенням ніг, тулуба, рук);
- сидячи (сід, сід кутом, сід зігнувши ноги, сід на п'ятках тощо);
- лежачи, з упорів (упор присівши, упор лежачи).

В. п. приймається перед початком виконання певних рухових дій і, зазвичай, завершується ним. Отже, для демонстрації вправ викладач (учитель) повинен обрати таке положення тулуба, яке буде найраціональнішим (найкращим) для візуального сприйняття студентами (учнями) всіх рухів.

Разом з тим, необхідно зазначити, що одну і ту ж вправу можна показувати, стоячи до групи як у профіль, так і в анфас. Все залежить від того, на яку позу або рух викладач хоче акцентувати увагу студентів (учнів). Наведемо декілька прикладів раціонального (правильного) вибору позиції тулуба викладача (учителя) відносно студентів для демонстрації ЗРВ.

Приклад перший.

Вправа виконується уперше. Позиція тулуба викладача (учителя) до студентів в анфас. Викладач називає і показує наступну вправу:

В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс.

1 – нахил прогнувшись, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – нахил прогнувшись, руки в сторони;

4 – в. п.

Перш, ніж розпочати виконання вправи, викладач повідомляє такі вимоги, щодо виконання рухової дії (нахил прогнувшись, руки в сторони):

- ноги не згинати;
- спина прогнута;
- голова піднята (дивитись вперед);
- руки перебувають в одній площині з тулубом і утворюють відносно нього 90° (руки в сторони).

Після цього, викладач повертається до групи боком (у профіль), просить студентів звернути увагу на зазначені вимоги і повторно показує вправу.

Після закінчення вправи викладач повертається обличчям (в анфас) до групи і подає наступні команди:

1. «Вихідне положення – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс, стрибком – прийняти!».

2. «Вправу почи-най!».

Цю вправу, студенти (учні) намагаються виконувати відповідно до зазначених вимог, а викладач (учитель), задавши темп виконання, коментує його хід, вказуючи на помилки і корегуючи дії учнів.

Приклад другий.

В комплекс ЗРВ викладач включив наступну вправу:

В. п. – сід в упорі ззаду;

1 – упор лежачи ззаду;

2 – в. п.;

3 – упор лежачи ззаду;

4 – в. п.

Враховуючи те, що цю вправу студенти (учні) вже виконували на попередньому занятті і добре знають вимоги до її виконання, викладач (учитель) подає команду студентам прийняти відповідне вихідне положення, приймає його сам (у профіль) і подає команду до її виконання. Разом зі студентами повторює вправу (1–2 рази). Якщо вправа виконується студентами (учнями) технічно правильно, то викладач може лише вести спостереження за наступним її виконанням.

3 ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Стройові вправи – це
2. Шиккування – дії
3. Перешикування – перехід
4. Стрій – установлене
5. Розгорнутий стрій – група
6. Зімкнутий стрій – стрій,
7. Зімкнутий стрій – стрій,
8. Шеренга – стрій,
9. Фланг –
10. Фронт –
11. Тил –
12. Колона –
13. Направляючий – учень
14. Направляючий – учень,
15. Замикаючий – учень,
16. Інтервал –
17. Дистанція –
18. Основні команди, які застосовуються у стройових прийомах:
19. Розподіли бувають за:
20. Які бувають повороти на місці?
21. Яка команда подається при шикванні в одну шеренгу?
22. Яка команда подається при перешикуванні з однієї шеренги у дві?
23. Яка команда подається при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє?
24. Яка команда подається при перешикуванні з однієї шеренги в три?
25. Яка команда подається при перешикуванні з однієї шеренги в колону заходженням плечем?
26. Яка команда подається при перешикуванні з колони по одному в колону по три виступом?
27. Які команди подаються при перешикуванні з однієї шеренги виступом?

