

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

МАРІОНДА І. І., МИХАЙЛОВИЧ С. О., ТРИФАН О. М.

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ
ГІМНАСТИЧНИМИ ВПРАВАМИ
ТА ВПРАВАМИ
ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Ужгород, ТОВ «РІК-У», 2019

ББК 74.267.8 (4УКР)

М 25

Самостійні заняття гімнастичними вправами та вправами загального розвитку: Навчальний посібник для викладачів і студентів / Укладачі: Маріонда І. І., Михайлович С. О., Трифан О. М.– Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2019. – 107 с.

ISBN 978-617-7692-34-7

«Самостійні заняття гімнастичними вправами та вправами загального розвитку» є навчальним посібником, який призначений для ознайомлення фахівців з вимогами та значенням гімнастичної термінології, правильністю виконання стройових та вправ загального розвитку.

У даному посібнику викладено матеріал на допомогу студентам, вчителям, викладачам, тренерам із фізичного виховання та спорту, а також для всіх охочих до самостійних занять фізичною культурою.

У навчальному посібнику використані матеріали вітчизняних і закордонних вчених, основні положення Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, інші джерела.

Рецензенти:

Молнар М. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Ужгородського національного університету

Товт В. А. – кандидат педагогічних наук, доцент *Ужгородського національного університету*

*Рекомендовано до друку
Редакційно-видавничою радою ДВНЗ «УжНУ»,
Протокол № 2, від 25.02.2019 р.*

*Рекомендовано до друку
Вченою радою ДВНЗ «УжНУ»,
Протокол № 3, від 26.02.2019 р.*

ISBN 978-617-7692-34-7

© Маріонда І. І., Михайлович С. О., Трифан О. М., укладання, 2019

© Видавництво «РІК-У» 2019

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
1. ЗМІСТ ТА ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ	6
2. ВИМОГИ ДО ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ	7
3. ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ГІМНАСТИЧНОЮ ТЕРМІНОЛОГІЄЮ	8
3.1. Правила скорочення.....	8
3.2. Правила уточнення вправ.....	9
3.3. Правила запису та назв вправ загального розвитку.....	9
3.4. Правила та форма запису вправ на приладах.....	10
3.5. Способи утворення термінів.....	10
4. СТРОЙОВІ ВПРАВИ	12
4.1. Стройові поняття	12
4.2. Стройові прийоми	13
4.3. Розподіл	14
4.4. Повороти на місці та в русі	14
4.5. Пересування	14
4.6. Пересування по точках та межах залу	15
4.7. Гімнастичні пересування	15
4.8. Шикування та перешикування	16
4.9. Способи розмикань	24
5. ВИМОГИ ДО СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	28
5.1. Режим дня	28
5.2. Ранкова гімнастика	29
6. ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	33
6.1. Значення та зміст вправ загального розвитку.....	33
6.2. Характеристика вправ загального розвитку	35
6.3. Класифікація вправ загального розвитку	36
6.4. Методика використання вправ загального розвитку.....	37
6.5. Положення та рухи при виконанні вправ загального розвитку	41
6.6. Вправи загального розвитку без предметів	49
7. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ	95
7.1. Вправи лікувальної спрямованості	95
8. ВСТУПНА ГІМНАСТИКА	97
8.1. Фізкультурна пауза	100
9. ЗМІНА КОМПЛЕКСІВ ТА ОКРЕМИХ ВПРАВ	103
9.1. Основи загартування	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106

ПЕРЕДМОВА

Важливе місце у вирішенні завдань, які сьогодні стоять перед вищою школою з підготовки спеціалістів високої кваліфікації, відводиться фізичній культурі.

Молодій українській державі потрібні люди з всестороннім розвитком розумових та фізичних здібностей, високими морально-вольовими якостями.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах досягло певних успіхів, зокрема, у справі зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх фізичної підготовки. Під час проведення навчальних занять з фізичної культури студенти опановують основи теорії та методики фізичного виховання. Це свідчить про ефективність навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Однак, аналіз фізичного стану студентів засвідчує і те, що за існуючої практики одноразових занять (2 години) на тиждень, багато питань не знаходять свого вирішення. Через це стан здоров'я, фізичний розвиток та фізична підготовка багатьох студентів не відповідають вимогам сьогодення.

Жоден урок із фізичної культури в школі, заняття з фізичного виховання у вузі, секція з окремого виду спорту не проводяться без використання вправи загального розвитку.

Відомо, що викладач фізичного виховання проводить заняття із групами по 12-15 чоловік. Такі обставини спонукають до доступного опису вправ загального розвитку державною мовою, котрі буде в змозі виконувати вся група, що навчається.

Усі ці вправи корисні не тільки в шкільному віці, коли організм молодої людини формується та розвивається, а й у дорослому житті, коли організм старіє та його необхідно систематично підтримувати.

При проведенні навчальних занять з фізичного виховання важливо притримуватись основних структурних принципів навчально-тренувального заняття.

Переважно навчальні заняття з фізичної виховання складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

В залежності від поставлених цілей на урок вправ загального розвитку, що описані нижче включаються до підготовчої або основної частини уроку.

При проведенні вправ загального розвитку важливо правильно регулювати фізичне навантаження на організм вихованців, яка має змінюватись в залежності від вихідного положення, темпу виконання вправи, від кількості повторень та інших факторів.

Після виконання вправ, що мають інтенсивний характер та які вимагають прояву таких фізичних якостей як сила та витривалість, для відновлення нормальної працездатності (особливо для людей похилого віку та осіб які мають фізичні вади), слід запропоновувати дихальні вправи або вправи на відновлення.

Особливу увагу слід звертати не тільки на правильність виконання гімнастичної вправи, а й на правильність вихідних положень, від яких безпосередньо залежить якість виконання вправ та ефективність їх впливу на розвиток фізичних якостей вихованців.

Методичні рекомендації можна з успіхом використовувати як у загальноосвітній школі, так і в інших навчальних закладах під час організації та проведенні навчального або тренувального процесів.

Пропонується понад 700 гімнастичних вправ у якості засобів вирішення задач загальної, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Вправи, які запропоновані не претендують на повну вичерпність рухів та не обмежують усіх можливостей їх застосування в навчальному та тренувальному процесах, а також використання в самостійних заняттях фізичним самовдосконаленням.

Великі резерви подальшого удосконалення роботи зі студентами з фізичного виховання закладені в організації та плануванні самостійних занять студентів фізичними вправами.

Завдання фізичного виховання зумовлені передусім об'єктивною потребою суспільства у всесторонньому та гармонійному розвитку людини.

Особливо зростає роль фізичного виховання сьогодні, коли всесторонній розвиток фізичних здібностей людей, їх фізична досконалість стають все більш необхідною умовою ефективної трудової діяльності, творчої участі у виробництві.

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння у підготовці гармонійно розвинутих, висококваліфікованих спеціалістів, випускників вищої школи.

1. ЗМІСТ ТА ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

В енциклопедичному тлумаченні «термін» – слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття якоїсь галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо.

Гімнастична термінологія використовується не тільки в гімнастиці, але і на інших дисциплінах. Найбільш ефективніше термінологія використовується під час навчання гімнастичним вправам. Терміни гімнастичних вправ використовуються для надання можливості набагато швидше формувати рухові уміння і навички в процесі навчання, сприяють кращому настрою при виконанні вправ, роблять навчальний процес більш компактним і цілеспрямованим. Так що ж таке гімнастична термінологія?

Гімнастична термінологія – це система спеціальних термінів, які використовуються для стислого визначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, обладнання, а також правила утворення і використання термінів умовних скорочень в форми запису вправ.

Гімнастична термінологія, як і термінологія інших галузей знань, розвивалась, розвивається і продовжує вдосконалюватись разом з розвитком гімнастики. Специфіка гімнастичної термінології полягає в тому, що фізичні вправи, які використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в звичайній діяльності людей.

Щоб зробити гімнастичну термінологію доступною широкому колу фахівців з фізичного виховання автори спиралися на основний словниковий фонд рідної мови, а також на добір термінів відповідно до характеру і форми вправ.

2. ВИМОГИ ДО ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Гімнастичні терміни слід застосовувати з урахуванням кваліфікації гімнастів, вікових особливостей учнів. Учні поступово повинні засвоювати терміни під час вивчення гімнастичних вправ. Для того, щоб термінологія відповідала своєму призначенню, до неї висуваються основні вимоги, а саме: доступність, точність і стислість..

Доступність

Доступність гімнастичної термінології забезпечується точним підбором термінів та правильним їх використанням. Терміни повинні утворюватись на основі словникового фонду рідної мови, слів запозичених із інших мов, постійно відповідати законам словотворення і граматиці української мови.

Точність

Термін, який застосовується, повинен утворювати чітке, виразне уявлення про суть конкретної вправи, його технічної основи, форми та способу виконання, не допускаючи різного тлумачення гімнастичних термінів.

Стислість

Стислість гімнастичної термінології забезпечується підбором слів – термінів, які сприяють максимальному скороченню опису вправ і, які сприятимуть зручності вимови і запису вправ.

Отже, гімнастична термінологія – це розділ гімнастики, що вивчає правила утворення термінів, їх використання та правила і форми запису гімнастичних вправ.

3. ПРАВИЛА КОРИСТУВАННЯ ГІМНАСТИЧНОЮ ТЕРМІНОЛОГІЄЮ

Правила гімнастичної термінології, які забезпечують її точність, стислість, доступність, можна поділити на такі категорії:

- правила скорочення описування вправ;
- правила, що уточнюють запис і назву вправ;
- правила запису та назв гімнастичних вправ.

3.1. Правила скорочення

В зв'язку з тим, що вправи виконуються згідно з правилами, а також для стислого описування рухів в окремих випадках без шкоди для точності можна не вимовляти і не записувати деякі слова і терміни, які часто зустрічаються.

Якщо передбачене звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то з запису і назв вправ виключають такі слова:

«З прямими ногами (ногою)», «з прямими руками (рукою)», «ноги разом», «відтягнутими носками».

Не пишуть також слова:

«О. с.» – при описуванні вихідних положень, коли при положенні о. с. вказуються положення тулуба, рук, голови. Наприклад, В. п. – нахил, руки в сторони.

«Ноги разом» – при описуванні вихідних положень обо рухів.

При стандартних положеннях долонь в положенні руки вперед, вниз, вгору – «долоні всередину»; в положенні руки в сторони – «долоні донизу».

«Дугами (дугою)» – якщо руки рухаються найкоротшим шляхом.

«Тулуб» – при виконанні нахилів.

«Нога (ноги)» – при виконанні кроків, махів, перемахів, випадів.

«Зігнувшись» – при виконанні нахилів, але слово «прогнувшись» в записі залишається.

«Підняти», «виставити», «опустити» – при виконанні рухів ногами і руками.

«Спереду», «поздовжньо», «поперек», а також рухи, які визначають кінцеві положення, якщо без вказівок опис буде зрозумілим. Наприклад кажуть: «підйом розгином», а не «підйом розгином в упор», тому що і так зрозуміло, що учень вийде в положення упору.

Не називають також слів, що визначають напрям рухів, якщо можливий тільки один напрям. Наприклад нахили (випади) вперед, записують і кажуть тільки слово «нахил» («випад»), слово «вперед» не вказується.

3.2. Правила уточнення вправ

Правила, що уточнюють назву і запис вправ, такі:

Усі рухи окремими частинами тіла дістають назву залежно від положення відносно тулуба, а не горизонту. Наприклад з положення «лежачи на спині» ногу можна підняти не вгору, орієнтуючись відносно горизонту, а вперед – відносно тіла.

Напрямок рухів рук визначають з самого початку. При записуванні рухів руками замість слова «рухом» використовують слова «дугою» (дугами).

Розглянемо можливий напрям з основних вихідних положень:

- руки в сторони – дугами: вниз, вгору, уперед і назад.
- руки вперед – дугами: вниз, догори, усередину назовні.
- руки вниз і вгору – дугами вперед, назад, у середину, назовні, вправо, вліво.

Рекомендується такий порядок слів у записі і назвах рухів руками: спосіб, напрям, назва кінцівок і кінцеве положення.

Наприклад: з в. п. – руки в сторони, треба записати «дугами донизу руки вгору» або навпаки – «дугами всередину руки в сторони».

Якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно, то прийнято записувати їх в такій послідовності: рух ногами, потім тулубом, руками, головою.

Наприклад: «праву в сторону на носок, нахил вправо, руки за голову, поворот голови направо» (або «дивитись на праве плече»).

Повороти на 45° , 90° , 180° градусами не позначають, а записують слова «півповороту направо» (наліво), «поворот направо» (наліво), «кругом». У всіх інших випадках говорять: «поворот направо (наліво), на 135° 360° 540° » і т. д.

3.3. Правила запису та назв вправ загального розвитку

Термінологічний запис вправ має свої правила:

1. Під час запису вправ слід вказати:

а) вихідне положення, з якого починається вправа.

Наприклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони; В. п. – з упору присівши, або з упору лежачи і т. д.;

б) назва руху – основний термін (поворот тулуба, нахил, випад, підйом і т. д.).

в) спосіб виконання – додатковий рух (махом, дугою). Спосіб виконання вказується при запису вправ на приладах.

г) напрямок руху – додатковий напрям руху (вправо, вліво і т. д.).

д) кінцеве положення – положення, яким закінчується вправа (у вис, у стійку на колінах, в упор присівши).

2. Під час запису рухів, які виконуються одночасно, спочатку вказують основні рухи, а потім додаткові.

Наприклад: В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей

1. – ліву на носок, нахил вліво, руки вгору;

2. – в. п.;

3. – праву на носок, нахил вправо, руки за голову;

4. – в. п.

3.4. Правила та форма запису вправ на приладах

Вправи записуються в такій послідовності:

1. Вихідне положення (з вису, з упору) з якого починається вправа.

2. Назва руху – основний рух, що виконується (підйом, спад, оберт і т.д.).

3. Спосіб виконання (як виконується вправа) – додатковий термін (розгином, махом, переворотом і т. д.).

4. Напрямок руху (куди виконується).

5. Кінцеве положення.

Наприклад: на брусах вправа для юнаків.

1. Розмахування в упорі на передпліччях 1.5

2. Підйом махом вперед в сід ноги нарізно 3.5

3. Перекид вперед в сід ноги нарізно 2.5

4. Перемах в середину, в упор 0.5

5. Зіскок махом вперед 2.0

10.0 (б)

Примітка: з правої сторони запису вправи її вартість в балах. (10 балів – максимальний бал за правилами змагань).

3.5. Способи утворення термінів

Спеціальні гімнастичні терміни утворюються шляхом надання словам нового термінологічного значення (кут, підйом, оберт, переворот та інші), поєднання утворюючих слів і слів словосполучень (упор

присівши, вис стоячи, упор кутом, зіскок махом і т. д.), запозичення іншомовних слів (рондат, курбет, сальто, фляк і т. д.), з'єднання окремих слів (мах, сид, кут, вис, упор і т. д.).

Для визначення статичних положень терміни утворюються з урахуванням умов опори: упор, упор на передпліччях, упор на руках.

Під час утворення термінів махових вправ враховуються характерні особливості рухової дії, наприклад підйом розгином, підйом силою, терміни стрибків і зіскоків визначають в залежності від положення тіла в фазі польоту: стрибок ноги нарізно, зіскок махом назад та ін.

4. СТРОЙОВІ ВПРАВИ

Використання стройових вправ на уроках фізичної культури сприяють швидкій і точній організації колективу класу, доцільності розміщення учнів. Вони використовуються для вирішення ряду педагогічних задач, виховання почуття ритму і темпу, формування навичок для спільних дій, військово-прикладних навичок, формування правильної постанти, підвищують емоційний стан учнів. Стройові вправи використовуються в усіх частинах уроку.

Стройові вправи входять в шкільну програму 1-11 класів.

4.1. Стройові поняття

Стрій – визначене стройовим статутом розташування учнів для їх спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні вишикувані один біля одного на одній лінії з визначеним інтервалом.

Колона – стрій, в якому учні розташовані один за одним на відстані витягнутої вперед руки. Колони можуть бути вишикувані по два, по три, по чотири та більше.

Інтервал – відстань між учнями по фронту.

Дистанція – відстань між учнями в глибину строю.

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

Фронт – бік, куди учні звернені обличчям.

Тил – бік, протилежний фронту.

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги до останньої.



Мал. 1. Шикування в колону і в шеренгу.

Розгорнутий стрій – стрій, вишикуваний в одну лінію в шерензі.

Такий стрій використовують для проведення перевірок, розподілу, а також в інших необхідних випадках.

Похідний стрій – стрій, вишикуваний в колону, який застосовують для пересування та в інших необхідних випадках.

Направляючий – учень, який іде першим в колоні у визначеному напрямку.

Замикаючий – учень, який іде останнім у колоні. Управління строем здійснюється командами і розпорядженнями, які подає вчитель голосом, сигналами, умовними знаками, а також за допомогою технічних засобів і т. п.

Команда поділяється на попередню та виконавчу, а може бути тільки виконавчою.

Попередню команду подають чітко, виразно, гучно й протяжно, щоб учні, які перебувають в строю, зрозуміли, яких дій від них вимагає вчитель.

Виконавча команда (пишеться великими прописними літерами) подається після паузи гучно, уривчасто й чітко. Після подачі виконавчої команди дії виконуються негайно.

4.2. Стройові прийоми

«Ставай!» – за цією командою необхідно швидко стати в стрій, визначити інтервал і дистанцію, п'яти поставити разом, носки розвести нарізно, дивитись прямо перед собою, але не напружуватись.

«Рівняйся!» – команда для вирівнювання строю. Учні крім правого флангового, повертають голову направо, піднявши підборіддя, рівняючись так, щоб кожен бачив груди четвертого.

«Струнко!» – за цією командою прийняти стройову стійку.

«Вільно!» – послабити в коліні праву чи ліву ногу, не рухаючись з місця, бути уважним і не розмовляти.

«Відставити!» – команда для скасування попередньої команди і припинення виконання вправ, після неї учні приймають попереднє положення.

«Розійдись!» – ця команда подається після команди «Вільно!». При подачі цієї команди учні виходять із строю в будь-якому одному чи різних напрямках.

Вихід із строю і повернення в стрій виконується за командами: «Учень Даренко, вийти зі строю на два (3, 4, і т.д.) кроки!», учень стройовим кроком рухається на вказану кількість кроків і повертається об-

личчям до строю. Коли учень стоїть в другій шерензі, йому треба доторкнутись до плеча попереду стоячого, той робить крок лівою вперед і правою вбік і, приставляючи ліву, пропускає викликаного учня, а потім виконати дії в зворотному порядку і стати на своє місце.

«Правою (лівою) вільно!» – учень відставляє праву (ліву) ногу на крок в сторону, переводячи руки за спину. Використовується у розімкненому строю.

4.3. Розподіл

Для розподілу існують команди:

«По черзі – РОЗПОДІЛИСЬ!» – за цією командою, кожен, починаючи від правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи при цьому голову до учня, який стоїть зліва.

«На перший, другий – РОЗПОДІЛИСЬ!»

«По три (чотири і більше) – РОЗПОДІЛИСЬ!»

4.4. Повороти на місці та в русі

Повороти на місці виконуються за командами:

«Налі – ВО!» – поворот виконується на лівій п'ятці і правому носку на 90° , руки притиснуті до стегон.

«Напра – ВО!» – поворот виконується на правій п'ятці і лівому носку на 90° , руки притиснуті до стегон.

«Кру – ГОМ!» – поворот виконується в бік лівої руки на лівій п'ятці і правому носку на 180° , руки притиснуті до стегон.

Напівповороти «Напра – ВО!» та «Налі – ВО!» виконуються на 45° у визначений бік.

Під час виконання поворотів при навчанні можлива подача рахунків: «раз!» – учні повертаються у визначений бік, зберігаючи вертикальне положення тулуба і не згинаючи ніг у колінах переносять вагу тіла на ногу, що спереду, «два!» – найкоротшим шляхом приставляють другу ногу.

Повороти під час руху кроком виконуються за командами: «Налі – ВО!» під ліву ногу, «Напра – ВО!» під праву ногу, «Кругом – РУШ!» під праву ногу, зробити крок лівою, півкроку правою з одночасним поворотом кругом на носках і почати повний крок з лівої ноги.

4.5. Пересування

Пересування здійснюються кроком, бігом, стрибками.

Крок буває стройовий і похідний.

Стройовий крок – застосовується для проходження урочистим маршем; підходу і відходу учня до вчителя під час рапорту; під час стройової підготовки. Під час виконання стройового кроку нога виноситься вперед на висоту 10-15 см.

Похідний крок застосовують у всіх інших випадках.

Для початку крокування на місці подається команда: «На місці кроком – РУШ!». Означення бігу на місці здійснюється командою: «На місці бігом – РУШ!». Для початку руху вперед, під час крокування на місці, подається команда: «ПРЯМО!» (під ліву ногу). Учень робить крок правою на місці і повний крок лівою ногою вперед. Для зміни швидкості руху подаються команди: «Частіше – КРОК!», «Рід – ШЕ!», «Пів – КРОКУ!», а довжини кроку – «Коротший – КРОК!», «Довший – КРОК!».

Рух стройовим кроком починають за командою: «Стройовим кроком – РУШ!», якщо учні рухаються то: «Стройовим – РУШ!», а рух похідним кроком – «Кроком – РУШ!». Рух бігом починають за командою: «Бігом – РУШ!». Для припинення просування вперед подається команда: «НА МІСЦІ!» (учні починають виконувати крокування на місці), а потім «Клас (група) – СТІЙ!».

4.6. Пересування по точках та межах залу

Для виконання пересувань по точках у залі подаються команди: «Наліво (направо) в обхід кроком – РУШ!», «У правий (лівий) верхній (нижній) куті – РУШ!», «До верхньої (нижньої, лівої, правої) середини – РУШ!». Команди виконуються негайно, направляючий повертається до названої точки і коротшим шляхом пересувається до неї. На межах залу учні можуть виконувати шиккування, якщо учні знаходяться не в строю, по команді.

Наприклад: «На верхній (нижній, лівій, правій) межі в одну шеренгу – СТАВАЙ!».

4.7. Гімнастичні пересування

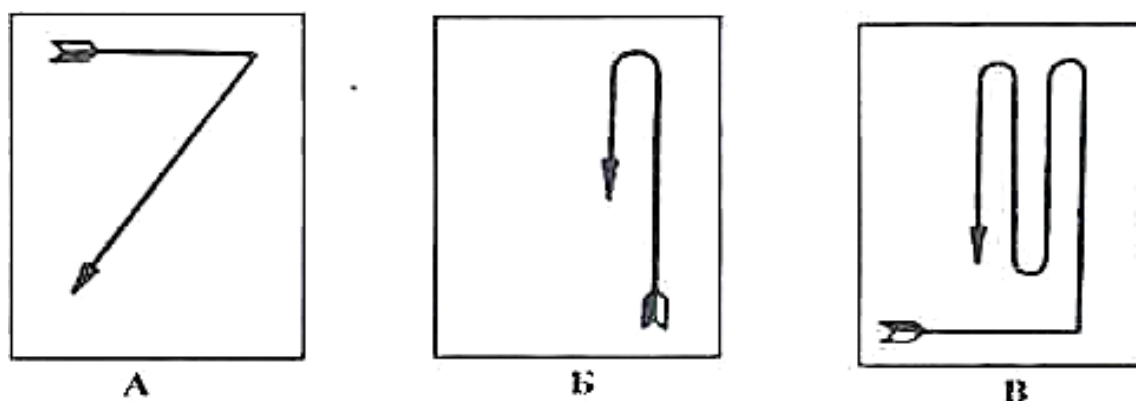
«Обхід» – пересування класу вздовж меж залу. Команди: «Наліво (направо) в обхід кроком – РУШ!», а коли клас знаходиться в русі то: «Наліво (направо) в обхід – РУШ!».

«Діагональ» – це рух класу з одного кута залу в протилежний. Виконується за командою: «По діагоналі – РУШ!».

«Протихід» – пересування, протилежне по напрямку від попереднього. Виконується за командами: «Наліво (направо) протиходом –

РУШ!».

«Змійка» – ряд протиходів, виконаних заходженням то одним, то іншим плечем. Пересування «Змійкою» без пересування «протиходом» не виконується, тому що пересування «протиходом» задає напрям пересуванню. «Змійка» може бути великою (вздовж залу) і малою (поперек залу). Команда, яка подається під час пересування: «Наліво (направо) протиходом – РУШ!», а потім: «Змійкою – РУШ!». Перша команда подається при виконанні першої петлі «протиходом», а друга – при виконанні другої і наступної петель «змійкою», заходячи то правим, то лівим плечем вперед.



Мал 3. Пересування:

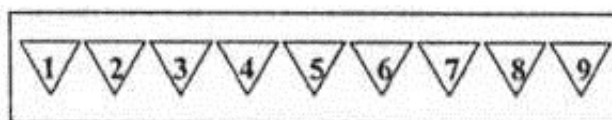
а) по діагоналі; б) наліво протиходом; в) змійкою.

«Дуга» – це рух класу від οποї середини межі залу до протилежної середини межі (центру зала, напівцентру) по дузі де виконується крокування на місці, чекаючи наступної команди. Команда: «По дузі – РУШ!».

«Коло» – це рух класу від οποї середини меж залу по колу. Пересування по «колу» без пересування по «дузі» не виконується. «Коло» може бути великим (пересікає дві протилежні середини меж залу), середнім (пересікає одну з середин меж залу і центр залу) і малим (пересікає одну з середин меж залу і половину відстані до центру залу). Команди: «По дузі – РУШ!», «По великому (середньому, малому) колу – РУШ!».

