**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СТРОЙОВИХ ТА ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ ДЛЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.

М. ДРОГОБИЧ 2006 р.

В С Т У П

Практичні заняття для різних спортивних дисциплін, які проводяться в усіх навчальних, або спортивних закладах , дуже різноманітні за своїм змістом, методами і умовами проведення: в гімнастичному або ігровому залі, залі боротьби, боксу, басейні, на відкритих майданчиках, стадіоні тощо. Але всі вони починаються однаково: з шикування групи і проведення певної кількості загальнорозвиваючих вправ. На жаль, хиби в підготовці спеціалістів фізичної культури саме в галузі знань термінології стройових та загальнорозвиваючих вправ заважають проводити першу частину за єдиними, загально встановленими вимогами в будь-якій школі. Це тим більше слушно, що на сьогодні дуже обмежена кількість підручників і методичних посібників українською мовою.

Як виявили спостереження, деякі викладачі / вчителі / з часом переходять на „ свою”, зручну для них термінологію стройових та загально розвиваючих вправ. Тому єдиних підходів як до застосування самих вправ, так і до вживання команд і термінів, необхідних для чіткого керування групою, немає.

Єдині вимоги до застосування команд, розпоряджень, найменувань самих вправ /тобто термінології /, безумовно, будуть сприяти кращому керуванню навчальним процесом, зміцненню дисципліни на заняттях і, таким чином, підвищенню якості та продуктивності занять.

Тому, починаючи зі студентської лави, необхідно під час занять з будь-якої дисципліни вчитись правильно застосовувати передусім стройові та загальнорозвиваючі вправи, удосконалювати свої вміння та навички.

Пропонований посібник має на меті надати студентам, викладачам, учителям фізичної культури допомогу в оволодінні спортивно-методичним матеріалом з різних питань організації та методики проведення стройових та загальнорозвиваючих вправ, які застосовуються на всіх практичних заняттях, українською мовою.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Як вже вказано, всі практичні заняття, як правило, починаються і закінчуються шикуванням групи /класу/, що дає можливість вчителеві /викладачу/ організовувати учнів, зосередити їх увагу на змісті роботи, підбити підсумки уроку. Тому організація практичних занять неможлива без застосування стройових вправ.

Але цим не вичерпується значення стройових вправ .Вони є добрим засобом формування правильної постави, виховання почуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни. За їх допомогою можна раціонально і чітко розташувати учнів у залі або на майданчику. Велике значення ці вправи мають при організації масових спортивно-гімнастичних свят на стадіоні.

Для зручності проведення стройових вправ зал /майданчик/ умовно поділяється на частини - центр, середина, кути.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ

В організації і проведенні занять з фізичної культури певне значення мають розташування учнів, переміщення їх під час заняття, тобто використання стройових вправ.

Стройові вправи - це найбільш економні колективні або індивідуальні дії учнів у тому чи іншому строю. Вони поділяються на:

1. Стройові прийоми;
2. Шикування і перешикування;
3. Пересування;
4. Розмикання і змикання.

За допомогою стройових вправ успішно вирішуються завдання з виховання колективних дій, почуття ритму і темпу, дисципліни і організованості. Стройовими вправами можна раціонально і швидко розташувати учнів у залі або на майданчику. Особливе значення вони мають у вихованні стрункої постави людини.

Перш ніж розпочати до вивчення стройових вправ, необхідно розглянути основні стройові поняття.

С Т Р І Й - установлене розміщення учнів для спільних дій.

Зімкнутий стрій - стрій, у якому учні розміщені в шеренгах з інтервалом /відстань між учнями в шерензі / , який дорівнює ширині долоні /між ліктями/ один від одного або в колонах з дистанцією /відстань від попереднього учня / на підняту вперед руку.

Розімкнутий стрій - стрій, у якому учні розташовані з інтервалом у шеренгах в один крок або з інтервалом указаним учителем.

Ф Р О Н Т - сторона строю, куди учні стоять обличчям.

Т И Л - сторона, протилежна до фронту.

Ш Е РЕ Н Г А - стрій, у якому учні розміщені на одній лінії один біля одного, обличчям до фронту.

К О Л О Н А - стрій, у якому учні розміщені один за одним по одному, по два, по три, по чотири і т.д.

Направляючий - учень, який стоїть першим у колоні.

Замикаючий - учень, який стоїть останнім у колоні.

С Т Р О Й О В І П Р И Й О М И

Стройові команди поділяються на попередню і виконавчу.
Попередня команда подається протяжно, а виконавча - уривчасто і з наголосом.

