

**Полтавський державний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка**

*Кафедра теорії та методики  
фізичного виховання*

**Загальнорозвиваючі вправи як засіб  
гімнастики:  
теорія, методика, практичні рекомендації**

(методичні рекомендації для студентів спеціальності 6.010100,  
7.010103 „Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична  
культура”)

Полтава 2006

УДК 796.015.572-053,4

**Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики: теорія, методика, практичні рекомендації.** - методичні рекомендації для студентів спеціальності 6.010100, 7.010103 „Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура”

**Укладач:** ст. викл. кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Воєнчук М.М.

**Рецензенти:**

Харченко О.В. – канд. мед. наук, доцент, завідувач кафедри біологічних основ фізичного виховання ПДПУ імені В.Г.Короленка;  
Бойко Г.М. – канд. псих. наук, завідувач кафедри фізичної реабілітації Полтавського інституту економіки і права.

Зміст методичних рекомендацій охоплює питання пов'язані із загальною характеристикою загальнорозвиваючих вправ як засобу гімнастики, методичними особливостями організації, проведення та підбору вправ до комплексів ЗРВ.

Рекомендації містять орієнтовні комплекси ЗРВ різноманітної спрямованості які мають слугувати додатковим дидактичним матеріалом для студентів спеціальності 6.010100, 7.010103 „Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура” в процесі формування їх професійних навичок.

**Коректор:** доктор філологічних наук, доцент кафедри зарубіжної літератури

ПДПУ імені В.Г.Короленка – Дереза Л.В.

Рекомендовано до друку вченою радою ПДПУ  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 2006 р.

## З М І С Т

Передмова .....	4
1. Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики .....	5
2. Методичні особливості складання комплексів ЗРВ .....	5
2.1. Правила підбору вправ до комплексу .....	6
3. Методичні особливості застосування ЗРВ .....	7
4. Орієнтовні комплекси ЗРВ різної спрямованості .....	9
5. Література .....	29

## Вступ

Загальнорозвиваючими вправами (ЗРВ) в гімнастиці вважаються доступні, прості у технічному відношенні елементарні рухи тілом та його частинами, що виконуються з метою оздоровлення, виховання фізичних якостей, покращення функціонального стану організму.

Завдячуючи своїй доступності ці вправи складають основний зміст занять у різних ланках сучасного фізичного виховання населення. Комплекси (ЗРВ) складають основу ранкової гігієнічної гімнастики, основної ритмічної, виробничої гімнастики. Представники усіх видів спорту використовують ЗРВ у тренуванні як засіб розминки і розвитку певних фізичних якостей.

Велика кількість ЗРВ пояснюється тим, що різноманітні рухи тілом та окремими його частинами застосовуються у різних поєднаннях, урізноманітнюються ступінню м'язового напруження, змінами швидкості, амплітуди і напрямку рухів. Варіативність вихідних та кінцевих положень, застосування різноманітних предметів, обтяжень та приладів також поширюють межі застосування даних вправ. Відносна простота і можливість поступового їх ускладнення дають можливість застосовувати ЗРВ у заняттях із контингентом який відрізняється за віком та рівнем підготовленості.

Оволодіння ЗРВ є школою рухової підготовленості. Починаючи з елементарних, моносуставних рухів учні поступово переходять до більш складних вправ. Етап початкової підготовки в спорті також характеризується застосуванням великої кількості ЗРВ. Дані вправи легко дозуються, дозволяють цілеспрямовано та вибірково впливати на певні м'язові групи. Особливого значення мають ЗРВ у формуванні правильної постави.

Безперечно, у діяльності викладача фізичного виховання знання, вміння та навички, пов'язані з використанням такого універсального засобу, як ЗРВ, повинні займати значне місце. Грамотне використання ЗРВ у заняттях з різним контингентом передбачає:

- володіння значним спектром конкретних вправ (вміння демонструвати, термінологічно правильно називати);
- знання характеру кожної вправи, її спрямованості;

- вміння складати комплекси вправ в залежності від завдань;
- вміння навчати та організовувати заняття ОРУ різними способами (використовуючи розповідь, показ, завдання, ігровим способом і т.і.);
- володіння методами організаціями занять ЗРВ;
- вміння дозувати навантаження в зв'язку з станом тих, хто займається, та завданнями які вирішуються.

### **Загальнорозвиваючі вправи як засіб гімнастики**

**Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ)** – це вправи, які застосовуються для загального розвитку всіх частин тіла і виконуються без предметів, а також на приладах масового типу.

Загальнорозвиваючі вправи, як правило, складають у відповідні комплекси.

ЗРВ можуть виконуватись з наступними предметами: палки, гантелі, обручі, скакалки, булави, лави.

Фізичне навантаження при виконанні ЗРВ, залежно від контингенту учнів, можна дозувати добором вправ, кількістю їх повторень, інтенсивністю м'язового напруження, зміною вихідних положень тіла.

За допомогою загальнорозвиваючих вправ можна:

- вибірково впливати на окремі м'язові групи і на весь руховий апарат;
- розвивати потрібні рухові якості;
- формувати гарну поставу або виправляти окремі недоліки постави.

### **Методичні особливості складання комплексів ЗРВ**

На заняттях з фізичної культури загальнорозвиваючі вправи використовуються у вигляді окремих вправ, серії вправ, у виді спеціально упорядкованих комплексів. Вправи чи серії з них використовуються для розвитку рухових здібностей, організації та проведення підготовчої частини заняття або у заключній частині уроку. Комплекси загальнорозвиваючих вправ є основою ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки або фізкультпаузи. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки

та фізкультпаузи, підготовчої або заключної частин уроку фізичної культури. При складанні комплексів, передусім, треба визначити цілбову спрямованість, *зміст і обсяг* вправ, що будуть включені до комплексу, визначити їх кількість, яка може варіювати від 5 до 15; фізкультхвилинка — 5—6 вправ, ранкова гімнастика — 8—10, підготовча частина уроку — 8—15 вправ).

