**Лекція 4.**

**Тема: Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи. Комплекс стройових та загально-розвиваючих вправ.**

**План**

1. Строї та управління ними.

2. Управління строєм: прийоми та команди.

3. Способи шикування і перешикування.

4. Способи пересування.

5. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ.

6. Загальнорозвиваючі вправи.

7. Комплекси загальнорозвиваючих вправ.

8. Методичні вказівки до загальнорозвиваючих вправ.

 **Література**

1. Гімнастика: навч.- метод. посіб. / [Ю. М. Ніколаєв, Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк, О. І. Бичук, С. Ю. Ніколаєв]. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. С. 20–35.

 2. Єрмолова В. М. Л. І. Іванова, В. В. Дерев’янко. Навчаємо граючись : метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2012. С. 19.

3. Ковальчук Н. М. Обґрунтування необхідності змін у стройових вправах : зб. статей 3 наук.- практ. конф. «Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики» / Н.Ковальчук. Львів : ЛДІФК, 2001. С. 14–1

4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник /Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Х.: Фірма «Консум», 1998. – 240 с.

**1. Строї та управління ними.**

Стройові вправи є основним засобом організації занять фізичною культурою. Вони служать засобом поступового і помірного розігрівання м'язів, а також сприяють формуванню правильної постави і регулюють емоційний настрій учнів.

За допомогою стройових вправ формуються навички колективних дій (в строю), виховується дисципліна і організованість, формується почуття темпу і ритму, правильна постава.

Використання стройових вправ при проведенні уроку фізичної культури з гімнастичною спрямованістю дозволяє краще керувати групою під час уроку, швидко розміщувати їх для занять, ігор, тому стройові вправи називають ще організовуючими. Стройові вправи можуть бути застосовані в різних частинах уроку.

У підготовчій частині уроку вони використовуються для організованого початку занять, розміщення учнів для виконання вправ загального розвитку.

В основній частині уроку стройові вправи використовуються для організованого переходу від одного виду вправ до іншого.

В кінці уроку (в його заключній частині) ці вправи є хорошим засобом для того, щоб знизити навантаження, підготувати учнів до майбутньої навчальної роботи і організовано закінчити заняття. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів передбачає використання організовуючих вправ на уроці фізичної культури починаючі з початкових класів, вони входять до групи вправ для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Стройові вправи являють собою строго регламентовані спільні дії, що виконуються одночасно всім класом, групами учнів або окремими учнями. У поєднанні з виконанням інших вправ сприяють розвитку рухових і психічних здібностей.

Різноманіття різних способів шикування, перешикування, пересування дозволяє застосовувати стройові вправи в усіх сферах фізичного виховання.

Оригінальні стройові вправи, різновиди пересувань, змикань та розмикань утворюють сильний естетичний вплив на глядачів, тому виконання стройових вправ є невід'ємною складовою частиною масових спортивно-театралізованих вистав і свят.

Вчитель фізичної культури повинен добре володіти методикою навчання та проведення стройових вправ, від цього залежить успішність в управлінні учнями в процесі проведення навчальних занять з фізичної культури. На кожному уроці, занятті у всіх групах слід забезпечувати ретельне освоєння матеріалу по стройовій підготовці, вимагати від учнів чіткого і правильного виконання команд, видів пересувань та шикувань в строю.

Навчання стройовим вправам повинно розвивати у учнів пізнавальну активність, самостійність мислення, ініціативу. Правильна організація навчання стройовим вправам дозволяє підвищити рівень навчального процесу, зробити його емоційним, керованим і продуктивним.

Переважна більшість стройових дій і команд взята зі стройового статуту Збройних Сил України, інша створювалася в процесі роботи в гімнастиці. Для успішного застосування різних стройових вправ в педагогічній практиці фахівця з фізичної культури слід добре засвоїти необхідні знання, вміння, навички, які викладені нижче.

Використання стройових (організуючих) вправ на уроці фізичної культури сприяє організації та доцільності розміщення колективу класу в спортивному залі чи на спортивному майданчику. Вони використовуються для вирішення ряду педагогічних задач, виховання почуття ритму і темпу, формування навичок для спільних дій, військово-прикладних навичок, формування правильної постави, підвищують емоційний стан учнів.

Стройові вправи застосовують у всіх частинах уроку фізичної культури. У підготовчій частині їх використовують для організації початку занять, у основній – для організованого переходу до іншого виду вправ, у заключній – для організації закінчення заняття.

Під час виконання стройових вправ подаються голосно і чітко попередня і виконавча команди. Під час навчання стройових вправ користуються методами показу, пояснення й практичного виконання.

Існують наступні стройові поняття: стрій, шеренга, колона, ряд, дистанція, інтервал, фланг, фронт, тил, направляючий, замикаючий.

Стрій – визначене Стройовим статутом розташування учнів (осіб) для їх спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні (особи) вишикувані один біля одного на одній лінії згідно з визначеними інтервалами.

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

Фронт - бік строю, в який учні (особи) розміщені обличчям. Тильний бік строю — бік протилежний фронту.

Інтервал – відстань між учнями (особами) по фронту (дорівнює ширині долоні). Дистанція – відстань у глибину між учнями.

 Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги (учня, що стоїть попереду) до останньої шеренги (учня, що стоїть позаду).

Двошеренговий стрій — стрій, у якому учні однієї шеренги розміщені за учнями іншої шеренги на відстані одного кроку (витягнутої руки, покладеної долонею на плече учня, що стоїть попереду). Шеренги поділяються на першу та другу. Після повороту строю назви шеренг не змінюються.

Ряд — два учні, які стоять у двошеренговому строю один за одним.

Якщо за учнем першої шеренги не стоїть учень другої шеренги, то такий ряд називається неповним; останній ряд завжди має бути повним. У колоні по чотири кожна четвірка становить ряд. Після повороту двошеренгового строю кругом учень (особа) неповного ряду самостійно стає у першу шеренгу.

Одношеренговий (шеренга) і двошеренговий строї можуть бути зімкнутими або розімкнутими. У зімкнутому строю учні в шеренгах розміщені по фронту один від одного з інтервалами на ширину долоні між ліктями. У розімкнутому строю учні в шеренгах розміщені по фронту один від одного з інтервалами на один крок або з інтервалами, які визначає викладач. Такий стрій використовують для проведення перевірок, розподілу, а також в інших необхідних випадках.