Нижче подано основні команди і способи їх виконання.

„Шикуйсь!” - за цією командою учні стають у стрій зліва від того, хто подає команди, у стройову стійку.

„Рівняйсь!” - ця команда подається для рівняння строю.
Різновиди: - „наліво – рівняйсь! „; „ На середину - рівняйсь! „ .

„Струнко !” - за цією командою учні приймають стройову стійку.

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

„Вільно!” - команда, за якою треба розслабити в коліні ногу, не сходячи з місця. У розімкнутому строю учні відставляють на крок /убік/ праву ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки ззаду навхрест.

„Розійдись !” - за цією командою учні розходяться, порушуючи стрій.

„По порядку – розрахуйсь !” / Розподілись ! / - розрахунок починається з правого флангу. За цією командою кожний, називаючи порядковий номер, повертає голову наліво і швидко повертає її у вихідне положення. Лівофланговий робить крок уперед і, називаючи свій номер, додає : „ Розрахунок / розподіл / закінчено!” .

„На перший - другий - розрахуйсь / розподілись / !”.

- учні з правого флангу по черзі, повертаючи голову ліворуч , голосно називають номери : „Перший”, „Другий”.

„По три , чотири, п`ять і т.д. - розрахуйсь. / розподілись / ! - учні розраховуються : перший, другий, третій, і т.д.

„Ліворуч!, Праворуч!” - за цими командами учні виконують повертання на 90^0 на п`ятці лівої або правої ноги та пальцях іншої, яка потім приставляється.

„Кругом!” - виконується повертання на 180^0 через ліве плече, на лівій п`ятці і пальцях правої ноги, після чого вона приставляється.

В окремих випадках команди можуть бути замінені розпорядженням: „Станьте по три”, „Поверніться наліво” і т.п.

ШИКУВАННЯ І ПЕРЕШИКУВАННЯ

Для шикування в одну шеренгу подається команда: „В одну шеренгу – ставай!”. Учні займають свої місця в строю. Таким же чином подається команда для шикування в дві, три і т.д. шеренги.

Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки

Проводиться розрахунок „ на перший і другий”, а потім подається команда : „ В дві шеренги - шикуйсь!”. За цією командою перші номери стоять на місці, а другі роблять крок назад лівою, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими. Для чіткого виконання перешикування ведеться підрахунок: „один, два, три”. Щоб перешикуватися з двошеренгового строю в одну шеренгу подається команда: „В одну шеренгу – шикуйсь!”. Другі номери виконують дії в зворотному порядку.

Після повороту кругом напрям перешикування не змінюється, тобто другий номер робить крок правою, лівою в бік та приставляє праву ногу, стаючи поперед першого. Повернення в одну шеренгу здійснюється в зворотному порядку.

Перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки

На місці виконується за командою: „ В колону по двоє - шикуйсь!”, після попереднього розподілу на перший і другий. Другі номери роблять крок вправо лівою ногою вперед та приставляють праву ногу і стають поруч з першими. Зворотнє перешикування здійснюється за командою: „ В колону по одному - шикуйсь!”.

Під час руху перешикування в колону по двоє здійснюється за командою „В колону по двоє - руш”, яка подається під ліву ногу. За цією командою перші номери йдуть в півкроку, а другі виходять вправо і з лівої ноги роблять певний крок, займаючи місце поруч із 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 – в півкроку і, в міру звільнення місця, стають за першими.

Перешикування з однієї шеренги в три

Проводиться попередній розрахунок по три, а потім подається команда: „В три шеренги - шикуйсь!”. Другі номери стоять на місці, перші роблять крок правою назад, лівою в бік та приставляють праву ногу, стаючи позаду другого номера, третій номер робить крок лівою вперед, правою вбік та приставляє ліву ногу. Зворотнє перешикування виконується за командою: „ В одну шеренгу - шикуйсь!”.

Перешикування з однієї шеренги в колону заходженням плечем

Проводиться попередній розрахунок по чотири / п`ять і т. ін. /, які можна називати відділеннями, і за командою: „ Відділеннями /або четвірками, п'ятірками і т.д. /, ліве плече вперед - кроком – руш!" кожне відділення заходить лівим плечем уперед, навколо свого правофлангового, і продовжує йти до команди: „ Стій!", або „ На місці!". Якщо команді визначено конкретний стрій / „ Відділеннями в колону по п`ять, ліве плече вперед, кроком – руш!", то учні доходячи до положення колони, виконують крок на місці до команди: „Стій!" Для зворотного перешикування подаються команди: „ Кругом!", „ Відділеннями, праве плече вперед, в одну шеренгу, кроком - руш !". І далі, для закінчення пересування, подається команда : „ Стій!", з подальшим повертанням кругом.

