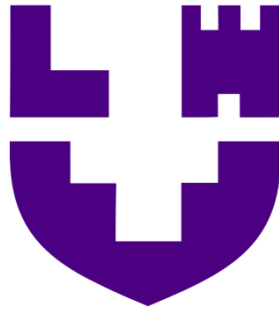


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**



## **ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ**

Методичні вказівки до практичних занять  
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
ОП Середня освіта (фізична культура) та ОП Фізична культура і спорт  
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності  
014.11 Середня освіта (фізична культура)  
017 Фізична культура і спорт  
денної та заочної форм навчання

Луцьк 2022

УДК 796.011.3(07)

О-75

До друку

Голова вченої ради факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ \_\_\_\_\_ Герасимчук Г. А.

Затверджено вченою радою факультету цифрових, освітніх та соціальних технологій ЛНТУ, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 року. Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій ЛНТУ.

Директор бібліотеки \_\_\_\_\_ Бакуменко С.С.

Рекомендовано до видання на засіданні кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 року.

Завідувач кафедри ФКСЗ \_\_\_\_\_ Ковальчук В. Я.

Укладачі:

\_\_\_\_\_ Гребік О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ,

\_\_\_\_\_ Панасюк О. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Рецензент: \_\_\_\_\_ Ковальчук В. Я., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_ Панасюк О.О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ.

**О-75 Основи методики викладання гімнастики [Текст]:** методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) та ОП Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура) 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/ укладачі: к.пед.н., доц. Гребік О.В., к.пед.н. доц. Панасюк О.О., 2022. – 28 с.

© Гребік О.В., Панасюк О.О., 2022

## **ЗМІСТ**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Вступ                            | 4  |
| Стройові вправи                  | 7  |
| Загальнорозвиваючі вправи        | 16 |
| Рекомендовані джерела інформації | 27 |

## 1. ВСТУП

### *Методичні особливості гімнастики*

Можливість гімнастики вирішувати такий широкий спектр завдань забезпечується методичними особливостями гімнастики:

1. *Використання великої кількості різних рухів.* Виконання рухів різними частинами тіла, з різною амплітудою, інтенсивністю, в повільному і швидкому темпі сприяє розвитку усіх без виключення фізичних якостей, координації рухів, залучає до роботи різні системи і завдяки цьому, дозволяє здійснювати різнобічний і гармонійний вплив на організм тих, хто займається.

2. *Можливість відносно локально впливати на різні ланки опорно-рухового апарату та систем організму.* За допомогою спеціально підібраних гімнастичних вправ можна здійснювати вибірковий вплив на окремі частини тіла людини, розвивати функціональні системи організму. Ця особливість гімнастики широко використовується в лікувальній фізичній культурі для реабілітації хворих (для відновлення функцій окремих систем, або вироблення пристосувальних механізмів в заміні втрачених функцій певних органів). Також гімнастичними вправами користуються, коли мова йде про корекцію тіла будови (атлетична гімнастика), для того щоб змінити пропорції окремих груп м'язів.

3. *Можливість чіткої регуляції навантажень і регламентації навчального процесу.* На відміну від багатьох засобів видів фізичного виховання (наприклад, рухливі та спортивні ігри, боротьба, бокс та ін.) гімнастичні вправи легко дозуються. Використовуючи різні методичні прийоми — зміна вихідного положення, амплітуди, швидкості, темпу виконання, використання обтяження, зміна кількості повторень, послідовності виконання вправи дозволяє варіювати навантаження в широкому діапазоні — від мінімального до максимального. Можливість чітко регулювати навантаження дозволяє індивідуалізувати заняття. В той же час заняттям з гімнастики властивий певний порядок і організація навчального процесу, що створює сприятливі умови для планування і

систематизації навчального процесу, а завдяки цьому дозволяє передбачувати результат тренувань.

4. *Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ для вирішення різних завдань.* Різне методичне оформлення вправ дозволяє використовувати їх з різною метою. Так, наприклад, махи ногами можуть використовуватись для розвитку гнучкості в кульшових суглобах, підвищення сили та витривалості м'язів стегна, розвитку координації, рівноваги. Лазіння по канату може сприяти розвитку сили, швидкості, координації рухів, сміливості, формувати прикладні навички і т.д.

5. *Можливість ефективно впливати на естетичне виховання тих, хто займається.* Для гімнастичних вправ притаманний так званий "гімнастичний стиль" виконання, який передбачає не тільки досконало володіти формою рухів, але й виразне, граціозне їх виконання, з "натягнутими" ногами і руками, узгоджуючи дії з музикою. Все це сприяє розвитку в учнів естетичного смаку, розуміння прекрасного, прагнення до самовдосконалення.

*Історичні аспекти розвитку гімнастики та її задачі.*

Історія гімнастики починається з часів рабовласницького суспільної дії. Найбільшого розквіту вона досягла в стародавній Греції, де фізичні прояви використовували як засіб для зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Саме там зародився термін гімнасія — місце (школа), де юнаки могли займатися фізичними вправами, які пізніше склали самостійну галузь фізичного виховання — гімнастику.