**При підборі вправ до комплексу необхідно керуватися такими правилами:**

1. Вправи мають відповідати призначенню комплексу, тобто бути чітко зорієнтованими на те, з якою метою й для вирішення яких завдань вони будуть застосовуватися (наприклад, вправи для комплексу ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультхвилинки, фізкультпаузи або підготовчої частини уроку).

2. Вправи повинні бути підбрані так, щоб вони всебічно впливали на всі групи м'язів, органи і системи організму. В комплекси повинні включатися вправи на формування правильної постави і оволодіння умінням управляти своїми рухами, тобто оцінювати рухи в просторі, за часом і ступінню м'язових зусиль.

3. Вправи повинні бути доступними, тобто відповідати віковим, морфофункційним особливостям тих, хто займається, змісту навчальної програми. Треба враховувати й те, що загальнорозвиваючим вправам навчають, суворо дотримуючись правила «від простого до складного» і «від легкого до важкого». Тільки п

**При визначенні послідовності вправ ослідовне вивчення вправ забезпечує позитивний результат в роботі. у комплексі, рекомендується дотримуватися таких правил:**

1. Започатковує комплекс вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо й тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

2. Другою і третьою повинні бути прості за структурою вправи, але при виконанні яких задіяні великі м'язові групи (ходьба на місці із високим підніманням стегна, присідання, нахили вперед, рухи руками, випаді із нахилами та ін). Ці вправи загального впливу активізують діяльність усіх органів і систем організму, що є важливим для підготовки організму до наступної діяльності.

3. Далі в комплекс включаються вправи при виконанні яких чергується робота різних м'язових груп (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). До того ж у роботу повинні включатися послідовно рухи різними частинами тіла. Наприклад, послідовність у першій серії вправ може бути такою — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного пресу, ніг. Друга і третя серія вправ пропонуються у тій же послідовності, але із збільшенням амплітуди, інтенсивності та ступінню м'язових зусиль. Таке чергування вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови активного відпочинку м'язів які виконували роботу.

4. Наступними в комплекс включаються 2-3 вправи для всіх частин тіла з різною мірою інтенсивності.

5. Наприкінці комплексу повинні мати місце вправи помірної інтенсивності, та відновлення дихання. Завершується комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторювати від 4 до 8 раз; вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких больових відчуттів.

### **Методичні особливості застосування ЗРВ**

Характерною ознакою загальнорозвиваючих вправ на відміну від прикладних є стилізація рухів, яка визначається певними вимогами щодо виконання (випрямлені ноги і руки, відтягнуті носки, правильна постава, чіткі вихідні і кінцеві положення). В зв'язку з цим необхідно вказувати на відхилення від даних норм під час виконання вправ.

ЗРВ мають порівняно невеликий обсяг. Але умови виконання (зміна вихідних положень, застосування предметів, приладів для виконання вправ у висах і упорах, використання партнера, який допомагає чи перешкоджає виконанню вправ, зміна амплітуди та інтенсивності рухів, наявність складних взаємовідношень нервово-рухового апарату тощо) дають можливість впливати на показники фізіологічного навантаження під час виконання загально розвиваючих вправ.

При оволодінні ЗРВ застосовуються методи навчання **загалом** (в цілому) і **по частинах** (передбачає уповільнення темпу виконання

за рахунок пауз між фазами рухової дії), які реалізуються шляхом використання способів навчання: *за показом* (пряма наочність), *за описом* і *комбінованого*.

1. Спосіб навчання в цілому за показом. Викладач спочатку демонструє вправу в цілому, потім подає команду: «Вихідне положення прийняти!». Після цього, подається команда: «Вправу почи—НАЙ!». Викладач виконує вправу, стоячи перед групою, *дзеркально*, що значно полегшує виконання учнями вправи. ЗРВ рекомендується проводити за під рахунком. Частіше це 4 або 8 рахунків. Це пов'язано із музичним супроводженням.

При навчанні ЗРВ «за показом », одночасно надаються пояснення – які рухи і на який рахунок виконуються. Закінчується вправа по команді «Стій!», яка подається замість останнього рахунку.

При роботі з дітьми молодшого шкільного віку команди можуть замінюватися на розпорядження: «Прийміть вихідне положення», «Виконуйте вправу, як я», «Закінчити вправу».

2. Спосіб навчання в цілому за описом. Цей спосіб застосовують при навчанні простим за координаційною структурою вправам або з метою активізації уваги учнів. Викладач описує вправу, вказує вихідне положення, і коротко пояснює послідовність виконання дії на кожний рахунок. По ходу виконання вправи рекомендується підказувати основні дії замість підрахунку, але в ритмі і темпі вправи. Наприклад, замість «один—два—три—чотири» сказати: «Нахил—випрямитись—присісти—встати».

3. Спосіб навчання розчленований. Цей спосіб використовується для навчання більш складним за координацією ЗРВ. Після команди «Вихідне положення прийняти!» викладач подає команди, розділяючи кожний рахунок паузами. Наприклад: «Праву назад на носок, руки вгору — виконуй раз!». «Упор присівши на лівій, праву в сторону — виконуй два!». «Змінити положення ніг — виконуй три!». «Вихідне положення — виконуй чотири!».