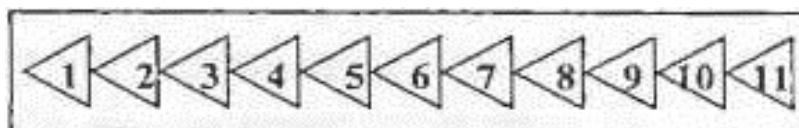
4.8. Шиккування та перешикування

1. При шикванні в одну шеренгу викладач стає обличчям до фронту в положенні «Струнко!» повертає голову наліво і подає команду: «В одну шеренгу – СТАВАЙ!», а учні шикуються зліва від нього так, щоб він був правофланговим.



Мал. 4. Шикування в одну шеренгу

2. Шикування в колону по одному (по два, по три, по чотири і т. д.).



Мал. 5. Шикування в колону по одному

Викладач стоїть обличчям до однієї з меж залу, повертає голову в той бік, де повинен вишикуватись клас і подає команду: «В колону по одному (по два, по три, по чотири і т. д.) – СТАВАЙ!».

Клас вишиковується за спиною вчителя в указану колону, за спину один одному.

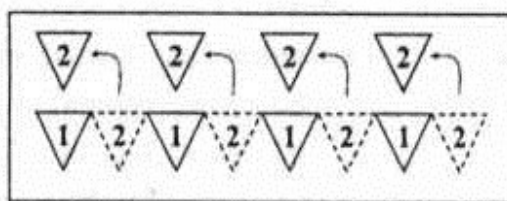
3. Шикування в шеренгу, коло, колону і т. д. по розпорядженню.

Наприклад: «Вишикуватись в колону по одному по діагоналі!», «Вишикуватись в дві шеренги на нижній межі!», «Вишикуватись у коло в правому-верхньому куті!» і т. д.

4. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки.

Після розподілу на перший – другий, подається команда: «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: перші залишаються на місці, а другі номери роблять крок лівою ногою назад (рахунок «раз»), правою ногою (не приставляючи її) крок вправо (рахунок «два») і, приставляючи ліву, стають за спину першим номерам (рахунок «три»).



Мал. 6. Перешиккування з однієї шеренги в дві.

Зворотне перешиккування з двох шеренг в одну. Подається команда: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!».

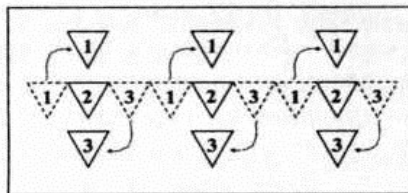
Дії учнів: другі номери роблять крок лівою ногою вліво (рахунок «раз»), крок правою вперед (рахунок «два») і, приставляючи ліву до

правої, повертаються на своє місце (рахунок «три»).

5. Перешикуння з однієї шеренги в три шеренги на місці.

Після розподілу «по три», учитель подає команду: «В три шеренги – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: другі номери залишаються на місці, перші номери на три рахунки заходять назад за спину другим, а треті – на три рахунки виходять вперед і стають перед другими.



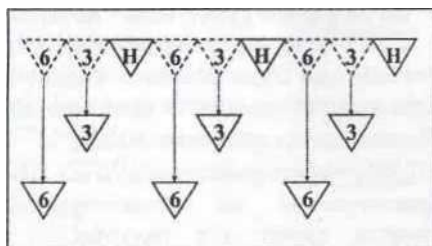
Мал. 7. Перешикуння з однієї шеренги в три.

Зворотнє перешикуння з трьох шеренг в одну шеренгу. Подається команда: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: перші і треті номери на три рахунки повертаються на свої місця в зворотному порядку.

6. Перешикуння з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) шеренги «уступом» по розподілу.

При цьому перешикунні розподіл залежить від дистанції між шеренгами і кількості шеренг. Так, якщо стрій перешиковується наприклад в три шеренги з дистанцією між ними три кроки то розподіл буде: «На шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!», якщо перешиковуватись в чотири шеренги на дистанцію два кроки подається команда: «На шість, чотири, два, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!». Після розподілу подається команда: «По розподілу рівняння направо кроком – РУШ!».



Мал. 8. Перешикуння з однієї шеренги в три «уступом» по розподілу.

Дії учнів: учні виконують встановлену кількість кроків під рахунок, який залежить від кількості виконуємих кроків (якщо найбільша кількість кроків шість, то рахунок буде до семи, тобто на рахунок більше для того щоб приставити ногу, якщо дев'ять – то рахунок до десяти).

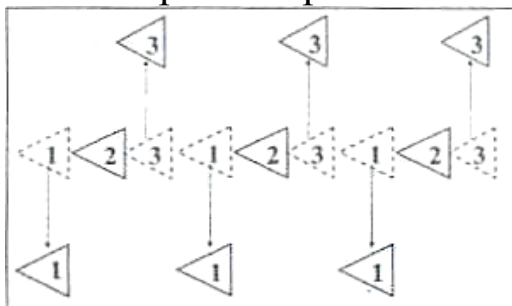
Зворотнє перешикуння в одну шеренгу: для перешикуння в

одну шеренгу подається команда: «На свої місця кроком – РУШ!».

Дії учнів: всі учні, крім тих хто стоїть на місці, виконують поворот кругом на рахунок «раз», «два», потім починаючи з рахунка «раз» учні стрійовим кроком повертаються на свої місця в стрій. Викладач веде рахунок, доки останні учні в шеренгах не зроблять поворот кругом.

7. Перешикунання з розмиканням з колони по одному в колону по три (4, 5, і т. д.) «уступом» по завданню.

Після попереднього розподілу по три (4, 5, і т. д.) вчитель дає вказівки, які дії необхідно буде виконати учням: «Перші номери три приставні кроки вправо, другі номери стоять на місці, треті – три приставні кроки вліво». Далі вчитель подає команду: «Напра – ВО!» Стрій повертається в колону вбік направляючого. Після цього подається команда: «По завданню приставними кроками розім – КНИСЬ!».



Мал. 9. Перешикунання з колони по одному в колону по три «уступом» по завданню.

Дії учнів: учні починають виконувати розмикання в той бік, в який вказав вчитель.

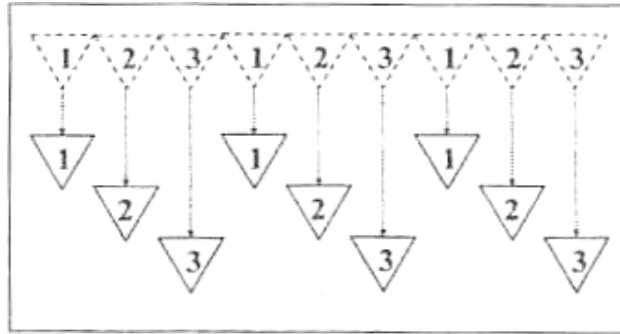
Перші номери роблять три приставні кроки вправо, другі – залишаються на місці, треті – три приставні кроки вліво (рахунок ведеться до 6).

Зворотне перешикунання в колону по одному: для зворотного перешикунання подається команда: «В колону по одному зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: учні виконують всі попередні дії в зворотному напрямку і повертаються на свої місця (рахунок ведеться до 6).

8. Перешикунання з розмиканням з однієї шеренги в три (4, 5, і т.д.) шеренги «уступом» по завданню.

Після попереднього розподілу по три (4, 5, і т.д.) вчитель дає вказівки, які дії необхідно буде виконати учням: «Перші номери роблять один крок вперед, другі номери – два, треті – три». Далі вчитель подає команду: «По завданню кроком – РУШ!».



Мал. 10. Перешиккування з однієї шеренги в три «уступом» по завданню.

Дії учнів: учні виконують перешиккування на визначену кількість кроків під рахунок, який залежить від кількості виконуємих кроків (якщо найбільша кількість кроків три, то рахунок буде до чотирьох, тобто на рахунок більше для того щоб приставити ногу).

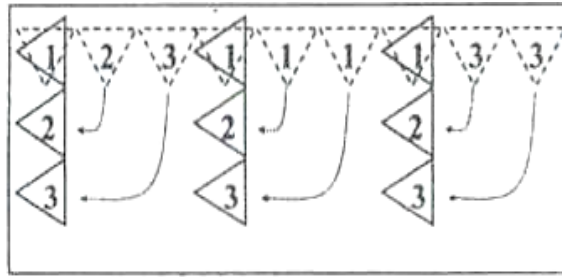
Зворотнє перешиккування в одну шеренгу: для перешиккування в одну шеренгу подається команда: « На свої місця кроком – РУШ!».

Дії учнів: всі учні, крім тих хто стоїть на місці, виконують поворот кругом на рахунок «раз», «два», потім починаючи з рахунка «раз» учні стройовим кроком повертаються на свої місця в стрій. Викладач веде рахунок, доки останні учні в шеренгах не зроблять поворот кругом.

9. Перешиккування з однієї шеренги в колону по три (чотири, п'ять) заходженням плечем.

Після розподілу по три (чотири, п'ять) подається команда: «Відділення, в колону по три (чотири і т. д.) правим (лівим) плечем вперед кроком – РУШ!».

Дії учнів: за цією командою відділення заходять правим (лівим) плечем уперед: крайній флангу, повернувши голову вздовж фронту, іде повним кроком, узгоджуючи свій рух так, щоб не потіснити інших на нерухомому фланзі; крайній нерухомого флангу означає крок на місці, та поступово повертається наліво (направо) узгоджуючи свій рух із флангом. Коли відділення здійснять потрібне заходження подають команду: «НА МІСЦІ!» або «ПРЯМО!», або «Відділення – СТІЙ!».



Мал. 11. Перешикування з шеренги в колону по три заходженням плечем.

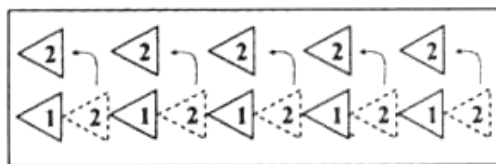
Зворотнє перешикування в одну шеренгу. Подається команда: «Кру – ГОМ! В одну шеренгу лівим (правим) плечем вперед кроком – РУШ!».

Дії учнів: за цією командою відділення виконують поворот кругом і повертаються в шеренгу зворотнім шляхом. Коли відділення дійдуть до лінії шеренги подається команда «На місці!» і учні визначають крокування на місці. Далі подається команда «ГРУПА!, СТІЙ!». Учні зупиняються. По команді «Кру – ГОМ!» учні повертаються кругом.

10. Перешикування з колони по одному в колону по двоє на місці.

Після розподілу на перший і другий подаються команди: «Напра – ВО!», «В колону по два – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: перші номери стоять на місці, другі – роблять крок правою вправо (рахунок «раз»), крок лівою вперед («два») і, приставляючи праву до лівої («три»), стають поряд з першими.



Мал. 12. Перешикування з колони по одному в колону по два

Зворотнє перешикування з колони по двоє в колону. Подається команда: «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!».

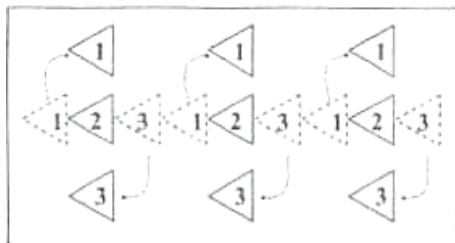
Дії учнів: другі номери роблять крок правою назад (рахунок «раз»), крок лівою вліво (рахунок «два») і, приставляючи праву до лівої («три»), стають на свої місця в колону по одному за спину першим номерам.

11. Перешикування з колони по одному в колону по три на місці.

Після розподілу по три подаються команди: «Напра – ВО!», «В

колону по три – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: другі номери стоять на місці. Перші номери стають правофланговими, роблячи крок правою вправо («раз»), крок лівою назад («два») і, приставляючи праву до лівої («три»). Треті номери стають лівофланговими, роблячи крок лівою вліво («раз»), крок правою вперед («два») і, приставляючи ліву до правої («три»).



Мал. 13. Перешикуння з колони по одному в колону по три.

Зворотнє перешикуння з колони по три в колону. По команді: «В колону по одному – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: всі дії виконуються в зворотному порядку.

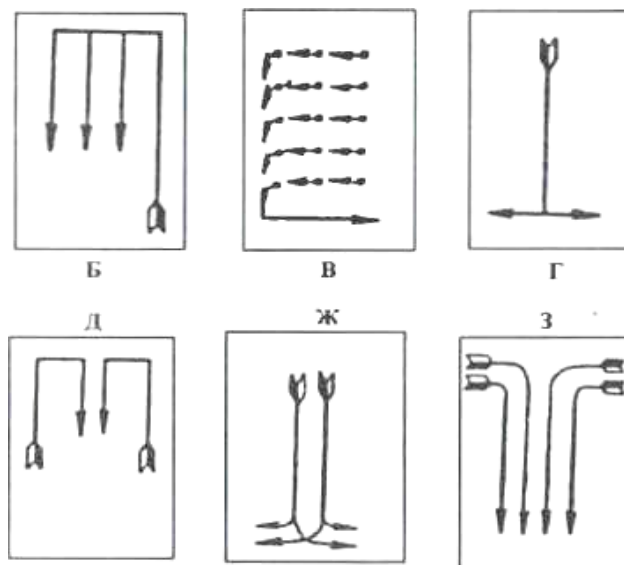
12. Перешикуння з колони по одному в колону по два (три, чотири і т.д.) послідовними поворотами в русі (див. мал. 14. Б, В).

Під час руху учнів по периметру залу подається команда: «Наліво (направо) в колону по два (три, чотири і т. д.) – РУШ!» Команда подається під ліву (праву) ногу.

Дії учнів: по команді вчителя перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) одночасно виконує поворот у вказаному напрямі і продовжує рух вперед, чекаючи наступної команди. За першою самостійно повертаються наступні двійки (трійки, четвірки і т. д.), коли останній умовного відділення після повороту зробив крок лівою одночасно подаючи команду: «РУШ!». Якщо направляюче відділення дійшло до умовної точки зупинки, подається команда: «Направляючий – НА МІСЦІ!», воно виконує кроки на місці, а стрій перешиковується в потрібний. Для зупинки групи подається команда: «Група – СТІЙ!». Під час перешикуння можливе одночасне розмикання в ширину та глибину строю. Для цього подається розпорядження: «Інтервал і дистанція два (три, чотири і більше) кроки», учні розмикаються на вказаний інтервал і дистанцію.

Зворотнє перешикуння: для зворотного перешикуння необхідно зімкнути стрій та повернути колону так, щоб направляючий став першим у своєму відділенні по два (три, чотири і т.д.). Після цього подається команда: «В колону по одному наліво (направо) в обхід кроком – РУШ!».

Дії учнів: спочатку починає рух перше відділення по два (три, чотири і більше) за направляючим. Направляючий наступного відділення починає рух вперед за замикаючим попереднього відділення і т.д.



Мал. 14. Перешикування в русі: (Б-В – перешикування з колони по одному в колону по чотири послідовними поворотами в русі і зворотне перешикування в колону по одному; Г-З – перешикування дробленням зведенням в колону по чотири).

13. Перешикування з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) в русі «дробленням і зведенням» (див. мал. 14. Г-З).

Клас рухається по периметру залу. Коли направляючий доходить до якоїсь з середин меж залу подається команда (під ліву ногу): «Через центр – РУШ!», на протилежній середині учитель подає команду для дроблення: «В колони по одному наліво і направо в обхід – РУШ!».

Дії учнів: по команді направляючий (перший в строю) рухається наліво в обхід, а другий (наступний – за ним) – направо в обхід, третій – наліво в обхід, четвертий – направо в обхід і т. д. Колони рухаються в указаних напрямках до протилежної середини. Коли направляючі колон доходять до неї подається команда: «В колону по два до нижньої (верхньої) межі – РУШ!». Якщо команда не подається вчасно направляючі починають виконувати кроки на місці, очікуючи на неї.

Дії учнів: направляючі колон з'єднуються в двійку, рухаючись до нижньої середини, наступні учні поєднуються між собою в пари подібно першій парі. Продовжуючи перешикування «дробленням і зведенням» можливе перешикування в колону по чотири, вісім і т. д.

14. Перешикування з колони по два (чотири, вісім і т.д.) в колону по одному «розведенням і злиттям».

Клас стоїть, наприклад, в колону по двоє, викладач подає команду для розведення: «В колони по одному наліво і направо в обхід кроком – РУШ!», якщо в русі: «РУШ!».

Розведення – дія протилежна злиттю. Після команди направляючі колони рухаються наліво і направо в обхід, доходять до протилежної середини і чекають наступної команди, виконуючи кроки на місці.

Команда для злиття: «В колону по одному через центр – РУШ!».

Злиття – дія протилежна розведенню. За цією командою колони, які йдуть у протилежних напрямках, зливаються в колону по одному і йдуть через центр, далі вчитель подає команду: «Наліво (направо) в обхід – РУШ!».

4.9. Способи розмикань

Розмикання – перешикування строю зі збільшенням інтервалів і дистанції. У випадку коли розмикання проводиться на інтервал один крок, то інтервал не вказується. Якщо розмикання проводиться на інтервал два та більше кроків, то інтервал вказується («... на інтервал два (3,4, і т.д.) кроки розім –*КНИСЬ!*»).

Розрізняють такі способи розмикань:

1. Розмикання по стройовому статуту.

Клас стоїть в колону по 2, 3, 4, 5. Подається команда: «Від середини наліво і направо на інтервал два (три і т. д.) кроки (можливо бігом) розім-*КНИСЬ!*».

Дії учнів: за командою всі учні, за винятком того, від якого здійснюється розмикання, повертаються в зазначений бік, одночасно з представленням ноги, повертають голову в бік фронту строю і рухаються прискореним півкроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто іде позаду, і не відриваючись від нього; після зупинки того, хто йде позаду, кожен ступає ще стільки кроків, скільки їх визначено командою і повертаються наліво (направо). Якщо інтервал не був указаний, розмикання проводиться на один крок.

Змикання. Команда: «До середини, зім – *КНИСЬ!*».

Дії учнів: Всі дії виконуються в зворотному напрямку.

2. Є ще другий спосіб розмикання по стройовому статуту.

По стройовому статуту подається вказівка на напрямок і кількість кроків (на скільки треба розімкнутись). Подається команда: «Наліво (направо) на інтервал два (три і т. д.) кроки (бігом) розім – *КНИСЬ!*».

Дії учнів: наприклад, розмикання виконується наліво, всі учні

крім правофлангових, повертаються наліво і починають рухатись прискореним півкроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто йде позаду, не відриваючись від нього. Після зупинки того, хто йде позаду, кожен ступає ще стільки кроків, скільки визначено командою і повертаються направо. Якщо інтервал не був указаний, розмикання проводять на один крок.

Змикання. Подається команда: «Направо (наліво) зім-КНИСЬ!».

Дії учнів: всі дії учнів виконуються в зворотному напрямку.

3. Розмикання приставними кроками від середини.

Подається команда: «Від середини вліво і вправо приставними кроками на інтервал два (три і т. д.) кроки розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: наприклад учні розмикаються на інтервал два кроки з колони по чотири, після команди крайні колонки роблять один приставний крок вбік (правий фланг – вправо, лівий – вліво), на наступні два рахунки роблять один приставний крок вбік і крайні і внутрішні колони й на останні два рахунки крайні колони виконують ще один приставний крок вбік (рахунок до шести).

Змикання. Подається команда: «До середини приставними кроками зім-КНИСЬ!».

Дії учнів: всі одночасно починають змикатись до середини приставними кроками (рахунок до шести).

4. Розмикання в бік флангу приставними кроками.

Подається команда: «Вліво (вправо) на інтервал два (три) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: наприклад розмикання виконується в лівий бік. Розмикання починається з лівого флангу приставними кроками. На перші чотири рахунки рухається перша колона, на другу четвірку – перша і друга колони і т. д. до тих пір поки не залишиться на місці колона з правого флангу.

Змикання. Команда: «Вправо (вліво) приставними кроками зім-КНИСЬ!»

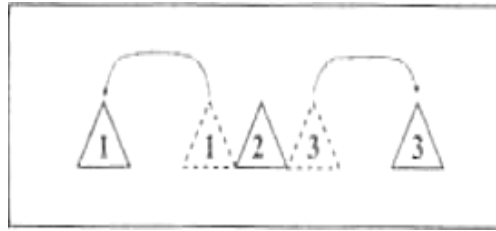
Дії учнів: після команди всі учні одночасно починають змикатись до правофлангового (рахунок по чотири).

5. Розмикання дугами вперед (назад) з колони по три.

Подається команда: «Дугами вперед (назад) на інтервал два кроки розім – КНИСЬ!».

Дії учнів: внутрішня колона стоїть на місці, а крайні колони по дузі розходяться: лівий фланг – дугою наліво, а правий – дугою направо на три кроки, стаючи на одній лінії з внутрішньою колоною і

виконують поворот кругом (рахунок до шести).



Мал. 15. Розмикання дугами з колони по три

Змикання. Команда: «Дугами вперед (назад) зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: всі дії виконуються в зворотному напрямку.

6. Розмикання дугами вперед (назад) з колони по чотири.

Команда: «Дугами вперед (назад) на інтервал два кроки розім-КНИСЬ!»

Дії учнів: після команди крайні колони стоять на місці, а внутрішні роблять п'ять кроків: лівий фланг – дугою наліво, а правий – дугою направо і приставляють ногу на відстані двох кроків від крайніх колон та виконують поворот кругом (рахунок до восьми).



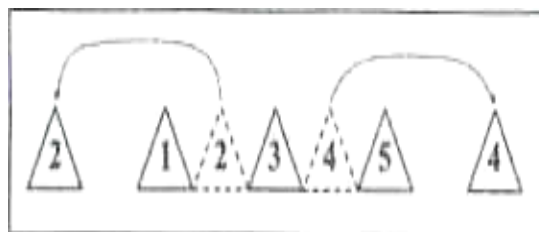
Мал. 16. Розмикання дугами з колони по чотири

Змикання. Команда: «Дугами вперед (назад) зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: всі дії виконуються в зворотному напрямку.

7. Розмикання дугами вперед (назад) з колони по п'ять (інтервал один крок).

Команда: «Дугами вперед (назад) розім – КНИСЬ!».



Мал. 17. Розмикання дугами з колони по п'ять

Дії учнів: після команди другі та четверті номери дугами вперед (назад) роблять чотири кроки: другі – дугою наліво, четверті – дугою

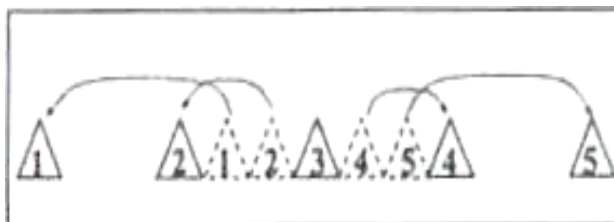
направо і стають на відстані одного кроку від першого та п'ятого номерів та виконують поворот кругом (рахунок до семи).

Змикання: Команда: «Дугами вперед (назад) зім-КНИСЬ!».

Дії учнів: всі дії виконуються в зворотному напрямку.

8. Розмикання дугами вперед (назад) з колони по п'ять (*інтервал два кроки*).

Команда: «Дугами вперед (назад) розім – КНИСЬ!».



Мал. 18. Розмикання дугами з колони по п'ять

Дії учнів: після команди другі та четверті номери дугами вперед (назад) роблять три кроки: другі – дугою наліво, четверті – дугою направо і стають поруч з першим та п'ятим номерами (на чотири рахунки). Потім, починаючи з рахунка п'ять перші та п'яті номери дугами вперед (назад) роблять п'ять кроків: перші – дугою наліво, п'яті – дугою направо і стають на відстані двох кроків від другого та четвертого номерів (рахунок з 5-го по 10-й). Потім на рахунок 11-12 номери, що рухались виконують поворот кругом.

Змикання: Команда: «Дугами вперед (назад) зім – КНИСЬ!».

Дії учнів: всі дії виконуються в зворотному напрямку.

9. Розмикання з одного кола в два.

Команда: «В два кола – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: клас стоїть по колу, обличчям до центру. Розрахувати по три. Після команди перші номери залишаються на місці, другі номери виходять на два кроки вперед в середину кола, а треті роблять півкроку вправо по колу.

Змикання. Команда: «В одне коло – ШИКУЙСЬ!».

Дії учнів: учні внутрішнього кола повертаються кругом, роблять два кроки вперед і повертаються кругом, а треті номери роблять півприставного кроку вліво і стають в одне коло.

5. ВИМОГИ ДО СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Систематично відвідувати заняття з фізичного виховання (теоретичні та практичні) згідно розкладу.

2. Систематично домагатися фізичного удосконалення, яке забезпечує:

а) здоров'я, що базується на активній діяльності всіх систем людського організму;

б) всесторонній розвиток всіх фізичних якостей в єдності з морально-вольовими якостями, створення більшого запасу рухових навиків та підвищення на цій основі функціональних можливостей організму;

в) набуття високого рівня загальної та спеціальної працездатності, яка забезпечила б можливість довготривалої високопродуктивної фізичної та розумової діяльності;

г) гармонійний розвиток, досягнення чіткої координації рухів.

3. Виконувати контрольні вправи та нормативи, здавати заліки у встановлені строки.

4. Дотримуватися раціонального режиму дня (навчання, відпочинок, харчування).

5. Регулярно займатися гігієнічною та виробничою гімнастикою, самостійно, додатково займатися фізичними вправами та спортом, використовуючи необхідні консультації викладачів фізичного виховання.

6. Приймати активну участь у масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходах.

7. Проходити медичне обстеження, здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я та фізичного розвитку, за своєю фізичною та спортивною підготовкою.

8. Розглядати заняття з фізичного виховання не як навчальне навантаження, а як засіб активного відпочинку та відновлення після напруженої розумової праці та підготовки до наступних занять.

5.1. Режим дня

Кожний студент повинен мати свій режим дня і суворо його дотримуватись. Режим дня передбачає в один і той же час щоденно:

1) підйом;

2) ранкову гімнастику;

3) ранковий туалет;

4) сніданок;

- 5) активну ходьбу в навчальний заклад;
- 6) навчання;
- 7) обід;
- 8) навчання;
- 9) активну ходьбу з навчального закладу;
- 10) відпочинок;
- 11) виконання домашніх завдань;
- 12) самостійні заняття фізичною культурою та спортом (або тренування);
- 13) читання, кіно, телебачення;
- 14) вечерю;
- 15) прогулянку перед сном;
- 16) вечірній туалет;
- 17) сон.