У часи феодалізму розвиток гімнастики, як і інших галузей культури уповільнився в зв'язку з тим, що церква рахувала гріхом будь-які прояви гурбоощ про власне тіло. Новий поштовх у розвитку гімнастики відбувати і епоху Відродження. В працях відомих гуманістів, класиків педагогіки нового часу у Яна-Амоса Каменського, Жан-Жака Руссо, Йогана Генріха Песталоцци вагоме місце відводиться методиці викладання гімнастики, яку вони рахували найкращим засобом фізичного виховання дітей — "корисних членів суспільства". Відомі гімнастичні системи більш пізнього

періоду, такі як німецька гімнастика Фрідріха Людвіга Яна, шведська П'єра Генріка Лінга, французька Яна Амороаса, сокольська Мирослава Тирша (чеська) носили більш військовий характер, були спрямовані на підготовку юнаків до військової служби в армії і як правило, не включали в себе спеціальних засобів, необхідних для розвитку дітей шкільного віку. Лише в ХІХ ст. увагу почали звертати на створення методичних принципів використання гімнастики для фізичного виховання школярів. Вагомий внесок в розвиток шкільної гімнастики внесли А. Шпісс, П. Лесгафт, Ж.Демені, К. Гаульгофер, звернувши увагу на її освітню і педагогічну спрямованість.

Сьогодні гімнастика уявляє собою певну, обумовлену історичним розвитком сукупність специфічних засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на виконання наступних завдань:

1. *Оздоровчі*: зміцнення здоров'я, розвиток опорно-рухового апарату, усунення і попередження функціональних порушень органів і систем організму; формування правильної постави, ходи, загальний розвиток і зміцнення органів дихання, серцево-судинної системи, покращення фізичного стану і працездатності організму.

2. *Освітні*: сприяння всебічному гармонійному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, формування знань, вмінь і навичок, які мають прикладне значення у побуті та трудовій діяльності.

3. *Виховні*: формування морально-вольових якостей (цілеспрямованості, працелюбності, дисциплінованості, наполегливості), етичних (відчуття колективізму, товаришування та ін.) та естетичних норм (вміння бачити і цінити прекрасне, формування культури рухів, творчих навичок).

## 2. СТРОЙОВІ ВПРАВИ

Стройові вправи є одним із засобів організації та проведення занять з фізичного виховання. Застосування стройових вправ дає можливість розв'язувати педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання. Ці вправи є ефективним засобом виховання почуття ритму, колективних дій, підвищення дисципліни на заняттях, сприяють вихованню правильної постави.

Стройові вправи поділяють на:

1. стройові прийоми;
2. пересування;
3. шиккування перешикування;
4. розмикання і змикання.

При навчанні стройовим вправам користуються методами показу, пояснення, навчання по частинах (по розділах) та в цілому. Застосовують також ігровий та змагальний метод навчання.

### Стройові поняття

1. Стрій – установлене статутом розміщення студентів для спільних дій.
2. Шеренга – стрій, в якому студенти розміщені один поруч з іншим на одній лінії.
3. Колона – стрій, в якому студенти розміщені один за одним по одному, по два, по три, по чотири.
4. Ряд – студенти, що стоять у колоні на одній лінії по фронту; у колоні по чотири кожна четвірка становить ряд.
5. Інтервал – відстань між учнями по фронту.
6. Дистанція – відстань між студентами в глибину.
7. Фланг – правий і лівий краї строю. Назва флангів стала і при поворотах не змінюється.
8. Фронт – сторона строю, куди студенти стоять обличчям.
9. Тил – сторона, протилежна фронту.
10. Ширина строю (шеренга) – відстань між флангами.
11. Направляючий – учень, який стоїть першим у колоні.
12. Замикаючий – учень, який стоїть останнім у колоні.
13. Зімкнутий стрій – стрій, коли студенти розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні між ліктями.
14. Розімкнутий стрій – стрій, в якому студенти розміщені в

шеренгах один від одного з інтервалом на один крок, або по завданню.

15. Розгорнутий стрій – стрій, у якому вишикувані на одній лінії по фронту з інтервалом по завданню вчителя.

Практичні заняття починаються з рапорту. Черговий стає у правий верхній кут обличчям у бік фронту шикування подає команду:

"група (клас), в одну шеренгу – шикуйся!". Залежно від ширини строю черговий робить один або два кроки вперед, повертається ліворуч і командує: "Група, – рівняйся!", "струнко!", "за порядком – РОЗПОДІЛИСЬ". Далі командує: "рівняння направо (наліво, на середину)!", і стройовим кроком підходить до викладача і здає рапорт. Наприклад: "Шановний Дмитре Руслановичу. Група третього курсу в кількості двадцяти семи чоловік на заняття з гімнастики з методикою викладання вишикувана. Черговий Іванов Сергій". Після привітання викладач дає команду: "Вільно!"; черговий повторює команду і стає на правий фланг.

#### Рух по точках залу



- 1 – лівий верхній кут;
- 2 – середина верхньої межі;
- 3 – правий верхній кут;
- 4 – середина правої межі;
- 5 – правий нижній кут;
- 6 – середина нижньої межі;
- 7 – лівий нижній кут;
- 8 – середина лівої межі;
- 9 – центр.

Правофланговий завжди стоїть у правому верхньому куті.

Викладач під час марширування повинен вибрати місце за межами майданчика, обличчям до групи. Викладач подає команди тоді, коли студенти повернулися до нього обличчям.

#### I. Стройові прийоми

Стройові прийоми – вправи, які виконуються без пересування (намісці).

Основні стройові прийоми:

1. "Ставай!" – прийняти стройову стійку зліва від того, хто подає команду.

2. "Рівняйся!" – команда подається для вирівнювання строю. Всі, крім правофлангового, повертають голову направо, кожен бачить груди четвертого.

3. "Струнко!" – студенти приймають стройову стійку.

4. "Вільно!" – команда, за якою треба розслабити в коліні ногу, не сходячи з місця.

5. "Відставити!" – ця команда подається для скасування попередньої і припинення виконання вправи. Після цього студенти займають попереднє положення.