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок зміни:

- кількості вправ;
- змісту вправ;
- інтервалу відпочинку між вправами (скорочення пауз для відпочинку збільшує навантаження);



- кількості повторень (як правило кожен вправу повторюють 4, 8, 12, 16 раз);
- темпу (більш швидкий темп вправи, як правило має і більше навантаження);
- вихідних положень.

Дозування вправ у комплексах ЗРВ здійснюється відповідно рівня фізичної підготовки учнів, їх віку, статі і завдань, які вирішуються з даним контингентом і на конкретному занятті.

### **Комплекс ЗРВ для рук**

1. В.п. — о.с.  
1—2. Крок лівою вперед, руки вгору.  
3—4. В.п.  
Те ж з другої ноги.
2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.  
1—2. два пружинячих нахила вправо, ліву руку вгору.  
3—4. В.п.  
5—8. Те ж в другу сторону.
3. В.п. — руки вперед.  
1. Коло руками до низу.  
2. Нахил вперед, торкнутися руками підлоги.  
3. Не розгинаючись, ривком руки назад.  
4. В.п.
4. В.п. — упор сидячи ззаду.  
1—2. Упор лежачи ззаду.  
3—4. В.п.
5. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.  
1. Упор лежачи на стегнах.  
2. Упор лежачи.  
3—4. В.п.
6. В.п. — упор лежачи.  
1. Зігнути руки, ліву назад.  
2. В.п.  
3—4. Те ж з другої ноги.
7. В.п. — упор лежачи, ліва рука зігнута, права в сторону пряма.  
1—2. Розгинаючи ліву руку, зігнути праву.  
3—4. Те ж в другу сторону.
8. В.п. — руки в сторони.

1. Мах правою вперед, хлопок в долоні під ногою.
2. В.п.
- 3—4. Те ж другою ногою.
9. В.п. — упор присівши позаду на правій, ліву вперед.
  1. Поштовхом правої змінити положення ніг.
  2. Поштовхом лівої в.п.
10. В.п. — руки в сторони.
  1. Стрибок з хлопком в долоні перед собою.
  2. Стрибок з хлопком за спиною.  
Ходьба на місці.

### **Комплекс ЗРВ для м'язів ніг**

1. В.п. — о.с.
  - 1—2. Крок правою вперед, руки вгору.
  - 3—4. В.п.
2. В.п. — руки назад.
  1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки вперед.
  2. В.п.
3. В.п. — руки в сторони.
  1. Випад вправо з нахилом вліво, руки вгору.
  2. В.п.
  - 3—4. Те ж в другу сторону.
4. В.п. — основна стійка.
  - 1—2. Присід на правій, ліву вперед, руки вперед.
  - 3—4. В.п.
  - 5—8. Те ж на лівій нозі.
5. В.п. — упор сидячи.
  1. Упор сидячи зігнувши ноги, не торкаючись носками підлоги.
  2. Упор сидячи кутом.
  - 3—4. В.п.
6. В.п. — основна стійка.
  1. Мах правою в сторону, хлопок руками над головою.
  2. В.п.
  - 3—4. Те ж з лівої ноги.
7. В.п. — руки в сторони.
  1. Мах лівою вперед, праву руку вперед, торкнутися руки ногою.
  2. В.п.

- 3—4. Те ж з другої ноги.
8. В.п. — руки на поясі.  
1—2. Два стрибки на лівій, праву вперед-вниз.  
3—4. Два стрибки на правій, ліву вперед-вниз.  
Ходьба на місці.

### Комплекс ЗРВ без предметів

1. В.п — о. с.  
1 Стійка на носках, руки дугами назовні вгору.  
2. Опускаючись на всю ступню, руки дугами назовні і в.п.  
3—4. Те ж .
2. В.п. — руки назад, пальці з'єднані.  
1. Стійка на носках, руки назадвгору.  
2. В.п.  
3—4. Те ж .
3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.  
1. Зігнути ліву на носок.  
2. В.п.  
3—4. Те ж з правої ноги.
4. В.п. — стійка ноги нарізно.  
1. Присід, руки в сторони.  
2. В.п.  
3 — 4. Те ж .
5. В.п. — о.с.  
1. Присід.  
2. Упор стоячи зігнувшись.  
3. Присід.  
4. В.п.
6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на поясі.  
1—3. Пружні нахили тулуба вліво.  
4. В.п.  
5—8 Те ж вправо.
7. В.п. — упор лежачи.  
1. Зігнути руки, повернути голову вліво.  
2. В.п.  
3—4. Те ж .
8. В.п. — лежачи на спині, руки навхрест на грудях.  
1. Підняти голову і верхню частину тулуба, не відділяючи

поперек від підлоги.

2. В.п.

3. Підняти ноги до прямого кута.

4. В.п.

9. В.п. — о.с.

1. Мах лівою вперед, руки назад.

2. Мах лівою назад, руки вгору.

3. Мах лівою вперед, руки назад.

4. В.п.

10. В.п. — руки унизу схрещені.

1. Мах лівою в сторону, руки в сторони.

2. В.п.

3—4. Те ж з правої ноги.

11. В.п. — ліву в сторону на носок, руки на поясі.

1—16. Стрибки з ноги на ногу, приземлення на одному і тому ж місці.

### **Комплекс ЗРВ в упорах, сідах, лежачи**

1. В.п.—о.с.

1. Упор присівши.

2. Упор лежачи.

3. Переставляючи руки до ніг, встати з прямими ногами.

4. Стрибком поворот наліво кругом.

5—8. Те ж з поворотом направо.