Необхідно чітко дотримуватися складеного вами розпорядку дня. Це найбільш ефективний спосіб отримати максимум знань у стінах вищого навчального закладу.

5.2. Ранкова гімнастика

Велике значення для організму людини має ранкова гігієнічна гімнастика, яка сприяє переходу від пасивного стану, викликаного сном, до активного робочого стану.

Під час сну інтенсивність фізіологічних процесів у організмі різко зменшується, обмін речовин стає мінімальним, температура тіла трохи знижується, уповільнюється ритм серцевих скорочень та дихальних рухів, зводяться до мінімуму м'язові рухи.

Корисність ранкових фізичних вправ безперечно і зумовлюється багатьма факторами, головні з яких підвищення працездатності людини, звикання до регулярного обтирання холодною водою, що у свою чергу сприяє зміцненню здоров'я та загартуванню організму, удосконаленню м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, координація) рухової діяльності. Зарядку необхідно виконувати в один і той же час. Для початківців – до 10 хвилин, поступово збільшуючи тривалість до 25-30 хвилин.

Рекомендована послідовність вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Перша вправа – потягування. Після сну або тривалої роботи в одному стані виникає природна потреба потягнутися, глибоко зітхнути.

Саме з такої вправи необхідно розпочинати заняття. Потягування у поєднанні з глибоким диханням полегшує приплив крові до серця, випрямляє хребет та сприяє правильній поставі, а також зміцнює м'язи рук та плечового поясу.

Друга вправа – для зміцнення м'язів ніг. Такі вправи сприяють також покращенню загального кровообігу.

Третя та четверта вправи – для тулуба. Для зміцнення основних м'язів тулуба та розробки гнучкості необхідно на кожному занятті виконувати вправи на згинання тулуба вперед, назад та у бік, виконувати повороти направо та наліво. Оскільки ці вправи викликають скорочення всіх м'язів, то виконання їх безпосередньо одне за одним може викликати втоми. Ось чому після третьої та четвертої вправ для м'язів тулуба необхідно виконати п'яту вправу для рук та шосту – знову для м'язів тулуба (кругові рухи).

Сьома вправа – махи для рук та ніг, яка дає більш інтенсивне, ніж попередня вправа, загальне навантаження на організм.

Восьма вправа – різні стрибки на місці, або ж біг.

Завершується комплекс одною або двома заспокійливими вправами, які необхідно виконувати, глибоко дихаючи.

Для розвитку окремих м'язових груп, збільшення рухливості того чи іншого суглоба, розвитку гнучкості необхідно вводити у комплекс індивідуальної гімнастики додаткові вправи. Порядкове місце цих вправ у комплексі визначається наступними правилами. По-перше, воно повинно знаходитися достатньо віддалено від аналогічної вправи, а не виконуватися одна за одною; по-друге, якщо нова вправа не викликає великого загального навантаження, то вона виконується між двома вправами, що дають велике навантаження, як перепочинок, частковий відпочинок. Якщо ж вправа вимагає значного навантаження, її місце – після відносно легкої вправи.

Підбираючи додаткові вправи, необхідно пам'ятати про те, що вправи для різних м'язових груп потрібно чергувати і після інтенсивних вправ з великим навантаженням на організм, виконувати більш легкі.

При великій кількості додаткових вправ комплекс складають з двох циклів: після швидкісних вправ за типовим планом (стрибки) виконують вправи для окремих м'язових груп у повільному темпі. При цьому навантаження на серцево-судинну та дихальну системи спочатку знижується, а потім знову поступово зростає у міру наближення до швидкісних вправ. Біг проводиться тільки в кінці другого циклу вправ.

Із двох вправ з однаковим призначенням, важчі включаються до першого циклу, оскільки навантаження при виконанні вправ другого циклу підсумовується з навантаженням першого.

Ранкова гімнастика позитивно впливає не тільки на загальний фізичний розвиток людини, але й на її спортивні показники. Саме тому ранковою гімнастикою необхідно займатися з року в рік кожен день. Виконати цю умову не важко: заняття швидко стають настільки звичними, що без них неможливо обійтися.

Після того, як на академічних заняттях студенти засвоять декілька варіантів комплексів гігієнічної гімнастики, зрозуміють їх зміст та правила складання, пропонуються два завдання.

Завдання 1. Регулярно зранку виконувати гігієнічну гімнастику, яку вивчили на заняттях.

Завдання 2. Самостійно скласти комплекс гігієнічної гімнастики та подати в письмовому вигляді із зазначенням використаної літератури.

Рекомендований комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики

1-а вправа.

Початкове положення: основна стійка.

Виконання: 1-2 – зігнути руки ліктями вперед; 3-розвести їх в сторони; розігнути і прогнутися в поясниці -вдих; 4 – повернутися в початкове положення – видих. Повторити 10-12 раз.

2-а вправа.

Початкове положення: основна стійка.

Виконання: 1 -2 – присідання на носках (для полегшення можна опиратися на палицю) – видох; 3-4 – повернутися в початкове положення – видих; Повторити 8-10 раз.

3-а вправа.

Початкове положення: стійка, ноги на ширині плеч, руки ввверх.

Виконання: 1 -3 – пружні нахили корпусу вліво – видох, 4 – повертатися в початкове положення – видих; те ж (в другу сторону). Повторити 6-8 разів в кожную сторону.

4-а вправа.

Початкове положення: стійка, ноги на ширині плеч, руки в сторони, долоні ввверх.

Виконання: 1 – поворот тулуба вправо – видох; 2 -початкове положення – вдих; 3-4 – те саме в іншу сторону. Повторити 6-8 раз в кожную сторону.

5-а вправа.

Початкове положення: упор лежачи на столі або лавиці.

Виконання: 1 – зігнути руки, намагаючись грудьми доторкнутися стола; 2 – повернутися в початкове положення. Дихання вільне. Повторити 10-12 разів.

6-а вправа.

Початкове положення: стійка, ноги на ширині плеч.

Виконання: 1-3 – пружні нахили вперед (намагатися долонями дістати до підлоги, не згинаючи ніг в колінах) -видох; 4 – повернутися в початкове положення – вдих. Повторити 10-12 разів.

7-а вправа.

Початкове положення: стійка.

Виконання: 1 – підіймаючи ногу вперед, зробити хлопок руками під ногою – вдих; 2 – повернутися в початкове положення – видих; 3-4 – те ж саме другою ногою. Повторити 6-8 разів кожною ногою.

8-а вправа.

Початкове положення: лежачи на підлозі, руки за головою.

Виконання: кругові рухи ногами, імітуючи їзду на велосипеді 40-60 с. 9-а вправа.

Початкове положення: основна стійка.

Виконання: 1-2 – руки в сторони вверх – вдих; 3-4 опускаючи руки в сторони, вниз (розслаблено) – видих. Повторити 10-12 разів.

Поради для самостійних занять фізичним вихованням

Для успішних занять фізичним вихованням перш за все необхідно навчитися підбирати вправи гігієнічної гімнастики та розминки, тобто вправи, які необхідно виконувати кожен день. Добирати вправи необхідно в певній послідовності, що дає можливість, чергуючи роботу одних м'язових груп з іншими, досягти найкращих результатів, не викликаючи втоми.

6. ВПРАВИ ЗАГАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

6.1. Значення та зміст вправ загального розвитку

На заняттях основною, спортивною та допоміжною гімнастикою широко застосовуються вправи загального розвитку – рухи різними частинами тіла. Вони виконуються з різною напругою м'язів, неоднаковою швидкістю та амплітудою. Систематичне виконання таких рухів сприяє розвитку та зміцненню рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, а й відповідно, усього організму людини. У підсумку підвищується працездатність та життєдіяльність організму. Це пояснюється тим, що при виконанні рухів різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується приплив крові до працюючих м'язів, підвищується життєва ємність легенів, збільшується надходження живильних речовин до працюючих м'язів та органам.

Вправи загального розвитку виступають основним засобом розвитку рухових якостей, формування правильної постави, удосконалення координації рухів та готують організм до наступної роботи.

Застосовуючи вправи загального розвитку на уроках фізичної культури вчитель може вибірково впливати на розвиток окремих м'язових груп, і тим самим удосконалювати розвиток м'язів усього тіла.

При систематичному виконанні вправ загального розвитку розвиваються сила м'язів, гнучкість тіла, швидкість м'язових скорочень, витривалість, формується правильна постава. Крім того, за допомогою таких вправ можна навчити напружувати та розслабляти окремі м'язи, керувати рухами різних частин тіла, готувати їх до більш швидкого оволодіння руховими навичками.

Вправи загального розвитку прості та доступні всім віковим категоріям: дітям, юнакам, дорослим та людям похилого віку. Вони є основним змістом занять гігієнічною, виробничою, коригуючою гімнастикою; широко використовуються на заняттях як із новачками так і з людьми похилого віку. Техніка цих вправ швидко засвоюється, а й відповідно, вони одразу ж можуть створювати позитивний вплив на організм тих хто займається вправами. Але необхідно мати на увазі, що максимальні зусилля можливі тільки при виконанні добре засвоєних рухових дій. У процесі ж навчання їм скорочувальні можливості м'язів мобілізуються частково.

При виконанні вправ загального розвитку можна створювати відносно вибіркового впливу на окремі частини тіла. Така особливість дозволяє використовувати вправи для гармонійного розвитку людини, виправлення дефектів постави, для локального впливу з лікувальною метою.

Вправи загального розвитку можна виконувати самостійно. При цьому не складно регулювати фізичне навантаження підбором вправ, зміною вихідних положень, кількістю повторень та швидкістю їх виконання. Вправи, як за звичай, виконуються у формі комплексів, при складанні яких слід враховувати їх призначення (розминка, ранкова гімнастика, коригуюча, виробнича, гігієнічна гімнастика), а також вік та фізичну підготовленість тих, для кого вони складаються. В комплекс повинні входити вправи, які впливають на всі групи м'язів пропорційно їх вазі, спрямовані на розвиток основних рухових якостей (сили, гнучкості, швидкості м'язових скорочень тощо). Вправи, які використовуються для того чи іншого комплексу, повинні бути доступними для тих, хто їх виконує та виконувались з різною швидкістю.

Призначаючи ту чи іншу вправу, необхідно давати характеристику послідовності складових рухів, особливо, якщо вони складні.

Для цього необхідно вказувати:

1. Вихідне положення (В. п.) – положення, з якого починається рух.
2. Шлях, здійснюваний кінцівками й тілом, тобто напрямлення руху і його амплітуду.
3. Спосіб виконання, тобто з напругою чи без, повільно чи швидко, плавно чи різко.
4. Послідовність руху (сполучення елементів у комбінованих рухах).
5. Кінцеве положення – положення котре приймається в результаті виконання вправи.

Як правило, шлях, що здійснюється кінцівками й тілом вказується тільки в тих випадках, коли рух виконується не коротшим шляхом (можливе виконання різними шляхами), а його форма й характер визначаються тільки тоді, коли вони незвичайні.

Швидкість руху й ступінь м'язової напруги вказуються лише в тих випадках, коли вони відрізняються від звичайних, основних у гімнастиці.

Руки руками й ногами відносно один до одного бувають:

Одноименні – коли рух рукою й ногою виконується в одному напрямі.

Різноименні – коли рухи рукою й ногою виконуються в протилежних напрямках.

Одночасні – коли рухи руками й ногами виконуються одночасно.

Почергові – коли рух виконується спочатку однією кінцівкою, а потім другою.

Послідовні – коли рух кінцівкою виконується один за другим із відставанням на половину амплітуди.

Включення в урок вправ загального розвитку значно підвищує щільність заняття та диференційоване навантаження на організм вихованців. Завдяки використанню різноманітних вправ загального розвитку урок фізичної культури стає більш цікавим, що в підсумку позитивно впливає як на педагогічний процес, так і на фізичний розвиток школярів.

На уроках фізичної культури ефективно використовуються вправи для розвитку та вдосконалення молодого організму, зміцнення особистого фізичного та психічного здоров'я, виховання необхідних фізичних якостей, розвитку професійно прикладних навичок, необхідних у майбутній трудовій діяльності вихованців,

6.2. Характеристика вправ загального розвитку

Вправами загального розвитку умовно називають рухи різними частинами тіла – головою, тулубом, руками, ногами, а також усім тілом. Вони виконуються з різною напругою м'язів, різною швидкістю та амплітудою рухів для підвищення загального фізичного розвитку та підготовки учнів до більш швидкого оволодіння різноманітними руховими навичками.

Систематичне виконання рухів різними частинами тіла сприяє розвитку та зміцненню всього організму людини й, зокрема, її рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем. У підсумку підвищується працездатність та життєдіяльність організму.

Такий стан пояснюється тим, що при виконанні рухів різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується приток крові до працюючих м'язів, підвищується частота дихання, збільшується надходження живильних речовин до працюючих органів.

Таким чином, спеціально організована робота рухового апарату є головною умовою для розвитку всіх органів та систем людини.

На заняттях із гімнастики, а також з інших видів фізичних вправ для загального фізичного розвитку та підготовки учнів до більш швидкого оволодіння спортивними прикладними руховими навичками використовуються вправи загального розвитку.

Характерні особливості вправ загального розвитку:

1. Простота та доступність. Вправи загального розвитку прості та доступні для людини будь-якого віку. Вони складають основний зміст занять з учнями, оскільки дуже швидко засвоюються. Достатньо повторити вправу 3-4 рази (а інколи й менше), щоб воно виконувалось правильно та слугувало засобом розвитку фізичних якостей. Слід нагадати, що максимальні зусилля можливі тільки при виконанні добре вивчених рухів, тобто, у тому випадку, якщо попередньо сформовані умовно-рефлекторні зв'язки. У процесі формування останніх виникає не повна мобілізація скорочувальних можливостей м'язів.

2. Можливість створювати відносно ізольований вплив на окремі частини тіла. Така особливість вправ загального розвитку дозволяє використовувати їх як засіб гармонічного розвитку людини, а також із лікувальною метою.

3. Можливість вільно регулювати фізичне навантаження підбором вправ, кількістю повторень, швидкістю виконання вправ.

Перелічені особливості загально розвиваючих вправ дозволяють використовувати їх у всіх різновидах гімнастики – основної, спортивної, допоміжної.

6.3. Класифікація вправ загального розвитку

В основу класифікації покладено принцип ділення вправ по їх впливу на окремі частини тіла людини.

1. Вправи для м'язів рук та плечового поясу.
2. Вправи для м'язів шиї та тулуба.
3. Вправи для м'язів ніг.
4. Вправи загального впливу (поєднання рухів різними частинами тіла).
5. Вправи для м'язів рук та плечового поясу:
 - піднімання й опускання рук та плечового поясу;
 - згинання та розгинання рук;
 - повороти рук (прямих, зігнутих);
 - колові рухи руками (прямими, зігнутими);
 - махи та ривкові рухи (прямими, зігнутими).
6. Вправи для м'язів шиї та тулуба:

- повороти голови та тулуба (наліво, направо);
- нахили голови та тулуба вперед, назад, в сторони;
- нахили з поворотами (нахили вперед з поворотом тулуба наліво або направо, те саме в сторону та назад);
- колові рухи головою та тулубом;
- згинання та розгинання тулуба в грудній та поперековій частинах (стоячи, сидячи, лежачи, в упорі, стоячи на колінах);
- згинання та розгинання тіла в кульшових суглобах (в упорі лежачи, сидячи, присівши, стоячи; присівши, сидячи, лежачи – піднімання двох ніг одночасно);
- хвилеподібні рухи тулубом (послідовне згинання та розгинання).

7. Вправи для м'язів ніг:

- піднімання та опускання ноги (прямої та зігнутої; вперед, в сторону, назад) або ніг;
- згинання та розгинання ноги (ніг) стоячи (напівприсідання, присідання, випади), сидячи, лежачи;
- повороти назовні та в середину та позиції ніг, які використовуються в музично-ритмічному вихованні;
- колові рухи (стоячи, сидячи, лежачи);
- махи ногою (вперед, в сторону, назад).

8. Вправи загального впливу:

- поєднання рухів різними частинами тіла: присідання з нахилом та рухами руками; випади з нахилом тулуба; згинання рук в упорі лежачи з підніманням ноги; колові рухи тулубом з коловими рухами руками та почерговим згинанням та випрямленням ніг тощо;
- вправи на формування правильної постави. Виходячи з особливостей людини, підбір спеціальних вправ здійснюється для відчуття та запам'ятовування положень, які сприяють формуванню правильної постави.

6.4. Методика використання вправ загального розвитку

Використання вправ загального розвитку дозволяє розвивати силу м'язів, швидкість м'язових скорочень, гнучкість тіла, а також вміння напружувати та розслабляють окремі м'язи. Крім того, їх використання дозволяє формувати правильну поставу, розвиває вміння поєднувати рухи із глибоким вдихом та видихом та с прияє більш швидкому оволодінню різноманітними складними рухами.

Як статичні, так і динамічні напруження м'язів сприяють розвитку сили м'язів. При динамічних скороченнях сила м'язів розвивається в більшій мірі, оскільки часта зміна скорочень та розслаблень м'язів, яка виникає під час динамічної роботи, забезпечує ритмічну роботу нервових центрів кори великих півкуль, рівномірний приплив крові до працюючих м'язів та сприятливі умови для їх живлення.

При статичних напруженнях м'язів робота центральної нервової системи спрямована на підтримання напруження м'язів. Збудження має бути більш тривалим. Приплив крові в деякій мірі затримується, оскільки при напруженні кровоносні судини звужуються й умови живлення м'язів несприятливі. Крім того, під час статичних напруженнях ускладнюється діяльність дихальної системи.

Для розвитку сили в гімнастиці використовуються й статичні положення й динамічні вправи.

Для найбільш ефективного розвитку сили та швидкості скорочення м'язів необхідно дотримуватись наступних умов:

1. Необхідно виконувати вправи систематично.

2. Використовувати на заняттях вправи, які потребують більш інтенсивної роботи м'язів, ніж звичайна діяльність людини.

Збільшення інтенсивності м'язових напружень досягається:

а) збільшенням навантаження (обтяженням або зміною вихідних положень);

б) збільшенням тривалості виконання вправ та кількості повторень;

в) зміною швидкості виконання вправ. Скорочуючись повільно, м'язи витрачають менше енергії на подолання внутрішнього тертя між їх частинками, ніж при швидких рухах;

г) напругою вольових зусиль, котра допомагає сконцентрувати увагу на працюючих м'язах, керувати напругою м'язів та долати втому.

Інтенсивність м'язових скорочень не повинна бути надмірною, оскільки систематичне перевтомлення м'язів може призвести їх виснаження.

3. Виконувати вправи з різною швидкістю, для розвитку здатності м'язів долати опір у потрібному темпі, що необхідно в спортивній гімнастиці (для розвитку сили найбільш доцільна середня швидкість).

4. На початковому етапі розвитку сили слід навантажувати м'язи до 40% від максимальної сили, оскільки таке навантаження найбільш ефективне.

При виконанні вправ для розвитку сили м'язів необхідно враховувати їх здатність до еластичності. Під час розтягування м'язів виникають скорочувальні сили, і тому сила м'язів збільшується.

Гнучкість тіла людини залежить, головним чином, від еластичності м'язів. Крім того, під час виконання рухів, які потребують гнучкості, важливо правильно розподіляти напруження та розслаблення м'язів, що залежить від координаційної діяльності мозку.

Таким чином, рухи, які потребують проявів сили та гнучкості, тісно пов'язані один з одним, оскільки під час скорочення м'язів, які відповідають за згинання одночасно розслабляються та розтягуються м'язи, які відповідають за розгинання. Під час руху різними частинами тіла створюються умови для розвитку сили одних м'язів та для розвитку еластичності інших. Саме тому можливо визначати переважне значення тієї чи іншої вправи.

Для ефективного розвитку гнучкості необхідно:

1. Виконувати рухи махового характеру з поступовим збільшенням амплітуди.

2. Використовувати пружні рухи тіла (нахили, повороти, присідання, випади).

3. Використовувати захвати руками та наближення тулуба до ніг або навпаки.

4. Чергувати напруження м'язів із розслабленням.

5. Виконувати рухи з активним напруженням м'язів, які відповідають за протилежну функцію.

6. Використовувати на заняттях активну допомогу партнера. При виконанні таких рухів із метою збільшення гнучкості учень має розслабити м'язи та за допомогою партнера виконувати рухи з більшою амплітудою, оскільки під час розслаблення м'язів рухливість у суглобах збільшується.

Для розвитку гнучкості необхідно постійно використовувати спеціальні вправи, додаючи їх до кожного тренувального заняття.

Перш ніж виконувати вправи для розвитку гнучкості, необхідно попередньо розігріти м'язи за допомогою різноманітних рухів посередньої інтенсивності.

Чергування напруження та розслаблення м'язів забезпечує їхню тривалу працездатність та дозволяє виконувати вправи з найбільшою амплітудою. Це пояснюється тим, що під час розслаблення м'язи відпочивають та створюються сприятливі умови як для скорочення, так і для розтягування м'язів.

Вправи загального розвитку успішно використовуються для формування правильної постави. Під поставою слід розуміти пряме, звичне положення тіла, яке людина зберігає в положенні стоячи, під час пересувань та дій.

За правильної постави голова, тулуб та ноги утримуються у вертикальному положенні. Усі відхилення частин тіла від прямого положення пов'язані з порушеннями правильної постави.

Можливість зберігати правильну поставу залежить від стану кісток скелету, якості розвитку м'язів та зв'язок, які утримують частини тіла в положенні рівноваги та від центральної нервової системи, яка керує діяльністю м'язів та тонічними рефлексами, котрі забезпечують здатність людини зберігати вертикальне положення. Вправи загального розвитку, що сприяють рівномірному розвитку м'язів усього тіла, можна використовувати як ефективний засіб формування правильної постави.

Відносно ізолюваний вплив на окремі частини тіла та на окремі м'язові групи дозволяє зміцнити менш розвинені в розвитку м'язові групи та виправити недоліки постави. Використання вправ на формування правильної постави дає можливість формувати навичку правильної постави.

При виконанні вправ загального розвитку підвищується частота дихання, підсилюється кровообіг, настає загальне пожвавлення організму: з'являється тепло в м'язах та знижується їх в'язкість, формується більш рівний потік нервових імпульсів, які йдуть від мозку до м'язів. Інакше кажучи, організм готується до виконання більш інтенсивних вправ та вправ на розвиток спритності.

Оволодіння легкими рухами різними частинами тіла, з різним характером м'язових напружень, різною швидкістю створює передумови для виконання більш складних вправ в ускладнених умовах (на гімнастичних приладах). Крім того, чим краща загальна фізична підготовка, тим повніше використовуються можливості для оволодіння руховими навиками.

Складаючи комплекс вправ слід пам'ятати, що підбір вправ та їх чергування залежить від задач, для рішення яких складається комплекс вправ, а також від статі, віку та фізичної підготовленості. Для комплексу слід підбирати такі вправи, котрі б створювали вплив на всі групи м'язів пропорційно до їхньої ваги.

Вправи повинні бути доступні для всіх категорій учнів та виконуватись з різною інтенсивністю. При чергуванні вправ важливо дотримуватись таких правил:

- а) ураховувати принцип поступового збільшення навантаження;
- б) чергувати вправи, таким чином, щоб у роботу вступали послідовно різні частини тіла. Зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність м'язових зусиль та створює умови для відпочинку працюючих м'язів.

Першими доцільно пропонувати прості вправи, для виконання яких використовуються великі групи м'язів (ходьба на місці з високим підніманням стегон, присідання з нахилом вперед, з підніманням рук).

Для загального впливу та активізації діяльності всіх систем організму вправи силового характеру повинні передувати вправам на розвиток еластичності, оскільки без попереднього розігріву м'язів можливі розтягування м'язових волокон та зв'язок. Після інтенсивної роботи доцільно виконувати вправи на розслаблення. На заняттях слід віддавати перевагу динамічним рухам із включенням у роботу великої кількості нарізно м'язових груп. При вірному дозуванні загально розвиваючі вправи, які виконуються систематично дозволяють підвищувати та постійно підтримувати силу, гнучкість, спритність та швидкість. Саме тому необхідно включати їх у кожне тренування спортсмена, у кожне заняття школяра, пам'ятаючи, що джерело швидкого фізичного та спортивного зростання – систематичний розвиток усіх фізичних здібностей людини.

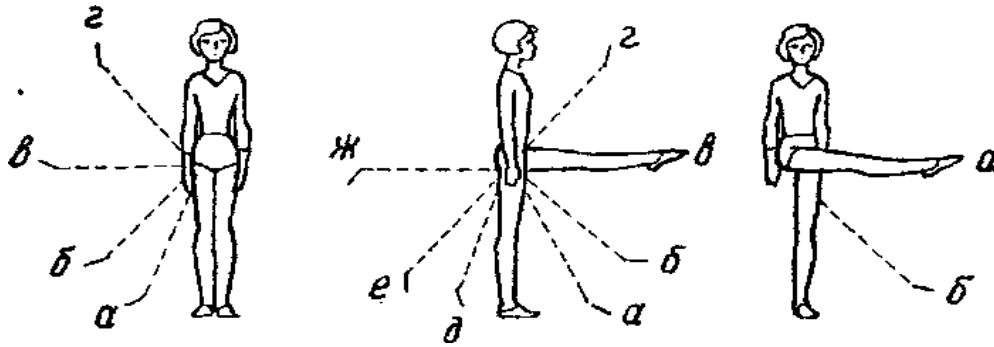
6.5. Положення та рухи при виконанні вправ загального розвитку

Положення рук та рухи ними

Всі можливі варіанти положень рук і рухів ними виконуються із вказівкою відносно тулуба, яке б положення учень не займав у просторі (стоячи, сидячи, лежачи і т. д.). Розрізняють основні й проміжні рухи руками.