28. Які команди подаються при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє (троє, четверо,)?
29. Які команди подаються при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням?
30. Які команди подаються при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє в русі?
31. Назвіть три варіанти (команди) припинення руху.
32. Стройові вправи поділяються на: стройові прийоми,,,
33. Стройову стійку приймають після команди „.....”
34. Спосіб пересування по майданчику: кроком,, і т.д.
35. Які команди подаються при переході з ходи на біг і навпаки – „.....”, „.....” ?
36. Протихід – це
37. Змійка – це ряд
38. При пересуванні змієюю по майданчику її розмір може бути,,
39. Команда зазначає конкретні
40. Розпорядження вказує на
41. Попередня команда визначає напрям руху,,
42. Виконавча команда є сигналом
43. При поданні команди для перешикування слід дотримуватися наступної послідовності її частин: а) назва строю; б)....., в), г)
44. При розмиканнях послідовність подачі команди така: а) напрям; б)....., в), г)
45. При навчанні стройових вправ користуються, в основному, методами:,,
46. Зарисуйте схематично зал з умовними точками.
47. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
48. Коротка характеристика основних груп гімнастичних вправ (засоби гімнаст.).
49. Класифікація видів гімнастики (характеристика видів гімнастики).
50. Освітньо-розвиваючі види гімнастики (характеристика і класифікація).
51. Спортивні види гімнастики.

- 52.Оздоровчі види гімнастики.
- 53.Прикладні види гімнастики.
- 54.Форми проведення занять гімнастикою.
- 55.Стройові вправи (х-ка, класифікація та методичні рекомендації).
- 56.Найбільш поширені стройові положення (стройові поняття).
- 57.Команда, розпорядження, особистий приклад.
- 58.Шикування і перешикування.
- 59.Загально розвиваючі вправи.
- 60.Правила проведення загально розвиваючих вправ.
- 61.Записування загально розвиваючих вправ (ЗРВ).
- 62.Показ ЗРВ.
- 63.Послідовність ЗРВ при складанні комплексів.
- 64.Методичні поради щодо проведення ЗРВ.
- 65.Основні положення рук.
- 66.Основні положення ніг.
- 67.Основні положення тулуба.
- 68.Стійки.
- 69.Упори.
- 70.Сіди.
- 71.Характеристика термінів: вис, упор, сід, оберт, поворот.
- 72.Акробатичні вправи (х-ка і класифікація).
- 73.Акробатичні вправи (терміни).
- 74.Методичні поради навчання акробатичних вправ.
- 75.Прикладні вправи (х-ка).
- 76.Причини травматизму і його профілактика.
- 77.Структура уроку гімнастики.
- 78.Призначення, засоби і методи проведення підготовчої частини уроку.
- 79.Призначення, засоби і методи проведення основної частини уроку.
- 80.Призначення, засоби і методи проведення заключної частини уроку.
- 81.Методика розвитку гнучкості.

ЛІТЕРАТУРА

1. **Болобан, В.Н.** Анализ техники акробатических упражнений : методические рекомендации / В.Н.Болобан. – К. : УГУФВС, 1994. – С. 31.
2. **Бубела, О.Ю.** Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О.Ю.Бубела, Р.Л.Петрина., А.І.Сениця. – Львів, 2001. – 100 с.
3. **Бузюн, О.І.** Гімнастика : ЗРВ з предметами / О.І.Бузюн, Ю.Й.Волинець. – Луцьк, 2002. – 189 с.
4. **Бузюн, О.І.** Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 с.
5. **Герасименко, С.Ю.** Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Ю.Герасименко, В.І.Кізло, Т.В.Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с.
6. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 5-е изд. стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.
7. **Ковальчук, Н.М.** До проблеми використання існуючих гімнастичних термінів / Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 52–56.
8. **Круцевич, Т.Ю.** Теория и методика физического воспитания / Т.Ю.Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
9. **Линець, М.М.** Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів / М.М.Линець. – Л. : Штабор, 1997. – 204 с.
10. **Петрина, Р.Л.** Основна гімнастика / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Л. : Українські технології, 2002. – С. 64–68.
11. **Петров, П.К.** Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / П.К.Петров. – М. : Владос, 2000. – С. 178–182.
12. **Платонов, В.М.** Фізична підготовка спортсменів / В.М.Платонов, М.М.Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 319 с.

13. **Санюк, В.І.** Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ / В.І.Санюк, Ю.А.Биков // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. статей III науково-практичної конференції. – Львів, 2001. – С. 222–234.

14. **Худолій, О.М.** Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

15. **Шиян, Б.М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 1. – 272 с.

16. **Шиян, Б.М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М.Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч. 2. – 248 с.

Навчальне видання

ГІМНАСТИКА

**Методичні вказівки
до самостійного вивчення дисципліни
«Теорія і методика викладання гімнастики»**

**для студентів 1-го курсу
вищих навчальних закладів**

Укладач **ДОЛИННИЙ Юрій Олексійович**

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання **І. І. Дьякова**

61/2019. Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 2,8.
Обл.-вид. арк. 1,4. Тираж 25 пр. Зам. №

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК № 1633 від 24.12.2003