Перешикування з шеренги виступом

Для його виконання подаються команди: „ На дев`ять, шість, три, на місці – розрахуйсь! /розподілись! /", або „ на шість, чотири , на місці - розрахуйсь!". „За розрахунком / розподілом / кроком - руш !". За цією командою учні роблять, відповідно до розрахунку, певну 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 шерензі, приставляють ногу і повертаються кругом. Підрахунок ведеться „ раз - два" доти, поки всі не повернуться обличчям до фронту.

Перешикування поворотом під час руху з колони по одному в колону по двоє / три , чотири і т. ін. /

Під час руху групи по периметру майданчика чи залу / рух в обхід / подається команда : „ Наліво / направо / по двоє / по троє, четверо і т. ін./ - руш !". Виконавча команда подається під однойменну ногу, після цього робиться крок протилежною ногою, виконується повертання на 90^0 і продовжується рух у новому напрямі. Якщо змінюється спосіб пересування / біг, стрибки і т. ін. / , то перед виконавчою командою його треба вказати. Після виконавчої команди його теж треба вказати. Після виконавчої команди перша пара / трійка, четвірка і т. ін. / виконує повертання у вказаному напрямку, а наступні роблять повертання під команду свого замикаючого на тому ж місці, що й попередні. Якщо необхідно, можна вказати інтервал і дистанцію / наприклад : „ Дистанція та інтервал - два кроки!" /. Для зворотного перешикування / з позиції на місці / подаються команди : 1. „ Праворуч!" / або „ Ліворуч !", якщо направляючий на лівому фланзі /. 2. „ Зліва, в колону по одному, в обхід

вправо / вліво / кроком – руш!”. Ця команда подається в тому випадку, коли група знаходиться біля периметру майданчика чи залу.

ПЕРЕСУВАННЯ

Для пересування майданчиком визначається спосіб руху / ходьба, біг, стрибки і т.д./ і подається команда : „ Руш !” Нижче наведено найбільш поширені види пересувань та команди для їх виконання.

Крок на місці і зупинка

За командою : „ На місці кроком - руш !” учні починають крок з лівої ноги, а для припинення руху подається команда : „ Стій !”. Щоб зосередити увагу учнів, перед виконавчою командою - слова : „ Клас”, „ Група” і т. ін. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого учні роблять крок правою і приставляють ліву, приймаючи стройову стійку.

Перехід з кроку на місці до руху вперед

Учні позначають крок на місці, під ліву ногу подається команда : „ Прямо !”, після чого учні роблять крок правою на місці і з лівої ноги починають рух уперед повним кроком.

Рух уперед з шеренги або колони

Інколи є необхідність змістити учнів на відповідну кількість кроків. Це можна зробити за командою : „ Два / три , чотири і т. ін. / кроки вперед, кроком – руш!”. Якщо необхідно перемістити назад , то подається команда : „ Два кроки назад, кроком - руш !”.

Стройовий крок

Для пересування стройовим кроком подається команда : „ Стройовим кроком руш !”; у русі: „ Стройовим - руш !”. За цими командами нога піднімається на 15 – 20 см від підлоги і ставиться на всю стопу.

Варіанти припинення руху

- „ Група - стій !” - подається під ліву ногу, йде крок правою і приставляється ліва нога;
- „ Група - на місці !” - ця команда подається в тому випадку, коли необхідно припинити рух уперед;
- „ Направляючий - на місці !” - ця команда використовується у випадку, коли необхідно набрати потрібну дистанцію.

Перехід зі стройового кроку на звичайний

Виконується за командами : „ Вільно !” або „ Звичайним кроком - руш !”.

Перехід з ходьби на біг і навпаки

Для зміни способу пересування подається команда: „ Бігом - руш !”. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого виконується крок правою ногою і з лівої починається рух бігом. Для переходу з бігу на ходьбу подається попередня команда: „Кроком” і під ліву ногу виконавча: „руш !”, права нога виконує біговий крок, а з лівої ноги починається пересування кроком.

Зміна швидкості пересування

Швидкість пересування можна змінювати за рахунок зміни довжини кроку / „ Ширше крок !” , „ Коротше крок !”, „ Півкроку !”, „ Повний крок !” і частоти кроку /. „ Частіше - крок !”, „ Рідше !”/.