Колона – стрій, в якому учні (особи) розташовані один за одним на відстані витягнутої вперед руки . Колони можуть бути вишикувані по два, по три, по чотири та більше. У колоні глибина строю більша ширини або дорівнює їй. Колони застосовуються для шикування учнів у розгорнутий або похідний стрій.

Розгорнутий стрій - стрій, у якому учні (особи) вишикувані на одній лінії по фронту в одношеренговому чи двошеренговому строю або в лінію колон з інтервалами, встановленими викладачем. Розгорнутий стрій застосовується для проведення перевірок, розподілу, оглядів, парадів, а також в інших необхідних випадках.

Похідний стрій - стрій, у якому клас (група осіб) вишикуваний у колону або класи учнів (групи осіб) в колонах вишикувані один за одним на дистанціях, установлених викладачем. Похідний стрій застосовується для пересування класу (класів, груп осіб), проходження урочистим маршем або з піснею та в інших необхідних випадках.

Напрямний – учень (особа), що рухається на чолі строю у визначеному напрямку. За напрямним має переміщуватися решта учнів (класів, групи осіб).

Замикаючий - учень (клас, група), який рухається останнім у колоні. Лінійний - учень, призначений для позначення лінії шикування класу, або груп, а також лінії проходження урочистим маршем.

Стройові вправи класифікують на наступні чотири групи: - стройові прийоми; - шикування і перешикування; - пересування; - розмикання і змикання.

**2. Управління строєм: прийоми та команди.**

 Управління строєм здійснюється командами та розпорядженнями, які подає викладач голосом, сигналами та особистим прикладом і які передаються за допомогою технічних і рухових засобів. Команди поділяються на підготовчу та виконавчу, проте можуть бути лише виконавчі. Далі в тексті виконавчі команди для зручності надруковано великими літерами.

Наприклад, для повороту наліво подається команда "Ліво-РУЧ!". У цій команді перша частина слова «Ліво» - це попередня команда, а друга частина, написана великими літерами «РУЧ!» - виконавча команда.

У команді «Кроком (бігом) - РУШ!», попередньою частиною команди є «Кроком (бігом)», виконавчої частиною – «РУШ!». Підготовча команда подається чітко (виразно), гучно і протяжно, щоб учні зрозуміли, яких дій вимагає від них викладач. За підготовчою командою учні, які перебувають в строю, приймають стройове положення, під час руху переходять на стройовий крок, а поза строєм повертаються в бік викладача й приймають стройове положення. Виконавча команда подається після паузи гучно, уривчасто і чітко.

Наприклад: «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!». Така команда здійснюється негайно і точно. Гучність голосу під час подання команди змінюється залежно від ширини і глибини строю, рапорт віддається чітко, без різкого підвищення голосу.

Чим довший стрій, тим протяжніше має бути попередня команда, більша пауза між попередньою і виконавчою командами, голосніше подача виконавчої команди.

Необхідно зауважити, що є команди, які не мають попередньої частини, наприклад, команди «Струнко!», «Вільно!», «Прямо!» і деякі інші.

Тому, в залежності від ситуації, викладач може привернути увагу учнів, попередньо додавши до команди слова «клас», «група», «відділення» тощо. До розпоряджень (вказівок) вдаються, коли немає необхідності в чіткому і одночасному виконанні тих чи інших дій. Наприклад, для повороту наліво можна дати команду «Ліво-РУЧ!» і учні повинні виконати її одночасно і чітко.

Але якщо в цьому немає необхідності, можна дати вказівку чи розпорядження - «Поверніться наліво». «РІВНЯЙСЬ!», «Ліворуч-РІВНЯЙСЬ!», «На середину РІВНЯЙСЬ!». За командою «РІВНЯЙСЬ» усі, крім правофлангового, повертають голову вправо, праве вухо вище лівого, підборіддя підняте. За командою «Ліворуч-РІВНЯЙСЬ» усі, крім лівофлангового, повертають голову вліво.

Коли рівняння закінчено, подається команда «СТРУНКО» і всі учні стають у вихідне положення (голову прямо). «ВІДСТАВИТИ!». За цією командою учні, знаходячись у строю, припиняють виконання стройового прийому та приймають попереднє вихідне положення. «Правою (лівою)-ВІЛЬНО!». Команда застосовується в розімкнутому строю. За цією командою учень відставляє праву (ліву) ногу в стійку ноги нарізно, руки за спину.

Перешикування групи учнів на місці з однієї шеренги у дві здійснюють за командою: «Група, у дві шеренги — ШИКУЙСЬ». За командою до виконання парні номери ступають лівою ногою крок назад, не приставляючи правої ноги, роблять нею крок управо, щоб стати позаду непарних номерів, і приставляють ліву ногу. «РОЗІЙДИСЬ!».

За цією командою учні діють довільно. Для загальної нумерації, деяких перешиковувань та інших дій потрібно здійснювати різні розподіли осіб.

Кількість осіб у строю визначають за командою «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!». Після якої кожний, починаючи з правого флангу, називає свій номер, швидко повертаючи голову до особи, яка стоїть зліва і відразу повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає, а також не доповідає про завершення розподілу, як цього іноді вимагають викладачі.

Коли стрій двошеренговий, то лівофланговий у кінці розрахунку додає: «повний» або «неповний» (у випадку якщо у другій шерензі на одну особу менше). «На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!» – ця команда виконуються так, як і команда «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!», але учні називають свої номера «перший-другий, перший-другий» тощо.

По закінченні розподілу лівофланговий не доповідає. Якщо потрібно зробити розподіл більше ніж на «перший-другий», то в інших випадках потрібно подати команду так: «По три (чотири….десять) – РОЗПОДІЛИСЬ!».

Для перешикування уступом роблять розподіл на дев’ять-шість-три-на місці або вісім-шість-чотири-два-на місці. За командою «На дев’ять-шість-три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!» учні послідовно називають ці номери, запам’ятовуючи їх. Якщо учні стоять у колоні, під час розподілу кожний, починаючи з напрямного, повертає голову наліво, називає свій номер тому, хто стоїть позад нього, і відразу повертає її вперед.