#### Розрахунки:

1. "По порядку – розрахуйсь!" або "За порядком – розподілись!" – за цією командою кожен, починаючи з правого флангу, називає свій номер, повертаючи голову наліво, і відразу повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає, робить крок вперед, додає: "Розрахунок закінчено!".
2. "На перший і другий – розрахуйсь (розподілись)!", "По три (чотири) – розрахуйсь (розподілись)!" – команди виконують так: перший-другий, перший-другий-третій і т.д.
3. Для розмикання уступом роблять розрахунок "На дев'ять- шість-три – на місці!"; чотири-два – на місці! – РОЗПОДІЛИСЬ".

#### Повороти на місці:

Повороти виконуються направо (праворуч), наліво (ліворуч), кругом, півповороту направо (праворуч), півповороту наліво (ліворуч), на 90°, 180°, 45°

Команди: "Налі-во!", "Напра-во!"; "Кру-гом!", "Півповороту напра-во (налі-во)!"

Повороти наліво, кругом виконуються на п'ятці лівої ноги та носку правої, направо – навпаки. Повороти виконуються на два рахунки.

## II. Пересування

Крок на місці і зупинка строю виконуються за командою: "На місці кроком – руш!". Крок починається з лівої ноги. "Група – стій!". Команда "Стій!" подається під ліву ногу, після цього роблять крок правою і приставляють ліву.

### 1. Рух кроком.

- а) Для виконання руху кроком або бігом подається команда "Кроком – руш!".

Способи ходьби:

- а) на носках; б) з носка; в) м'який крок; г) перекатний крок; д) пружний крок; е) гострий крок; ж) високий крок; з) крок випадами; к) приставний крок; л) вальсовий крок; м) у напівприсіді; н) у присіді та ін.

Виконавча команда подається під ліву ногу, робиться крок правою і з лівої починається вправа.

б) Перехід з інших видів ходьби, бігу, при закінченні вправ в русі подається команда: "Звичайним кроком – РУШ!".

Для крокування на місці команда:

"На місці кроком – РУШ!".

Для зупинки строю подається команда: "Направляючий – на місці!".

"Група – СТІЙ РАЗ-ДВА". Виконавча команда "Стій" подається під ліву ногу після чого виконується на місці крок правою та лівою.

## 2. Рух бігом

Перехід з кроку на біг виконується за командою: "Бігом – РУШ!". Виконавча команда подається під ліву ногу, робиться крок правою і з лівої ноги починається біг.

Перехід з бігу на крок виконується за командою: "Кроком – РУШ!". Подається команда під праву ногу. Після цього роблять два кроки бігом, із лівої переходять на ходьбу.

*Способи бігу:* а) згинаючи ноги вперед (назад); піднімаючи прямі ноги вперед (назад, в сторони), біг на носках, м'який біг, гострий біг, біг спиною вперед, біг плечем вперед, біг з високим підніманням стегна та ін.

*Команди:*

"З високим підніманням стегна – РУШ!". "Із закиданням гомілок назад – РУШ!".

"З підніманням прямих ніг вперед (назад, в сторони) – РУШ!". "Спиною вперед – РУШ!" та ін.

Для переходу на звичайний біг – команда: "Звичайним – РУШ!". 3. Повороти в русі.

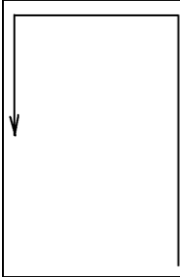
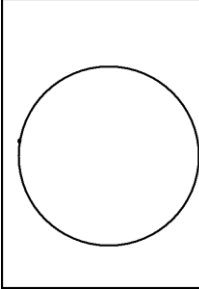
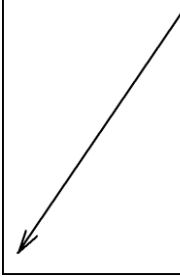
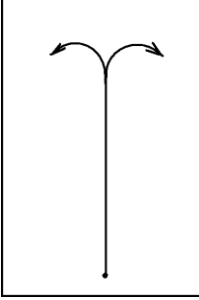
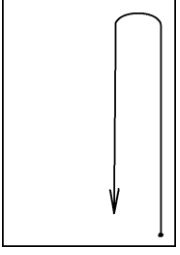
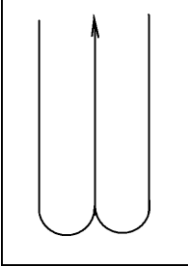
а) Повороти наліво в ходьбі – виконавча команда подається під ліву ногу, далі робиться крок правою – виконується поворот наліво на носках і одночасно робиться повний крок лівою ногою вперед у новому напрямку.

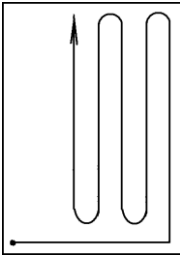
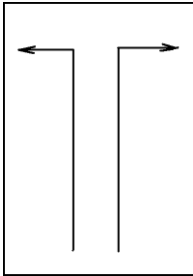
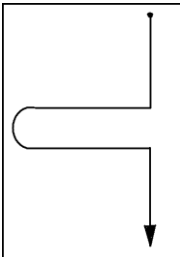
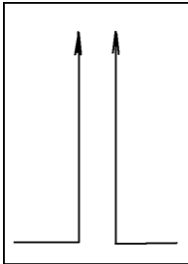
б) Поворот направо в ходьбі.