Основні положення рук:

Руки вперед – прямі руки підняті вперед на висоту плечей, долоні всередину, пальці зімкнуті.



Мал. 19. Основні положення ніг та рухи ними

1. а) в сторону на носок, б) в сторону-донизу, в) в сторону, г) в сторону-догори.
2. а) вперед на носок, б) вперед-донизу, в) вперед, г) вперед-догори, д) назад на носок, е) назад-донизу, ж) назад.

Руки в сторони – прямі, розведені в сторони на рівні плечей, долоні донизу. Руки назад – прямі, відведені назад, долоні всередину.

Проміжні положення рук – розміщення рук під кутом 45° до основних положень. Наприклад: руки вгору-назовні, руки вперед-всередину і т. д.

У лицьовій площині розрізняють такі положення рук: руки донизу, руки в сторони-донизу, руки в сторони, руки вгору, руки вгору-назовні.

У боковій площині виділяються такі положення рук: руки вниз, руки вперед-донизу, руки вперед, руки вперед-доверху (догори), руки назад, руки назад назовні.

У горизонтальній площині руки вперед, руки вперед-в сторони, руки в сторони.

Руки руками можуть бути коловими (по колу 360°), по дузі (по колу менш ніж 360°). Також рухи руками можуть бути односторонніми (виконуватись в один бік) і різносторонніми.

Положення зігнутих рук

Руки на поясі – руки зігнуті в ліктях, кисті рук спираються в гребінь підвздошної кістки (чотири пальці вперед, а великий – назад), лікті розведені в сторони.

Руки перед грудьми – руки зігнуті в ліктьових суглобах, лікті на рівні плечей, долоні донизу.

Руки до плечей – руки зігнуті в ліктях, пальці торкаються плечей, плечі відведені назад, лікті біля тулуба.

Руки за головою – руки зігнуті в ліктях, пальці торкаються потилиці лікті відведені назад.

Руки перед собою – зігнуті руки знаходяться перед грудьми, передпліччя однієї над другим на рівні плечей.

Руки за спину – руки зігнуті в ліктях, кисті захоплюють передпліччя так, щоб пальці торкались ліктя, а руки спини.

Руки вперед зігнуті – кисті рук торкаються плечей, а лікті на рівні плечей вперед.

Руки в сторони зігнуті – теж, але в сторони.

Руки назад зігнуті – зігнуті в ліктьових суглобах, руки максимально відведені назад.

Положення ніг та рухи ними

При визначенні рухів ногами в основних і проміжних площинах вказуються назва ноги і напрям руху.

Рух ніг у лицьовій площині: праву в сторону на носок, праву в сторону-донизу, праву в сторону, праву в сторону-догори, праву догори.

Рух ніг у боковій площині: ліву вперед на носок, ліву вперед-донизу, ліву вперед, ліву вперед-догори, ліву назад на носок, ліву назад-донизу, ліву назад.

Рух ніг у горизонтальній площині: ліву вперед, ліву вперед-вліво, ліву вперед-вправо, ліву в бік, ліву назад-вліво, ліву назад.

Для визначення згинання ніг у колінах використовується термін «зігнути» і вказується назва ноги; наприклад: праву зігнути (стопа буде знаходитись біля гомілки опорної ноги).

Ногу можна згинати в різних напрямках: вперед, в сторону, назад і проміжних напрямках: вперед-донизу, вперед-догори, вперед-в сторону (вправо, вліво), вбік-донизу, вбік-догори.

Крім названих термінів при виконанні рухів руками й ногами використовується термін «мах».

«Мах» – рух, при якому визначається різке переміщення кінцівки в різних напрямках із повною амплітудою

Елементарні рухи

Основні

1. Руками (рукою): назад, вниз, в сторони, вперед, вправо, вліво, вгору; повне згинання в ліктьових суглобах із вище вказаних положень

основних рухів, які виконуються окремо; повороти рук, згинання, відведення та повороти кистей.

2. Ногами (ногою): вперед, назад, в сторону; повороти ноги; згинання ноги; рухи стопою.

3. Тулубом: нахили – вперед, назад, вліво, вправо; з основної стійки повороти -наліво, направо.

4. Головою: нахили – вперед, назад, вліво, вправо; повороти – наліво, направо.

Проміжні

1. Руками (рукою): вперед-донизу, вперед-догори, в сторони-донизу, в сторони-догори, вліво (вправо)-догори, вліво (вправо)-донизу; руки всередину та назовні з усіх проміжних положень; окремі згинання в ліктьових суглобах.

2. Ногами (ногою): вперед-вліво, вперед-вправо, назад-вліво, назад-вправо; згинання назад.

3. Тулубом: нахили вперед-вліво, вперед-вправо, назад-вліво, назад-вправо; на пів нахили вперед та назад; повороти тулуба на 45° наліво та направо.

4. Головою: нахили голови вперед-вліво, вперед-вправо, назад-вліво, назад-вправо; на пів нахили вперед та назад; повороти голови на 45° наліво та направо.

Колові

1. Руками (рукою): дуги та колові рухи в боковій, лицевій та косих площинах із різних вихідних положень; колові рухи кистями.

2. Ногами (ногою): дуги або колові рухи вперед та назад, всередину та назовні, вліво та вправо.

3. Тулубом: колові рухи та дуги вперед, назад, вліво, вправо.

4. Головою: колові рухи та дуги вперед, назад, вліво, вправо.

Руки руками

1. Вихідні положення: руки на поясі, до плечей, перед грудьми, за голову, на голову, за спину.

2. Основні та проміжні рухи руками зі згинанням у ліктьових суглобах та плечових суглобах одночасно; назад, вперед, в сторони, вгору, всередину та назовні, донизу та догори.

Руки ногами

Основні та проміжні згинання ноги в колінному та кульшовому суглобах одночасно: вперед, в сторону, назад, назовні та всередину.

Руки тулубом (основні та проміжні). Поєднання (сполучення) нахилів з поворотами.

Рухи головою

Поєднання нахилів та поворотів голови.

Стійки

Стійки на прямих ногах

1. Стійки: стройова, з носками, які розведені під кутом 90° , із зімкнутими носками, схресно ногами, ноги нарізно і т.д. (дві останні стійки можна приймати стрибком або почерговим виставленням ніг); стійки на носках в усіх вказаних вище положеннях.

2. Стійки з виставленням ніг на крок в основних та проміжних напрямках; вперед, вперед-вліво, вперед-вправо, назад, назад-вліво, назад-вправо, в сторону; а) на носок (вага тіла на іншій нозі); б) на всю стопу (вага тіла на одній нозі, інша нога на носку); в) безпосередні переміщення (перенесення ваги тіла) з однієї стійки в іншу, подібну, стійку.

Стійки на зігнутих ногах

1. Присіди: на двох ногах, на одній нозі з виставленням іншої ноги на носок, на всю стопу, на п'ятку (вперед-вліво, вперед-вправо, назад, в сторону).

2. Випади: в основних та проміжних положеннях: переміщення в положення випадів зі стійки ноги нарізно та з одного випаду в інший.

3. Стійки на колінах та на одному коліні.

Повороти

1. Повороти в різних стійках: на носках, п'ятках, навколо руки (яка знаходиться в упорі на підлозі) і т.д.

2. Повороти різними кроками або бігом різними способами.

3. Повороти стрибком (на 45° , 90° , 180° , 270° , 360° і т.д.)

Нахили

1. Нахили в різних стійках: о. с, стійка ноги нарізно, стійка схресно однією, стійки на зігнутих ногах.

2. Нахили з різними кроками, випадками та виставленням однієї ноги.

3. Нахили в положеннях присіду, сиду, лежачи.

Упори

1. Упори присівши: на двох ногах та на одній нозі.

2. Упори на коліні та на двох колінах.

3. Упори стоячи, сидячи, лежачи: спереду, ззаду, боком.
4. Сиди на підлозі з різними положеннями ніг та рук.
5. Положення лежачи на підлозі: на животі, спині, боку.

Стрибки

1. Стрибки на одній та двох ногах із різними положеннями та рухами рук та вільної ноги.
2. Стрибки із просуванням вперед різними кроками та бігом, з ноги на ногу, на одній та двох ногах, з різними положеннями та рухами ніг та рук.

Вправи для м'язів рук та плечового поясу

1. Піднімання та опускання рук із в. п. руки вниз, руки в сторони, руки вперед. Такі рухи виконуються в повільному темпі (на 2-4 рахунки піднімання, на 2-4 рахунки опускання); у середньому та швидкому темпі (на кожен рахунок піднімання та опускання, виконувати рухи по можливості швидше).

2. Ривкові рухи прямими та зігнутими руками з в. п. руки вгору, в сторони, вниз, перед грудьми. Ривкові рухи виконуються швидко в указаному напрямі.

Наприклад: з в.п. руки в сторони на кожен рахунок виконувати прямими руками рухи назад, не опускаючи їх.

3. Згинання та випрямлення рук:

а) з в. п. руки вниз, назад, в сторони, вгору – згинання рук у ліктьових суглобах, стискаючи кисті в кулаки, та повертання у в. п. Згинання виконується в повільному та середньому темпі, максимально напружуючи м'язи рук та плечового поясу;

б) з в.п. стійка ноги нарізно, одна рука зігнута, інша пряма – швидке згинання та випрямлення рук, імітуючи удари кулаком вперед, вниз, вгору; швидко випрямляти зігнуту руку, вперед, вниз, вгору, згинаючи в цей час іншу руку;

в) згинання та випрямлення рук в упорі стоячи, в упорі присівши, в упорі лежачи. Виконання таких вправ потребує значних зусиль, тому їх необхідно ретельно дозувати, поступово збільшуючи навантаження. Наприклад, згинання рук в упорі лежачи спочатку виконується в середньому темпі 3-4 рази, а по мірі пристосування м'язів до рухів через 6-7 днів кількість повторень збільшується до 6-8;

г) згинання та випрямлення рук у стійці на руках. Таку вправу можна виконувати тільки після тривалої підготовки. Спочатку її треба

полегшити: виконувати за допомогою партнера або з опорою ногами на стіну.

4. Колові рухи та дуги руками:

а) з в. п. руки вниз, вперед, вгору, в сторони – колові рухи однією та двома руками в лицевій та боковій площинах по чергово, одночасно та послідовно;

б) колові рухи прямими руками, поступово зменшуючи або збільшуючи амплітуду рухів. Наприклад, з в. п. руки в сторони колові рухи руками в лицевій площині, поступово збільшуючи амплітуду рухів;

в) з в. п. руки вперед, вгору, в сторони – колові рухи кистями, стиснутими в кулаки;

г) з в. п. руки до плечей, вперед та назад – колові рухи зігнутими руками;

д) з в. п. руки в сторони – колові рухи передпліччями в лицевій площині.

5. Повороти руками всередину та назовні з в. п. руки в сторони, вперед, вниз, вгору.

6. Вправи в напруженні та розслабленні рук та плечового поясу:

а) з в. п. стоячи, сидячи, лежачи – максимальне напруження з наступним розслабленням м'язів рук та плечового поясу;

б) стоячи зігнувшись, розслаблене погойдування рук;

в) з в. п. руки вгору, в сторони, вперед – розслаблене опускання рук;

г) з в. п. руки вгору – послідовне розслаблення рук (спочатку розслабити кисті, потім передпліччя й у кінці – плечі).

Вправи для м'язів ніг

1. З в. п. стоячи, сидячи, лежачи – піднімання та опускання ноги (ніг) вперед, назад, в сторону.

2. З в. п. стоячи, сидячи, лежачи – махи ногою вперед, назад, в сторону.

3. З в. п. стоячи, сидячи, лежачи – колові рухи ногою (ногами).

4. Згинання та випрямлення ніг:

а) з в. п. стоячи, сидячи, лежачи – згинання та випрямлення однієї ноги вперед, назад, в сторони;

б) з в. п. сидячи, лежачи – згинання та випрямлення обох ніг;

в) напівприсідання та присідання на двох або на одній нозі, з опорою або без опори руками (на носках або на всій ступні);

- г) випади вперед, в сторони, назад;
- д) пружні рухи в присіді та у випаді;
- е) «напівшпагат» та «шпагат»;
- 5. Вправи на розслаблення м'язів ніг:
 - а) з в. п. стоячи на одній нозі – вільне розгойдування розслабленою ногою;
 - б) розслаблення ніг у положенні сидячи та лежачи;
 - в) з в. п. стоячи або лежачи – піднімання ноги з наступним її розслабленням та опусканням.

Вправи для м'язів тулуба та шиї

1. З в. п. стійка ноги нарізно, о. с, сід – нахили та випрямлення тулуба або голови вперед, назад, в сторони.
2. З в. п. о. с, стійка ноги нарізно, сидячи – повороти тулуба або голови наліво та направо.
3. Зі стійки ноги нарізно – колові рухи головою або тулубом вправо та вліво.
4. Упори лежачи, лежачи ззаду та боком.
5. Згинання та прогинання тулуба в упорі лежачи, лежачи.
6. З положення лежачи – піднімання тулуба з переходом у сід при зафіксованих та незафіксованих ногах.
7. З в. п. лежачи на спині – піднімання прямих та зігнутих ніг.
8. Вправи з напруженням та розслабленням м'язів тулуба.
 - а) у в. п. сидячи, лежачи – напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба та шиї;
 - б) в нахилі вперед – напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба;
 - в) з положення сидячи або стоячи на колінах – розслаблене падіння-перекат (на гімнастичному маті).

Вправи загального впливу

1. Рухи руками (піднімання та згинання) з одночасним нахилом тулуба вперед та присіданням.
2. Рухи руками з одночасним випадом та нахилом тулуба.
3. Колові рухи тулубом, піднявши руки вгору з почерговим згинанням та випрямленням ніг (під час руху тулуба вправо згинається ліва нога й навпаки).
4. В упорі лежачи – згинання рук з одночасним підніманням однієї ноги.

5. Хвилеподібні рухи тілом (рух починають руки, потім продовжують тулуб та ноги).

6. Міст із положення лежачи або нахилом назад, стоячи біля гімнастичної стінки або за допомогою партнера.

7. У положенні лежачи – максимально напружувати всі м'язи тіла, а потім розслабляти.

6.6. Вправи загального розвитку без предметів

Звернути увагу!: вправи загального розвитку записуються наступним чином.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 – нахил вліво, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – нахил вправо, руки в сторони;

4-в. п.

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно. 1. Ліве плече вгору, нахил голови вліво. 2. В. п. 3. Праве плече вгору, нахил голови вправо. 4. В. п.

2. В. п. – вузька стійка ноги нарізно. 1. Плечі вперед, нахил голови вперед. 2. В. п. 3. Плечі назад, нахил голови назад. 4. В. п.

3. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вліво. 2. В. п. 3. Нахил голови вправо. 4. В. п.

4. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вперед. 2. В. п. 3. Нахил голови назад. 4. В. п.

5. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, нахил голови вправо, руки на поясі. 1. Нахил голови вліво. 2. Нахил голови вправо. 3-4. Те саме.

6. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вперед. 2. Коловий рух головою вліво. 3. Коловий рух головою вправо. 4. В.п.

7. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вліво. 2. Нахил голови вперед. 3. Нахил голови вправо. 4. В. п.

8. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вперед. 2. Нахил голови назад. 3. Нахил голови вперед. 4. В. п.

9. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вліво. 2. Нахил голови вправо. 3. Нахил голови вперед. 4. Нахил голови назад.

10. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Поворот голови наліво. 2. В. п. 3. Поворот голови направо. 4. В. п.

11. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Поворот голови наліво. 2. Поворот голови направо. 3-4. Те саме.

12. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, нахил голови вперед. 1. Поворот голови наліво. 2. Нахил голови вперед. 3. Поворот голови направо. 4. В. п.

13. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, нахил голови вперед. 1-2. Два колові рухи головою вліво. 3-4. Два колові рухи головою вправо.

14. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, нахил голови вперед. 1. Плечі вгору, підняти голову. 2. В. п. 3. Плечі вгору, нахил голови назад. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Плечі вгору. 2. В. п. 3. Нахил голови вліво. 4. В. п. 5. Плечі вгору. 6. В. п. 7. Нахил голови вправо. 8. В. п.

2. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі, нахил голови вперед. 1-4. Колові рухи головою вліво. 5-8. Колові рухи головою вправо.

3. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови назад. 2. Нахил голови вперед. 3. Коловий рух головою вліво. 4. В. п. 5. Нахил голови назад. 6. Нахил голови вперед. 7. Коловий рух головою вправо. 8. В. п.

4. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вперед. 2. В. п. 3. Нахил голови назад. 4. В. п. 5. Нахил голови вліво. 6. В. п. 7. Нахил голови вправо. 8. В. п.

5. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вперед. 2-3. Два колові рухи головою вліво. 4. В. п. 5. Нахил голови вперед. 6-7. Два колові рухи головою вправо. 8. В. п.

6. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил голови вліво. 2. В. п. 3. Поворот голови наліво. 4. В. п. 5. Нахил голови вправо. 6. В. п. 7. Поворот голови направо. 8. В. п.

Вправи для м'язів рук та плечового поясу

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п.-о. с. 1. Руки до плечей. 2. Підняти на носки, руки вгору. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

2. В. п.-о. с. 1. Руки вгору. 2. Присід, руками обхопити гомілки.
3. Випрямляючись, піднятись на носки, руки вгору. 4. В. п.

3. В. п.-о. с. 1. Піднятись на носки, руки вгору. 2. Дугами вперед
руки назад. 3. Присід, руки вперед. 4. В. п.

4. В. п. – о. с. 1. Дугами всередину руки вгору. 2. Дугами вперед
руки назад. 3. Дугами назовні руки вгору. 4. В. п.

5. В. п. – о. с. 1. Руки в сторони-донизу. 2. Розвернути долоні до-
гори. 3. Піднятись на носки, руки вгору. 4. В. п.

6. В. п. – о. с. 1. Ліву руку в сторону, праву руку перед грудьми.
2. Руки вгору. 3. Праву руку в сторону, ліву руку перед грудьми. 4. В.
п.

7. В. п. – о. с. 1. Руки вперед долонями донизу. 2. Руки в сторони
долонями догори. 3. Руки вгору долонями назовні. 4. Дугами назовні
руки вниз.

8. В. п. – о. с. 1. Ліву руку до плеча. 2. Праву руку до плеча. 3.
Руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

9. В. п. – о. с. 1. Руки вперед. 2. Руки перед грудьми, пальці спле-
сти. 3. Руки вгору долонями догори. 4. Дугами назовні руки вниз.

10. В. п.-о. с. 1. Ліву руку вгору. 2. Праву руку вгору. 3. Поворот
кругом, не приставляючи праву, руки до плечей. 4. Приставити праву.

11. В. п. – о. с. 1. Руки в сторони. 2. Руки за голову. 3. Руки вгору.
4. Дугами всередину руки вниз.

12. В. п.-о. с. 1. Ліву руку вперед, праву руку перед грудьми. 2.
Руки в сторони. 3. Праву руку вперед, ліву руку перед грудьми. 4. В. п.

13. В. п.-о. с. 1. Руки вгору. 2. Коловий рух лівою рукою всере-
дину. 3. Коловий рух правою рукою всередину. 4. В. п.

14. В. п. – о. с. 1. Ліву руку в сторону, поворот голови наліво. 2.
Праву руку в сторону, поворот голови направо. 3. Руки вгору, нахил
голови назад. 4. В. п.

15. В. п.-о. с. 1. Дугою назовні ліву руку перед грудьми. 2. Дугою
назовні праву руку перед грудьми. 3. Коловий рух передпліччями до-
низу. 4. Дугами догори руки у в. п.

16. В. п. – о. с. 1-2. Колові рухи плечима вперед. 3-4. Колові рухи
плечима назад.

17. В. п. – о. с. 1. Руки вперед. 2. Руки перед грудьми. 3. Пружне
відведення прямих рук назад. 4. В. п.

18. В. п.-о.с. 1. Піднятись на носки, руки в сторони. 2. О. с, руки
назад, сплеск у долоні. 3. Піднятись на носки, руки вгору. 4. В. п.

19. В. п. – о. с. 1. Ліву назад на носок, руки вгору. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, руки вгору. 4. В. п.
20. В. п. – о. с. 1. Ліву назад-донизу, руки в сторони. 2. В. п. 3. Праву назад-донизу, руки в сторони. 4. В. п.
21. В. п.-о.с. 1. Ліву в сторону на носок, праву руку в сторону. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, ліву руку в сторону. 4. В. п.
22. В. п. – о. с. 1. Ліву вперед зігнуто, ліву руку в сторону, праву руку вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуто, праву руку в сторону, ліву руку вперед. 4. В. п.
23. В. п. – о. с. 1-2. Підняти на носки, дугами назовні руки вгору. 3-4. Повернутись у в. п.
24. В. п. – пальці сплетені. 1. Руки вперед долонями вперед. 2. Руки вгору долонями догори. 3. Руки вперед долонями вперед. 4. В. п.
25. В. п. – руки вперед. 1. Мах руками вгору-назад. 2. В. п. 3. Мах руками вниз-назад. 4. В. п.
26. В. п. -руки вперед. 1. Руки в сторони. 2. Руки на голову. 3. Руки в сторони. 4. В. п.
27. В. п. -руки вперед. 1. Руки вгору. 2. Руки до плечей. 3. Руки в сторони. 4. В. п.
28. В. п. -руки вперед. 1. Руки назад. 2. Руки в сторони. 3. Руки за голову. 4. В. п.
29. В. п. -руки вперед. 1. Руки назад. 2. Руки вперед зігнуті. 3. Руки в сторони. 4. В. п.
30. В. п. – руки вперед. 1. Руки в сторони. 2. Коловий рух лівою рукою донизу. 3. Коловий рух правою рукою донизу. 4. В. п.
31. В. п. -руки вперед. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору. 3. Дугами всередину руки в сторони. 4. В. п.
32. В. п. – руки вперед. 1. Руки вперед зігнуті. 2. Руки вгору. 3. Руки в сторони зігнуті. 4. В. п.
33. В. п. – руки вперед. 1. Руки вниз. 2. Дугами назовні руки вгору. 3. Дугами вперед руки назад. 4. В. п.
34. В. п. -руки вперед долонями донизу. 1. Руки схресно лівою. 2. Руки схресно правою. 3-4. Те саме.
35. В. п. – руки в сторони. 1. Руки перед собою лівою. 2. В. п. 3. Руки перед собою правою. 4. В. п.
36. В. п. -руки в сторони. 1. Руки вперед схресно лівою. 2. В. п. 3. Руки вперед схресно правою. 4. В. п.
37. В. п. -руки в сторони. 1. Ліву руку вгору, праву руку вперед. 2. В. п. 3. Праву руку вгору, ліву руку вперед. 4. В. п.

38. В. п. – руки в сторони. 1. Ліву руку за голову, праву руку за спину. 2. В. п. 3. Праву руку за голову, ліву руку за спину. 4. В. п.

39. В. п. – руки в сторони. 1. Руки вниз схресно лівою. 2. В. п. 3. Руки вгору схресно правою. 4. В. п.

40. В. п. – руки в сторони. 1. Дугою донизу ліву руку вгору. 2. Дугою донизу праву руку вгору. 3. Руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

41. В. п. -руки в сторони. 1. Руки перед грудьми. 2. Руки до плечей. 3. Руки перед грудьми. 4. В. п.

42. В. п. – руки в сторони. 1. Руки до плечей. 2. Руки назад, сплеск у долоні. 3. Руки до плечей. 4. В. п.

43. В. п. – руки в сторони. 1. Ліву руку в сторону зігнуту. 2. Праву руку в сторону зігнуту. 3. Руки вперед долонями вперед. 4. В. п.

44. В. п. – руки в сторони. 1. Руки вниз. 2. Дугами всередину руки вгору. 3. Дугами всередину руки вниз. 4. В. п.

45. В. п. – руки в сторони. 1. Дугою донизу ліву руку вправо. 2. Дугою донизу праву руку вліво. 3. Руки вгору. 4. В. п.

46. В. п. -руки в сторони. 1. Піднятіся на носки, дугами донизу руки назовні. 2. В. п. 3. Піднятіся на носки, дугами догори руки в сторони-донизу. 4. В. п.

47. В. п. -руки в сторони-донизу. 1. Руки в сторони зігнуті. 2. Руки вперед зігнуті. 3. Руки вгору. 4. В. п.

48. В. п. -руки вгорі. 1. Руки в сторони. 2. Руки в сторони зігнуті. 3. Руки вперед зігнуті. 4. В. п.

49. В. п. -руки вгорі. 1. Коловий рух лівою рукою вперед. 2. Коловий рух правою рукою вперед. 3-4. Два колові рухи руками вперед.

50. В. п. – руки вгорі. 1. Коловий рух лівою рукою назовні. 2. Коловий рух правою рукою назовні. 3. Коловий рух руками всередину. 4. Сплеск у долоні.

51. В. п. – руки вгорі. 1. Коловий рух лівою рукою всередину. 2. Коловий рух правою рукою всередину. 3-4. Те саме.

52. В. п. -руки вгорі. 1. Коловий рух лівою рукою всередину. 2. Сплеск у долоні. 3. Коловий рух правою рукою всередину. 4. Сплеск у долоні.

53. В. п. – ліва рука вгорі. 1. Зміна положень рук. 2. В. п. 3-4. Те саме.

54. В. п. – ліва рука вгорі. 1. Руки вперед. 2. Праву руку вгору, ліву руку вниз. 3. Руки вперед. 4. В. п.

55. В. п. – ліва рука вгорі. 1-2. Відведення рук назад. 3-4. Те саме зі зміною положення рук.

56. В. п. – ліва рука вгорі. 1. Відведення рук назад з положення руки в сторони. 2. Відведення рук назад з положення права рука вгорі. 3. Відведення рук назад з положення руки в сторони. 4. Відведення рук назад з положення ліва рука вгорі.