Вихід із строю. Для виходу учня із строю подається команда, наприклад: «Учень Кмітливий. Вийти із строю на стільки-то кроків» або «Учень Кмітливий. До мене (до мене бігом - РУШ)».

Учень, почувши своє прізвище, відповідає: «Я», а за командою на вихід (виклик) із строю відповідає: «Слухаюсь».

За першою командою він стройовим кроком виходить із строю на вказану кількість кроків, рахуючи від першої шеренги, зупиняється і повертається обличчям до строю.

За другою командою, ступивши один-два кроки від першої шеренги прямо, на ходу повертається в бік викладача, найкоротшим шляхом стройовим кроком підходить або підбігає до нього і доповідає про прибуття.

Під час виходу учня з другої шеренги він злегка торкається долонею лівої руки плеча учня, який стоїть попереду, той робить крок уперед і, не приставляючи правої ноги, - крок праворуч, пропускає учня, який виходить із строю, а потім стає на своє місце.

Під час виходу учня попередньої шеренги його місце займає учень, який стояв за ним. Під час виходу учня із строю з колони по два, по три, по чотири він виходить із строю в бік найближчого флангу, попередньо зробивши поворот праворуч (ліворуч). Якщо поруч стоїть учень, то він робить крок правою (лівою) ногою вбік і, не приставляючи лівої (правої) ноги, - крок назад, пропускає учня, який виходить із строю, а потім повертається назад на своє місце.

Повернення в стрій. Для повернення учня в стрій подається команда, наприклад: «Учень Кмітливий. Стати до строю» або тільки «Стати до строю».

За командою «Учень Кмітливий» учень, який стоїть обличчям до строю, почувши своє прізвище, повертається обличчям до викладача і відповідає: «Я», а за командою «Стати до строю», відповідає: «Слухаюсь», повертається у напрямку руху, з першим кроком опускає руку, рухаючись стройовим кроком, найкоротшим шляхом стає на своє місце в строю.

Якщо подається команда «Стати до строю» (без називання прізвища), учень повертається до строю без попереднього повороту до викладача та без відповіді «Я».

Стройове положення «СТРУНКО!» - учні приймають стройове положення. За цією командою слід триматися прямо, без напруження; п’ятки поставити разом, а носки розвести по лінії фронту на ширину стопи; ноги в колінах випрямити, але не напружувати їх, груди підняти, а все тіло трохи подати вперед; живіт втягти; плечі розвернути; руки опустити так, щоб кисті, повернені долонями всередину, були збоку стегон, а напівзігнуті пальці торкалися стегна; голову тримати високо й прямо, не виставляючи підборіддя; дивитися перед собою; бути готовим до негайної дії.

Стройове положення на місці приймається без команди під час віддання й отримання наказу, доповіді, виконання Державного Гімну України, а також під час вітання й подання команд. «ВІЛЬНО!» - слід послабити в коліні праву або ліву ногу, але не можна зрушувати з місця, треба бути уважним і не розмовляти.

Повороти на місці Повороти на місці виконуються за командами: «Право-РУЧ», «Півоберта право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Півоберта ліво-РУЧ», «Кру-ГОМ». Повороти виконуються за командами: «Кру-ГОМ» - на півкола, «Ліво-РУЧ» - на чверть кола, «Півоберта ліво-РУЧ» - на одну восьму кола і проводяться в бік лівої руки на лівому підборі й на правому носку; «Право-РУЧ» і «Півоберта право-РУЧ» - у бік правої руки на правому підборі й на лівому носку.

Повороти виконуються на два рахунки: на «раз» учні повертаються у визначений бік, зберігаючи правильне положення корпусу та не згинаючи ніг у колінах, переносять вагу тіла на ногу, що попереду, на «два» - найкоротшим шляхом приставляють другу ногу.

Рух здійснюється кроком або бігом. Крок – це визначений статутом спосіб ходи у збройних силах під час проходження служби. Нормальна швидкість руху кроком - 110-120 кроків за хвилину. Довжина кроку - 70-80 сантиметрів. Нормальна швидкість руху бігом - 160-180 кроків за хвилину. Довжина кроку - 80-90 сантиметрів. Крок буває стройовий і похідний.

Стройовий крок застосовується під час проходження класу урочистим маршем; при виконанні учнями вітання під час руху; при підході учня до викладача та відході від нього; при виході із строю та поверненні на місце, а також під час занять із стройової підготовки.

Похідний крок застосовується в усіх інших випадках. Рух стройовим кроком починається за командою «Стройовим кроком – РУШ», а рух похідним кроком - за командою «Кроком – РУШ». За підготовчою командою слід подати корпус трохи вперед, перенести вагу тіла більше на праву ногу, із збереженням стійкості; за виконавчою командою почати рух з лівої ноги повним кроком.

Під час руху стройовим кроком ногу з витягнутим уперед носком винести на висоту 15-20 сантиметрів від землі та поставити її твердо на всю стопу, піднімаючи водночас другу ногу. Руками, починаючи від плеча, здійснювати рух біля тулуба: вперед - руки згинаються в ліктях так, щоб кисті піднімалися вище поясу на ширину долоні й на відстані долоні від тулуба до рівня ліктя; назад - до упору в плечовому суглобі. Пальці рук напівзігнуті.

Під час руху стройовим кроком голову та корпус тримати прямо, дивитися вперед. Під час руху похідним кроком ногу виносити вільно, не відтягуючи носка, і ставити її на землю, як під час звичайної ходьби; руками здійснювати вільні рухи біля тулуба.

Під час руху похідним кроком за командою «СТРУНКО» слід перейти на стройовий крок, а за командою «ВІЛЬНО»- на похідний крок.

Рух бігом починати за командою «Бігом – РУШ». Під час руху з місця за підготовчою командою корпус трохи подати вперед, руки напівзігнути, лікті трохи відвести назад; за виконавчою командою почати біг з лівої ноги, руками вільно рухати вперед і назад у такт бігу.

Для переходу під час руху з кроку на біг за підготовчою командою руки напівзігнути, лікті трохи відвести назад. Виконавча команда подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю. За цією командою правою ногою слід зробити крок і з лівої ноги почати рух бігом. Для переходу від бігу на крок подається команда «Кроком – РУШ». Виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю.