2. В.п. — упор присівши на лівій, права позаду на носку.

1—32. Стрибком зміна положення ніг.

3. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони.

1. Сід на лівому стегні, руки вправо.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

4. В.п. — стійка на колінах, руки вгору.

1. Упор стоячи на лівому коліні боком, права рука та нога в сторону.

2. В.п.

3—4. Те ж у другу сторону.

5. Упор сидячи позаду ноги нарізно.

1—3. Пружинні нахили вперед-вліво, вперед, вперед-вправо.

4. В.п.

5—7. Упор сидячи позаду кутом.

8. В.п.
6. В.п. — упор сидячи позаду.
  1. Упор лежачи позаду.
  2. Мах лівою ногою вперед.
  - 3—4. В.п.
  - 5—8. Те ж правою ногою.
7. В.п. — упор сидячи позаду ноги нарізно.
  1. Упор лежачи лівим боком, праву руку вгору.
  2. В.п.
  - 3—4. Те ж у другу сторону.
8. В.п. — упор лежачи на зігнутих руках.
  1. Розгинаючи руки, мах лівою ногою назад.
  2. В.п.
  - 3—4. Те ж махом правої ноги.
9. В.п. — упор лежачи.
  - 1—2. Поштовхом рук та ніг стрибки вліво.
  3. Упор присівши.
  4. Упор лежачи.
  - 5—8. Те ж у другу сторону.
 Ходьба на місці.

### **Комплекс ЗРВ з гімнастичною палкою**

1. В.п. — стійка ноги нарізно, палка внизу, хват за кінці.
  - 1—2. Стійка на носках, палку вгору.
  - 3—4. Опускаючись на всю ступню, палку за голову.
  - 5—6. Піднімаючись на носках, палку вгору.
  - 7—8. В.п.
2. В.п. — палка вертикально за спиною, права рука зверху.
  - 1—2. Присідаючи, торкнутися нижнім кінцем палки підлоги.  
Спина пряма.
  - 3—4. В.п.
3. В.п. — стійка ноги нарізно, палка внизу ззаду хватом знизу (долоні звернені вперед).
  1. Нахил вперед, палку назад.
  2. В.п.
4. В.п. — стійка ноги нарізно, палку вперед, хват за кінці.

1. Поворот тулуба наліво, ліву руку назад. Згинаючи праву руку, торкнутися нею лівого плеча.
2. В.п.
- 3—4. Те ж в другу сторону.
5. В.п. — стійка на колінах, палка вертикально вгору хватом за один кінець.
  - 1—2. Нахил назад прогнувшись, торкнутись палкою підлоги за головою.
  - 3—4. В.п.
6. В.п. — лежачи на спині, руки в сторони, палка в правій руці.
  - 1—2. Сід кутом, передати палку в ліву руку під ногами.
  - 3—4. В.п.
7. В.п. — присід, палка вперед вертикально на полу, з опорою руками об верхній кінець.
  1. Встаючи і відпускаючи палку, перемах правою через палку (проти часової стрілки).
  2. В.п.
  - 3—4. Те ж другою ногою
8. В.п. — упор лежачи палка на полу перед руками.
  1. Переставити ліву руку через палку.
  2. Переставити праву руку через палку.
  3. Зігнути руки.
  4. В.п.
  - 5—8. Те ж , але руки переставляти назад у вихідне положення.
9. В.п. — основна стійка, палка внизу, хват за кінці.
  - 1—2. Палку вгору із викрутом в плечових суглобах.
  - 3—4. Палку вниз позаду.
  - 5—6. Палку вгору із зворотнім викрутом в плечових суглобах.
  - 7—8. В.п.
10. В.п. — напівприсід.
  1. Стрибок вгору прогнувшись.
  2. В.п. Ходьба на місці.

### **Комплекс ЗРВ з гантелями**

1. В.п. — основна стійка, гантелі внизу.
  1. Гантелі до плечей.
  2. Піднімаючись на носки, гантелі в сторони, прогнутися.

3. Гантелі до плечей.
4. В.п.
2. В.п. — гантелі назад.
  1. Присід на всій ступні, гантелі вперед.
  2. В.п.
3. В.п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.
  - 1-2. Поворот тулуба наліво, зігнути праву руку до лівого плеча.
  - 3-4. Те ж в другу сторону.
4. В.п. — упор присівши на лівій, праву в сторону, гантелі внизу на підлозі.
  1. Поштовхом лівої змінити положення ніг.
  2. Те ж в другу сторону.
5. В.п. — сід, руки в сторони, гантель в лівій руці.
  1. Сід кутом, передати гантель в праву руку під ногами.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж в другу сторону.
6. В.п. — о.с, гантелі на підлозі.
  - 1-2. Піднімаючись на носки, руки вгору дугами назовні.
  - 3-4. Напівнахил, розслаблено опустити руки вниз.
7. В.п. — стійка ноги нарізно, нахил вперед прогнувшись, праву гантелю вгору, ліву назад.
  1. Змінити положення рук.
  2. В.п.
8. В.п. — стійка ноги нарізно, гантелі в сторони.
  - 1-3. Три пружинних нахили назад.
  4. В.п.
9. В.п. — упор лежачи на гантелях.
  1. Зігнути руки.
  2. В.п.
  3. Упор лежачи зігнувшись.
  4. В.п.
10. В.п. — о.с., гантелі внизу.
  - 1-4. Стрибки на носках з поперемінним підніманням гантелей до плечей і вгору.
  - 5-8. Стрибки на носках з поперемінним опусканням гантелей у в.п. Ходьба на місці.