57. В. п. – руки назад. 1. Підняти на носки, дугами донизу руки вперед-вгору. 2. Руки в сторони. 3. Руки вперед. 4. В. п.

58. В. п. – руки назад зігнуті. 1. Ліву руку вперед, пальці стиснути в кулак. 2. В. п. 3. Праву руку вперед, пальці стиснути в кулак. 4. В. п.

59. В. п. – руки перед грудьми. 1. Руки вгору. 2. В. п. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

60. В. п. – руки перед грудьми, пальці сплетені. 1. Руки вперед долонями вперед. 2. В. п. 3. Руки вгору долонями догори. 4. В. п.

61. В. п. – руки перед грудьми. 1. Ліву руку вгору, праву руку вниз. 2. В. п. 3. Праву руку вгору, ліву руку вниз. 4. В. п.

62. В. п. – руки перед грудьми. 1-2. Відведення зігнутих рук назад. 3-4. Відведення прямих рук назад.

63. В. п. – руки перед грудьми. 1. Руки в сторони. 2. Руки назад, сплеск у долоні. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

65. В. п. – руки на поясі. 1. Руки в сторони. 2. Руки вперед, сплеск у долоні. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

66. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву руку вгору. 2. Праву руку вгору. 3. Ліву руку у в. п. 4. Праву руку у в. п.

67. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву руку в сторону. 2. Праву руку в сторону. 3. Руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

68. В. п. – руки на поясі. 1. Руки вперед долонями вперед. 2. Руки назад. 3. Руки вперед долонями вперед. 4. В. п.

69. В. п., – руки до плечей. 1. Руки вперед долонями вперед. 2. Руки вгору. 3. Руки в сторони долонями в сторони. 4. В. п.

70. В. п. – руки до плечей. 1. Руки в сторони зігнуті. 2. Руки вперед зігнуті. 3. Руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

71. В. п. – руки до плечей. 1. Руки перед грудьми, пальці сплести. 2. Руки вперед долонями вперед. 3. Руки перед грудьми. 4. В. п.

72. В. п. – руки до плечей. 1. Руки в сторони зігнуті. 2. Руки вгору, сплеск у долоні. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

73. В. п. – руки до плечей. 1. Ліву руку вперед зігнуту, праву руку в сторону. 2. В. п. 3. Праву руку вперед зігнуту, ліву руку в сторону. 4. В. п.

74. В. п. – руки до плечей. 1. Руки в сторони зігнуті. 2. Руки вгору. 3. Руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

75. В. п. – руки до плечей. 1. Руки вперед. 2. Руки сторони-назад. 3. Руки вперед. 4. В. п.

76. В. п. – руки за головою. 1. Руки в сторони. 2. Руки перед грудьми. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

77. В. п. – руки за головою. 1. Руки вгору. 2. Руки в сторони зігнуті. 3. Руки за спину. 4. В. п.

78. В. п. – руки за головою. 1. Руки в сторони. 2. Руки вперед, сплеск у долоні. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

79. В. п. – руки за головою. 1. Руки назад схресно лівою. 2. В. п. 3. Руки назад схресно правою. 4. В. п.

80. В. п. – руки за головою. 1. Руки перед грудьми. 2. Руки назад, сплеск у долоні. 3. Руки перед грудьми. 4. В. п.

81. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Руки вперед, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Руки назад, сплеск у долоні. 4. В. п.

82. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони-вгору. 1-2. Колові рухи руками всередину. 3-4. Колові рухи руками назовні.

83. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-2. Колові рухи руками вперед. 3-4. Колові рухи руками назад.

84. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Руки вгору. 2. Дугами назовні руки за спину. 3. Дугами назовні руки вгору. 4. В. п.

85. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-2. Колові рухи передпліччями догори. 3-4. Колові рухи передпліччями донизу.

86. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі. 1-2. Колові рухи руками вперед. 3-4. Колові рухи руками назад.

87. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі. 1-2. Колові рухи руками вліво. 3-4. Колові рухи руками вправо.

88. В. п. – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі. 1-2. Колові рухи руками вперед. 3-4. Колові рухи руками назад.

89. В. п. – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі. 1-2. Колові рухи руками: лівою в перед, правою – назад. 3-4. Колові рухи руками: лівою – назад, правою – вперед.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – о. с. 1. Мах лівою. 2. В. п. 3. Мах правою. 4. В. п. 5. Мах вліво. 6. В. п. 7. Мах вправо. 8. В. п.

2. В. п. – о. с. 1. Випад лівою, руки вгору. 2. Стійка на лівій, мах правою, дугами вперед руки назад. 3. На пів присід на лівій, праву назад на носок, дугами донизу руки вгору. 4. В. п. 5. Випад правою, руки вгору. 6. Стійка на правій, мах лівою, дугами вперед руки назад. 7. На

пів присід на правій, ліву назад на носок, дугами донизу руки вгору. 8. В. п.

3. В. п. – о. с. 1. Ліву вперед, руки вперед. 2. Випад лівою, руки в сторони. 3. Ліву вперед, руки вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

4. В. п.-о. с. 1. Випад лівою, руки вгору. 2. Поворот направо, руки в сторони. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, руки вгору. 6. Поворот наліво, руки в сторони. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

5. В. п. – о. с. 1. Випад вліво, руки вліво. 2. Стійка на лівій, праву вперед-вліво, дугами донизу руки вправо. 3. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, дугами донизу руки вліво. 4. Приставляючи ліву руки вниз. 5-8. Те саме в іншому напрямку.

6. В. п. – о. с. 1. Присід, руки вперед. 2. Випад вліво, руки в сторони. 3. Випрямити ліву, руки вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

7. В. п.-о. с. 1. Присід, руки вперед. 2. Стійка на лівій, праву вперед зігнуто, руки назад. 3. Рівновага на лівій, руки в сторони. 4. В. п. 5. Присід, руки вперед. 6. Стійка на правій, ліву вперед зігнуто, руки назад. 7. Рівновага на правій, руки в сторони. 8. В. п.

8. В. п.-о. с. 1. Упор присівши на лівій, праву назад на носок. 2. Стрибком упор присівши на правій, ліву в сторону на носок. 3. Стрибком упор присівши на лівій, праву в сторону на носок. 4. В. п. 5. Упор присівши на правій, ліву назад на носок. 6. Стрибком упор присівши на лівій, праву в сторону на носок. 7. Стрибком упор присівши на правій, ліву в сторону на носок. 8. В. п.

9. В. п. – руки в сторони. 1. Ліву вперед-вліво. 2-3. Колові рухи лівою всередину. 4. В. п. 5. Праву вперед-вправо. 6-7. Колові рухи правою всередину. 8. В. п.

10. В. п. – руки на поясі. 1. Стійка схресно лівою. 2. Присід, руки вперед. 3. Випрямитись, руки на пояс. 4. В. п. 5. Стійка схресно правою. 6. Присід, руки вперед. 7. Випрямитись, руки на пояс. 8. В. п.

11. В. п. – руки на поясі. 1. Крок вліво. 2. Праву в сторону, руки в сторони. 3. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6. Ліву в сторону, руки в сторони. 7. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 8. В. п.

12. В. п. – руки на поясі. 1. Мах вліво, руки в сторони. 2. Випад вліво з нахилом, руки схресно перед грудьми. 3. Відштовхуючись лівою мах вліво, руки в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

13. В. п. – руки на поясі. 1. Крок вліво. 2. Стійка на лівій, праву вперед-донизу, руки вперед. 3. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 4. В.

п. 5. Крок вправо. 6. Стійка на правій, ліву вперед-донизу, руки вперед. 7. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 8. В. п.

14. В. п. – руки на поясі. 1. Мах лівою, підняти на носок правої, руки вгору. 2. Випад лівою, руки в сторони. 3. Глибокий випад лівою, руки на пояс. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

15. В. п. – руки перед грудьми. 1. Руки за голову. 2. Руки в сторони. 3. Руки за спину. 4. В. п. 5. Руки на голову. 6. Руки в сторони. 7. Руки на пояс. 8. В. п.

16. В. п. – руки перед грудьми. 1. Ліву руку в сторону. 2. Праву руку в сторону. 3. Коловий рух лівою рукою донизу. 4. Коловий рух правою рукою донизу. 5. Руки вгору, сплеск у долоні. 6. Руки назад, сплеск у долоні. 7. Руки в сторони. 8. В. п.

17. В. п. – руки перед грудьми. 1. Ліву руку вгору. 2. Праву руку вгору. 3. Ліву руку в сторону. 4. Праву руку в сторону. 5. Ліву руку вниз. 6. Праву руку вниз. 7. Ліву руку у в. п. 8. Праву руку у в. п.

18. В. п. – руки перед грудьми. 1. Ліву руку в сторону зігнуту. 2. Праву руку в сторону зігнуту. 3. Руки вгору. 4. Руки до плечей. 5. Руки в сторони-догори. 6. Руки до плечей. 7. Ліву руку у в. п. 8. Праву руку у в. п.

19. В. п. – руки перед грудьми, пальці сплетені (1-8). 1. Руки вперед долонями вперед. 2. Руки вліво. 3. Руки вперед долонями вперед. 4. В. п. 5. Руки вперед долонями вперед. 6. Руки вправо. 7. Руки вперед долонями вперед. 8. В. п.

20. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву руку в сторону. 2. Праву руку в сторону. 3. Ліву руку в сторону зігнуту. 4. Праву руку в сторону зігнуту. 5. Ліву руку в сторону. 6. Праву руку в сторону. 7. Ліву руку у в. п. 8. Праву руку у в. п.

21. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву руку в сторону. 2. Праву руку в сторону. 3-4. Два колові рухи передпліччями догори. 5-6. Два колові рухи передпліччями донизу. 7. Ліву руку у в. п. 8. Праву руку у в. п.

22. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву руку вперед. 2. Праву руку вперед. 3. Ліву руку за голову. 4. Праву руку за голову. 5. Ліву руку вперед. 6. Праву руку вперед. 7. Ліву руку у в. п. 8. Праву руку у в. п.

23. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву руку в сторону. 2. Праву руку в сторону. 3. Руки вперед, сплеск у долоні. 4. Руки в сторони. 5. Ліву руку вгору. 6. Праву руку вгору. 7. Сплеск у долоні. 8. В. п.

24. В. п. – руки на поясі. 1. Руки вперед. 2. Руки вгору. 3. Руки в сторони. 4. Руки в сторони зігнуті. 5. Руки в сторони. 6. Руки вгору. 7. Руки вперед. 8. В. п.

Вправи для м'язів спини та живота

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – о. с. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2-3. Два пружні нахили. 4. Стрибок у в. п.

2. В. п. – руки в сторони. 1. Ліву вперед зігнуто, поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуто, поворот тулуба направо. 4. В. п.

3. В. п. – руки на поясі. 1. Півкроку вліво, ліву руку в сторону. 2. Півкроку вправо, праву руку в сторону. 3. Нахил, руки вперед. 4. Стрибок у в. п.

4. В. п. – руки до течей. 1. Нахил, руки вперед, сплеск у долоні за ногами. 2. В. п. 3. Нахил назад, руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

5. В. п. – руки за головою. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба направо. 4. В. п.

6. В. п. – руки за головою. 1. Крок лівою, поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Крок правою, поворот тулуба направо. 4. В. п.

7. В. п. – руки за головою. 1. Крок лівою, поворот тулуба направо. 2. В. п. 3. Крок правою, поворот тулуба наліво. 4. В. п.

8. В. п. – руки за головою. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба направо. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба наліво. 4. В. п.

9. В. п. – руки за головою. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо. 4. В. п.

10. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. Нахил, руки в сторони. 2. В. п. 3. Нахил назад, руки вгору. 4. В. п.

11. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. Руки перед грудьми. 2. Пружний поворот тулуба наліво, руки в сторони. 3. Пружний поворот тулуба направо, руки в сторони. 4. В. п.

12. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. Руки назад. 2. Пружний поворот тулуба наліво, руки вперед, сплеск у долоні. 3. Пружний поворот тулуба направо, руки вперед, сплеск у долоні. 4. В. п.

13. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. Руки вперед долонями вперед. 2. Пружний поворот тулуба наліво. 3. Пружний поворот тулуба направо. 4. В. п.

14. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. Поворот тулуба наліво, руки вгору. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки вгору. 4. В. п.

15. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, руки за головою. 1-2. Коловий рух тулубом вліво. 3-4. Коловий рух тулубом вправо.

16. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, руки на поясі. 1. Дугою вперед тулуб вправо. 2. Дугою вперед тулуб у в. п. 3-4. Те саме.

17. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, руки на поясі. 1. Дугою назад тулуб вправо. 2. Дугою назад тулуб у в. п. 3-4. Те саме.

18. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил вліво, руки на поясі. 1. Дугою вперед тулуб вправо. 2. Дугою вперед тулуб вліво. 3. Дугою назад тулуб вправо. 4. Дугою назад тулуб у в. п.

19. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед долонями вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки вперед долонями вперед. 4. В. п.

20. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед. 1. Поворот тулуба наліво, руки назад. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки назад. 4. В. п.

21. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво, руки в сторони зігнуті. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

22. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво, долоні розвернути догори. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, долоні розвернути догори. 4. В. п.

23. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил, руки вперед, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Нахил назад, руки назад, сплеск у долоні. 4. В. п.

24. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вліво, руки за голову. 2. В. п. 3. Нахил вправо, руки за голову. 4. В. п.

25. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

26. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вліво, руки вгору, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Нахил вправо, руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

27. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Руки за голову. 2. Нахил прогинаючись. 3. Випрямитись. 4. В. п.

28. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Поворот тулуба наліво, руки назад, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки назад, сплеск у долоні. 4. В. п.

29. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Руки в сторони. 2-3. Два пружні нахили. 4. В. п.

30. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Руки в сторони догори. 2. Нахил, руки вперед. 3. Випрямитись, руки в сторони-догори. 4. В. п.

31. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил вперед. 2. Нахил назад. 3. Нахил вліво. 4. Нахил вправо.

32. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки вперед, сплеск у долоні. 4. В. п.

33. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед долонями вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки вперед долонями вперед. 4. В. п.

34. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил вліво, руки вгору. 2. В. п. 3. Нахил вправо, руки вгору. 4. В. п.

35. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил, руки вперед. 2. В. п. 3. Нахил прогнувшись, руки в сторони. 4. В. п.

36. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Згинаючи ліву нахил вліво. 2. В. п. 3. Згинаючи праву нахил вправо. 4. В. п.

37. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-3. Пружні нахили, руки в сторони. 4. В. п.

38. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Два пружні нахили, руки вперед долонями вперед. 3. Нахил назад, руки вгору. 4. В. п.

39. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Пружні повороти тулуба наліво. 3-4. Пружні повороти тулуба направо.

40. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Пружний нахил вліво. 2. Пружний нахил вліво, руки до плечей. 3. Пружний нахил вправо, руки на пояс. 4. Пружний нахил вправо, руки до плечей.

41. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Пружний нахил вліво, руки вгору. 2. Пружний нахил вліво, руки на пояс. 3. Пружний нахил вправо, руки вгору. 4. Пружний нахил вправо, руки на пояс.

42. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-2. Два пружні нахили, руки в сторони. 3. Нахил назад, руки на пояс. 4. В. п.

43. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1-2. Два пружні нахили вліво. 3-4. Два пружні нахили вправо.

44. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1-3. Пружні нахили прогинаючись. 4. В. п.

45. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за головою. 1. Праву на носок, поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Ліву на носок, поворот тулуба направо. 4. В. п.

46. В. п. – широка стійка ноги нарізно. 1. Повертаючись наліво нахил назад, руки вгору. 2. В. п. 3. Повертаючись направо нахил назад, руки вгору. 4. В. п.

47. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вперед-вліво, руки вперед, сплеск у долоні за лівою ногою. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, руки вперед, сплеск у долоні за правою ногою. 4. В. п.

48. В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки вперед. 4. В. п.

49. В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво. 2. Поворот тулуба направо. 3-4. Те саме.

50. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вперед-вліво прогинаючись, руки за голову. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо прогинаючись, руки за голову. 4. В. п.

51. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Повертаючись наліво нахил, руки в сторони. 2. В. п. 3. Повертаючись направо нахил, руки в сторони. 4. В. п.

52. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Нахил вперед-вліво, руками торкнутись лівого носка. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, руками торкнутись правого носка. 4. В. п.

53. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил з поворотом тулуба наліво, руки в сторони. 2. В. п. 3. Нахил з поворотом тулуба направо, руки в сторони. 4. В. п.

54. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Пружний нахил вперед-вліво. 2. Пружний нахил вперед. 3. Пружний нахил вперед-вправо. 4. В. п.

55. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил вперед-вліво, руки назад. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, руки назад. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – о. с. 1. Руки в сторони. 2. Нахил вліво, руки вгору. 3. Випрямитись, руки в сторони. 4. В. п. 5. Руки в сторони. 6. Нахил вправо, руки вгору. 7. Випрямитись, руки в сторони. 8. В. п.

2. В. п. – о. с. 1. Півкроку вліво, ліву руку в сторону. 2. Півкроку вправо, праву руку в сторону. 3-6. Пружні нахили. 7. Ліву та ліву руку у в. п. 8. Праву та праву руку у в. п.

3. В. п. – руки в сторони. 1. Ліву вперед на носок. 2-3. Два пружні нахили. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок. 6-7. Два пружні нахили. 8. В. п.

4. В. п. -руки на поясі. 1. Ліву вперед на носок. 2. Поворот тулуба наліво, руки в сторони. 3. Нахил, руки вперед. 4. В. п. 5. Праву вперед на носок. 6. Поворот тулуба направо, руки в сторони. 7. Нахил, руки вперед. 8. В. п.

5. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву руку вперед. 2. Поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону. 3. Повернутись у попереднє положення. 4. В. п. 5. Праву руку вперед. 6. Поворот тулуба направо, праву руку в сторону. 7. Повернутись у попереднє положення. 8. В. п.

6. В. п. – руки на поясі. 1. Крок вліво. 2-3. Два пружні нахили вліво, праву руку вгору. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6-7. Два пружні нахили вправо, ліву руку вгору. 8. В. п.

7. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву в сторону на носок. 2-3. Два пружні нахили вправо. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6-7. Два пружні нахили вліво. 8. В. п.

8. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву в сторону на носок. 2. Поворот тулуба наліво, руки в сторони. 3. Поворот тулуба у в. п. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6. Поворот тулуба направо, руки в сторони. 7. Поворот тулуба у в. п. 8. В. п.

9. В. п. – руки за головою. 1. Крок вліво. 2-3. Два пружні повороти тулуба наліво. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6-7. Два пружні повороти тулуба направо. 8. В. п.

10. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. Пружний нахил вліво, руки на пояс. 2. Пружний нахил вліво, руки до плечей. 3. Пружний нахил вліво, руки вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

11. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил, руки на поясі. 1-4. Колові рухи тулубом вліво. 5-8. Колові рухи тулубом вправо.

12. В. п. – стійка ноги нарізно прогнувшись, руки на поясі. 1-4. Колові рухи тазом вліво. 5-8. Колові рухи тазом вправо.

13. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Нахил вліво, руки вгору. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо. 6. В. п. 7. Нахил вправо, руки вгору. 8. В. п.

14. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил, руки в сторони. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5. Нахил, руки в сторони. 6. Поворот тулуба направо. 7. Поворот у попереднє положення. 8. В. п.

15. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво, руки в сторони. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо. 6. В. п. 7. Поворот тулуба направо, руки в сторони. 8. В. п.

16. В. п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1-4. Пружні повороти тулуба наліво, руки в сторони. 5-8. Пружні повороти тулуба направо, руки в сторони.

17. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил вліво, праву руку вгору. 2. Нахил вперед-вправо, праву руку вгору. 3. Нахил вліво, праву руку вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме в іншу сторону.

18. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил. 2. В. п. 3. Нахил назад. 4. В. п. 5. Нахил вліво. 6. В. п. 7. Нахил вправо. 8. В. п.

19. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4. Пружні нахили вліво, праву руку вгору. 5-8. Пружні нахили вправо, ліву руку вгору.

20. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Два пружні нахили вліво, праву руку вгору. 3-4. Два пружні нахили вправо, ліву руку вгору. 5-6. Два пружні нахили, руки в сторони. 7. Нахил назад, руки вгору. 8. В. п.

21. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Пружний поворот тулуба наліво. 2. Пружний поворот тулуба наліво, руки перед грудьми. 3. Пружний поворот тулуба наліво, руки в сторони. 4. В. п. 5. Пружний поворот тулуба направо. 6. Пружний поворот тулуба направо, руки перед грудьми. 7. Пружний поворот тулуба направо, руки в сторони. 8. В. п.

22. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-3. Три пружні повороти тулуба наліво з відведенням прямих рук назад. 4. В. п. 5-7. Три пружні повороти тулуба направо з відведенням прямих рук назад. 8. В. п.

23. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Два пружні повороти тулуба наліво. 3. Поворот тулуба наліво, руки вперед, сплеск у долоні. 4. В. п. 5-6. Два пружні повороти тулуба направо. 7. Поворот тулуба направо, руки вперед, сплеск у долоні. 8. В. п.

24. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво, руки назад, сплеск у долоні. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо, руки вперед, сплеск у долоні. 6. В. п. 7. Поворот тулуба направо, руки назад, сплеск у долоні. 8. В. п.

25. В. п. – широка стійка ноги нарізно, нахт, руки в сторони. 1. Поворот тулуба наліво. 2. В. п. 3. Поворот тулуба наліво, руки вперед,

сплеск у долоні. 4. В. п. 5. Поворот тулуба направо. 6. В. п. 7. Поворот тулуба направо, руки вперед, сплеск у долоні. 8. В. п.

26. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Руки в сторони. 2. Нахил. 3. Поворот тулуба наліво. 4. Повернутись в попереднє положення. 5. Поворот тулуба направо. 6. Повернутись в попереднє положення. 7. Випрямитись, руки в сторони. 8. В. п.

27. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Нахил вперед-вліво. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо. 4. В. п. 5. Нахил назад-вліво. 6. В. п. 7. Нахил назад-вправо. 8. В. п.

28. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-3. Три пружні нахили вперед-вліво, руки в сторони. 4. В. п. 5-7. Три пружні нахили вперед-вправо, руки в сторони. 8. В. п.

Вправи для м'язів ніг

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – о. с. 1. Присід, руки вперед. 2. В. п. 3. Присід, руки в сторони. 4. В. п.

2. В. п. – о. с. 1. Присід, руки вперед. 2. Напівприсід, руки назад. 3. Присід, руки вперед. 4. В. п.

3. В. п. – о. с. 1. Присід, руки за голову. 2. Упор присівши спереду. 3. Присід, руки за голову. 4. В. п.

4. В. п. – о. с. 1. Крок лівою вперед у стійку на правому коліні, руки в сторони. 2. В. п. 3. Крок правою вперед у стійку на лівому коліні, руки в сторони. 4. В. п.

5. В. п. – о. с. 1. Мах вліво, руки в сторони. 2. В. п. 3. Мах вправо, руки в сторони. 4. В. п.

6. В. п. – о. с. 1. Мах лівою, руки назад. 2. В. п. 3. Мах правою, руки назад. 4. В. п.

7. В. п. – о. с. 1. Напівприсід, руки назад. 2. В. п. 3. Присід, руки вперед. 4. В. п.

8. В. п. – о. с. 1. Піднятись на носки, руки вгору. 2. Присід, руки вперед. 3. Піднятись на носки, руки вгору. 4. В. п.

9. В. п. – о. с. 1. Випад вперед-вліво, руки в сторони. 2. В. п. 3. Випад вперед-вправо, руки в сторони. 4. В. п.

10. В. п. – о. с. 1. Випад вліво, руки вправо. 2. В. п. 3. Випад вправо, руки вліво. 4. В. л.

11. В. п. – о. с. 1. Випад вліво, руки вперед. 2. Приставити праву, руки вниз. 3. Випад вправо, руки в сторони. 4. Приставити ліву, руки вниз.

12. В. п. -о. с. 1. Нахилений випад вліво, руки вгору. 2. В. п. 3. Нахилений випад вправо, руки вгору. 4. В. п.

13. В. п. – о. с. 1. Упор присівши. 2. Стрибок, руки вгору. 3. Упор присівши. 4. В. п.

14. В. п.-о. с. 1. Упор присівши. 2. Упор стоячи ноги нарізно. 3. Упор присівши. 4. В. п.

15. В. п. – о. с. 1. Упор стоячи. 2. Упор присівши. 3. Упор стоячи. 4. В. п.

16. В. п. – о.с. 1. Присід на лівій, праву вперед, руки в сторони. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву вперед, руки в сторони. 4. В. п.

17. В. п. – о. с. 1. Випад лівою, руки в сторони зігнуті. 2. В. п. 3. Випад правою, руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

18. В. п. – руки в сторони. 1. Мах лівою, праву руку вперед, ліву руку назад. 2. В. п. 3. Мах правою, ліву руку вперед, праву руку назад. 4. В. п.

19. В. п. – руки в сторони. 1. Випад лівою, руки за спину. 2. В. п. 3. Випад правою, руки за спину. 4. В. п.

20. В. п. – руки в сторони. 1. Мах лівою, руки вперед. 2. В. п. 3. Мах правою, руки вперед. 4. В. п.

21. В. п. – руки в сторони. 1. Мах вліво, підняти на носку правої, руки вгору, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Мах вправо, підняти на носку лівої, руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

22. В. п. – руки в сторони. 1. Ліву в сторону, руки вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону, руки вгору. 4. В. п.

23. В. п. – руки в сторони. 1. Ліву в сторону зігнуту, руки за голову. 2. В. п. 3. Праву в сторону зігнуту, руки за голову. 4. В. п.

24. В. п. – руки в сторони. 1. Випад вперед-вліво, руки вгору, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Випад вперед-вправо, руки вгору, сплеск у долоні. 4. В. п.