За цією командою слід зробити ще два кроки бігом і з лівої ноги почати рух кроком. Позначення кроку (бігу) на місці здійснюється за командою «На місці, кроком (бігом) – РУШ» (під час руху – «НА МІСЦІ»). За цією командою крок слід позначати підніманням та опусканням ніг, причому ногу піднімати на 15-20 сантиметрів від землі й ставити її на землю від передньої частини стопи на всю підошву (під час бігу - на передню частину стопи); руками здійснювати рухи в такт кроку.

За командою «ПРЯМО», яка подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю, зробити правою ногою ще один крок на місці і з лівої ноги почати рух повним кроком (бігом).

Для припинення руху подається команда, наприклад: «Клас – СТІЙ». За виконавчою командою, яка подається одночасно з поставленням правої або лівої ноги на землю, слід зробити ще один крок і, приставивши ногу, прийняти стройове положення. Для зміни швидкості руху подаються команди: «ДОВШИЙ КРОК», «КОРОТШИЙ КРОК», «ЧАСТІШИЙ КРОК», «РІДШИЙ КРОК», «ПІВКРОКУ», «ПОВНИЙ КРОК».

Для переміщення учнів на кілька кроків убік подається команда, наприклад: «Клас. Два кроки праворуч (ліворуч), кроком – РУШ». За цією командою учні роблять два кроки праворуч (ліворуч), приставляючи ногу після кожного кроку.

Для переміщення вперед або назад на кілька кроків подається команда, наприклад: «Два кроки вперед (назад), кроком – РУШ». За цією командою слід зробити два кроки вперед (назад) і приставити ногу. Під час переміщення праворуч, ліворуч і назад рухи руками не здійснюються.

Повороти під час руху. Повороти під час руху кроком виконуються за командами: «Право-РУЧ», «Півоберта право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Півоберта ліво-РУЧ», «Кругом – РУШ». Для повороту праворуч і півоберта праворуч виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю.

За цією командою лівою ногою слід зробити крок, повернутися на носку лівої ноги, одночасно з поворотом винести праву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямку.

Для повороту ліворуч і півоберта ліворуч виконавча команда подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю. За цією командою правою ногою слід зробити крок, повернутися на носку правої ноги, одночасно з поворотом винести ліву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямку.

Для повороту кругом виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою зробити ще один крок лівою ногою (на рахунок «раз»), витягти праву ногу на півкроку вперед, трохи ліворуч і, різко повернувшись у бік лівої руки на носках обох ніг (на рахунок «два»), рухатися далі з лівої ноги в новому напрямку (на рахунок «три»).

Під час поворотів рух руками здійснюється у такт кроку.

Повороти та півоберти праворуч і ліворуч під час руху бігом виконуються за тими самими командами, що й під час руху кроком, поворотом на одному місці на два рахунки в такт бігу. Поворот кругом під час бігу здійснюється у бік лівої руки на одному місці на чотири рахунки в такт бігу.

**3. Способи шикування і перешикування.**

Ця підгрупа стройових вправ характеризується вмінням учнів шикуватися в різні види строю, шеренгу, колону, коло, а також перешиковуватися в них.

При проведенні шикувань і перешиковувань на уроці гімнастики в спортивній залі умовно визначають точки — центр, середини, кути.

Визначення цих точок залежить від того, як шикується клас перед початком уроку. Зазвичай це одна з найдовших сторін у залі. Сторона зали, де вишикуваний клас, називається правою, протилежна — лівою. Сторона, де перебуває напрямний, є верхньою, а та, де перебуває замикаючий,— нижньою.

Перед початком заняття клас шикується. Розгорнутий стрій класу перед початком заняття може бути одношеренговий (шеренга) або двошеренговий.

Шикування – дії учнів за командою або розпорядженням викладача для прийняття відповідного (початкового) строю. Шикування учнів в одношеренговий (двошеренговий) стрій проводиться за командою «Клас, в одну шеренгу (в дві шеренги) – СТАВАЙ». Подавши команду, викладач стає в положення «струнко» обличчям в сторону фронту. Виконавці займають свої місця зліва від нього, по росту один біля одного на одній лінії, дотримуючись визначеного інтервалу (ширина долоні між ліктями).

Шикування в колону по одному (по два) на місці виконується за командою: «В колону по одному (по два) – СТАВАЙ!». Прийнявши стройове положення і подавши команду вчитель стає обличчям у бік руху, а учні повинні стати за викладачем, зберігаючи відповідну дистанцію. Після шикування класу черговий (староста) подає рапорт.

Черговий подає наступні команди: 1. «Клас (група), в одну шеренгу – СТАВАЙ!»; 2. «РІВНЯЙСЬ!»; 3. «СТРУНКО!»; 4. «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!»; 5. «Рівняння на середину (ліворуч , праворуч, залежно від того, де стоїть педагог)!». Стройовим кроком найкоротшим шляхом йде до викладача. Не доходячи 2- 3 кроків, зупиняється та рапортує: «Петро Іванович, 10-А клас в кількості 20 чоловік на заняття з гімнастики вишикувано.

Потім черговий найкоротшим шляхом проходить на лінію розташування викладача і повертається обличчям до строю. Після привітання викладача і відповіді групи черговий дублює команду викладача «ВІЛЬНО!» і після цього стає на правий фланг строю.

У разі потреби вирівняти учнів на місці подається команда «РІВНЯЙСЬ» або «Ліворуч – РІВНЯЙСЬ». За командою «Рівняйсь» усі, крім правофлангового, повертають голову праворуч (праве вухо вище від лівого, підборіддя трохи підняте) і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертої особи, вважаючи себе першим. За командою «Ліворуч – рівняйсь» усі, крім лівофлангового, повертають голову ліворуч (ліве вухо вище від правого, підборіддя трохи підняте). Під час рівняння учні можуть трохи пересуватися вперед, назад або в той чи інший бік. Після закінчення рівняння подається команда «СТРУНКО», за якою всі учні швидко повертають голову прямо.

Шикування у коло виконується за командою: «У коло – СТАВАЙ!».

Подаючи команду, викладач повинен стати у центрі майданчика, а виконавці за цією командою стають навколо нього обличчям до центру, зберігаючи інтервал в одну долоню. Перешикування – дії учнів за командою або розпорядженням викладача, пов’язані зі зміною строю.