Повертання в русі

Команди для виконання повертань у русі такі ж, як і в повертаннях на місці. Але виконавча команда подається під однойменну до повертання ногу, після чого виконується крок іншою ногою, з одночасним повертанням, починається крок з однойменної ноги.

Для виконання повертання кругом у русі подаються команди :
„ Кругом! /попередня/ і під праву ногу / разом з її поставленням на землю/ - руш !” / виконавча /. За цією командою учні роблять крок лівою, півкроку правою і повертаються кругом, переносячи вагу тіла на праву ногу, а потім з лівої ноги роблять повний крок. Для дотримання чіткості виконання повертання кругом доцільно вести підрахунок : „ Раз , два , три”.

Навчати повертанням у русі, особливо на етапі розбору, необхідно роздільним способом. Наприклад: „ Роби - один !”, „ Роби - два !”, „Роби - три !” / щодо повертання кругом /.

Зміна напрямку фронту заходженням плечем

Для виконання цього пересування використовуються такі команди :
а/ „ Праве / ліве / плече вперед, кроком - „ руш !” / в русі слово „кроком” не вживається /. За цією командою учні, не порушуючи шеренгового строю, рухаються навколо правофлангового / або лівофлангового /, який позначає крок на місці, повертаючись разом зі своєю шеренгою, зберігаючи рівняння;
б/ далі, залежно від наступних завдань, можуть бути застосовані такі команди: „ Прямо!”, „ На місці !”, „ Група - стій !”.

Пересування в обхід

Виконується за командою:„ Вліво” /вправо/ в обхід кроком – „руш !”. Якщо команда подається під час руху, то слово „кроком” не вживається. Виконавча команда подається на одному з кутів майданчика або залу, незалежно від того, чи учні вже рухались, чи починали рух з місця.

Пересування по діагоналі

Виконується після команди : „ По діагоналі - руш !”. Виконавча команда подається під ту саму ногу, якою робиться повертання вправо та вліво.

Пересування проти-ходом

Протихід - це зміна напрямку руху на протилежний. Виконується за командою : „ Проти-ходом уліво /вправо / - руш !” По виконавчій команді направляючий іде в протилежному напрямку, з інтервалом від основної команди в один крок. Безумовно, виконавча команда подається під однойменну ногу, як і в попередньому пересуванні.

Пересування змійкою

Змійка - це ряд послідовних проти ходів то правим, то лівим плечем уперед. Для пересування змійкою подаються такі команди : 1. Проти-ходом уліво / вправо / - руш !”. При виконанні команди з місця додається слово „кроком”. 2. „ Змійкою - руш!”, Залежно від того, де подано виконавчу команду, визначається розмір змійки : Велика - коли команда подана на краю майданчика ; Середня - на одній із середин ; Мала - на пів-середині. Змійка може виконуватися в поперечному, повздовжньому і навскісному напрямках.

Після першої команди направляючий іде проти-ходом, по другій команді він самостійно виконує проти-ходи вправо вліво. Вийти з пересування змійкою можна за командою : „ В обхід уліво / вправо / - руш !”, яка подається на одній з меж майданчика.

Пересування по колу

Для пересування по колу подається команда : „ По колу - Руш !”. Виконавча команда подається на одній з середин межі залу або майданчика, після чого направляючий іде по дузі до наступної середини. Після того , як клас / група / почав рух по колу, необхідно вказати дистанцію. Для виходу з руху по колу подається команда : „ В обхід уліво / вправо / - руш !” на одній із середин.

Р О З М И К А Н Н Я І З М И К А Н Н Я

Розмикання приставними кроками

Розмикання проводиться по фронту. Команда : „ Вправо / вліво /, від середини / приставними кроками, на два кроки - розімкнись !”. Якщо не вказана кількість кроків, то розмикання проводиться на один крок.

За виконавчою командою розмикання починають флангові учні, а за ними вступають наступні.

Для замикання подається команда : „ Вліво / вправо, до середини / приставними кроками - зімкнись !”. Під час розмикання і змикання слід вести підрахунок : „ Раз, два” доти, поки учні не розмістяться на відповідний інтервал.