25. В. п. – руки в сторони. 1. Мах лівою, руки вперед, сплеск у долоні під лівою. 2. В. п. 3. Мах правою, руки вперед, сплеск у долоні під правою. 4. В. п.

26. В. п. – руки перед грудьми. 1. Ліву назад зігнуту, руки назад, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Праву назад зігнуту, руки назад, сплеск у долоні. 4. В. п.

27. В. п. – руки на поясі. 1. Мах лівою, піднятись на носок правої, руки в сторони. 2. В. п. 3. Мах правою, піднятись на носок лівої, руки в сторони. 4. В. п.

28. В. п. – руки на поясі. 1. На пів присід на лівій, праву в сторону на носок, руки вперед, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. На пів присід на правій, ліву в сторону на носок, руки вперед, сплеск у долоні. 4. В. п.

29. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву вперед, руки в сторони. 2. В. п. 3. Праву вперед, руки в сторони. 4. В. п.

30. В. п. – руки до плечей. 1. Випад лівою вперед-вправо, руки вгору. 2. В. п. 3. Випад правою вперед-вліво, руки вгору. 4. В. п.

31. В. п. – руки до плечей. 1. Ліву назад, руки в сторони зігнуті. 2. В. п. 3. Праву назад, руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

32. В. п. – руки за головою.

1. Ліву вперед зігнуту, руки вниз, сплеск у долоні під лівим стегном. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуту, руки вниз, сплеск у долоні під правим стегном. 4. В. п.

33. В. п. – руки за головою. 1. Глибокий випад вліво, руки вперед. 2. В. п. 3. Глибокий випад вправо, руки вперед. 4. В. п.

34. В. п. – руки за головою. 1. Глибокий випад лівою вперед-вліво, руки вгору. 2. В. п. 3. Глибокий випад правою вперед-вправо, руки вгору. 4. В. п.

35. В. п. – стійка на лівій, права в сторону на носок. 1. Приставляючи праву присід, руки вперед. 2. Стійка на правій, ліву в сторону на носок, руки вниз. 3. Приставляючи ліву присід, руки вперед. 4. В. п.

36. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед-в сторони. 1. Мах лівою вперед-вправо. 2. В. п. 3. Мах правою вперед-вліво. 4. В. п.

37. В. п., – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Пружно ліву вперед-вправо, правим ліктем торкнутись лівого коліна. 2. Пружний мах лівою вперед-вправо, праву руку вперед. 3. Пружно праву вперед-вліво, лівим ліктем торкнутись правого коліна. 4. Пружний мах правою вперед-вліво, ліву руку вперед.

38. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Ліву вперед-вправо зігнуту, правим ліктем торкнутись коліна лівої. 2. В. п. 3. Праву вперед-вліво зігнуту, лівим ліктем торкнутись коліна правої. 4. В. п.

39. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони зігнуті. 1. Мах лівою вправо, руки в сторони. 2. В. п. 3. Мах правою вліво, руки в сторони. 4. В. п.

40. В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки на поясі. 1. На пів присід на лівій. 2. Випрямляючи ліву поворот кругом через праве плече. 3. Напівприсід на правій. 4. Випрямляючи праву поворот кругом.

41. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Згинаючи ліву поворот наліво в положення випаду лівою, руки в сторони. 2. В. п. 3. Згинаючи праву поворот направо в положення випаду правою, руки в сторони. 4. В. п.

42. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки за головою. 1. Присід на лівій, праву на носок, руки в сторони. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву на носок, руки в сторони. 4. В. п.

43. В. п. – стійка схресно лівою, руки вперед. 1. Випад вліво, ліву руку в сторону. 2. Приставити ліву в стійку схресно правою, ліву руку вперед. 3. Випад вправо, праву руку в сторону. 4. Приставляючи праву в. п.

44. В. п. – стійка схресно лівою, руки в сторони. 1. Присід, руки в сторони зігнуті. 2. В. п. 3. Присід, руки вперед. 4. В. п.

45. В. п. – стійка схресно лівою, руки на поясі. 1. На пів присід на лівій, праву в сторону на носок, руки вперед зігнуті. 2. В. п. 3. На пів присід на правій, ліву в сторону на носок, руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

46. В. п. – присід. 1. Стійка на лівій, праву вперед зігнуту, руки назад. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву вперед зігнуту, руки назад. 4. В. п.

47. В. п. – присід, руки назад. 1. Стійка на лівій, праву назад на носок, дугами донизу руки вгору. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву назад на носок, дугами донизу руки вгору. 4. В. п.

48. В. п. – присід, руки на поясі. 1. Стійка на лівій, праву в сторону-донизу, руки в сторони. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву в сторону-донизу, руки в сторони. 4. В. п.

49. В. п. – присід, руки на поясі. 1. Стійка на лівій, праву вперед на п'ятку, руки в сторони. 2. В. п. 3. Стійка на правій, ліву вперед на п'ятку, руки в сторони. 4. В. п.

50. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, руки в сторони. 1. Перенести вагу тіла на праву, ліву на носок, руки вперед, сплеск у долоні. 2. Руки в сторони. 3. Перенести вагу тіла на ліву, праву на носок, руки вперед, сплеск у долоні. 4. Руки в сторони.

51. В. п. – стійка на колінах руки на поясі. 1. Сід на п'ятках, руки вперед долонями догори. 2. В. п. 3. Сід на п'ятках, руки в сторони долонями догори. 4. В. п.

52. В. п. – стійка на колінах, руки на поясі. 1. Ліву вперед зігнути на підлогу, руки в сторони долонями догори. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнути на підлогу, руки в сторони долонями догори. 4. В. п.

53. В. п. – стійка на колінах, руки до течей. 1. Ліву в сторону на носок, руки вперед долонями вперед. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, руки вперед долонями вперед. 4. В. п.

54. В. п. – стійка на колінах, руки в сторони зігнуті. 1. Сід на ліве стегно, руки в сторони. 2. В. п. 3. Сід на праве стегно, руки в сторони. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – о. с. 1. Мах лівою. 2. В. п. 3. Мах правою. 4. В. п. 5. Мах вліво. 6. В. п. 7. Мах вправо. 8. В. п.

2. В. п. – о. с. 1. Випад лівою, руки вгору. 2. Стійка на лівій, мах правою, дугами вперед руки назад. 3. На пів присід на лівій, праву назад на носок, дугами донизу руки вгору. 4. В. п. 5. Випад правою, руки вгору. 6. Стійка на правій, мах лівою, дугами вперед руки назад. 7. На пів присід на правій, ліву назад на носок, дугами донизу руки вгору. 8. В. п.

3. В. п. – о. с. 1. Ліву вперед, руки вперед. 2. Випад лівою, руки в сторони. 3. Ліву вперед, руки вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

4. В. п.-о. с. 1. Випад лівою, руки вгору. 2. Поворот направо, руки в сторони. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад правою, руки вгору. 6. Поворот наліво, руки в сторони. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

5. В. п. – о. с. 1. Випад вліво, руки вліво. 2. Стійка на лівій, праву вперед-вліво, дугами донизу руки вправо. 3. Стійка на лівій, праву в сторону на носок, дугами донизу руки вліво. 4. Приставляючи ліву руки вниз. 5-8. Те саме в іншому напрямку.

6. В. п. – о. с. 1. Присід, руки вперед. 2. Випад вліво, руки в сторони. 3. Випрямити ліву, руки вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

7. В. п. – о. с. 1. Присід, руки вперед. 2. Стійка на лівій, праву вперед зігнути, руки назад. 3. Рівновага на лівій, руки в сторони. 4. В. п. 5. Присід, руки вперед. 6. Стійка на правій, ліву вперед зігнути, руки назад. 7. Рівновага на правій, руки в сторони. 8. В. п.

8. В. п. – о. с. 1. Упор присівши на лівій, праву назад на носок. 2. Стрибком упор присівши на правій, ліву в сторону на носок. 3. Стрибком упор присівши на лівій, праву в сторону на носок. 4. В. п. 5. Упор присівши на правій, ліву назад на носок. 6. Стрибком упор присівши

на лівій, праву в сторону на носок 7. Стрибком упор присівши на правій, ліву в сторону на носок. 8. В. п.

9. В. п. – руки в сторони 1. Ліву вперед-вліво. 2-3. Колові рухи лівою всередину. 4. В. п. 5. Праву вперед-вправо. 6-7. Колові рухи правою всередину. 8. В. п.

10. В. п. – руки на поясі. 1. Стійка схресно лівою. 2. Присід, руки вперед. 3. Випрямитись, руки на пояс. 4. В. п. 5. Стійка схресно правою. 6. Присід, руки вперед. 7. Випрямитись, руки на пояс. 8. В. п.

11. В. п. – руки на поясі. 1. Крок вліво. 2. Праву в сторону, руки в сторони. 3. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6. Ліву в сторону, руки в сторони. 7. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 8. В. п.

12. В. п. – руки на поясі. 1. Мах вліво, руки в сторони. 2. Випад вліво з нахилом, руки схресно перед грудьми. 3. Відштовхуючись лівою мах вліво, руки в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

13. В. п. – руки на поясі. 1. Крок вліво. 2. Стійка на лівій, праву вперед-донизу, руки вперед. 3. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 4. В. п. 5. Крок вправо. 6. Стійка на правій, ліву вперед-донизу, руки вперед. 7. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 8. В. п.

14. В. п. – руки на поясі. 1. Мах лівою, піднятись на носок правої, руки вгору. 2. Випад лівою, руки в сторони. 3. Глибокий випад лівою, руки на пояс. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

15. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву вперед-донизу. 2. Ліву назад-донизу. 3. Ліву вперед-донизу. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

16. В. п. – руки на поясі. 1. Випад вліво. 2. Присід на лівій. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Випад вправо. 6. Присід на правій. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

17. В. п. -руки на поясі. 1. Випад вліво. 2. Випрямляючи ліву мах правою, руки в сторони. 3. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 4. В. п. 5. Випад вправо. 6. Випрямляючи праву мах лівою, руки в сторони. 7. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. 8. В. п.

18. В. п. -руки на поясі. 1. Широкий крок вліво, руки в сторони. 2. Присід на лівій, праву на носок, руки за голову. 3. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 4. В. п. 5. Широкий крок вправо, руки в сторони. 6. Присід на правій, ліву на носок, руки за голову. 7. Широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 8. В. п.

19. В. п. – руки за головою. 1. Випад лівою, руки в сторони. 2. В. п. 3. Випад вліво, руки вперед. 4. В. п. 5. Випад правою, руки в сторони. 6. В. п. 7. Випад вправо, руки вперед. 8. В. п.

20. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. Стійка схресно лівою, руки в сторони. 2. Присід. 3. Випрямитись. 4. В. п. 5-8. Те саме схресно правою.

21. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Ліву вперед-вправо зігнути, правим ліктем торкнутись коліна лівої. 2. В. п. 3. Мах лівою вперед-вправо, праву руку вперед. 4. В. п. 5. Праву вперед-вліво зігнути, лівим ліктем торкнутись коліна правої. 6. В. п. 7. Мах правою вперед-вліво, ліву руку вперед. 8. В. п. («Канкан»).

22. В. п. – стійка схресно лівою, руки на поясі. 1. Ліву вперед на носок. 2. Ліву вперед-донизу. 3. Ліву в сторону на носок. 4. Приставити ліву в стійку схресно правою. 5-8. Те саме правою.

23. В. п. – широка стійка ноги нарізно. 1. Приставити ліву, руки вгору. 2. Присід, руки вперед. 3. О. с, руки вгору. 4. В. п. 5. Приставити праву, руки вгору. 6. Присід, руки в сторони. 7. О. с, руки вгору. 8. В. п.

24. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки за головою. 1. Присід на лівій, праву на носок, руки в сторони. 2. Перенести вагу тіла на праву, ліву на носок. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, ліву на носок, руки в сторони. 6. Перенести вагу тіла на ліву, праву на носок. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

25. В. п. – Присід, руки в сторони. 1. Ліву вперед на носок. 2. Ліву в сторону на носок. 3. Ліву назад на носок. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

26. В. п. – присід, руки на поясі. 1. Стійка на лівій, праву вперед на носок, руки в сторони. 2. В. п. 3. Стійка на лівій, праву вперед на п'ятку, руки в сторони. 4. В. п. 5. Стійка на правій, ліву вперед на носок, руки в сторони. 6. В. п. 7. Стійка на правій, ліву вперед на п'ятку, руки в сторони. 8. В. п.

27. В. п. – стійка на колінах. 1. Сід на ліве стегно. 2. В. п. 3. Сід на п'ятках. 4. В. п. 5. Сід на праве стегно. 6. В. п. 7. Сід на п'ятках. 8. В. п.

28. В. п. – стійка на колінах, руки в сторони зігнуті. 1. Ліву в сторону на носок, руки в сторони. 2. Сід на праву п'ятку, руки на пояс. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, руки в сторони. 6. Сід на ліву п'ятку, руки на пояс. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

29. В. п. – стійка на колінах, руки на поясі. 1. Ліву в сторону на носок, руки в сторони. 2. Ліву вперед зігнути на підлогу, руки на пояс. 3. Ліву в сторону на носок, руки в сторони. 4. В. п. 5. Праву в сторону

на носок, руки в сторони. 6. Праву вперед зігнути на підлогу, руки на пояс. 7. Праву в сторони на носок, руки в сторони. 8. В. п.

Вправи в сідах, лежачи, в упорах

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – сід. 1. Лягти на спину. 2. Підняти ноги вперед. 3. Опустити ноги. 4. В. п.

2. В. п. – сід. 1. Руки в сторони. 2. Сід із захватом. 3. Випрямитись, руки в сторони. 4. В. п.

3. В. п. – сід, руки в сторони зігнуті. 1. Лягти на спину, ноги нарізно, руки в сторони. 2. Підняти ноги нарізно, руки на пояс. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

4. В. п. – сід, руки в сторони зігнуті. 1. Лягти на спину, руки в сторони. 2. Підняти ноги вперед зігнуті. 3. Опустити ноги. 4. В. п.

5. В. п. – сід ноги нарізно, руки вперед. 1. Поворот тулуба наліво, руки в сторони. 2. В. п. 3-4. Те саме направо.

6. В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вперед-вліво, руки вгору. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, руки вгору. 4. В. п.

7. В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони. 1. Нахил вперед-вліво з поворотом тулуба направо, правою рукою торкнутись носка лівої. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо з поворотом тулуба наліво, лівою рукою торкнутись носка правої. 4. В. п.

8. В. п. – сід кутом, руки на поясі. 1. Сід кутом зігнувши ноги. 2. Сід кутом ноги нарізно, руки в сторони. 3. Сід кутом зігнувши ноги, руки на пояс. 4. В. п.

9. В. п. – сід кутом, руки за головою. 1. Ноги нарізно лівою. 2. В. п. 3. Ноги нарізно правою. 4. В. п.

10. В. п. – сід зігнувши ноги. 1. Сід кутом руки в сторони. 2. В. п. 3. Сід кутом ноги нарізно, руки в сторони. 4. В. п.

11. В. п. – сід зігнувши ноги, руки за головою. 1. Сід ноги нарізно. 2. Лягти на спину ноги нарізно, руки в сторони. 3. Підняти ноги нарізно, руки на пояс. 4. В. п.

12. В. п. – сід на п'ятках. 1. Стійка на колінах, руки в сторони. 2. Упор стоячи на колінах. 3. Стійка на колінах, руки в сторони. 4. В. п.

13. В. п. – сід на п'ятках. 1. Стійка на колінах, дугами назовні руки за голову. 2. Нахил, руки в сторони. 3. Стійка на колінах, руки за голову. 4. В. п.

14. В. п. – сід на п'ятках. 1. Упор стоячи на колінах. 2. Упор стоячи. 3. Упор стоячи на колінах. 4. В. п.

15. В. п. – сід на п'ятках, руки вперед. 1-2. Розводячи п'ятки та нахиляючись назад лягти на спину, руки вгору. 3-4. Повернутись у в. п.

16. В. п. – сід на п'ятках, руки до плечей. 1. Стійка на колінах, п'ятки нарізно, руки в сторони. 2. Сід між п'ятками, руки на пояс. 3. Стійка на колінах, руки в сторони. 4. В. п.

17. В. п. – сід на п'ятках, руки за головою. 1. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, руки в сторони. 2. В. п. 3. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, руки в сторони. 4. В. п.

18. В. п. – сід на п'ятках, руки за головою. 1. Стійка на колінах, руки в сторони зігнуті. 2. Нахил назад, руки вгору. 3. Стійка на колінах, руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

19. В. п. – лежачи на животі. 1. Ліву в сторону, праву руку в сторону. 2. В. п. 3. Праву в сторону, ліву руку в сторону. 4. В. п.

20. В. п. – лежачи на животі. 1. Ліву в сторону, праву руку в сторону. 2. Праву в сторону, ліву руку в сторону. 3. Прогнутись. 4. В. п.

21. В. п. – лежачи на животі. 1. Ліву назад, руки в сторони. 2. В. п. 3. Праву назад, руки в сторони. 4. В. п.

22. В. п. – лежачи на животі. 1. Руки в сторони. 2. Руки вгору. 3. Руки в сторони. 4. В. п.

23. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони. 1. Носком лівої торкнутись правої руки. 2. В. п. 3. Носком правої торкнутись лівої руки. 4. В. п.

24. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони. 1. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 2. Упор лежачи. 3. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 4. В. п.

25. В. п. – лежачи на животі, руки вгорі. 1. Відводячи ноги та руки назад, прогнутись. 2. В. п. 3. Ноги нарізно, руки в сторони. 4. В. п.

26. В. п. – лежачи на животі, руки вгорі. 1. Повернутись на лівий бік. 2. В. п. 3. Повернутись на правий бік. 4. В. п.

27. В. п. – лежачи на животі, руки вгорі. 1. Ноги нарізно. 2. Руки в сторони. 3. Прогнутись. 4. В. п.

28. В. п. – лежачи на животі, руки за спину в замок. 1. Прогнутись, руки відвести назад. 2-3. Утримувати прогнуте положення. 4. В. п.

29. В. п. – лежачи на животі, руки за головою. 1. Прогнутись, руки в сторони. 2. В. п. 3. Прогнутись, руки вгору. 4. В. п.

30. В. п. – лежачи на спині. 1. Підняти ноги вперед, руки в сторони. 2. В. п. 3. Лежачи на спині зігнувшись, руки вгору. 4. В. п.

31. В. п. – лежачи на спині. 1. Підняти ноги вперед, руки в сторони. 2. Стійка на лопатках. 3. Лягти на спину, руки в сторони. 4. В. п.

32. В. п. – лежачи на спині. 1. Підняти ноги вперед. 2. В. п. 3. Групування лежачи на спині. 4. В. п.

33. В. п. – лежачи на спині. 1. Підняти ноги вперед. 2. Ноги зігнути. 3. Ноги випрямити. 4. В. п.

34. В. п. – лежачи на спині. 1. Підняти ноги вперед. 2. Ноги розвести нарізно, руки в сторони. 3. Ноги з'єднати. 4. В. п.

35. В. п. – лежачи на спині. 1. Ліву підняти вперед, праву руку вперед. 2. В. п. 3. Праву підняти вперед, ліву руку вперед. 4. В. п.

36. В. п. – лежачи на спині. 1-2. Сід із захватом. 3-4. Повернутись у в. п.

37. В. п. – лежачи на спині. 1. Упор сидячи ззаду. 2. Сід із захватом. 3. Упор сидячи ззаду. 4. В. п.

38. В. п. – лежачи на спині. 1. Упор сидячи ззаду. 2. Упор лежачи ззаду. 3. Упор сидячи ззаду. 4. В. п.

39. В. п. -лежачи на спині. 1-2. Лежачи на спині зігнувшись. 3-4. Повернутись у в. п.

40. В. п. –лежачи на спині, ноги вперед. 1. Ноги вперед-донизу. 2. В. п. 3. Лежачи на спині зігнувши ноги. 4. В. п.

41. В. п. – лежачи на спині, ноги вперед-донизу. 1. Ноги нарізно лівою. 2. В. п. 3. Ноги нарізно правою. 4. В. п.

42. В. п. – лежачи на спині, ноги вперед-донизу. 1-2. Колові рухи ногами вліво. 3-4. Колові рухи ногами вправо.

43. В. п. -лежачи на спині, ноги вперед нарізно. 1-2. Колові рухи ногами донизу. 3-4. Колові рухи ногами догори.

44. В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно вперед-донизу. 1. Ноги вперед-донизу схресно лівою. 2. В. п. 3. Ноги вперед-донизу схресно правою. 4. В. п.

45. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1. Сід кутом, руки вперед, сплеск руками під колінами. 2. В. п. 3. Групування сидячи. 4. В. п.

46. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1. Підняти в сід, руки за голову. 2. Пружний поворот тулуба наліво. 3. Пружний поворот тулуба направо. 4. В. п.

47. В. п. – лежачи на спині, руки вгорі. 1. Ноги вперед-донизу, руки в сторони. 2. В. п. 3. Ноги вперед, руки в сторони. 4. В. п.

48. В. п. – лежачи на спині, руки вгорі. 1. Ноги та руки зігнути, поставивши стопи та долоні на підлогу. 2. Міст. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п.

49. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. 1. Сід кутом ноги нарізно, руки в сторони. 2. В. п. 3. Сід кутом ноги нарізно, руки вгору. 4. В. п.

50. В. п. -лежачи на спині, руки за головою. 1. Поворот тулуба наліво, руки вперед зігнуті. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, руки вперед зігнуті. 4. В. п.

51. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. 1. Підняти в сід, руки в сторони. 2. Нахил, руки вгору. 3. Сід, руки в сторони. 4. В. п.

52. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. 1. Підняти в сід, руки вгору. 2. В. п. 3. Підняти в сід, руки в сторони. 4. В. п.

53. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. 1-2. Піднімаючись в сід нахил, руки вгору. 3-4. Повернутись у в. п.

54. В. п. – лежачи на спині, руки за головою. 1. Нахил вліво. 2. В. п. 3. Нахил вправо. 4. В. п.

55. В. п. – лежачи на спині, зігнувши ноги. 1. Ліву вперед, руки в сторони. 2. В. п. 3. Праву вперед, руки в сторони. 4. В. п.

56. В. п. – упор присівши. 1-2. Випрямляючи ноги та переступаючи руками вперед перейти в упор лежачи. 3-4. Повернутись у в. п.

57. В. п. – упор присівши. 1. Ліву в сторону на носок, праву руку в сторону. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, ліву руку в сторону. 4. В. п.

58. В. п. – упор присівши. 1. Ліву в сторону на носок. 2. Праву в сторону на носок. 3. Стрибок в упор стоячи. 4. В. п.

59. В. п. – упор присівши. 1-2. Переступаючи руками назад упор лежачи ззаду. 3-4. Переступаючи руками вперед повернутись у в. п.

60. В. п. – упор присівши. 1. Бокова рівновага на лівій, руки вгору. 2. В. п. 3. Бокова рівновага на правій, руки вгору. 4. В. п.

61. В. п. -упор присівши. 1. Рівновага на лівій. 2. В. п. 3. Рівновага на правій. 4. В. п.

62. В. п. – упор присівши. 1. Рівновага на лівій. 2. Приставляючи праву, пружний нахил, руки за голову. 3. Рівновага на правій. 4. В. п.

63. В. п. –упор присівши. 1. Упор лежачи. 2. В. п. 3. Упор лежачи ноги нарізно. 4. В. п.

64. В. п. – упор присівши. 1. Упор лежачи. 2. В. п. 3. Упор стоячи ноги нарізно. 4. В. п.

65. В. п. – упор присівши. 1. Упор лежачи. 2. Відштовхуючись руками від підлоги сплеск у долоні. 3. Упор лежачи. 4. В. п.

66. В. п. – упор присівши. 1. Ліву в сторону. 2. В. п. 3. Праву в сторону. 4. В. п.

67. В. п. – упор присівши. 1. Упор лежачи. 2. Упор лежачи зігнувши руки. 3. Упор лежачи. 4. В. п.

68. В. п. – упор присівши. 1. Упор стоячи. 2. Упор стоячи ноги нарізно. 3. Упор стоячи. 4. В. п.

69. В. п. – упор присівши. 1. Упор стоячи. 2. В. п. 3. Упор лежачи. 4. В. п.

70. В. п. – упор присівши ззаду. 1. Ліву вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед. 4. В. п.

71. В. п. – упор присівши ззаду. 1. Упор лежачи ззаду. 2. Упор присівши ззаду. 3. Упор лежачи ззаду ноги нарізно. 4. В. п.

72. В. п. – упор присівши ззаду. 1. Упор сидячи ззаду зігнувши ноги. 2. Випрямляючи ноги нахил, руки в сторони. 3. Упор сидячи ззаду зігнувши ноги. 4. В. п.

73. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. Ліву назад, праву руку вгору. 2. В. п. 3. Праву назад, ліву руку вгору. 4. В. п.

74. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. Мах лівою назад. 2. В. п. 3. Мах правою назад. 4. В. п.

75. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. Упор лежачи. 2. Упор лежачи зігнувши руки. 3. Упор лежачи. 4. В. п.

76. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. Прогнутись в попереку. 2. В. п. 3. Зігнувшись в попереку. 4. В. п.

77. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. Упор стоячи. 2. В. п. 3. Упор сидячи на п'ятках спереду. 4. В. п.

78. В. п. -упор стоячи на колінах. 1. Праву в сторону на носок. 2. В. п. 3. Ліву в сторону на носок. 4. В. п.

79. В. п. – упор стоячи на колінах спереду. 1-2. Згинаючи руки хвилеподібний рух вперед в упор лежачи на стегнах. 3-4. Хвилеподібний рух назад у в. п.

80. В. п. -упор сидячи ззаду. 1. Ліву зігнуту на носок. 2. Праву зігнуту на носок. 3. Сід кутом, руки в сторони. 4. В. п.

81. В. п. -упор сидячи ззаду. 1. Сід кутом руки в сторони. 2. В. п. 3. Сід зігнувшись із захватом. 4. В. п.