Для перешикування класу з однієї шеренги в дві попередньо здійснюється розподіл на перший та другий за командою «Клас - на перший та другий – РОЗПОДІЛИСЬ». Розподіл починається з правого флангу: кожний учень, швидко повертаючи голову до учня, який стоїть ліворуч від нього, називає свій номер і відразу повертає голову прямо; лівофланговий голову не повертає. За таким самим правилом відбувається розподіл за загальною нумерацією, для чого подається команда «Клас - за порядком – РОЗПОДІЛИСЬ».

 У двошеренговому строю лівофланговий другої шеренги після закінчення розподілу за загальною нумерацією доповідає: «Повний» або «Неповний». Перешикування учнів класу на місці з однієї шеренги у дві здійснюється за командою «Клас - у дві шеренги – ШИКУЙСЬ». За виконавчою командою другі номери роблять лівою ногою крок назад, не приставляючи правої ноги, крок праворуч, щоб стати позаду перших номерів, і приставляють ліву ногу.

Для перешикування класу на місці із зімкненого двошеренгового строю в одношеренговий стрій клас попередньо розмикається на один крок, після чого подається команда «Клас - в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ». За виконавчою командою другі номери виходять на лінію перших, роблять лівою ногою крок ліворуч, не приставляючи правої ноги, крок уперед і приставляють ліву ногу.

Перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки на місці. Перешикування виконується після попереднього розподілу за командою: «Клас - на перший та другий – РОЗПОДІЛИСЬ», «В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!». Перешикування виконуються на три рахунки. На перший рахунок другі номери роблять правою ногою крок в сторону, на два - лівою вперед, на три приставляють праву ногу, стають праворуч від перших номерів.

Перешикування з колони по два в колону по одному відбувається в зворотному порядку по команді «В колону по одну - ШИКУЙСЬ!» .

Перешикування з колони по одному в колону по троє і навпаки на місці. Перешикування виконується після попереднього розподілу за командою: «Клас – по три – РОЗПОДІЛИСЬ!», «В колону по три - ШИКУЙСЬ!».

Перешикування виконується на три рахунки. Другі номери залишаються на місці. На рахунок «раз» перші номери виконують крок правою в сторону, на «два» крок лівою назад, і на «три» приставляючи праву, стають справа від других. Треті номери на три рахунки, роблять крок лівою ногою в сторону, крок правою вперед та приставляючи ліву, стають зліва від других номерів.

Перешикування з колони по три в колону по одному відбувається в зворотному порядку по команді «В колону по одному - ШИКУЙСЬ!». Перешикування двошеренгового строю у три шеренги і навпаки. Після попереднього розподілу першої шеренги по три викладач подає команду: «В три шеренги – ШИКУЙСЬ!». Другі номера першої шеренги з лівої ноги виконують півкроку назад, правою крок вбік, і приставляючи ліву, стають за першими номерами. А другі номера другої шеренги роблять півкроку вперед з правої ноги, лівою – крок вбік, і приставляючи праву стають за третіми номерами першої шеренги . Зворотне перешикування відбувається за командою: «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!». Другі номера першої шеренги з лівої ноги роблять півкроку вбік, правою – крок вперед, і приставляючи ліву, стають на лінію першої шеренги. А другі номери другої шеренги роблять з правої ноги півкроку вбік, лівою – крок назад, і приставляючи праву, стають на лінію другої шеренги.

**4. Способи пересування**.

Для зручності розуміння форми різних пересувань на спортивному майданчику визначають умовні точки: центр, середини, кути.

Вони визначаються відповідно правій межі залу (одна з довших сторін), де клас (група) розміщується перед початком занять, зазвичай проти вхідних дверей. Протилежна їй сторона називається лівою межею, а ближча до вхіду лінія називається нижньою межею. Кожна межа ділиться навпіл, утворюючи середини. Місце перетину двох меж називається кутом.

Уявні лінії, що з’єднують протилежні кути називаються діагоналями. Всі пересування по залу або на відкритому майданчику здійснюються за трьома основними напрямками:

 а) рух у прямих напрямках (основний рух «в обхід»), паралельно краю спортивного залу або краю спортивного майданчика;

б) у косих напрямках (основний рух «діагональ» ) під кутом до основного краю;

в) у колових напрямках (основний рух «коло») по дузі до основного краю

**5. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ.**

Починати навчання стройовим вправам слід з самих необхідних для проведення занять команд одночасно з усіх груп вправ. Навчання стройовим вправам починається з найдоступніших вправ. Спочатку вчать шикуванням і перешикуванням, стройовим прийомам, пересуванням, а потім розмиканням і змиканням.

Спочатку учні навчаються шикуванню, де від них потрібно швидко і безпомилково знаходити своє місце в строю. Для цього застосовується ігровий метод: зміна місця шикування, шикування в коло, розмикання по точкам і інші.

Завдання ставляться конкретні для кожного уроку. Стройові вправи доцільно включати в навчальну практику з перших занять. Навчання стройовим вправам прийнято розділяти на три етапи.

На першому етапі (ознайомлення) навчання стройовим вправам застосовується словесний метод (пояснення) і метод показу і практичного виконання. Використовуються наступні методичні прийоми: назва вправи, показ, пояснення його призначення і техніки виконання.

На другому етапі (розучування) навчання стройовим вправам використовується цілісний метод і метод розчленованого розучування.

Цілісним методом в основному навчають виконанню стройовим прийомам.

Розчленований метод застосовується для вивчення технічно складних стройових вправ. Вони попередньо діляться на самостійні складові частини і виконуються під рахунок роздільним способом (навчання за розподілом). При використанні розчленованого методу вправа виконується по рахунку.

Наприклад: «Поворот праворуч роби - раз!» (учні, зберігаючи стійку «Струнко», повертаються на лівому носку і правій п'яті і витримують паузу), по команді «Роби - два!» приставляють ліву ногу до правої. Після декількох повторень цього прийому робиться поворот в цілому по команді «Напра-ВО!» або «Налі-ВО!».

З метою швидкого освоєння різних шикувань і перешикувань, особливо в початкових класах, бажано використати спеціальні розмітки на підлозі.

Наприклад, для освоєння шикувань в шеренгу і колону робиться розмітка на одній з сторін залу у вигляді крапок, нанесених крейдою або фарбою на відстані 40 см. друг від друга.