Розмикання з повертаннями

Виконується за командою : „Вправо вліво, вправо і вліво від середини / на два кроки – розімкнись! /”. За виконавчою командою учні повертаються у вказаному напрямку / крім тих, що стоять на протилежному фланзі /, роблять відповідну кількість кроків, приставляють ногу і повертаються до основного напрямку. Якщо інтервал не був визначений, розмикання виконується на один крок. Для розмикання від середини вчитель визначає середнього, або середину.

Для змикання подається команда : „ Уліво / вправо до середини / кроком - зімкнись !”. Підрахунок ведеться „ раз, два” доти, поки всі не повернуться обличчям до фронту.

Розмикання за розпорядженням

В окремих випадках учнів можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад : „ Станьте на два кроки один від одного „Розімкніться на позицію руки вбік” і т. ін.

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ТА ВКАЗІВКИ ДО СТРОЙОВИХ ВПРАВ.

При проведенні стройових вправ можна використовувати як команди, так і розпорядження. Команда визначає конкретні дії учнів, які виконуються під рахунок. Розпорядження вказують дію, але не обумовлюють спосіб виконання.

Команди, як вже сказано раніше, поділяються на попередню і виконавчу. Попередня команда визначає напрям руху, кількісний склад, спосіб виконання, а виконавча є сигналом для початку дії.

Трапляються команди тільки виконавчі / „ Рівняйсь !”, „ Стій !”, „ Прямо !” і т. ін./ і, щоб зосередити увагу учнів на цій команді, слід додавати слова: „ відділення”, „ клас”, „ колона” і под.

Після попередньої команди учні повинні займати позицію стійки „ струнко”, тому не варто зловживати цією командою / особливо при проведені загально розвиваючих вправ /. Але якщо команда „ Струнко” подана, то необхідно домагатися її беззастережного виконання.

При команді для перешикування слід дотримуватися такої послідовності: а/назвати стрій; б/напрям руху; в/спосіб виконання; г/ виконавчу команду.

При розмиканнях послідовність частин команди така: а/ напрям; б/ розмір інтервалу / чи дистанції /; в/ спосіб виконання ; г/ виконавча команда.

При навчанні стройових вправ використовують, в основному, методи показу, пояснення і навчання за частинами / розділами /. Найбільше застосовують поєднання методів показу та пояснення, а складні стройові вправи розбираються за розділами. В даному випадку, для виконання кожної дії подається окрема команда. Наприклад, при перешикуванні з однієї шеренги в дві, другі номери виконують такі команди : 1/ ” Крок лівою назад, роби - один !”; 2/ „ Крок правою вбік, роби - два”; 3/ „ Приставити ліву, роби - три !”.

Починати навчання стройових вправ слід із самих найнеобхідніших вправ. Для підняття емоційного тла і відпрацювання чіткого ритму можна стройові вправи проводити з музичним супроводом / піаніно, магнітофон, програвач і т. ін./.

Для більш успішного оволодіння стройовими вправами доцільно з перших же уроків проводити навчальну практику з їх проведення в складі навчального відділення. Деякі стройові прийоми можна відпрацьовувати в парах, коли один подає команду, а інший виконує.

ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ / З Р В /

Загально-розвиваючими вправами називаються рухи різними частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м'язовою напругою. Різноманітні рухи, що виконуються з метою фізичного розвитку, можуть використовуватись як загально розвиваючі.

ЗРВ виконуються без предметів, з предметами / м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками та ін./, з обтяжуваннями / гантелями, гирями та ін./, на приладах / гімнастичній лаві, стінці, бумі тощо/. Окрему групу утворюють парні / з взаємною допомогою / та групові ЗРВ.

Без застосування ЗРВ неможливе удосконалення фізичних можливостей організму людини. Вони також сприяють формуванню правильної постави : зміцнюються всі групи м`язів , формується добрий м'язовий корсет, який утримує тіло в правильному положенні.

При систематичному виконанні ЗРВ зростає сила, швидкість, гнучкість тіла, формується точність, злагодженість та ритмічність рухів, удосконалюються координаційні здібності.

<u>Найбільш характерними особливостями ЗРВ є:</u>

1. Простота виконання і доступність їх для всіх вікових груп учнів , відносна легкість навчання.
2. Можливість вибіркового впливу на окремі частини тіла і групи м`язів, що дозволяє досягти гармонійного розвитку всіх м`язів.
3. Порівняна легкість регулювання фізичного навантаження шляхом підбору вправ та визначення кількості їх в одному уроці. Складність вправ залежить від докладених м`язових зусиль та кількості м`язових груп, які беруть участь у роботі. Навантаження можна регулювати, змінюючи ступінь м`язових напружень, з яким виконується вправа. Інтенсивність регулюється збільшенням тривалості / кількості повторювань однієї вправи/, швидкості виконання вправи, застосуванням обтяжувань або опору, зміною вихідних положень, включенням вправ, які вимагають вольових зусиль.