## Комплекс ЗРВ зі скакалкою

1. В.п. — скакалка, складена вчетверо, позаду вниз.
  - 1-2. Крок правою вперед, ліва назад на носок, прогнутися, скакалку назад.
  - 3-4. В.п.
  - 5-8. Те ж з другої ноги.
2. В.п. — скакалка, складена вчетверо, вгору.
  1. Присісти, покласти скакалку на підлогу.
  2. Встати, руки за голову.
  3. Присісти, взяти скакалку.
  4. В.п.
3. В.п. — широка стійка ноги нарізно, руки в сторони, скакалка натягнута за спиною.
  1. Згинаючи праву, нахил вліво, праву руку вгору, ліву вниз.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж в другу сторону.
4. В.п. — скакалка, складена вчетверо, попереду.
  1. Згинаючи праву, перемахнути нею через скакалку.
  2. Крок правою в стійку ноги нарізно, права попереду.
  3. Перемах назад, зігнувши праву.
  4. В.п.
5. В.п. — стійка на колінах, руки в сторони-назад-донизу, скакалка під гомілками.
  - 1-2. Нахил назад, руки в сторони, натягуючи скакалку.
  - 3-4. В.п.
6. В.п. — стійка ноги нарізно, скакалка складена вчетверо вгору.
  - 1-2. З напівповоротом тулуба наліво, круг руками вперед, зліва від тулуба.
  - 3-4. Те ж в другу сторону.
7. В.п. — лежачи на спині, скакалка складена вчетверо за головою.
  - 1-2. Згинаючи ноги вперед, перемахнути ними через скакалку.
  - 3-4. Обпираючись руками об підлогу позаду, виконати стійку на лопатках.
  - 5-8. В.п.
8. В.п. — упор присівши, скакалка складена вдвоє за ногами.
  1. Поштовхом ніг упор лежачи, не торкаючись скакалки.
  2. Поштовхом ніг упор присівши.



9. В.п. — скакалка, складена вдвоє, внизу широким хватом.
  1. Скакалку вгору і викрут в плечових суглобах.
  2. Скакалку вниз-назад.
  3. Скакалку вгору і зворотній викрут в плечових суглобах.
  4. В.п.
10. В.п.— стійка на лівій, праву вперед на носок, скакалка внизу-ззаду.
  1. Стрибок на праву, зігнувши ліву назад, перестрибуючи через скакалку.
  2. Стрибок на праву, випрямляючи ліву вперед-донизу.
  3. Стрибок на ліву зігнувши праву назад, перестрибуючи через скакалку.
  4. Стрибок на лівій, випрямляючи праву вперед-донизу.

### **Комплекс ЗРВ з обручем**

1. В.п. — обруч вертикально внизу, хват за верхній край.
  - 1-2. Стійка на носках, обруч вгору, утримуючи лівою, права рука ковзає по обручу.
  - 3-4. В.п.
  - 5-8. Те ж, утримуючи обруч правою.
2. В.п. — стійка в середині обруча, хват на рівні попереку.
  1. Упор присівши.
  2. В.п.
  3. Присід, обруч вгору.
  4. В.п.
3. В.п. — обруч вертикально внизу-позаду, хват за верхній край.
  - 1-2. Нахил вперед, руки по обручу вниз.
  - 3-4. В.п.
  - 5-8. Поперемінні оберти обручем, обводячи його вправо навколо тіла.
  - 9-16. Те ж, виконати вліво.
4. В.п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально внизу-ззаду, хват за верхній край.
  1. Нахил вліво, обруч вліво, нижній край торкається підлоги, праву руку вгору.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж вправо.
5. В.п. — руки в сторони, обруч в лівій.

- 1-8. Обертання обруча вперед.  
 9-16. Те ж правою
6. В.п. — стійка ноги нарізно, обруч вертикально попереду, хват за середину.
1. Поворот тулуба вліво, обруч горизонтально вгору.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж вправо.
7. В.п. — обруч вертикально внизу на носках, хват за верхній край.
1. Мах лівою ногою вперед, підбити обруч вгору.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж правою.
8. В.п. — стійка усередині обруча, хват на рівні попереку.
1. Стрибком стійка ноги нарізно. обруч вгору.
  2. Стрибком в.п.
- Ходьба на місці (обруч на правому плечі).

### **Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами**

1. В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч попереду у прямих руках унизу.
  - 1-2. Підняти м'яч вперед-вгору, прогнутися, ліву ногу назад на носок,
  - 3-4. В.п.
  - 5-8. Те ж, праву назад.
2. В.п. — сид, ноги прямі, м'яч біля грудей.
  1. Випрямити руки вгору.
  2. В.п.
  3. Випрямити руки вперед.
  4. В.п.
3. В.п. — сид, ноги схрещені, м'яч біля грудей.
  1. Поворот тулуба наліво, руки вперед.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж у другу сторону.
4. В.п. — сид, ноги нарізно, м'яч вгору.
  1. Поворот тулуба наліво, руки в сторони, м'яч на долоні лівої.
  2. В.п.