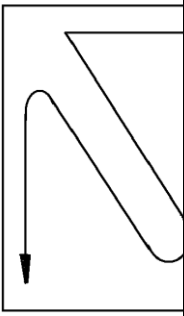
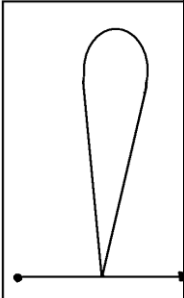
в) Поворот кругом в русі виконується за командою: "Кругом – РУШ!". Виконавча команда "РУШ" подається під праву ногу. Після цього робиться крок лівою, півкроку правою (трохи вліво), швидко повернутися наліво круком на обох носках, продовжити рух з лівої в новому напрямі. Під час повороту руки притиснуті до стегон.

г) Фігурне марширування:

1. "обхід"; 2. "діагональ"; 3. "протихід"; 4. "змійка"; 5. "петля"; 6. "подрібнення", "злиття"; 7. "зведення", "розведення" тощо.

|                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>1. Обхід – пересування групи вздовж границь залу. Команда: "Наліво (направо) в обхід кроком (бігом) – РУШ!". При подачі команди в русі слово "кроком" опускається</p> |    | <p>6. "Коло" – це команда: "По колу направо – РУШ!", – виконавча команда подається на середині однієї з меж зали.</p>                                                                                                                                                                                                            |
|    | <p>2. Діагональ з'єднує кути зали в косому напрямку. Команда: "По діагоналі – РУШ!". Виконавча команда подається в момент постановки відповідної повороту ноги.</p>      |    | <p>7. "Дріблення" – поділ на дві колони. Команда: "Через центр залу – РУШ!". Виконавча команда подається на середині верхньої або нижньої межі залу. Після цього слідує команда: "Наліво- направо в обхід в колони по одному – РУШ!". За виконавчою командою перший повертає наліво в обхід, другий – направо в обхід іт. д.</p> |
|  | <p>3. "Протихід" – рух у протилежному напрямку з інтервалом в один крок. Команда: "Протиходом наліво (направо) – РУШ!".</p>                                              |  | <p>8. "Злиття" – рух протилежний дробленню. З'єднання двох колон в одну. Команда: "Через центр в колону по одному –</p>                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                     | РУШ!".                                                                              |
|   | <p>4. "Змійка" – кілька протиходів – команда: "Змійкою – РУШ!".</p> <p>Направляючий виконує рух протиходом, заходячи то лівим, то правим плечем.</p> <p>Виконується "змійка" завжди після протиходу.</p>                |   | <p>9. "Розведення" – поділ колони на дві. Команда така ж як і при дрібленні.</p>    |
|  | <p>5. "Петля" – протихід. Може бути відкритою і закритою.</p> <p>Виконується в будь-якому напрямку. Для руху відкритою петлею команда: "Наліво відкритою петлею – РУШ!" "По діагоналі відкритою петлею – РУШ!". Для</p> |  | <p>10. "Зведення" – рух протилежний розведенні. Команда така ж як і при злитті.</p> |

|                                                                                   |                                                                                                                                |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | <p>руху закритою петлею команда: "Наліво закритою петлею – РУШ!". Рух колони змінюється в сторону її руху і студенти через</p> |  |  |
|  | <p>одного перетинають колону.</p>                                                                                              |  |  |

### III. Шикування і перешикування

а) Для шикування в одну шеренгу подається команда: "В одну шеренгу – ставай!".

б) Для перешикування з одного строю в інший потрібно вказати:

1. назва строю;
2. напрямок руху;
3. спосіб пересування;
4. виконавча команда.

Наприклад: "В колону по одному наліво в обхід кроком – РУШ!". в) Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.

г) з однієї колони в дві і навпаки:

Розрахувати студентів на переший-другий. Далі подається команда: "В дві шеренги – шикуйсь!". Другі номери роблять крок назад лівою, крок правою в сторону, приставивши ліву. Другі стають за першими. Для перешикування в одну шеренгу подається команда: "В одну шеренгу – шикуйсь!". Другі номери роблять крок лівою в сторону, правою вперед і приставляючи ліву, стають на свої місця.

Перешикування з колони по одному в колону по двоє. Подається команда: "В колону по двоє – шикуйсь!". Другі номери роблять крок правою в сторону, лівою вперед, приставити праву і стають поряд з першими. Перешикування з колони по двоє в колону по одному виконується за командою: "В колону по одному – шикуйсь!". Другі номери роблять крок правою назад, лівою в сторону і приставляють праву.

Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки.

Перешикування виконується після розрахування. Команда: "По три розділись!". Далі подається команда: "В три шеренги – шикуйсь!". Другі номери залишаються на місці, перші роблять крок правою назад, крок лівою і приставляючи праву ногу до лівої стають за другими. Треті номери роблять крок лівою вперед, правою в сторону і, приставляючи ліву ногу до правої стають перед другими. За командою: "В одну шеренгу – шикуйсь!". Перешикування відбувається в зворотній послідовності.

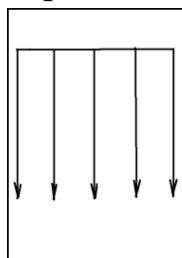
Перешикування уступами. Спочатку виконується розподіл на 6-4-2 на місці. Команда: "На 6-4-2 на місці – розподілись!". Далі подається команда: "За розподілом кроком – РУШ!". Студенти виконують перші – 6 кроків, другі – 4 кроки, треті – 2 кроки, четверті стоять на місці. Викладач веде підрахунок доти, доки студенти першої шеренги не приставляють ногу. При розподілу на 6-4-2 на місці це буде 7.

Для зворотного перешикування подається команда: "На свої місця кроком – РУШ!". Студенти повертаються кругом, ідуть на свої місця, приставляють ногу і виконують повороти кругом. Викладач веде підрахунок, доки перша шеренга не повернеться кругом.