82. В. п. – упор сидячи ззаду. 1. Упор лежачи ззаду, ліву вперед. 2. В. п. 3. Упор лежачи ззаду, праву вперед. 4. В. п.

83. В. п. -упор сидячи ззаду. 1. Упор лежачи ззаду. 2. В. п. 3. Нахил, руки вгору. 4. В. п.

84. В. п. -упор сидячи ззаду. 1. Поворот тулуба наліво в упор лежачи лівим боком, праву руку в сторону. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо в упор лежачи правим боком, ліву руку в сторону. 4. В. п.

85. В. п. -упор сидячи ззаду. 1. Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги. 2. Упор сидячи ззаду кутом. 3. Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги. 4. В. п.

86. В. п. -упор сидячи ззаду. 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. В. п. 3. Упор лежачи ззаду. 4. В. п.

87. В. п. – упор сидячи ззаду. 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. В. п.

88. В. п. – упор сидячи ззаду. 1-3. Сід кутом руки в сторони (тримати). 4. В. п.

89. В. п. –упор сидячи ззаду на передпліччях. 1. Упор сидячи ззаду на передпліччях зігнувши ноги. 2. В. п. 3. Сід зігнувши ноги, руки в сторони. 4. В. п.

90. В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1. Упор лежачи ззаду схресно лівою. 2. В. п. 3. Упор лежачи ззаду схресно правою. 4. В. п.

91. В. п. –упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1. Нахил вперед-вліво, ліву руку вправо, правою рукою торкнутись носка лівої. 2. В. п. 3. Нахил вперед-вправо, праву руку вліво, лівою рукою торкнутись носка правої. 4. В. п.

92. В. п. – упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1. Упор сидячи ззаду. 2. Сід кутом, руки в сторони. 3. Упор сидячи ззаду. 4. В. п.

93. В. п. – упор сидячи ззаду кутом. 1. Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 2. В. п. 3. Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги. 4. В. п.

94. В. п. – упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 1. Упор сидячи ззаду кутом схресно лівою. 2. В. п. 3. Упор сидячи ззаду кутом схресно правою. 4. В. п.

95. В. п. – упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. Упор сидячи ззаду кутом зігнувши ноги. 3. Упор сидячи ззаду кутом. 4. В. п.

96. В. п. – упор лежачи. 1. Ліву в сторону, зігнути руки. 2. В. п. 3. Праву в сторону, зігнути руки. 4. В. п.

97. В. п. -упор лежачи. 1. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 2. Прогнутись, руки за голову. 3. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 4. В. п.

98. В. п. -упор лежачи. 1. Ліву в сторону на носок. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок. 4. В. п.

99. В. п. – упор лежачи. 1. Ліву назад, праву руку вгору. 2. В. п. 3. Праву назад, ліву руку вгору. 4. В. п.

100. В. п. – упор лежачи. 1. Упор лежачи зігнувши руки. 2. В. п. 3. Упор лежачи на стегнах зігнувши руки. 4. В. п.

101. В. п. – упор лежачи. 1. Упор присівши на лівій, праву в сторону на носок. 2. В. п. 3. Упор присівши на правій, ліву в сторону на носок. 4. В. п.

102. В. п. – упор лежачи. 1. Упор присівши. 2. Упор стоячи ноги нарізно. 3. Упор присівши. 4. В. п.

103. В. п. – упор лежачи ноги нарізно. 1. Ліву руку в сторону. 2. В. п. 3. Праву руку в сторону. 4. В. п.

104. В. п. – упор лежачи ноги нарізно. 1. Поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону. 2. В. п. 3. Поворот тулуба направо, праву руку в сторону. 4. В. п.

105. В. п. – упор лежачи ноги нарізно. 1. Прогнутись. 2. В. п. 3. Упор лежачи зігнувши руки. 4. В. п.

106. В. п. –упор лежачи зігнувши руки. 1. Випрямляючи руки, відштовхнутись від підлоги, сплеск у долоні. 2. В. п. 3-4. Те саме.

107. В. п. –упор лежачи на животі зігнувши руки. 1. Упор лежачи на лівому стегні, праву назад. 2. В. п. 3. Упор лежачи на правому стегні, ліву назад. 4. В. п.

108. В. п. – упор лежачи на животі зігнувши руки. 1. Упор лежачи на стегнах. 2. В. п. 3. Упор лежачи. 4. В. п.

109. В. п. – упор лежачи ззаду. 1. Поворотом наліво упор лежачи. 2. В. п. 3. Поворотом направо упор лежачи. 4. В. п.

110. В. п. – упор лежачи ззаду. 1. Упор сидячи ззаду. 2. Нахил, руки вгору. 3. Упор сидячи ззаду. 4. В. п.

111. В. п. – упор лежачи ззаду. 1. Упор сидячи ззаду. 2. Сід кутом, руки в сторони зігнуті. 3. Упор сидячи ззаду. 4. В. п.

112. В. п. – упор лежачи ззаду ноги нарізно. 1. Ліву вперед-вправо. 2. В. п. 3. Праву вперед-вліво. 4. В. п.

113. В. п. – упор лежачи ззаду ноги нарізно. 1. Упор сидячи ззаду ноги нарізно. 2. Нахил, руки в сторони. 3. Упор сидячи ззаду ноги нарізно. 4. В. п.

114. В. п. –упор лежачи ззаду ноги нарізно. 1. Упор сидячи ззаду. 2. Упор лежачи ззаду прогнувшись. 3. Упор сидячи ззаду. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – сід. 1. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 2. Нахил вперед-вліво, руки вгору. 3. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 4. В. п. 5. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 6. Нахил вперед-вправо, руки вгору. 7. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 8. В. п.

2. В. п. – сід. 1. Упор сидячи ззаду. 2. Упор лежачи ззаду. 3. Упор сидячи ззаду. 4. Упор сидячи ззаду ноги нарізно. 5-7. Три пружні нахили, руки в сторони. 8. В. п.

3. В. п. – сід. 1. Упор сидячи ззаду. 2. Упор сидячи ззаду ноги нарізно. 3. Упор лежачи ззаду ноги нарізно. 4. Упор сидячи ззаду ноги нарізно. 5. Упор сидячи ззаду. 6. Сід кутом, руки в сторони. 7. Упор сидячи ззаду. 8. В. п.

4. В. п. – сід на п'ятках. 1. Упор стоячи на колінах. 2. Мах лівою назад. 3. Упор стоячи на колінах. 4. В. п. 5. Упор стоячи на колінах. 6. Мах правою назад. 7. Упор стоячи на колінах. 8. В. п.

5. В. п. – сід на п'ятках. 1. Упор стоячи на колінах. 2. Упор стоячи. 3. Упор стоячи на колінах. 4. В. п. 5. Упор стоячи на колінах. 6. Упор сидячи на п'ятках спереду. 7. Упор стоячи на колінах. 8. В. п.

6. В. п. – сід на п'ятках, руки на поясі. 1. Стійка на колінах, руки в сторони. 2. Упор стоячи на колінах. 3. Упор сидячи на п'ятках спереду. 4. Упор стоячи на колінах. 5. Упор стоячи. 6. Упор стоячи на колінах. 7. Стійка на колінах, руки в сторони. 8. В. п.

7. В. п. – сід на п'ятках, руки до плечей. 1. Стійка на колінах, руки в сторони зігнуті. 2. Ліву в сторону на носок, руки в сторони. 3. Стійка на колінах, руки в сторони зігнуті. 4. В. п. 5. Стійка на колінах, руки в сторони зігнуті. 6. Праву в сторону на носок, руки в сторони. 7. Стійка на колінах, руки в сторони зігнуті. 8. В. п.

8. В. п. – лежачи на животі. 1. Руки в сторони. 2. Ліву назад. 3. Ліву у в. п. 4. Праву назад. 5. Праву у в. п. 6. Руки вгору. 7. Прогнутись. 8. В. п.

9. В. п. – лежачи на животі. 1. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 2. Упор лежачи на стегнах. 3. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 4. Упор лежачи. 5. Упор лежачи зігнувши руки. 6. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 7. Руки в сторони. 8. В. п.

10. В. п. – лежачи на животі. 1. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 2. Упор лежачи на стегнах. 3. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 4. В. п. 5. Руки вгору. 6. Прогнутись. 7. Лежачи на животі, руки в сторони. 8. В. п.

11. В. п. – лежачи на животі, руки вгорі. 1. Перекат вліво в положення лежачи на спині. 2. Підняти ноги вперед, руки вперед. 3. Лежачи на спині, руки вгору. 4. В. п. 5. Перекат вправо в положення лежачи на спині. 6. Ноги вперед, руки вперед. 7. Лежачи на спині, руки вгору. 8. В. п.

12. В. п. – лежачи на спині. 1-2. Сід із захватом. 3-4. В. п. 5-6. Сід зігнувшись, руки в сторони. 7-8. В. п.

13. В. п. – лежачи на спині. 1. Зігнути ноги. 2. Випрямити ноги вперед. 3. Ноги нарізно. 4. Лежачи на спині зігнувшись ноги нарізно. 5. Ноги вперед-в сторони. 6. Ноги вперед. 7. Лежачи на спині зігнувши ноги. 8. В. п.

14. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1. Ліву вперед. 2. Ліву вправо, намагатись доторкнутись до правої руки. 3. Ліву вперед. 4. В. п. 5. Праву вперед. 6. Праву вліво, намагатись доторкнутись до лівої руки. 7. Праву вперед. 8. В. п.

15. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1. Ноги вперед. 2. Ноги вліво. 3. Ноги вперед. 4. Ноги вправо. 5. Ноги вперед. 6. Ноги нарізно. 7. Ноги вперед. 8. В. п.

16. В. п. – лежачи на спині ноги нарізно. 1. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 2. Нахил вперед-вліво, руки вгору. 3. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 4. Нахил вперед-вправо, руки вгору. 5. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 6. Нахил, руки вгору. 7. Сід ноги нарізно, руки в сторони. 8. В. п.

17. В. п. – упор присівши. 1. Ліву в сторону на носок, руки вперед. 2. Перенести вагу тіла на ліву. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок, руки вперед. 6. Перенести вагу тіла на праву. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

18. В. п. – упор присівши. 1. Рівновага на лівій, руки в сторони. 2. Упор присівши. 3. Упор лежачи. 4. В. п. 5. Рівновага на правій, руки в сторони. 6. Упор присівши. 7. Упор лежачи. 8. В. п.

19. В. п. – упор присівши. 1. Упор лежачи. 2. Ліву назад. 3. Упор лежачи. 4. В. п. 5. Упор лежачи. 6. Праву назад. 7. Упор лежачи. 8. В. п.

20. В. п. – упор присівши. 1-4. Переступаючи руками вперед упор лежачи. 5-8. Переступаючи руками назад повернутись у в. п.

21. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. Ліву в сторону на носок. 2. В. п. 3. Мах лівою назад. 4. В. п. 5. Праву в сторону на носок. 6. В. п. 7. Мах правою назад. 8. В. п.

22. В. п. -упор стоячи на колінах. 1. Ліву назад. 2. В. п. 3. Упор стоячи. 4. В. п. 5. Праву назад. 6. В. п. 7. Упор стоячи. 8. В. п.

23. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. Сід на п'ятках, руки на пояс. 2. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, руки в сторони. 3. Сід на п'ятках, руки на пояс. 4. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, руки в сторони. 5. Сід на п'ятках, руки на пояс. 6. В. п. 7. Упор стоячи. 8. В. п.

24. В. п. – упор стоячи на колінах. 1. Сід на п'ятках, руки на пояс. 2. Стійка на лівому коліні, праву в сторону на носок, руки в сторони. 3. Сід на п'ятках, руки на пояс. 4. В. п. 5. Сід на п'ятках, руки на пояс. 6. Стійка на правому коліні, ліву в сторону на носок, руки в сторони. 7. Сід на п'ятках, руки на пояс. 8. В. п.

25. В. п. -упор сидячи ззаду. 1. Зігнути ліву. 2. Праву вперед-вгору. 3. Праву у в. п. 4. Ліву у в. п. 5. Зігнути праву. 6. Ліву вперед-вгору. 7. Ліву у в. п. 8. Праву у в. п.

26. В. п. -упор сидячи ззаду. 1. Упор лежачи ззаду. 2. Мах лівою. 3. Упор лежачи ззаду. 4. Мах правою. 5. Упор лежачи ззаду. 6. Прогнутись, нахил голови назад. 7. Упор лежачи ззаду. 8. В. п.

27. В. п. – упор сидячи ззаду. 1. Упор сидячи ззаду кутом. 2. Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 3. Упор сидячи ззаду кутом схресно лівою. 4. Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 5. Упор сидячи ззаду кутом схресно правою. 6. Упор сидячи ззаду кутом ноги нарізно. 7. Упор сидячи ззаду кутом. 8. В. п.

28. В. п. -упор сидячи ззаду. 1-4. Колові рухи ногами вліво. 5-8. Колові рухи ногами вправо.

29. В. п. – упор лежачи. 1. Ліву назад, праву руку вгору. 2. В. п. 3. Зігнути руки. 4. В. п. 5. Праву назад, ліву руку вгору. 6. В. п. 7. Зігнути руки. 8. В. п.

30. В. п. – упор лежачи. 1. Упор лежачи зігнувши руки. 2. Упор лежачи на животі зігнувши руки. 3-4. Перекат вліво в упор лежачи. 5-8. Те саме вправо.

31. В. п. – упор лежачи. 1. Упор лежачи зігнувши руки. 2. Ліву назад. 3. Ліву у в. п. 4. Праву назад. 5. Праву у в. п. 6. В. п. 7. Упор присівши. 8. В. п.

Вправи загального впливу

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п.-о. с. 1. Випад вліво, нахил, руки в сторони. 2. Приставляючи праву о. с. 3. Випад вправо, нахил, руки в сторони. 4. Приставляючи ліву о. с.

2. В. п. – о. с. 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, руки за голову. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба направо, руки за голову. 4. В. п.

3. В. п. – о. с. 1. Піднятіся на носки, дугами назовні руки вгору. 2. На пів присід із нахилом, дугами вперед руки назад. 3. Стійка на носках, дугами донизу руки вгору. 4. В. п.

4. В. п.-о. с. 1. Ліву вперед на носок, праву руку в сторону, поворот голови направо. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, ліву руку в сторону, поворот голови наліво. 4. В. п.

5. В. п. – о. с. 1. Ліву руку в сторону, поворот голови наліво. 2. Праву руку в сторону, поворот голови направо. 3. Присід із нахилом, руки за голову. 4. В. п.

6. В. п.-о. с. 1. Руки в сторони. 2. Нахил, руки вперед. 3. Присід, руки вперед. 4. В. п.

7. В. п. – о. с. 1. Праву в сторону, нахил, руки в сторони. 2. В. п. 3. Ліву в сторону, нахил, руки в сторони. 4. В. п.

8. В. п. – о. с. 1. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки до плечей. 2. Випрямляючи руки вгору коловий рух руками назовні. 3. Нахил, руки вперед. 4. В. п.

9. В. п. – о. с. 1. Ліву вперед зігнуто, нахил назад, руки вперед. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнуто, нахил назад, руки вперед. 4. В. п.

10. В. п. – о. с. 1. Упор присівши. 2. Перекат назад в стійку на лопатки. 3. Перекатом вперед упор присівши. 4. В. п.

11. В. п. – о. с. 1. Упор присівши. 2. Сід на п'ятках, нахил, руки вгору. 3. Упор присівши. 4. В. п.

12. В. п. – о. с. 1. Упор присівши. 2. Упор лежачи. 3. Упор присівши. 4. В. п.

13. В. п. – руки вперед. 1. Випад лівою назад, нахил назад, руки вгору. 2. В. п. 3. Випад правою назад, нахил назад, руки вгору. 4. В. п.

14. В. п. – руки в сторони. 1. Крок вліво, нахил вліво, праву руку вгору, ліву руку за спину. 2. Приставляючи праву, в. п. 3. Крок вправо, нахил вправо, ліву руку вгору, праву руку за спину. 4. Приставити ліву у в. п.

15. В. п. – руки в сторони зігнуті. 1. Випад вліво, нахил вліво, руки в сторони. 2. В. п. 3. Випад вправо, нахил вправо, руки в сторони. 4. В. п.

16. В. п. -руки вгорі. 1. Коловий рух лівою рукою всередину. 2. Праву в сторону на носок, пружний нахил вправо. 3. Коловий рух правою рукою всередину. 4. Ліву в сторону на носок, пружний нахил вліво.

17. В. п. – руки вгорі. 1. Випад вліво, нахил вправо, руки за голову. 2. Випрямляючись приставити ліву, випрямляючи руки вгору коловий рух руками вліво. 3. Випад вправо, нахил вліво, руки за голову. 4. Випрямляючись приставити праву, випрямляючи руки вгору коловий рух руками вправо.

18. В. п. -руки назад. 1. Присід, руки вперед долонями донизу. 2. О. с, руки в сторони долонями догори. 3. Нахил прогнувшись, руки за голову. 4. В. п.

19. В. п. – руки перед грудьми 1. Випад лівою, нахил, руки в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил, руки вгору. 4. В. п. «Мах» – рух, при якому визначається різке переміщення кінцівки в різних напрямках із повною амплітудою.

20. В. п. – руки перед грудьми. 1. Ліву назад на носок, нахил назад, руки в сторони. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, нахил назад, руки в сторони. 4. В. п.

21. В. п. – руки перед грудьми. 1. Випад лівою, поворот тулуба направо, руки в сторони. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба наліво, руки в сторони. 4. В. п.

22. В. п. – руки перед грудьми. 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, руки в сторони зігнуті. 2. В. п. 3. Випад правою, поворот тулуба направо, руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

23. В. п. – руки перед грудьми. 1. Випад вліво, поворот тулуба наліво, руки вперед. 2. В. п. 3. Випад вправо, поворот тулуба направо, руки вперед. 4. В. п.

24. В. п. – руки на поясі. 1. Випад лівою, нахил назад, руки перед грудьми. 2. В. п. 3. Випад правою, нахил назад, руки перед грудьми. 4. В. п.

25. В. п. – руки на поясі. 1. Крок лівою в стійку на правому коліні, нахил, руки в сторони. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку на лівому коліні, нахил, руки в сторони. 4. В. п.

26. В. п. – руки на поясі. 1. Ліву назад зігнуто, нахил назад, руки в сторони. 2. В. п. 3. Праву назад зігнуто, нахил назад, руки в сторони. 4. В. п.

27. В. п. – руки до плечей. 1. Ліву вперед зігнути, нахил, руками обхопити ліву. 2. В. п. 3. Праву вперед зігнути, нахил, руками обхопити праву. 4. В. п.

28. В. п. – руки за головою. 1. Упор присівши. 2. Перекат назад в групування. 3. Перекат вперед в присід. 4. В. п.

29. В. п. – руки за головою. 1. Випад вліво, поворот тулуба направо, руки за спину. 2. В. п. 3. Випад вправо, поворот тулуба наліво, руки за спину. 4. В. п.

30. В. п. – руки за головою. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки в сторони зігнуті. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, руки в сторони зігнуті. 4. В. п.

31. В. п. – вузька стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони. 1-2. Випрямляючись присід, дугами донизу руки вгору. 3-4. Повернутись у в. п.

32. В. п. – стійка ноги нарізно. 1-2. Згинаючи ноги, нахил назад, руками торкнутись п'ят. 3-4. В. п.

33. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Ліву вперед на носок, нахил вправо, руки вгору. 2. В. п. 3. Праву вперед на носок, нахил вліво, руки вгору. 4. В. п.

34. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Ліву назад на носок, нахил вліво, праву руку вперед, ліву руку за спину. 2. В. п. 3. Праву назад на носок, нахил вправо, ліву руку вперед, праву за спину. 4. В. п.

35. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Згинаючи ліву, нахил вправо, ліву руку вгору, праву руку на пояс. 2. В. п. 3. Згинаючи праву, нахил вліво, праву руку вгору, ліву руку на пояс. 4. В. п.

36. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Ліву вперед на п'ятку, нахил вліво, руки вперед, сплеск у долоні. 2. В. п. 3. Праву вперед на п'ятку, нахил вправо, руки вперед, сплеск у долоні. 4. В. п.

37. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. На пів присід на лівій, праву в сторону на носок, нахил вліво, праву руку вгору. 2. В. п. 3. На пів присід на правій, ліву в сторону на носок, нахил вправо, ліву руку вгору. 4. В. п.

38. В. п. – стійка ноги, нарізно, руки на поясі. 1. Нахил з поворотом тулуба наліво, руки в сторони, правою рукою торкнутись носка лівої. 2. В. п. 3. Нахил з поворотом тулуба направо, руки в сторони, лівою рукою торкнутись носка правої. 4. В. п.

39. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. На пів присід на лівій, праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору. 2. В. п. 3. На

пів присід на правій, ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору. 4. В. п.

40. В. п. – широка стійка ноги нарізно. 1. На пів присід на лівій, праву на носок, нахил вліво, руки вгору. 2. В. п. 3. На пів присід на правій, ліву на носок, нахил вправо, руки вгору. 4. В. п.

41. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. На пів присід на лівій, праву на носок, нахил вправо, руки за голову. 2. В. п. 3. На пів присід на правій, ліву на носок, нахил вліво, руки за голову. 4. В. п.

42. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони зігнуті. 1. Крок лівою в стійку схресно лівою, нахил вліво, руки в сторони. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку схресно правою, нахил вправо, руки в сторони. 4. В. п.

43. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Присід на лівій, праву на носок, нахил, руки в сторони. 2. В. п. 3. Присід на правій, ліву на носок, нахил, руки в сторони. 4. В. п.

44. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Крок лівою в стійку схресно лівою, нахил вправо, руки вгору. 2. В. п. 3. Крок правою в стійку схресно правою, нахил вліво, руки вгору. 4. В. п.

45. В. п. – напівприсід, руки назад. 1. Випрямляючись нахил назад, руки вперед. 2. В. п. 3. Випрямляючись нахил назад, руки вгору. 4. В. п.

46. В. п. – присід. 1. Ліву в сторону на носок, ліву руку в сторону, праву руку на пояс, поворот голови наліво. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, праву руку в сторону, ліву руку на пояс, поворот голови направо. 4. В. п.

47. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, руки перед грудьми. 1. Випрямляючи ліву стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони. 2. Присід на правій, ліву на носок, руки перед грудьми. 3. Випрямляючи праву стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони. 4. В. п.

48. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, руки на поясі. 1. Випрямляючи ліву стійка ноги нарізно, нахил вправо, руки вгору. 2. Присід на правій, ліву на носок, руки на пояс. 3. Випрямляючи праву стійка ноги нарізно, нахил вліво, руки вгору. 4. В. п.

49. В. п. – присід на лівій, права в сторону на носок, руки за головою. 1. Випрямляючи ліву стійка ноги нарізно, нахил вліво, руки вперед. 2. Присід на правій, ліву на носок, руки за голову. 3. Випрямляючи праву стійка ноги нарізно, нахил вправо, руки вперед. 4. В. п.

50. В. п. – стійка на колінах. 1. Руки вгору. 2. Сід на п'ятках, нахил. 3. Стійка на колінах, руки вгору. 4. В. п.

51. В. п. – стійка на колінах, руки в сторони. 1. Ліву в сторону на носок, нахил вліво, руки вгору. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, нахил вправо, руки вгору. 4. В. п.

52. В. п. – стійка на колінах, руки в сторони. 1. Прогинаючись перекач на груди. 2. В. п. 3. Нахил назад, руки вгору. 4. В. п.

53. В. п. – стійка на колінах, руки на поясі. 1. Ліву в сторону на носок, поворот тулуба наліво, руки за голову. 2. В. п. 3. Праву в сторону на носок, поворот тулуба направо, руки за голову. 4. В. п.

54. В. п. – сід, руки на поясі. 1. Ноги нарізно, нахил, руки в сторони. 2. Перекач в стійку на лопатках. 3. Перекач в сід ноги нарізно, руки в сторони. 4. В. п.

55. В. п. – сід на п'ятках. 1. Стійка на колінах, руки вперед, прогнутись. 2. В. п. 3. Стійка на колінах, руки вгору, прогнутись. 4. В. п.

56. В. п. – лежачи на животі. 1. Зігнути ноги, руками взятись за гомілки. 2. Випрямляючи ноги прогнутись. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п.

57. В. п. – лежачи на животі, зігнувши ноги назад та взявшись руками за гомілки. 1-3. Випрямляючи ноги прогнутись (тримати). 4. В. п.

58. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони. 1. Прогнутись. 2-3. Утримувати попереднє положення. 4. В. п.

59. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони. 1-3. Пружні прогинання з відведенням рук та ніг назад. 4. В. п.

60. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. 1. Групування сидячи. 2. Випрямляючи ноги нахил, руки вгору. 3. Групування сидячи. 4. В. п.

61. В. п. -упор сидячи ззаду ноги нарізно. 1. Прогинаючись поворот тулуба наліво, праву руку в сторону. 2. В. п. 3-4. Те саме направо.

62. В. п. – упор лежачи. 1. Прогинаючись, поворот тулуба наліво, праву руку в сторону. 2. В. п. 3. Прогинаючись, поворот тулуба направо, ліву руку в сторону. 4. В. п.

63. В. п. -упор лежачи. 1. Поворот наліво в упор стоячи на правому коліні, ліву в сторону, ліву руку в сторону. 2. В. п. 3. Поворот направо в упор стоячи на лівому коліні, праву в сторону, праву руку в сторону. 4. В. п.

64. В. п. – упор лежачи. 1. Упор лежачи зігнувши руки, ліву назад. 2. В. п. 3. Упор лежачи зігнувши руки, праву назад. 4. В. п.