3. Поворот тулуба направо, руки в сторони, м'яч на долоні правої.
4. В.п.
5. В.п. — лежачи на спині, руки в сторони, м'яч затиснути стопами прямих ніг.
  - 1-2. Сісти, руками обхопити гомілки, м'ячем та стопами не торкатися підлоги.
  - 3-4. В.п.
6. В.п. — лежачи на спині, руки уздовж тулуба долонями униз, м'яч затиснути стопами прямих ніг.
  - 1-2. Підняти прямі ноги вгору, утримуючи м'яч, торкнутися м'ячем підлоги за головою.
  - 3-4. В.п.
7. В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч попереду у прямих руках унизу.
  - 1-4. Кружіння тулуба уліво, утримувати м'яч прямими руками.
  - 5-8. Те ж управо.
8. В.п. — нахил вперед, м'яч у прямих руках.
  1. Розгинаючись, підкинути м'яч вгору.
  2. Піймати м'яч і повернутися у в.п.
9. В.п. — стійка ноги нарізно, м'яч біля грудей.
  - 1-2. Нахил вперед, руки вперед, пронести м'яч між ногами назад і кинути його вгору.
  - 3-4. Випрямляючись, повернутися кругом та спіймати м'яч обома руками, в.п.
  - 5-8. Те ж з поворотом у другу сторону.
10. В.п. — м'яч лежить на підлозі біля ніг.
  1. Стрибнути через м'яч вперед.
  2. Стрибнути через м'яч назад.
  - 3-4. Те ж.
 Ходьба на місці.

### **Комплекс ЗРВ з гумовою стрічкою**

1. В.п. — стрічка зложена удвоє унизу.
  - 1-2. Ліву назад на носок, стрічку вгору, прогнутися.
  - 3-4. В.п.
  - 5—8. Те ж з іншої ноги.

2. В.п. — стійка на середині стрічки, хват за кінці донизу.
  1. Присід на всій ступні, руки вперед.
  2. В.п.
  3. Присід на всій ступні, руки в сторони.
  4. В.п.
3. В.п. — стійка ноги нарізно на середині стрічки, руки до плечей.
  1. Нахил вліво, праву руку вгору.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж вправо.
4. В.п. — стійка ноги нарізно на середині стрічки, хват за кінці внизу.
  - 1-2. Поворот тулуба вліво, руки дугами назовні вгору.
  - 3-4. В.п.
  - 5-8. Те ж вправо.
5. В.п. — стрічка зложена вдвоє донизу.
  1. Стійка на носках, стрічку вгору, прогнутися.
  2. Нахил прогнувшись, стрічку на лопатки.
  3. Випрямитися, стрічку вгору.
  4. В.п.
6. В.п. — вузька стійка ноги нарізно на середині стрічки, хват за кінці внизу.
  1. Руки до плечей.
  2. Руки в сторони долонями вгору.
  3. Руки вгору.
  4. Руки дугами назовні вниз.
7. В.п. — стрічка зложена удвоє на плечах.
  1. Мах лівою в сторону, руки в сторони.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж махом правою.
8. В.п. — стрічка зложена удвоє внизу.
  1. Стрибок зігнувши ноги через стрічку.
  2. Те ж назад.
 Ходьба на місці.

### **Комплекс ЗРВ з малим м'ячем**

1. В.п. — м'яч внизу в правій руці.
  - 1-2. Руки дугами назовні вгору, передати м'яч в ліву руку.

- 3-4. Руки вниз, м'яч в лівій руці.
2. В.п. — руки в сторони, м'яч в правій руці.
1. Кинути м'яч вгору.
2. Упор присівши.
3. Встати і зловити м'яч двома руками.
4. В.п.
3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.
1. Нахил вліво, руки вгору, передати м'яч в ліву руку.
2. В.п.
- 3-4. Те ж в другу сторону.
4. В.п. — лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в лівій руці.
- 1-2. Прогнутися, піднімаючи тулуб, і передати за спиною м'яч в праву руку.
- 3-4. В.п., але м'яч в правій руці.
5. В.п. — сід, руки в сторони, м'яч в правій руці.
1. Підняти праву вперед-вгору і передати м'яч під ногою в ліву руку.
2. В.п., але м'яч в лівій руці.
- 3-4. Те ж в другу сторону.
6. В.п. — стійка на колінах, ноги злегка нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.
1. Повернути тулуб направо і покласти м'яч між стопами.
2. В.п.
3. Повернути тулуб наліво і взяти м'яч лівою рукою.
4. В.п.
7. В.п. — руки в сторони, м'яч в правій руці.
1. Кинути м'яч вгору, виконати хлопок в долоні за спиною.
2. Піймати м'яч лівою рукою.
- 3-4. Те ж другою рукою.
8. В.п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.
1. Нахилиючись вперед, покласти м'яч на підлогу між ногами.
2. В.п.
3. Нахилиючись вперед, взяти м'яч лівою рукою.
4. В.п.
9. В.п. — руки в сторони, м'яч в правій руці.
1. Кинути м'яч об підлогу перед собою і швидко повернутися на 360°.
2. Піймати м'яч.
10. В.п. — руки на поясі, м'яч на підлозі зліва біля ніг.

1. Стрибок вліво перестрибнути через м'яч.
  2. Стрибок на місці.
  3. Стрибок вправо перестрибнути через м'яч.
  4. Стрибок на місці.
- Ходьба на місці.

### Комплекс ЗРВ в парах

1. В.п. — стоячи друг за другом, руки з'єднані.
  1. А стоїть попереду, піднімає-руки через сторони вгору, Б чинить опір.
  2. Руки вниз.
2. В.п. — стійка ноги нарізно стоячи обличчям один до одного, руки прямі на плечах партнера.
  - 1-3. Пружинні нахили вліво.
  4. В.п.
  - 5—8. Те ж в другу сторону. Партнери взаємно посилюють нахили.
3. В.п. — стоячи обличчям один до одного, стійка ноги нарізно лівою, нахил вперед, руки прямі на плечах партнера.
  - 1-3. Пружинні нахили вперед.
  4. Стрибок зміна положення ніг — в.п.
4. В.п. — А — стійка ноги нарізно, руки вгору, пальці з'єднані; Б — стоїть збоку, стійка ноги нарізно, ліву руку на талію партнера, правою тримає за кисть А.
  1. Нахил назад, Б підсилює нахил.
  2. В.п.
5. В.п. — стоячи обличчям один до одного, руки вперед, тримаючи за кисті партнера.
  1. Присід на лівій нозі, праву вперед («пістолет»).
  2. В.п.