Перешикування з колони по одному в колону по три (по чотири) поворотом в русі та навпаки. За командою: "Наліво в колону по три(чотири) – РУШ!". Виконавча команда подається тоді, коли група знаходиться на верхній або нижній межі, під ногу, відповідну повороту.

Для першої четвірки (трійки) команду подає викладач. Надалі команду: "РУШ!" подає кожний замикаючий в четвірці (трійці).

Для зворотного перешикування подається команда:



1. "Напра-ВО!".
2. "В колону по одному наліво в обхід кроком – РУШ!".

Вся група крокує на місці; перша четвірка починає рух у заданому напрямку, за нею послідовно заходять інші четвірки.

#### IV. Розмикання і змикання

У команді для розмикання вказують:

- напрямок розмикання – наліво, вліво, вперед;
- необхідний інтервал (дистанція);
- спосіб виконання;
- виконавча команда.

Наприклад: "Вправо на два кроки приставними кроками розім-КНИСЬ!".

Розмикання може відбутись уступами з шеренги, колони, подрібненням, зведенням, за розпорядженням. Наприклад: "Станьте на два кроки один від

одного!" і т.д.

Розмикання в колоні в русі виконується за командою: "Дистанцію два (три) кроки – ПРИЙНЯТИ!".

Змикання відбувається в зворотному напрямку за командою: "Вперед, вліво, вправо зімкнись!". Студенти рухаються звичайним кроком.

### **Методика навчання стройових вправ**

При навчанні стройовим вправам використовують наступні методи: показ, пояснення, навчання по частинах (за поділом), виконання вправ в цілому, застосування ігрового та змагального методів.

1. У молодших класах при вивченні стройових вправ застосовують орієнтири, оплески, групові підрахування.
2. Вправи для декількох рухів розучують за розподілом з поясненням. Команда: "Роби РАЗ!", – учні виконують дію і зупиняються, а вчитель перевіряє правильність виконання дії і прийнятого положення, а також виправляє помилки. Потім подається команда: "Роби ДВА!" і т.д. Приклад перешикування з однієї шеренги в дві.

За поділом розучують:

а) повороти на місці і в русі; б) перешикування з однієї шеренги в дві, в три та ін.

Приклади ігрових завдань при вивченні стройових вправ:

1. "Хто швидше вишикується в шеренгу, колону в ін. стрій".
2. "По місцях".

*Методичні поради при вивченні стройових вправ:*

1. Вчитель вибирає таке місце, щоб бачити всіх учнів.
2. Команди поділяються на підготовчу та виконавчу. Наприклад: "Кроком – РУШ! ", – кроком підготовча, РУШ – виконавча. "Налі–ВО! ", – налі- – підготовча, ВО! – виконавча.
3. Є тільки виконавчі команди: "Рівняйся!", "Стій!", "Струнко".
4. Подаючи команду вчитель повинен стати в положення "струнко!".
5. Деякі команди чітко замінити розпорядженнями. Наприклад: "Замініть вихідне положення!" і ін.
6. Треба розрізняти команди "наліво" і "вліво". "Наліво" – це рух у зазначену сторону з одночасним поворотом; "вліво" – рух у зазначену сторону без повороту (боком).
7. Направляючого варто міняти. Черговий завжди стоїть на правому фланзі.
8. Для закріплення навичок стройових вправ, їх слід застосовувати

на всіх заняттях і у всіх частинах.

*Команди, які застосовують в основній частині заняття (уроку):*

1. Після розподілення викладач вказує команду відділенню, з якого виду вправ починати працювати. Команда: "До вказаних місць занять кроком – РУШ!".

2. Для переходу до наступного місця заняття подається команда: "До наступного місця заняття кроком – РУШ!".

3. Відділення повинні підійти до снаряда лівим боком, а до гімнастичної лави – правим боком.

4. Якщо такі снаряди як гімнастична колода, або кінь чи козел для стрибків, які є пересувними снарядами, відділення повинні підійти лівим боком до місця, на якому встановлюється снаряд.

5. Після зупинки відділень (команда: "Відділення – СТІЙ!") подаються команди для всіх відділень:

а) "Наліво!"; б) "Вільно!"; в) "Підготувати місця занять!"; г) "Відділення – сісти!".

6. У ході роботи при її завершенні подається команда: а) "Відділення, до кінця залишилася одна хвилина!"; б) "Останній на снаряді!".

7. Далі застосовувати такі команди: а) "Закінчити роботу!"; б) "Відділення – вставати!"; в) "Рівняйсь!"; г) "Струнко!"; в) "Направо!".

8. Після завершення роботи подається команда: "Відділення, прибрати місця занять!".

9. Потім подається команда: "Група, в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!" і далі проводиться заключна частина заняття.

### **3. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ**

До загальнорозвиваючих вправ належать фізичні вправи, які застосовують для всебічного впливу на організм. Загальнорозвиваючі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту. Їх застосовують для розминки, в ранковій та виробничій гімнастиці, для розвитку рухових якостей – сили, гнучкості, координації тощо.

Загальнорозвиваючі вправи класифікують за анатомічним принципом:

1. Вправи для рук і плечового пояса.

2. Вправи для тулуба і шиї.

3. Вправи для ніг і тазового поясу.

4. Вправи для всього тіла.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ регулюють фізичне

навантаження, змінюючи кількість вправ, кількість повторень, характер виконання (швидко, повільно), вихідні положення.

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

Кінцеве положення – положення, яким закінчується ЗРВ. Інколи кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для наступної.

#### Основні та проміжні площини

У гімнастиці розрізняють три основні взаємоперпендикулярні площини: лицьова, бічна, горизонтальна, та три площини, які знаходяться під кутом  $45^\circ$  (до основних, відносно тулуба людини).