   ЗРВ застосовуються у формі комплексів, до яких включають 6 – 12 вправ для різних м`язових груп і систем організму. При складанні комплексів необхідно керуватися такими вимогами :

- вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
- вправи повинні всебічно впливати на організм;
- вправи повинні бути доступними для учнів / враховувати стать, вік, рівень фізичного розвитку/.

Черговість вправ у комплексі регламентується такими правилами:

- суворо дотримуватись принципу послідовності – від простого до складного, від легкого до важкого;
- першими виконуються вправи на відчуття правильної постави;
- прості вправи, в яких зайняті великі групи м`язів / крок на місці з високим підніманням стегна, присідання, нахили вперед, назад та ін./, виконуються раніше, ніж вправи для м`язів окремих частин тіла;
- при виконанні вправ для окремих груп м`язів необхідно послідовно включати в роботу різні частини тіла і поступово підвищувати інтенсивність;
- найбільш інтенсивні та складні вправи для всіх частин тіла виконуються після вправ для окремих частин тіла;
- вправи на силу повинні чергуватися з вправами на розтягування, гнучкість та розслаблення;
- в кінці комплексу виконуються вправи невисокої інтенсивності.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗРВ

Для навчання ЗРВ застосовуються різні способи залежно від завдань на заняття, а також контингенту учнів. На практиці застосовують три способи навчання:

Роздільний спосіб - найбільш поширений, тому що передбачає пояснення призначення та характеру виконання тієї чи іншої вправи. Після пояснення вправи подається команда : „ Вправу починай !”, а для припинення виконання, замість останнього рахунку / чотири або вісім / подається команда : „ Стій !”.

Потоковий спосіб - характеризується безперервним виконанням /без зупинок/ вправ серіями по 4 – 6 або комплексу в цілому. У першому варіанті, залежно від завдань уроку, таких серій може бути від 2 до 4 . При проведенні комплексу вправ потоком треба дуже чітко і коротко називати наступну вправу / вказуючи основні дії та спосіб виконання / під час проведення попередньої вправи , в ритмі її виконання.

Прохідний спосіб - відрізняється від попередніх тим, що вправи виконуються під час руху. Перший варіант : / учні пересуваються по периметру майданчика чи залу в колоні. Другий варіант : / зі значним переміщенням через майданчик шеренгами / по 3 – 4 учні в шерензі /, що дозволяє включати в заняття різноманітні стрибки, танцювальні та акробатичні вправи. Команди при цьому подаються, як при перешикуванні з колони по одному в колону по три, чотири, п`ять, і т. ін. Цей спосіб дуже емоційний і вимагає від учителя великої уваги, щоб забезпечити необхідний порядок та дисципліну.

Кваліфіковане проведення уроку вимагає від учителя досконалого володіння гімнастичною термінологією. Нижче подано основні назви / терміни / рухів різними частинами тіла, які широко використовуються при проведенні ЗРВ.

ТЕРМІНИ ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ І ВІЛЬНИХ ВПРАВ

Вихідне положення - таке положення тулуба, голови, рук і ніг, яке є початковим для виконання вправи.

1. Основна стійка / О С / - відповідає стійці „ струнко”.

2. Стійка „ноги нарізно” - вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, які розставлені на відстань в один крок.

3. Широка стійка „ноги нарізно” - відстань між ногами більше ніж один крок.

4. Вузька стійка „ноги нарізно” - ноги розміщені на відстані однієї стопи.

5. Стійка навхрест / правою, лівою / - одна нога знаходиться перед другою навхрест і торкається коліна опорної ноги.

6. Стійка „ноги нарізно” правою / лівою / - стійка, в якій права / ліва / нога знаходиться на крок попереду лівої. / правої /.

7. Стійка на колінах - стійка, в якій коліна, литки і пальці ніг спираються на підлогу.

8. Стійка на коліні / правому, лівому / - положення, в якому одна нога стоїть на коліні , а друга зігнута попереду так, щоб литка першої і стегно другої були перпендикулярні до підлоги.

9. Ліву / праву / вперед - стоячи на правій / лівій /, підняти ліву під прямим кутом до вертикальної осі.

10. Ліву / праву / назад - тулуб тримається прямо, а нога максимально відводиться назад.