Для перешикувань із певним інтервалом і дистанцією при виконанні загальнорозвиваючих вправ також можна зробити відповідну розмітку у вигляді зірочок або крапок. На третьому етапі вдосконалення техніки виконання стройових вправ використовуються наступні методи: стандартної вправи, ігровий, змагальний. Застосовується методичний прийом - зміна умов навчання. Засобом формування навички виконання стройових вправ є ігрові вправи типу «Завдання»: В. п. — шикування в одну шеренгу;

1—2 — приставний крок лівою вперед.;

3-4 — поворот праворуч;

5-6 — приставний крок правою убік;

7—8 — поворот ліворуч.

Для успішного проведення стройових вправ вчителеві необхідно:

- знати методику навчання;

- знати команди і вміти правильно їх подавати (точність команди, інтонація гучність голосу, вміння триматися перед класом);

- правильно вибирати своє місце перед строєм (на місці, у русі);

- стежити за поставою й точністю виконання стройових вправ (проявляти вимогливість);

- вміти здійснювати підрахунок і проводити стройові вправи з музичним супроводом.

Рух стройовим кроком. Стройовий крок є одним з найбільш складних і важких із засвоєння стройових прийомів, виконання якого потребує від тих, хто навчається, особливої зібраності, підтягнутості, чіткості, погодженого руху рук і ніг. Послідовність навчання руху стройовим кроком рекомендується така:

- тренування з руху руками;

- тренування з позначення кроку на місці;

- тренування з руху стройовим кроком на чотири рахунки;

- тренування з руху стройовим кроком на два рахунки;

- тренування з руху стройовим кроком у сповільненому темпі (із швидкістю 50-60 кроків за хвилину);

- тренування з руху стройовим кроком у статутному темпі за розміткою стройового майданчика;

- загальне тренування з руху стройовим кроком по плацу без розмітки;

- прийом заліків.

Після розповіді про використання стройового кроку викладач починає його вивчення з зразкового його показу і пояснення.

Рух стройовим кроком починається за командою «Стройовим кроком — РУШ», а рух похідним кроком за командою «Кроком — РУШ». Розучувати стройовий крок рекомендується за елементами з використанням підготовчих вправ. За підготовчою командою слід подати корпус трохи вперед, перенести вагу тіла більше на праву ногу, зі збереженням стійкості; за виконавчою командою почати рух з лівої ноги повним кроком.

Під час руху стройовим кроком ногу в витягнутим уперед носком винести на висоту 15— 20 сантиметрів від землі та поставити її твердо на всю стопу, піднімаючи водночас другу ногу.

Руками, починаючи від плеча, здійснювати рух біля тулуба: вперед — руки згинаються в ліктях так, щоб кисті піднімалися вище пряжки поясу на ширину долоні й на відстані долоні від тулуба до рівня ліктя; назад — до упору в плечовому суглобі. Пальці рук напівзігнуті.

Під час руху стройовим кроком голову та корпус тримати прямо, дивитися вперед.

Під час руху похідним кроком ногу виносити вільно, не відтягуючи носка, і ставити її на землю, як під час звичайної ходьби; руками здійснювати вільні рухи біля тулуба. Розучувати стройовий крок рекомендується за елементами з використанням підготовчих вправ.

**6. Загальнорозвиваючі вправи**

Загальнорозвиваючі вправи — це рухи окремими частинами тіла без предметів та з різними предметами (набивними м'ячами, гімнастичною палкою, булавами, гантелями тощо). Ці вправи може виконувати кожний окремо і вдвох, причому партнер або допомагає виконати вправу, або перешкоджає.

Загальнорозвиваючі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язування різних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової гігієнічної та виробничої гімнастики, їх застосовують для розвитку рухових здібностей — сили, гнучкості, координації рухів тощо; вони відіграють роль допоміжних вправ, призначених для підготовки організму до наступної роботи чи наприкінці заняття, для розв'язування завдань лікувального характеру (у ліку­вальній гімнастиці).

**Вихідні положення**

Вихідним називається таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

Положення ніг. Стійки.

1. 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 зігнути ми пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо, підборіддя трохи на себе. Тіло в такому положенні має перебувати без особливого напруження, зберігаючи правильну поставу.
2. Стійка на носках — тіло зберігає положення основної стійки, але вагу його передано на носки — п'ятки трохи підняті від підлоги.
3. Стійка на п'ятках — положення тіла таке саме, як і в основній стійці, але його вагу перенесено на п'ятки, носки розведені і трохи підняті від підлоги.
4. Стійка п'ятки нарізно — носки разом, п'ятки розведені, ступні ніг під кутом 60—90°.
5. Стійка ступні разом — носки і п'ятки разом, інші частини тіла перебувають у положенні основної стійки.
6. Стійки ноги нарізно:

а) стійка ноги нарізно — ноги розведеш на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (рис. 1, а);

б) широка стійка ноги нарізно — ноги розведені більше, чим на ширину кроку (рис. 1, б);

  

в) вузька стійка ноги нарізно — ноги розведені менше, чим на ширину кроку (рис. 1, в).

7. Стійка ноги нарізно, ліва (права) вперед — 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. Виконують стрибком.

1. Стійка на колінах — стегна розміщені під кутом 9-0° до гомілок, які ле­жать на підлозі. Коліна, п'ятки і носки разом; носки відтягнуті (рис. 2, а).
2. а) Стійка на лівому коліні — стегно лівої ноги перпендикулярно до підлоги, права нога зігнута і виставлена вперед на всю ступню так, щоб її гомілка була пара­лельна стегну лівої ноги. Тулуб — вертикально. Виконують цю стійку кроком пра­вої ноги вперед або кроком лівої назад, а також виставляючи праву ногу вперед із стійки на колінах (рис. 2, б);

б) стійка на коліні — ліва (права) вперед на п'ятку, ліва (права) в сторону на носок (на п'ятку), ліва (права) назад на носок тощо.