Розрізняють дві основні осі тіла: поздовжню, яка проходить уздовж тіла людини, та перпендикулярну їй – поперечну, яка проходить через плечові суглоби.

Основні площини: лицьова, бічна, горизонтальна.

Лицьова: рухи, які виконуються в передній лицьовій площині називаються "перед тілом". Рухи, які виконуються в задній лицьовій площині називаються "за тілом".

Залежно від вихідних положень рук розділяють: назовні, в сторони, всередину, вгору, вниз.

Бічна: проходить в передньо-задньому напрямку по відношенню до тіла. Коли рух виконується в правій бічній площині називається "справа", а рух, який виконується в лівій бічній площині – "зліва".

Залежно від вихідних положень рук розрізняють напрями: вперед, назад, вгору, вниз.

Горизонтальна площина проходить по горизонтальному відношенню до тіла (незалежно від його положення). Залежно від вихідних положень рук розрізняють напрямки: вперед, назад, всередину, назовні.

#### Проміжні площини

Проміжні площини знаходяться під кутом  $45^\circ$  до основних. Положення рук в цих площинах називають: а) над горизонтальною площиною – доверху. Наприклад: праву руку в сторону доверху; б) під горизонтальною площиною – донизу.

Рухи руками і ногами один відносно одного можуть бути:

однойменні – за напрямом збігаються з найменуванням кінцівки (правої, лівої);

різнойменні – рух правою рукою, або ногою в лівий бік і навпаки; одночасні – виконуються кінцівками в один і той же час;

почергові – виконуються спочатку однією кінцівкою (рукою або ногою), а потім іншою;

послідовні – виконуються одне за одним з відставанням однієї кінцівки від іншої на половину амплітуди;

одно направлені – наприклад, "руки вперед";

різнонаправлені – наприклад, "праву руку вперед, ліву руку в сторону".