Те ж на другій нозі.
6. В.п. — стоячи обличчям один до одного, тримаючись за руки, руки вправо.
  1. Мах лівою ногою вперед-вправо, руки вліво.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж з другої ноги.
7. В.п. — А сидить на підлозі, руки за головою пальці з'єднані. Б стоїть за спиною, в стійці ноги нарізно, нахилиючись вперед, руки

під лопатки А.

1. Встати, прогинаючись вгору з допомогою партнера.
2. В.п.
8. В.п. — сід ноги нарізно, упираючись ступнями, тримаючись за руки.
  - 1-4. Кружіння тулуба вліво.
  - 5-8. Кружіння тулуба вправо.
9. В.п. — А лежачи на спині, руки вгору; Б — упор лежачи з сторони голови, упираючись в груди партнера (дівчата в плечі).
  1. Зігнути руки, А — ноги вперед, Б — ліву назад.
  2. В.п.
10. В.п. — стоячи на колінах спиною один до одного, упираючись ступнями ніг, тримаючись за руки.
  1. Прогнутися.
  2. В.п.
11. В.п. — стоячи один за одним; А — руки на пояс, Б -партнера.
  - 1-4. Стрибки на одній з опором.
  - 5-8. Стрибки на двох з опором.

### **Комплекс ЗРВ у кругах**

1. Стоячи обличчям до центру, руки унизу з'єднані.
  - 1-2. Крок лівою вперед, руки вгору, прогнутися.
  - 3-4. В.п.
  - 5-8. Те ж кроком правої.
2. Вузька стійка ноги нарізно, стоячи обличчям до центру, руки вгорі з'єднані.
  1. Присід на усій ступні з нахилом вперед, руки дугами вперед-назад.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж.
3. В.п. — о.с. стоячи обличчям до центру.
  1. Упор присівши.
  2. Упор лежачи.
  3. Переставляючи руки до ніг, упор стоячи.
  4. Випрямляючись, стрибком поворот наліво кругом.
  - 5-8. Те ж з поворотом у другу сторону.
4. В.п. — стоячи спиною до центру, руки донизу з'єднані.
  1. Випад лівою вперед, руки вгору, прогнутися.
  2. В.п.

- 3-4. Те ж з правої ноги.
- 5. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на плечах партнерів, стоячи обличчям до центру.
  - 1-3. Пружинні нахили вперед.
  - 4. В.п
- 6. Сід ноги нарізно, ліва нога на нозі партнера, руки попереду з'єднані, обличчям до центру.
  - 1-2. Лягти на спину, руки вгору.
  - 3-4. В.п.
- 7. В.п. — лежачи на спині, обличчям до центру, руки унизу з'єднані.
  - 1-4. Стійка на лопатках.
  - 5-8. В.п.
- 8. Стоячи спиною до центру, руки попереду з'єднані.
  - 1. Мах лівою вперед, руки дугами вниз-назад.
  - 2. В.п.
  - 3-4. Те ж махом правої.
- 9. В.п. — стоячи обличчям до центру, руки на плечах партнерів.
  - 1-8. Стрибки на двох.
  - 9-16. Стрибки на двох з пересуванням вліво.
  - 17-24. Стрибки на двох.
  - 25-32. Стрибки на двох з пересуванням вправо.
  - Ходьба на місці.

### **Комплекс ЗРВ у шеренгах та колонах**

- 1. В.п. — стоячи у шеренгах, руки донизу з'єднані.
  - 1. Ліву назад на носок, руки вгору, прогнутися.
  - 2. В.п.
  - 3 - 4. Те ж з правої ноги.
- 2. В.п. — те ж.
  - 1. Присід, руки вперед.
  - 2. В.п.
- 3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на плечах партнерів, стоячи у шеренгах.
  - 1-3. Пружинні нахили вперед.
  - 4. В.п.



4. В.п. — стоячи у шеренгах, руки донизу з'єднані.
  1. Випад лівою вперед, руки вгору.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж з правої ноги.
5. В.п. — сід ноги нарізно, ліва нога на нозі партнера, руки попереду з'єднані, сидячи у шеренгах.
  - 1-2. Лягти на спину, руки вгору.
  - 3-4. В.п.
6. В.п. — лежачи на спині, руки вгору з'єднані з руками партнера другої шеренги.
  - 1-4. Стійка на лопатках.
  - 5-8. В.п.
7. Стоячи у колонах, руки на плечах партнера, який стоїть попереду.
  1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, праву руку вгору.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж в другу сторону.
8. В.п. — те ж.
  1. Ліву руку вгору.
  2. Поворот тулуба наліво, руку за голову партнера.
  - 3-4. В.п.
  - 5-8. Те ж з поворотом у другу сторону.
9. В.п. — те ж.
  1. Мах лівою в сторону, ліву руку в сторону.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж правою ногою.
10. В.п. — стоячи в колонах, ліва зігнута назад, її утримує партнер, стоїть позаду, права рука на плечі партнера,
  - 1-16. Стрибки на правій.
  - 17 - 32. Стрибки на лівій, змінивши положення рук та ніг.
 Ходьба на місці.