11. Ліву / праву / вбік - нога відводиться до прямого кута відносно опорної.

12. Ліву / праву / на пальці - пряма нога торкається спереду пальцями підлоги.

13. Ліву / праву / назад на пальці - теж саме, але нога відводиться назад.

14. Ліву / праву / вбік на пальці - нога відставляється на пальці у вказаному напрямку.

15. Ліву / праву / зігнути - стегно паралельно до підлоги, гомілка вертикально.

16. Ліву / праву / зігнути назад - те саме, але нога відводиться максимально назад.

17. Ліву / праву / зігнути вбік - те саме, тільки нога відводиться в указаний бік.

ПОЛОЖЕННЯ СИДЯЧИ

18. Сісти - положення сидячи на підлозі з прямими ногами, руки вільно торкаються опори.

19. В упорі сидячи ззаду - сидячи з невеликим нахилом назад і опорою на руки.

20. Сидячи, ноги нарізно - сидячи з максимально розведеними ногами.

21. Сидячи зігнувши ноги - сидячи з зігнутими ногами.

22. Сидячи кутом - сидячи, в якому ноги підняті під кутом 45 ^{0} відносно опори.

23. Сидячи зігнувшись - сидячи з вертикально піднятими ногами вгору.

24. Сидячи з хватом - так само, але руками обхопити гомілки.

25. Сидячи на п`ятках , тулуб вертикально.

26. Сидячи на лівому / правому / стегні - сидячи, в якому вага тіла на стегні зігнутої лівої / правої / ноги. Положення другої ноги вказується додатково. Наприклад, сидячи на лівому стегні, праву вбік на пальці.

ПРИСІДИ

27. Стоячи на пальцях, ноги максимально зігнуті, руки вільно.

28. Круглий присід – положення таке саме, як і в присіді, але спина кругла з опущеною головою.

29. Присід на лівій / правій / - присід, в якому вага тіла на зігнутій лівій / правій / нозі, положення другої вказується додатково. Наприклад, присід на лівій, праву вперед на пальці.

30. На-пів-присід - виконується на половину амплітуди; часто використовується з пів нахилом і називається „ старт плавця”.

ВИПАДИ

31. Випад - виконується виставленням ноги в будь-якому напрямку, з одночасним згинанням її, тулуб зберігає вертикальне положення, голова прямо.

32. Випад лівою / правою / - виставлення ноги вперед, з одночасним таким згинанням її, щоб коліно знаходилось на рівні пальців, а стопа другої ноги трошки повертається пальцями назовні.

33. Випад вліво / вправо / - виставлення ноги вбік, стопи зберігають положення основної стійки.

34. Випад - виставлення ноги назад, якщо потрібно вказують ногу / наприклад: випад правою назад /. Про інші напрями необхідно вказувати додатково.

35. Глибокий випад - випад з максимальним розведенням ніг.

УПОРИ

36. Упор - положення з опорою тільки руками.

37. Змішане упирання - положення з опорою руками та іншими частинами тіла.

38. В упорі стоячи - тіло в стійці нахилене вперед, впирається руками в опору нижче рівня плечей. Ноги прямі, коліна, п`ятки і пальці ніг зведені.

39. В упорі присівши - присід з опорою руками.

40. В упорі на колінах - тіло впирається руками і колінами , спина пряма, голова прямо.

41. В упорі лежачи - тіло випростане обличчям до підлоги опирається на руки і пальці ніг.

42. В упорі лежачи ззаду - тіло спиною до підлоги опирається на руки і п`ятки. Тулуб прогнутий, голова прямо.

43. В упорі лежачи на стегнах - лежачи з опорою стегнами на підлогу, голова дещо піднята.

ПОЛОЖЕННЯ РУК

44. Руки вперед - прямі руки підняті паралельно до підлоги, пальці разом, долоні звернені одна до одної. Інше положення долонь вказується додатково.

45. Руки вгору - положення рук, піднятих вгору і максимально відведених назад. Руки паралельні, долоні звернуті всередину.

46. Руки вбік - прямі руки, підняті вбік, паралельно до підлоги, долоні звернуті всередину.

47. Руки назад - прямі руки максимально відведені назад, долоні звернуті всередину.

48. Проміжні положення - руки розміщені під кутом 45^0 відносно основного положення.

49. Руки вперед-донизу - від основного положення руки вперед вони опущені на 45^0.

50. Руки вперед-догори - від основного положення руки підняті на 45^0.