1. Присід — стійка на носках зігнутих ніг. Коліна розведеш як­ найширше, п'ятки разом, тулуб вертикально, голова прямо.
2. Присід, права (ліва) вперед на п'ятку (убік на носок чи п'ятку, назад на носок). Тулуб вертикально, голова прямо; вага тіла на зігнутій лівій нозі, права витягнута і торкається підлоги п'яткою чи носком.
3. Круглий напівприсід — положення таке саме, як і при напівприсіді, але спина кругла.
4. Випад правою (лівою) вперед (убік, назад) — ступні розведені на кут 60—90°, гомілка при випаді вперед і вбік у вертикальному положенні, при випаді назад коліно над носком ноги. Тулуб як у вертикальному положенні так і похило, утворює з прямою ногою одну лінію.

Сід

1.а) Сід — положення сидячи на підлозі з випрямленими і зведеними ногами, носки прямі, тулуб вертикально, постава правильна;

б) сід ноги нарізно;

в) сід зігнувши ноги.

2. Сід схрестивши ноги — положення сидячи на підлозі із зігнутими і перехрещеними ногами, коліна розведені.

1. 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.
2. Напівшпагат — сід на зігнутій нозі, ліва назад, її стегно на підлозі, носок відтягнутий, тулуб прогнутий. Виконують із стійки на колінах, з упору стоячи на колінах або на одному коліні, повністю згинаючи одну ногу і випрямляючи другу назад, аж поки вона не доторкнеться стегном підлоги.
3. Шпагат правою вперед — сід ноги нарізно, права нога вперед. Ноги прямі, носки випрямлені, тулуб прогнутий.

Положення рук (у стійках, сідах)

1. Руки вниз — руки притиснуті до тулуба, кисті розкриті, пальці трохи зігнуті й торкаються долонями стегон (у стійках), плечі розправлені без напруження.
2. Руки в сторони — прямі руки підняті на рівень плечей. Кисті із зімкнутими і прямими пальцями є продовженням передпліччя. Руки трохи відведені назад. Найчастіша помилка — розміщення рук на різних рівнях.

Якщо про долоні нічого не сказано, то вони мають бути повернуті вниз; в інших випадках додатково вказують: руки в сторони, долоні вперед (вгору або назад).

1. Руки вперед — випрямлені вперед руки повернуті долонями всередину і розведені на ширину плечей. Руки на висоті плечей, плечі трохи відведені назад.
2. Руки вгору — підняті вгору руки відведені назад; долоні повернуті всередину, руки випрямлені.
3. Руки назад — випрямлені руки відведені назад (тулуб прямий); долоні повернуті всередину і розміщені на ширині плечей або ширше.
4. Руки на пояс — руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великі пальці були повернуті назад, а всі інші — вперед. Лікті трохи відведені назад (рис. 3).
5. Руки за голову — руки зігнуті, долоні повернуті вперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на висоті плечей і трохи відведені назад. Голова прямо (рис. 4).
6. Руки на голову — руки зігнуті, пальці торкаються голови, долоні вниз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад. Часто це вихідне положення застосовують із зчепленням пальців рук, долоні лежать на голові або повернуті догори, а протилежним боком торкаються голови (рис. 5).
7. Руки до плечей — пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад (рис. 6).

10. Руки перед грудьми — лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук — продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні вниз.

1. Руки зігнуті назад — плечі зігнутих рук відведені до відказу назад. Лікті на ширині плечей.
2. Руки зігнуті в сторони — лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні вниз (рис.7).
3. Руки зігнуті вперед — лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину.
4. Руки вперед назовні — руки розміщені під кутом 45° до положень руки вперед і руки в сторони; долоні повернуті всередину; великі пальці на висоті плечей.
5. Руки вперед усередину — руки розміщені під кутом 45° до по­ложення руки вперед, причому перехрещуються, одна — зверху.
6. Руки вниз назовні — руки під кутом 45° до положень руки вниз і руки в сторони; долоні вниз.

Основні положення палки

1. Палка до плеча (правого, лівого) — палку тримати вертикаль­но за один кінець правою кистю —між вказівним і великим пальцями

другий кінець — біля плеча (рис.8).

2. Палка горизонтально вниз з положення палка до правого плеча — дугою назовні зігнути ліву руку над головою, хват (долонею вперед) за верхній кінець палки, дугою назовні опустити її в горизонтальне положення вниз на випрямлених руках (рис. 9).

3. Вільно — лівий кінець палки опустити на підлогу до носка лівої ноги, ліва рука на пояс (рис. 10).

4—9. Палка горизонтально: 4 — перед грудьми (рис. 11); 5 — над головою (рис. 12); 6 — вниз (за спиною); 7 — на грудях; 8 — на голові; 9 — за головою (положення палки горизонтальні, симетричні).

10—15. Палка горизонтально: 10 — до правого стегна, права вбік; 11 — до правого плеча (на праве плече), права вбік; 12 — до правого плеча, ліва вперед; 13 — на голову, права вбік (рис. 13); 14 — за голо­ву, права вбік; 15 — до правого стегна ззаду, права назад.

16—20. Палка горизонтально, хват обома руками (однією рукою) за кінець: 16 — перед грудьми, вільний кінець вперед — вільний кінець вліво



(вправо); 17 — над головою (на голові), вільний кінець назад; 19 — хват правою — права вбік, вільний кінець вбік; 20 — хват правою — за голову, права вбік; над головою, вільний кінець вліво (вправо); на голову, вільний кінець вліво.





21—28.

Палка вертикально: 21 — перед грудьми, права зверху; 22 — на грудях, права вгору; 23 — до правого стегна, права (ліва) вгору; 24 — до правого плеча (на праве плече), права вгору (рис. 15); 25 — до правого плеча, права вниз; 26 — за головою, ліва вгору; 27 — хват обома за один кінець — палка вертикально перед грудьми (на грудях, над головою, на голову), вільний кінець вгору; 28 — хват однією рукою за кінець — палка вертикально вбік, вільний кінець вгору (вниз) (рис. 14); палка вертикально за голову, вільний кінець вниз.

Положення тулуба (у стійках, сідах)

1. Нахил прогнувшись (вперед) — прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення вперед. Голова прямо (мал.. 16а)

2. Нахил (вперед) зігнувшись — у цьому положенні тулуб нахилений вперед з повною можливою амплі­тудою в кульшових суглобах і суглобах хребетного сто­впа. Голова опущена (рис. 16, б).

3. Нахил назад — тулуб прогнутий в суглобах груд­ної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад, таз трохи поданий вперед. Голова прямо, не закинута назад.