### Термінологічні позначення положень (поз) при виконанні загальнорозвиваючих вправ і вправ на приладах

Загальнорозвиваючі та вільні вправи



Рис. 1. Основна стойка



Рис. 2. Вузька стойка ноги нарізно



Рис. 3. Стойка ноги нарізно



Рис. 4. Широка стойка ноги нарізно



Рис. 5. Стойка схресно правою



Рис. 6. Стойка ноги нарізно правою



Рис. 7. Стойка на правому коліні



Рис. 8. Стойка на колінах



Рис. 9. Праву вбік на носок



Рис. 10. Права вбік донизу



Рис. 11. Праву вбік



Рис. 12. Праву вбік догори



Рис. 13. Ліву вперед на носок



Рис. 14. Праву вперед донизу



Рис. 15. Праву вперед



Рис. 16. Праву вперед догори



Рис. 17. Сід



Рис. 18. Сід кутом



Рис. 19. Сід зігнувшись



Рис. 20. Сід із захватом



Рис. 21. Сід на п'ятках



Рис. 22. Сід на п'ятках з захватом



Рис. 23. Присід



Рис. 24. Напівприсід



Рис. 25. Круглий присід



Рис. 26. Напівприсід нахилений



Рис. 27. Напівприсід з нахилом



Рис. 28. Присід на лівій



Рис. 29. Випад уперед



Рис. 30. Нахилений випад



Рис. 31. Випад з нахилом



Рис. 32. Глибокий випад



Рис. 33. Випад лівою вправо



Рис. 34. Упор присівши



Рис. 35. Упор на лівому коліні



Рис. 36. Упор стоячи



Рис. 37. Упор лежачи на



Рис. 38. Упор: а) лежачи; б) лежачи ззаду



Рис. 39. Упор лежачи на стегнах



Рис. 40. Упор на правому коліні боком



Рис. 41. Упор присівши на правій



Рис. 42. Руки вниз



Рис. 43. Руки вперед



Рис. 44. Руки вгору



Рис. 45. руки в сторони



Рис. 46. Руки назад



Рис. 47. Руки вперед донизу



Рис. 48. Руки вперед догори



Рис. 49. Руки вниз назовні



Рис. 50. руки вгору назовні



Рис. 51. Руки на пояс



Рис. 52. Руки до плечей



Рис. 53. Руки на голову



Рис. 54. Руки за голову



Рис. 55. Зігнуті руки в сторони



Рис. 56. Зігнуті руки вперед



Рис. 57. Зігнуті руки назад



Рис. 58. Нахил



Рис. 59. Нахил прогнувшись



Рис. 60. нахил назад торкаючись правою



Рис. 61. Нахил у широкій стойці



Рис. 62. Нахил із захватом



Рис. 63. Рівновага на правій



Рис. 64. Бічна рівновага



Рис. 65. Задня рівновага



Рис. 66. Фронтальна рівновага



Рис. 67. Рівновага зі захватом



Рис. 68. Рівновага шпагатом



Рис. 69. Рівновага кільцем

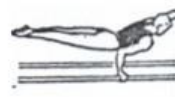


Рис. 70. Рівновага на лікті



Рис. 71. Хрестовина рівновага



Рис. 72. Палиця вниз



Рис. 73. Палиця на груди



Рис. 74. Палиця вгору



Рис. 75. Палиця до плеча



Рис. 76. З палицею вільно



Рис. 77. палицею на голову вправо



Рис. 78. Праву в сторону палицею вгору



Рис. 79. Палиця на груди правим кінцем угору



Рис. 80. Палиця вперед нахилено права зверху

#### Положення і вправи на приладах

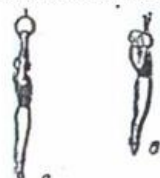


Рис. 81. Вис (а); б) вис на зігнутих руках



Рис. 82. Вис зігнувшись спереду



Рис. 83. Вис кутом



Рис. 84. Вис зігнувшись



Рис. 85. Вис прогнувшись ззаду



Рис. 86. Вис ззаду

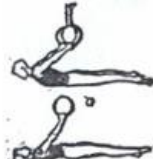


Рис. 87. Горизонтальний вис: а) ззаду; б) спереду



Рис. 88. Вис присівши



Рис. 89. Вис присівши спиною до стіни

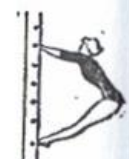


Рис. 90. Вис стоячи зігнувшись



Рис. 91. Вис  
лежачи на  
нижній жердині



Рис. 92. Вис на  
правій зовні



Рис. 93. Вис  
стоячи



Рис. 94. Вис  
лежачи



Рис. 95. Вис на  
зігнутих ногах



Рис. 96. Упор



Рис. 97. Упор на  
передпліччях



Рис. 98. Упор на  
руках



Рис. 99. Упор на  
ліктях



Рис. 100. Упор на  
руках зігнувшись



Рис. 101. Упор  
ззаду



Рис. 102. Упор  
правою



Рис. 103. Упор  
кутом



Рис. 104. Упор  
ноги нарізно  
зовні



Рис. 105. Упор  
лежачи боком на  
правій



Рис. 106. Сід  
ноги нарізно



Рис. 107. Сід на  
стегні



Рис. 108. Хрест



Рис. 109. Стойка  
на плечах



Рис. 110. Стойка  
на руках



Рис. 111. Підйом  
силою



Рис. 112. Підйом  
переворотом



Рис. 113. Підйом  
махом  
уперед



Рис. 114. Підйом  
правою



Рис. 115. Підйом  
розгином



Рис. 116. Підйом двома

#### Акробатичні вправи



Рис. 117. Стойка  
на лопатках



Рис. 118. Стойка на  
голові



Рис. 119. Стойка на руках



Рис. 120. Переворот  
уперед



Рис. 121. Переворот  
назад



Рис. 122. Переворот  
убік



Рис. 123. Міст



Рис. 124. Міст  
на одній руці



Рис. 125. Міст  
на одній нозі



Рис. 126. Міст на  
передпліччях



Рис. 127.  
Різнойменний  
міст



Рис. 128. Шпагат



Рис. 129.  
Шпагат правою



Рис. 130.  
Шпагат  
однойменний



Рис. 131.  
Напівшпагат



Рис. 132. Сальто  
назад



Рис. 133. Сальто  
назад прогнувшись



Рис. 134.  
Махове сальто

#### Вправи з художньої гімнастики



Рис. 135. Перша  
позиція ніг



Рис. 136. Друга  
позиція ніг



Рис. 137. Третя  
позиція ніг



Рис. 138.  
Четверта  
позиція ніг



Рис. 139. П'ята  
позиція ніг



Рис. 140. Хвиля  
тулубом



Рис. 141. Крок з  
носки



Рис. 142. Крок  
випадами



Рис. 143. Крок  
галоу



Рис. 144. Пружний  
крок



Рис. 145.  
Стрибок  
шпагатом



Рис. 146.  
Перекидний  
стрибок



Рис. 147.  
Стрибок  
випадом



Рис. 148.  
Стрибок на  
півкільцем  
правою



Рис. 149. Стрибок  
кільцем



Рис. 150.  
Закритий  
стрибок



Рис. 151. Відкритий  
стрибок

### Запис загальнорозвиваючих вправ

У практиці прийнято такі форми запису:

*Загальний запис:* користуються при складанні програм, розділів навчальних посібників, підручників, конспектів. Наприклад: загальнорозвиваючі вправи без предметів, перекиди вперед і назад з різних вихідних положень.

*Конкретний термінологічний запис* точно позначає кожний рух у відповідності з правилами гімнастичної термінології.

*Графічний запис вправ* – графічне зображення вправ схематично

– малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, в інших уточнювати текст.

Кожна вправа включає в себе три основні частини:

- вихідне положення (в.п.);
- один або декілька рухів;
- кінцеве положення.

Вихідне та кінцеве положення загально розвиваючої вправи повинні бути однаковими. Основна суть ЗРВ – рухи.

### **Правила запису ЗРВ**

При записі ЗРВ встановлено такий порядок:

а) вихідне положення (В.п.), з якого починається рух (о.с., стійканоги нарізно, упор присівши);

б) назва руху – основний термін (нахил, поворот, мах, присід); в) напрямок руху – направо, наліво, вперед, назад.

*Наприклад:*

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

1–нахил вліво;

2–В.п.;

3–нахил вправо;

4–В.п.

При запису декількох рухів, які виконуються одночасно, спочатку необхідно вказати основні для всього тіла (виконуються ногами або тулубом), а потім другорядні рухи, які виконуються руками.

*Наприклад:*

В.п. широка стійка, ноги нарізно, руки доплечей;

1 присід на лівій, нахил вправо, руки вгору;

2–В.п.;

3 присід на правій, нахил вліво, руки вгору;

4– В.п.

Декілька рухів, які виконуються одночасно записуються в такій послідовності, в якій вони виконуються:

*Наприклад:*

В.п. – о.с.;

- 1 –руки вперед;
- 2 –присід;
- 3 –Руки в сторони;
- 4 –В.п.

Якщо виконується повільно, то між цифрами ставиться "тире".

Наприклад, (-) 1-4 тощо.

Руки, які виконуються послідовно, розділяють "комою" (,).

Наприклад, нахил вліво, руки вгору.

Сполучник "і" свідчить, що наступним елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього.