51. Руки вперед-назовні - від основного положення руки розведені в боки на 45^0.

52. Руки в боки - уперед - теж саме, тільки долонями донизу.

53. Руки вперед-усередину - від основного положення руки зведені і торкаються долонями.

Аналогічно називаються проміжні положення від основних : руки вбік, руки вгору, руки назад.

54. Руки на пояс - долоні впираються в гребінь тазової кістки, чотирма пальцями вперед, лікті відведені назад.

55. Руки до плечей - зігнуті в ліктьових суглобах, руки доторкаються пальцями плечей, лікті притиснуті до тулуба.

56. Руки зігнуті вперед - те саме, тільки ліктями вперед.

57. Руки зігнуті в боки - те саме, тільки лікті в боки.

58. Руки перед грудьми - зігнуті в ліктьових суглобах руки підняті так, щоб долоні були продовженням передпліч, долонями донизу, лікті на висоті плечей.

59. Руки перед собою - так, як і руки перед грудьми, тільки передпліччя одне над одним. При необхідності вказується, яка рука зверху.

60. Руки за голову - зігнуті руки розміщені так, щоб пальці торкалися потилиці, лікті в боки.

61. Руки за спину - зігнуті в ліктьових суглобах руки обхоплюють передпліччя так, щоб пальці торкалися ліктів.

62. Руки вправо / вліво / - руки відведені у вказаному напрямку і знаходяться у горизонтальному положенні.

НАХИЛИ

Нахил - згинання тулуба в будь-якому напрямку. При нахилі голови завжди додається слово „ голова" наприклад : нахил голови вправо. При нахилі треба намагатися зайняти максимально зігнуту позицію тулуба / відносно ніг /, позиція рук вказується додатково.

63. Нахил / вперед / - ця позиція, в якому тулуб знаходиться під кутом до ніг.

64. Нахил прогнувшись - те саме, тільки спина протягнута, голова назад.

65. Нахил вперед-донизу - це проміжне положення між нахилом уперед і нахилом.

66. Пів-нахил - це проміжне положення тулуба між основною стійкою і нахилом уперед.

ОСНОВНІ РУХИ РУКАМИ, НОГАМИ, ТУЛУБОМ

Коло - це кругові рухи руками, ногами і тулубом. Виконуються з вихідного положення на 360^0 по колу до вихідного положення. В цьому випадку достатньо назвати „ коло" і вказати його напрямок. Наприклад : коло руками вліво із вихідного положення, руки вгору.

Дуга - рух, який виконується менше, ніж на 360^0 по колу. Для визначення таких рухів використовується слово „ дугою", вказується напрямок руху і кінцеве положення. Наприклад: з вихідного положення руки вгору, дугами вліво, руки вправо.

Мах - різний рух в будь-якому напрямку з повною амплітудою. Наприклад: мах лівою ногою назад, руки вгору.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: ФИС, 1989.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика. – М.: ГЦОЛИФК, 1977.
3. Допризовна підготовка : Проб. підруч. Для 10 – 11 кл. / М.І. Томчук, Я.І. Конотопенко, Ю.В.Крамаренко та ін.; За ред. М.І. Томчука. – К.: Вежа, 1996. – 416 с.
4. Палича В.А. Гимнастика. – М.: Просвещение, 1982.
5. Смолевский В.И. Гимнастика и методика преподавания. – М.: ФИС, 1987.
6. Спортивна гімнастика. Художня гімнастика. Спортивна акробатика. Правила змагань.
7. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика. – М.: ФИС. 1977.
8. Шлемин А.М., Брикин А.Т. Гимнастика. – М.: ФИС. 1979.

ЗМІСТ

ВСТУП ----------3 ст.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ----------4 ст.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ ----------5 ст.

СТРОЙОВІ ПРИЙОМИ ----------6 ст.

ШИКУВАННЯ І ПЕРЕШИКУВАННЯ ----------7 ст.

ПЕРЕСУВАННЯ ----------9 ст.

РОЗМИКАННЯ І ЗМИКАННЯ ----------12 ст.

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ТА ВКАЗІВКИ ДО СТРОЙОВИХ ВПРАВ –-13 ст.

ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ ----------14 ст.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЗРВ ----------15 ст.

ТЕРМІНИ ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ І ВІЛЬНИХ ВПРАВ ---------16 ст.

ОСНОВНІ РУХИ РУКАМИ, НОГАМИ, ТУЛУБОМ ----------19 ст.

ЛІТЕРАТУРА----------20 ст.