### **Комплекс ЗРВ на гімнастичній стінці**

1. В.п. — стоячи спиною до стінки, хват на рівні голови.
  - 1-2. Розгинаючи руки, крок лівою вперед, прогнутися.
  - 3-4. В.п.
  - 5-8. Те ж кроком правої.

2. В.п. — широка стійка ноги нарізно на III рейці, обличчям до стінки, хват на рівні пояса.
  1. Присід на лівій.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж на правій.
3. В.п. — стійка ноги нарізно спиною до стінки, хват внизу.
  - 1-3. Пружинні нахили, перехоплюючи руки донизу.
  4. В.п.
4. В.п. — упор стоячи на III рейці обличчям до стінки, хват зігнутими руками на рівні грудей.
  1. Поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж вправо.
  - 5-8. Те ж відводячи однойменну ногу в сторону і розгинаючи опорну руку.
5. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, лівим боком до стінки, хват зігнутою лівою внизу, правою — над головою.
  - 1-2. Розгинаючи руки, нахил вліво.
  - 3-4. В.п.
  - Те ж в другу сторону.
6. В.п. — вис спиною до стінки.
  - 1-2. Вис зігнувшись.
  - 3-4. В.п.
7. В.п. — вис обличчям до стінки.
  - 1-16. Розмахування в сторони («маятник»).
8. В.п. — о.с. обличчям до стінки за крок.
  1. Мах лівою назад і нахил вперед з опорою руками об стінку на рівні пояса.
  2. В.п.
  - 3-4. Те ж правою.
9. В.п. — вис стоячи зігнутою лівою на III рейці.
  - 1—32. Стрибком змінити положення ніг.
  - Ходьба на місці.

### **Комплекс ЗРВ на гімнастичній лаві**

1. В.п. — стоячи уздовж обличчям до лави, ліва зігнута на лаві.
  1. Стійка на носку лівої, праву назад, руки вгору.
  2. В.п.

- 3-4. Те ж на правій.
2. В.п. — о.с., стоячи уздовж на лаві.
    1. Упор присівши.
    2. Упор стоячи.
    3. Упор присівши.
    4. В.п.
  3. В.п. — стоячи поперек лави, ліва на лаві, руки на поясі.
    1. Присід на лівій, руки в сторони.
    2. В.п.
    3. Нахил вперед, руки вперед.
    4. В.п.
- Те ж на правій нозі.
4. В.п. — сід ноги нарізно поперек лави, руки на поясі.
    1. Нахил з поворотом тулуба вперед-вліво, руки вперед.
    2. В.п.
    - 3-4. Те ж в другу сторону.
  5. В.п. — упор сидячи позаду уздовж на лаві.
    1. Зігнути ноги.
    - 2-3. Сід кутом.
    4. Ноги вниз, в.п.
  6. В.п. — стійка ноги нарізно лівим боком до лави.
    1. Нахил з поворотом тулуба і захопити лаву лівою рукою за ближній край, правою — за дальній.
    2. Лава вгору.
    - 3-4. Опустити лаву праворуч.
    - 5-8. Те ж в другу сторону.
  7. В.п. — упор сидячи позаду поперек лави, ноги праворуч.
    - 1-2. Перемах лівою ногою.
    - 3-4. Те ж правою.
    - 5-8. Те ж в другу сторону.
  8. В.п. — стійка ноги нарізно над лавою, руки на поясі.
    1. Стрибок на лаву, руки в сторони.
    2. Стрибком в.п.
- Ходьба на місці (зліва від лави).

### **Комплекс ЗРВ в русі (роздільний спосіб)**

1. В.п. — о.с., стоячи в шеренгу.
  1. Крок правою в сторону, руки вперед.

2. Приставити ліву, руки вниз.
2. В.п. — о.с., стоячи в колону.
  1. Крок лівою.
  2. Приставити праву.
  3. Упор присівши.
  4. В.п.
3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки в сторони, стоячи в шеренгу.
  1. Нахил вперед, руки вперед.
  2. Випрямляючись поворот наліво кругом і в.п.
  - 3-4. Те ж, але з поворотом в другу сторону.
4. В.п. — руки назад, стоячи в колону.
  1. Крок лівою вперед, руки вгору.
  2. Приставляючи праву, нахил вперед, руки назад.
  3. Випрямитися, крок лівою вперед, руки вгору.
  4. Приставляючи праву в.п.
5. В.п. — руки в сторони, стоячи в шеренгу.
  1. Крок правою в сторону, нахил вліво, руки за голову.
  2. Приставляючи ліву в.п.
6. В.п. — руки вперед-назовні, долонями вниз, стоячи в колону.
  1. Однойменний мах лівою.
  2. Крок лівою.
  - 3-4. Те ж правою.
7. В.п. — руки на поясі, стоячи в колону.
  - 1-4. Стрибки на двох.
- 5-8. Послідовними стрибками поворот наліво на 360°
- 9-16. Те ж з поворотом в другу сторону.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник. (У двох частинах).- Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000.- 164 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений.- М.: Гуманитарно-изд. Центр ВЛАДОС.- 2000.- 448 с.
3. Іващенко О.В., Худ олій О.М., Карпунець Т.В. Загальнорозвиваючі вправи вправи: Методичний посібник /Харк. держ. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди.- Харків.: ТОВ „ОВС”, 2000.- 60 с.
4. Журавин М.Л., Меньшыкова Н.К. Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издат. цент «Академия», 2001.- с. 223 – 230.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики – Харків: 1998. – с. 36-48.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І.- Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.- с. 138-141.