*Наприклад:*

В.п.— стійка ноги нарізно, руки на пояс;

1- нахил прогнувшись і поворот тулуба наліво, руки в сторони;

2–В.п.;

3-4–та саме в іншу сторону.

Сполучник "з" показує, що наступний елемент треба виконувати одночасно з закінченням попереднього. Наприклад: нахил з поворотом.

Напрямок рухів руками і ногами, тулубом визначається тільки по відношенню до тулуба, в якому положенні воно не знаходилося б.

Рахунок вправи починається арабськими цифрами.

### **Методика проведення ЗРВ**

При проведенні ЗРВ користуються різними методами і прийомами:

1. Роздільний спосіб проведення: цей спосіб найбільш допустимий. Між окремими вправами існує пауза.

2. Поточний спосіб проведення характеризується безперервним виконанням (без зупинок). Вправи складають на 16, 36, 64 рахунки тощо. При проведенні вправ поточним способом використовувати знайомі вправи.

3. Вправи в русі (прохідний спосіб) – вправи виконуються по ходу пересування. Вправи виконуються з зупинками та без них. Пересування можна в обхід в колону по одному, по колу, почергово шеренгами.

Навчають загальноорозвиваючим вправам за показом, за розповіддю (пояснення), за показом і розповіддю, розподілом.

1. За показом: показуючи вправу в цілому, робимо підрахунок. Команда: "Вихідне положення – прийняти!". Далі подається команда: "За мною вправу починай!". Стоячи перед групою викладач виконує вправу в дзеркальному відображенні. Після 2-3 повторень викладач переходить на підрахунок та підказку. Закінчують вправу командою: "Стій!", яка подається на останній рахунок вправи. Якщо вправи проводять з дітьми молодшого віку, подається не команда, а розпорядження. Наприклад: "Прийміть вихідне положення!", "Виконуйте вправу так, як я!". Для показу можна залучати учнів.

2. За розповіддю: викладач пояснює вправу без показу, розповідаючи які рухи виконуються на рахунок "раз" – "два" і т.д. Замість підрахунку можна казати: "Нахил – випрямитися, присісти – встати!".

3. За показом і розповіддю:

а) викладач пояснює і приймає вихідне положення, а потім показує в дзеркальному відображенні, на який рахунок, який рух виконувати.

б) викладач подає команду для прийняття вихідного положення. Команда: "Вихідне положення (можна стрибком, кроком і т.д.) – ПРИЙНЯТИ!". Викладач перевіряє правильність прийняття вихідного положення і подає команду, в яку сторону, або з якої ноги, руки починати вправу.

Команда: "Вправу (вліво, з правої) – почи-НАЙ!".

Для припинення вправи подається команда: "Стій!". Команда: "Закінчити вправу!" подається: при самостійному виконанні вправ, при виконанні вправ в русі.

4. За розподілом: Після команди: "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!". Викладач подає команди розподіляючи кожен рахунок. Наприклад: "Ліву в сторону на носок, руки вгору – РОБИ РАЗ!". "Упор присівши на правій, ліву в сторону – РОБИ ДВА!". "Упор присівши – РОБИ ТРИ!" Потім подається команда: "У цілому вправу почи-НАЙ!".

Основні вимоги до проведення ЗРВ:

1. Вправи складаються на 2, 4, 8, 16, 32 рахунки.

2. Викладач, стоячи лицем до групи виконує вправи вдзеркальному відображенні.

3. При виконанні вправ в колі, викладач стає в коло.

4. При виконанні вправи в бічній площині викладач стає боком до групи.

5. Після виконання стрибкових вправ подається команда: "Намісці кроком РУШ!", а потім "СТІЙ!".

Розміщення на площині:

1. Шикування для проведення ЗРВ може бути в колонах, шеренгах, коло.

2. При перешикуванні з колони по 1 в колону по 3, 4 поворотом наліво, викладач повинен повернути до себе групу так, щоб попереду були менші на зріст, а в наступних – вищі. Дівчат розташовувати окремо, але поруч з чоловіками. При перешикуванні напівповороту – дівчата повинні були розташовані позаду хлопців.

3. Махові вправи, вправи в сідах, упорах, лежачи проводити, повернувши клас напівповороту.

Розміщення викладача при проведенні ЗРВ:

а) при шикуванні в шеренгах –  
місце викладача передшеренгами;

б) при шикуванні в колонах – перед колонами з боку невисоких; в) при шикуванні в коло – викладач стає в коло;

г) найскладніші вправи слід показувати в різних площинах;

д) в спортивному залі викладач стоїть обличчям до вікон, на площадці до сонця.

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок:

а) зміни кількості

вправ; б) зміни вправ;

в) зміни інтервалу відпочинку між правами;

г) зміни кількості поворотів;

д) темпу (більш швидкий темп має більше навантаження);

е) вихідних положень.

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. – 62 с.
2. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 144с. 6 іл. 11
3. Каранська Л.П. Методичні рекомендації з гімнастики / Л.П. Каранська, Г.В. Безверхня. – Умань, 2003. – 55 с.
4. Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огнистий. –Тернопіль : ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.
5. Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О.Мехоношин. – Тенюпіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч.посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414с.
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
8. Чайка А.В. Гімнастика / А.В. Чайка. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2010. – 128 с.Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОЮМ», 2012. – 288 с.
9. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
10. Стрйові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І.Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
11. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

О-75 **Основи методики викладання гімнастики** [Текст]: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОП Середня освіта (фізична культура) та ОП Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура) 017 Фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання/ укладачі: к.пед.н., доц. Гребік О.В., к.пед.н. доц. Панасюк О.О., 2022. – 28 с.

© Гребік О.В., Панасюк О.О., 2022