4. Нахил вліво (вправо) — плечі і голова на місці,
рух у суглобах хребетного стовпа і кульшових сугло5ах, таз трохи подати в сторону, протилежному нахилу.

5. Поворот тулуба наліво (направо) — рух тулубом навколо верти­кальної осі до відказу наліво(направо). Положення голови залишається без зміни щодо плечової осі.

Положення голови

1. Нахил голови вперед (назад, вліво, вправо)
2. Поворот голови наліво (направо).

2.7. Положення тіла в упорах

1. Упор лежачи — тіло обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, голова, тулуб і ноги на одній лінії. П'ятки, носки і коліна зведені (рис. 17).
2. Упор лежачи на зігнутих руках.

3. Упор лежачи ззаду — тіло спиною до підлоги. Тулуб трохи прогнутий, голова прямо (рис. 18).

4. Упор лежачи боком вправо (вліво) — тіло лівим (правим) боком до підлоги, на лівій (правій) руці і лівій нозі. Голова, тулуб і нога на одній лінії. Для полегшення можна спиратись на обидві трохи розведені ноги.

5. Упор лежачи на стегнах — упор, коли тіло спирається стегнами випрямлених ніг. Голова трохи піднята (рис. 19).



1. Упор стоячи — тіло в стійці нахилене вперед, впирається доло­нями на підлогу. Ноги прямі, коліна, п'ятки і носки зведені. Голова опущена. Аналогічне положення в стійці ноги нарізно називають упор стоячи ноги нарізно (рис. 20).
2. Упор присівши — на зведених ногах, коліна між рук. Кисті на лінії носків ніг. Голова прямо (рис. 21).
3. а) Упор присівши, права вбік на носок — положення, аналогічне упору присівши, але права нога виставлена вбік на носок на одну лінію з пальцями рук;

б) упор присівши, права назад на носок.

9. а) Упор сидячи ззаду — сід із зведеними і випрямленими ногами, руки на підлозі. Тулуб з розведеними плечима трохи нахилений назад (рис. 22);



б) упор сидячи ззаду ноги на­різно;

в) сід кутом (рис. 23).

10. Міст — тіло прогнуте спиною до підлоги, спирається на ноги і руки. Ноги — на повній ступні. Руки — випрямлені. Голова назад.

**7. Комплекси загальнорозвиваючих вправ**

На уроках фізичної культури загальнорозвиваючі вправи виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і в виді спеціально упорядкованих комплексів. Окремі вправи чи серія із них виконуються для розвитку рухових здібностей, що застосовуються в кінці підготовчої частини уроку.

Комплекси загальнорозвиваючих вправ складаються для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки, а також для підготовчої частини уроку. При складанні комплексів, передусім, треба визначити обсяг і зміст вправ, що будуть включені в комплекс, залежно від його призначення, тобто підібрати необхідні вправи із навчальної програми і установити їх кількість (може бути від 5 до 15; фізкультхвилинка — 5—6 вправ, ранкова гімнастика — 8—10, підготовча частина уроку — 8—15).

При підборі вправ треба керуватися такими міркуваннями:

1. Вправи повинні відповідати призначенню комплексу, тобто для ранкової гімнастики, фізкультхвилинки або для підготовчої частини уроку.
2. Вправи повинні бути підібрані 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 мірою м'язових зусиль.
3. Вправи повинні бути доступними, тобто відповідати змісту на­вчальної програми. Треба враховувати, що загальнорозвиваючим вправам навчають, суворо дотримуючись правила «від простого до складного» і «від легкого до тяжкого». Тільки послідовне вивчення вправ забезпечує успіх в роботі.

Визначаючи послідовність вправ в комплексі, рекомендується дот­римуватися таких правил:

1. Першою в комплексі слід бути вправі на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

1. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання, нахили уперед і рухи руками, випади із нахилами та ін.).
2. Ці вправи загального впливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.
3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані вище.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла.

Перша серія вправ виконується в такій послідовності — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг.

Друга і третя серії в тій же послідовності, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і міру 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 працюючих м'язів.

1. Далі в комплекс включаються 2-3 вправи для всіх частин тіла зрізною мірою інтенсивності.
2. В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави.

Кожну вправу в комплексі слід повторюватися 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 болючих відчуттів.

**8. Методичні вказівки до загальнорозвиваючих вправ**

Особливістю виконання загальнорозвиваючих вправ на відміну від прикладних є стилізація рухів. До найбільш загальних вимог відносяться прямі руки і ноги, випрямлені носки, чіткі вихідні і кінцеві положення. В зв'язку з цим при проведенні ЗРВ необхідно вказувати учням на відхили від даних норм.

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 напруженості та інтенсивності рухів, наявність складних взаємовідношень нервово-рухового апарату тощо) дають величезні можливості для утруднення і ускладнення їх.

При оволодінні ЗРВ застосовуються методи навчання в цілому і по розділенню. Застосовуються способи навчання по показу, розказу і ком­бінований.

1. Спосіб навчання в цілому по показу. Викладач спочатку показує 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 під рахунок. Частіше це 4 і 8 рахунків. Це пов'язано з музикальним супроводженням.

При навчанні ЗРВ «по показу», одночасно даються вказівки, які рухи виконуються на який рахунок. Закінчується вправа по команді «Стій!». Команда подається замість останнього відліку.

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

2. Спосіб навчання в цілому по розказу. Цим способом користуються при навчанні простим вправам або з метою активізувати увагу учнів. Викладач пояснює вправу, вказує вихідне положення, і коротко пояснює, які рухи виконують на рахунок «один», «два» і т.ін. Рекомендується по ходу 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 «по розділенням». Цей спосіб використовується для навчання складним за координацією ЗРВ. Після команди «Вихідне положення прийняти!» викладач подає команди, розділяючи кожний відлік паузами.

Наприклад: «Праву ногу назад на носок, руки вверх — 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 повторів (як правило кожну вправу повторюють 4, 8, 12, 16 раз);

* темпа (більш швидкий темп вправи, як правило має і більше на­ вантаження);
* вихідних положень.

Дозувати вправи потрібно виходячи із загальних правил обліку сту­пеня готовності учнів, їх віку, статі і задач, які вирішуються з даним контингентом.