65. В. п. – упор лежачи зігнувши руки. 1. Упор лежачи, ліву назад. 2. В. п. 3. Упор лежачи, праву назад. 4. В. п.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – о. с. 1. Крок вліво, нахил, руки в сторони. 2. Поворот тулуба наліво. 3. Поворот у попереднє положення. 4. В. п. 5-8. Те саме в інших напрямках.

2. В. п. – о. с. 1. Ліву в сторону на носок, дугами назовні руки вгору, пальці сплести. 2-3. Два пружні нахили вліво. 4. В. п. 5-8. Те саме вправо.

3. В. п.-о. с. 1. Упор присівши. 2. Упор лежачи. 3. Зігнути руки, ліву назад. 4. Упор лежачи. 5. Зігнути руки, праву назад. 6. Упор лежачи. 7. Упор присівши. 8. В. п.

4. В. п.-о. с. 1. Випад лівою, руки в сторони. 2. Нахил, руки вгору. 3. Випрямитись, руки в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

5. В. п. – о. с. 1. Крок вліво, дугами всередину руки вгору. 2. Нахил, руки в сторони. 3. Випрямитись, руки вгору. 4. В. п. 5-8. Те саме із кроком правою.

6. В. п.-о. с. 1. Випад лівою, руки в сторони. 2. Поворот тулуба наліво, руки в сторони зігнуті. 3. Поворот тулуба в попереднє положення, руки в сторони. 4. В. п. 5. Випад правою, руки в сторони. 6. Поворот тулуба направо, руки в сторони зігнуті. 7. Поворот тулуба в попереднє положення, руки в сторони. 8. В. п.

7. В. п. – о. с. 1. Випад лівою, руки в сторони. 2. Нахил, руки вперед, сплеск у долоні під лівим стегном. 3. Випрямитись, руки в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме з випадом правою.

8. В. п.-о. с. 1. Випад вліво, нахил, руки в сторони. 2. Приставляючи праву випрямитись, руки перед грудьми. 3. Крок вправо, нахил, руки в сторони. 4. В. п. 5. Випад право, нахил руки в сторони. 6. Приставляючи ліву випрямитись, руки перед грудьми. 7. Крок вліво, нахил, руки в сторони. 8. В. п.

9. В. п. – о. с. 1. Присід на лівій, праву назад на носок, нахил, руки вперед. 2. Нахил назад, руки в сторони. 3. Нахил, руки вперед. 4. В. п. 5. Присід на правій, ліву назад на носок, нахил, руки вперед. 6. Нахил назад, руки в сторони. 7. Нахил, руки вперед. 8. В. п.

10. В. п. – о. с. 1. Випад вліво, руки за голову. 2. Нахил вперед-вправо, руки вгору. 3. Випрямитись, руки за голову. 4. В. п. 5-8. Те саме в іншу сторону.

11. В. п. – о. с. 1. Присід, руки вперед. 2. Випад вліво, руки в сторони. 3. Випрямляючи ліву, нахил вперед-вліво, руки вперед. 4. В. п. 5-8. Те саме в іншу сторону.

12. В. п. – о. с. 1. Упор присівши. 2-4. Переступаючи руками вперед упор лежачи. 5-7. Переступаючи руками назад упор присівши. 8. В. п.

13. В. п. – руки перед грудьми. 1. Ліву в сторону, руки в сторони. 2. Випад вліво, нахил, руки вперед схресно лівою. 3. Стійка на правій, ліву в сторону, руки в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме правою.

14. В. п. – руки перед грудьми. 1-3. Крок вліво в стійку ноги нарізно, три пружні нахили, руки в сторони. 4. В. п. 5-8. Те саме із кроком вправо.

15. В. п. -руки на поясі. 1. Ліву назад зігнуту, нахил назад, руки вперед. 2. В. п. 3. Ліву вперед зігнуту, нахил, руки в сторони. 4. В. п. 5. Праву назад зігнуту, нахил назад, руки вперед. 6. В. п. 7. Праву вперед зігнуту, нахил, руки в сторони. 8. В. п.

16. В. п. -руки на поясі. 1. Ліву назад зігнуту, нахил назад, руки в сторони зігнуті. 2. В. п. 3. Мах лівою, руки вперед. 4. В. п. 5. Праву назад зігнуту, нахил назад, руки в сторони зігнуті. 6. В. п. 7. Мах правою, руки вперед. 8. В. п.

17. В. п. – руки на поясі. 1-2. Пружні нахили. 3. Випад лівою, руки в сторони. 4. В. п. 5-6. Пружні нахили. 7. Випад правою, руки в сторони. 8. В. п.

18. В. п. – руки на поясі. 1. Випад лівою, нахил, руки в сторони. 2. В. п. 3. Нахилений випад вліво, руки вгору. 4. В. п. 5. Випад правою, нахил, руки в сторони. 6. В. п. 7. Нахилений випад вправо, руки вгору. 8. В. п.

19. В. п. – руки за головою. 1. Випад лівою, поворот тулуба наліво, руки перед грудьми. 2. В. п. 3. Випад вліво, поворот тулуба наліво, руки в сторони. 4. В. п. 5. Випад правою, поворот тулуба направо, руки перед грудьми. 6. В. п. 7. Випад вправо, поворот тулуба направо, руки в сторони. 8. В. п.

20. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1. Дугами донизу руки назовні. 2. Нахил вперед-вліво, руки вперед. 3. Випрямитись, руки назовні. 4. В. п. 5. Дугами донизу руки назовні. 6. Нахил вперед-вправо, руки вперед. 7. Випрямитись, руки назовні. 8. В. п.

21. В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Присід на лівій, поворот тулуба наліво, руки перед грудьми. 2. Поворот тулуба направо, руки в сторони. 3. Повернутись в попереднє положення. 4. В. п. 5. Присід на правій, поворот тулуба направо, руки перед грудьми. 6. Поворот тулуба наліво, руки в сторони. 7. Повернутись в попереднє положення. 8. В. п.

22. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони. 1-3. Пружні відведення ніг та рук назад. 4. Лежачи на животі, руки вгору. 5-7. Пружні відведення ніг та рук назад. 8. В. п.

23. В. п. – лежачи на животі, руки в сторони. 1. Прогнутись. 2-3. Утримувати прогнуте положення. 4. Лежачи на животі, руки вгору. 5. Прогнутись. 6-7. Утримувати прогнуте положення. 8. В. п.

24. В. п. – упор присівши. 1. Упор лежачи ноги нарізно. 2. Поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону. 3. Упор лежачи ноги нарізно. 4. В. п. 5. Упор лежачи ноги м'язових груп. При вірному дозуванні загально розвиваючі вправи, які виконуються систематично дозволяють підвищувати та постійно підтримувати силу, гнучкість, спритність та швидкість. Саме тому необхідно включати їх у кожне тренування спортсмена, у кожне заняття школяра, пам'ятаючи, що джерело швидкого фізичного та спортивного зростання – систематичний розвиток усіх фізичних здібностей людини. нарізно. 6. Поворот тулуба направо, праву руку в сторону. 7. Упор лежачи ноги нарізно. 8. В. п.

25. В. п. – упор лежачи. 1. Упор лежачи зігнувши руки, ліву назад. 2. В. п. 3. Поворот наліво в упор стоячи на правому коліні, ліву в сторону-донизу, ліву руку в сторону. 4. В. п. 5. Упор лежачи зігнувши руки, праву назад. 6. В. п. 7. Поворот тулуба в упор стоячи на лівому коліні, праву в сторону-донизу, праву руку в сторону. 8. В. п.

Стрибки

Вправи на 4 рахунки:

1. В. п. – о. с. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою, праву руку вперед-донизу, ліву руку назад-донизу. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно правою, ліву руку вперед-донизу, праву руку назад-донизу. 4. Стрибок у в. п.

2. В. п. – о. с. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки вгору. 4. Стрибок у в. п.

3. В. п. – руки в сторони. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки вперед, сплеск у долоні. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки назад, сплеск у долоні. 4. Стрибок у в. п.

4. В. п. – руки в сторони. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво зігнуто, лівим ліктем торкнутись коліна правої. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо зігнуто, правим ліктем торкнутись коліна лівої. 4. Стрибок на двох.

5. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно правою. 4. Стрибок у в. п.

6. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у стійку схресно правою. 3. Стрибком поворот кругом у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п.

7. В. п. – руки на поясі. 1-4. Стрибки на двох.

8. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу. 4. Стрибок на двох.

9. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу, руки в сторони. 2. Стрибок на двох, руки на пояс. 3. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу, руки в сторони. 4. Стрибок у в. п.

10. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу, руки в сторони. 2. Стрибок на двох, руки на пояс. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу, дугами назовні руки вгору. 4. Стрибок на двох, руки на пояс.

11. В. п. -руки на поясі. 1-2. Стрибки на лівій. 3-4. Стрибки на правій.

12. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій. 2. Стрибок на правій. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п.

13. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад. 4. Стрибок у в. п.

14. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибок вперед. 2. Стрибок назад. 3-4. Те саме.

15. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо. 4. Стрибок у в. п.

16. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок вправо. 3-4. Те саме.

17. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вперед. 2. Стрибок назад. 3. Стрибок вліво. 4. Стрибок вправо.

18. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вперед у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п.

19. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у широку стійку ноги нарізно, руки в сторони. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки на пояс. 4. Стрибок у в. п.

20. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо. 4. Стрибок на двох.

21. В. п., – руки на поясі. 1-2. Два стрибки на лівій, праву пружно вперед-вліво. 3-4. Два стрибки на правій, ліву пружно вперед-вправо.

22. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу. 3. Стрибок вправо. 4. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу.

23. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій. 2. Стрибок на правій. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою. 4. Стрибок у стійку ноги нарізно правою.

24. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибком поворот наліво, руки в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибком поворот направо, руки в сторони. 4. Стрибок у в. п.

25. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибком поворот наліво в стійку на лівій, праву в сторону на носок. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибком поворот направо в стійку на правій, ліву в сторону на носок. 4. Стрибок у в. п.

26. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву вперед на п'ятку, руки в сторони. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву вперед на п'ятку, руки в сторони. 4. Стрибок на двох.

27. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву вперед зігнуто. 2. Стрибок на лівій, праву вперед. 3. Стрибок на правій, ліву вперед зігнуто. 4. Стрибок на правій, ліву вперед.

28. В. п. -руки на поясі. 1-3. Три стрибки на двох. 4. Стрибком поворот кругом.

29. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок ноги нарізно лівою. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок ноги нарізно правою. 4. Стрибок на двох.

30. В. п. –руки на поясі. 1. Стрибок ноги нарізно. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок ноги нарізно, руки в сторони. 4. Стрибок на двох.

31. В. п. –руки на поясі. 1. Стрибок випадом лівою. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок випадом правою. 4. Стрибок на двох.

32. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок у випад лівою. 2. В. п. 3. Стрибок у випад правою. 4. В. п.

33. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону на носок. 2. Стрибок у стійку н'оги нарізно. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону на носок. 4. Стрибок на двох.

34. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву назад зігнуто. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву назад зігнуто. 4. Стрибок на двох.

35. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вліво в стійку на лівій. 2. Стрибок вправо в стійку на лівій. 3. Стрибок вліво в стійку на правій. 4. Стрибок вправо в стійку на лівій.

36. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вліво в стійку на лівій. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо в стійку на правій. 4. Стрибок у в. п.

37. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у широку стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п.

38. В. п. – стійка ноги нарізно. 1. Стрибок в о. с, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно, руки назад, сплеск у долоні. 3. Стрибок в о. с, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні. 4. Стрибок у в. п.

39. В. п. – руки на поясі. 1-3. Три стрибки на двох. 4. Стрибок групуванням.

40. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2. Два стрибки в стійці ноги нарізно. 3-4. Два стрибки в о. с.

41. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Стрибок в о. с. 2. Стрибок зігнувши ноги назад. 3. Стрибок на двох. 4. Стрибок у в. п.

42. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. Стрибок схресно лівою. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок схресно правою. 4. Стрибок на двох.

43. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1. Стрибок у стійку схресно лівою, руки в сторони. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку схресно правою, руки в сторони. 4. В. п.

44. В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно правою. 2. Стрибок у в. п. 3-4. Те саме.

45. В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки на поясі. 1-2. Два стрибки в стійці ноги нарізно лівою. 3-4. Два стрибки в стійці ноги нарізно правою.

46. В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно правою. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п.

47. В. п. – стійка ноги нарізно лівою, руки на поясі. 1. Стрибок у стійку на лівій, праву в сторону донизу. 2. Стрибок у стійку ноги нарізно правою. 3. Стрибок у стійку на правій, ліву в сторону-донизу. 4. Стрибок у в. п.

48. В. п. – стійка схресно лівою, руки на поясі. 1-2. Два стрибки в стійці схресно лівою. 3-4. Два стрибки в стійці схресно правою.

49. В. п. – стійка схресно лівою, руки на поясі. 1. Стрибок у стійці схресно лівою. 2. Стрибок в о. с. 3. Стрибок у стійку схресно правою. 4. Стрибок в о. с.

50. В. п. – стійка схресно правою, руки на поясі. 1. Стрибком поворот наліво в стійку ноги нарізно, руки в сторони. 2. Стрибок у стійку схресно лівою. 3. Стрибком поворот направо в стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п.

51. В. п. – випад лівою, руки на поясі. 1. Стрибком зміна положень ніг. 2. В. п. 3-4. Те саме.

52. В. п. – напівприсід, руки назад. 1. Стрибок прогнувшись, дугами донизу руки вгору. 2. В. п. 3-4. Те саме.

53. В. п. – присід. 1. Стрибок вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад. 4. Стрибок у в. п.

54. В. п. – присід. 1. Стрибок вліво. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок вправо. 4. Стрибок у в. п.

55. В. п. -упор присівши. 1. Стрибок вгору, дугами назовні руки вгору, сплеск у долоні. 2. В. п. 3-4. Те саме.

Вправи на 8 рахунків:

1. В. п. – руки на поясі. 1-3. Стрибки на лівій. 4. Стрибок на двох. 5-7. Стрибки на правій. 8. Стрибок на двох.

2. В. п. -руки на поясі. 1-3. Стрибки на двох. 4. Стрибком поворот кругом через ліве плече. 5-7. Стрибки на двох. 8. Стрибком поворот кругом через праве плече.

3. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у стійку схресно лівою. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно. 6. Стрибок у стійку схресно правою. 7. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу. 8. Стрибок на двох.

4. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, мах правою вперед-донизу. 2. Стрибок на лівій, мах правою назад-донизу. 3. Стрибок на лівій, мах правою вперед-донизу. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок на правій, мах лівою вперед-донизу. 6. Стрибок на правій, мах лівою назад-донизу. 7. Стрибок на правій, мах лівою вперед-донизу. 8. Стрибок на двох.

5. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у стійку схресно лівою. 3-4. Стрибки на двох. 5-8. Те ж саме схресно правою.

6. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок на лівій, праву вперед-донизу. 6. Стрибок на двох. 7. Стрибок на правій, ліву вперед-донизу. 8. Стрибок на двох.

7. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок у стійку схресно лівою. 3-4. Два стрибки на правій, ліву в сторону-донизу. 5-8. Те саме зі зміною положення ніг.

8. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно лівою. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно правою. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно. 8. Стрибок у в. п.

9. В. п. -руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво зігнуто. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на лівій, праву вперед-вліво. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо зігнуто. 6. Стрибок на двох. 7. Стрибок на правій, ліву вперед-вправо. 8. Стрибок на двох.

10. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на двох. 2. Стрибок у вузьку стійку ноги нарізно. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок у широку стійку ноги нарізно. 5. Стрибок у широкій стійці ноги нарізно. 6. Стрибок у стійку ноги нарізно. 7. Стрибок у вузьку стійку ноги нарізно. 8. Стрибок у в. п.

11. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу. 2. Стрибок на лівій, праву вліво. 3. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу. 6. Стрибок на правій, ліву вправо. 7. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу. 8. Стрибок на двох.

12. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву вперед. 2. Стрибок на двох. 3. Стрибок на лівій, праву назад зігнуто. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок на правій, ліву вперед. 6. Стрибок на двох. 7. Стрибок на правій, ліву назад зігнуто. 8. Стрибок на двох.

13. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу. 2. Стрибок у стійку схресно лівою. 3-4. Два стрибки на двох. 5. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу. 6. Стрибок у стійку схресно правою. 7-8. Два стрибки на двох.

14. В. п. – руки на поясі. 1-2. Два стрибки на лівій. 3-4. Два стрибки на двох. 5-6. Два стрибки на правій. 7-8. Два стрибки на двох.

15. В. п. – руки на поясі. 1-4. Стрибками поворот на 360° через ліве плече. 5-8. Стрибками поворот через праве плече на 360°.

16. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок у стійку ноги нарізно. 2. Стрибок на лівій, праву в сторону-донизу. 3-4. Два стрибки на двох. 5. Стрибок у стійку ноги нарізно. 6. Стрибок на правій, ліву в сторону-донизу. 7-8. Два стрибки на двох.

17. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вперед. 2. Стрибок у в. п. 3. Стрибок назад. 4. Стрибок у в. п. 5. Стрибок вліво. 6. Стрибок у в. п. 7. Стрибок вправо. 8. Стрибок у в. п.

18. В. п. -руки на поясі. 1-2. Два стрибки на лівій, праву пружно вперед-вліво зігнуто. 3-4. Два стрибки на лівій, праву пружно вперед-вліво. 5-6. Два стрибки на правій, ліву пружно вперед-вправо зігнуто. 7-8. Два стрибки на правій, ліву пружно вперед-вправо.

19. В. п. – руки на поясі. 1-2. Два стрибки вперед. 3. Стрибок у стійку ноги нарізно. 4. Стрибок в о. с. 5-6. Два стрибки назад. 7. Стрибок у стійку ноги нарізно. 8. Стрибок в о. с.

20. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок на лівій, праву вперед на п'ятку. 2. Стрибок на лівій, праву назад на носок. 3. Стрибок на лівій, праву вперед на п'ятку. 4. Стрибок на двох. 5. Стрибок на правій, ліву вперед на п'ятку. 6. Стрибок на правій, ліву назад на носок. 7. Стрибок на правій, ліву вперед на п'ятку. 8. Стрибок на двох.

21. В. п. – руки на поясі. 1-2. Два стрибки вперед. 3-4. Два стрибки на двох. 5-6. Два стрибки назад. 7-8. Два стрибки на двох.

22. В. п. – руки на поясі. 1-2. Два стрибки вліво. 3-4. Два стрибки на двох. 5-6. Два стрибки вправо. 7-8. Два стрибки на двох.

23. В. п. – руки на поясі. 1. Стрибок вліво. 2. Стрибком поворот направо. 3. Стрибок вперед. 4. Стрибком поворот наліво. 5. Стрибок вправо. 6. Стрибком поворот наліво. 7. Стрибок вперед. 8. Стрибком поворот направо.

24. В. п. – стійка схресно лівою, руки на поясі. 1-2. Два стрибки в стійці схресно лівою. 3-4. Два стрибки в стійці ноги нарізно. 5-6. Два стрибки в стійці схресно правою. 7-8. Два стрибки в стійці ноги нарізно.

7. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

1. Прийняти положення правильної постави після показу та пояснення та запам'ятати його.

2. Стати в стійку струнко без надмірного напруження та утримувати таке положення 10-15 сек.

3. Стати до стіни так, щоб потилиця, лопатки, сідниці та п'ятки торкались стіни, запам'ятати (відчути) положення всіх частин тіла, відійти від стіни та зберегти прийняте положення.

4. Те саме, але, зберігаючи прийняте положення, підняти руки вгору, в сторони, присісти, встати та знов стати до стіни.

5. Прийняти положення правильної постави спиною до стінки на відстані кроку, зробити крок назад до стіни та перевірити правильність прийнятого положення.

6. Прийняти положення правильної постави лежачи на спині та виконати поворот на живіт, зберігаючи таке положення.

7. Стати перед дзеркалом та прийняти положення правильної постави, зберігаючи його, виконати поворот направо, наліво, кругом.

8. Виконати попередню вправу із закритими очима, а потім відкрити очі та перевірити правильність прийнятого положення.

9. Поставити гімнастичну палицю за спину вертикально, щоб вона торкалась потилиці та спини, та запам'ятати положення голови відносно тулуба.

10. Стати перед партнером та взаємно виправити помилки в положенні правильної постави.

Описані вище вправи рекомендується виконувати без предметів, з палицею, гантелями, м'ячами та на гімнастичних приладах (гімнастичній стінці, лаві, брусах, коні, перекладині, кільцях, канаті).

7.1. Вправи лікувальної спрямованості

Вправи для виправлення сколіозу

1. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. Підняти ліву руку вгору, виконати коловий рух рукою вліво, повернутись у в. п. Те саме правою рукою. Повторень – 8-10 р.

2. В. п. – сидячи на підлозі по-турецьки, руки на поясі. Нахилитись вліво, ліктем торкнутись підлоги (видих), повернутись у в. п. (вдих). Те саме вправо. Повторень – 8-10 р.

3. Повзання по-пластунськи

Вправи для виправлення лордозу

1. В. п. – стійка ноги нарізно на відстані кроку від стільця, кисті рук на спинці стільця. Пружні нахили тулуба вперед, ноги в колінах не згинати. Повторень – 8-10 р.

2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спину, кисті в замок. Нахил тулуба вперед, руки відвести назад (видих), повернутись у в. п. (вдих). Повторень – 8-10 р.

3. В. п. – сидячи на підлозі ноги нарізно, руки в сторони. Нахил вліво, правою рукою торкнутись носка лівої (видих), повернутись у в. п. (вдих). Нахил вправо, лівою рукою торкнутись носка правої (видих), повернутись у в. п. (вдих). Повторень – 8-10 р.

Вправи для виправлення сутулості та кіфозу

1. В. п. – о. с. Підняти руки в сторони, праву ногу назад на носок (вдих), повернутись у в. п. (видих). Те саме з правою ногою. Повторень – 8-10 р.

2. В. п. – сидячи на стільці, спина торкається спинки стільця, руки на поясі. Відвести руки назад-донизу за спинку стільця (видих), повернутись у в. п. (вдих).

3. В. п. – лежачи на спині, руки в сторони. Відвести руки вгору, виконати сплеск на головою (вдих), повернутись у в. п. (видих). Повторень – 10-12 р.

4. В. п. – о. с. Підняти руки через сторони вгору, торкнутись долонями потилиці (вдих), повернутись у в. п. (видих). Під час виконання вправи прогнутись в попереку. Повторень – 8-10 р.

5. В. п. – лежачи на животі, руки вгору. Підняти голову, руки та ноги, прогнутись в попереку (вдих), повернутись у в. п. (видих). Повторень – 8-10 р.

6. В. п. – упор стоячи на колінах. Піднімаючи голову та переставляючи руки вперед прогнутись (видих), повернутись у в. п. (вдих). Повторень – 8-10 р.

7. Ходьба з торбинкою з піском на голові (вага 500 г.), руки в сторони, потім на пояс (до 1,5-2 хв.).

8. ВСТУПНА ГІМНАСТИКА

Призначення вступної гімнастики – зменшення часу «входження у роботу». Існує дуже багато гімнастичних вправ з яких можна скласти комплекси вправ вступної гімнастики і це дозволяє враховувати фізичну підготовленість, вік та стать тих, хто займається.

Складаючи комплекси вправ, необхідно пам'ятати, що фізіологічне навантаження залежить не тільки від складності вправ, але і від правильності їх виконання, кількості повторень та темпу виконання.

Пояснювати вправи необхідно коротко, поєднуючи це з показом. Показ вправ рекомендується проводити дзеркальним методом: група повертає тулуб направо, а інструктор, стоячи лицем до групи, – наліво, тоді вони виконують вправу в один і той же бік. Інструктор спочатку виконує вправу разом з групою, а потім слідкує за якістю виконання, досягаючи чіткості та точності. Зауваження та поправки під час виконання вправ необхідно робити як всій групі, так і індивідуально.

Особливу увагу слід звертати на вироблення правильного дихання. Якщо в описах вправ відсутні вказівки моменту вдиху та видиху, дихати треба рівномірно, із закритим ротом.

Команди слід надавати чітко та голосно. Початкове положення приймається за командою: «Початкове положення – прийняти!» Виконують вправу за командою: «Починай» і закінчують за командою «Стій!».

Типовий план комплексів вправ вступної гімнастики для працюючих сидячи

1. Ходьба на місці з високим підйомом колін.

Основне значення: організувати тих, хто займається, зосередити увагу на вправах та сприяти помірному пожвавленню діяльності мускулатури, дихального апарату та кровообігу.

Особливості виконання: вправу починають зі стійки «струнко». Темп середній, притаманний стройовому кроку, бадьорий. Тривалість від 40 с до 1 хвилини.

2. Підтягування.

Основне значення: випрямити хребет, поглибити дихання, сприяти подальшому покращенню кровообігу та зміцненню м'язів рук та плечового поясу.

Особливості виконання: підтягування поєднується з глибоким вдихом, а повернення в початкове положення – з повним (посиленим) видихом. Темп завжди повільний.

3. Присідання з рухом рук.

Основне значення: посилити діяльність органів дихання та кровообігу помірною роботою великої маси м'язів, зміцнити м'язи ніг плечового поясу та рук.

Особливості виконання: повільний темп дає велике навантаження м'язам (ознака силової роботи), пришвидшений темп підсилює роботу серця та легенів. Вправу починають у повільному темпі та поступово переходять на середній та швидкий.

4. Біг або стрибки на місці.

Основне значення: значно посилити діяльність органів дихання та кровообігу, зміцнити м'язи ніг.

Особливості виконання: тривалість бігу до 1 хвилини, стрибків до 40 секунд. Темп середній або швидкий. Дихання рідке, поглиблене. Закінчують вправу ходьбою на місці.

5. Вправа для м'язів тулуба.

Основне значення: зміцнити м'язи тулуба (головним чином м'язи спини та живота), тим самим сприяти покращенню робочої пози.

Особливості виконання: темп повільний або середній; вдих та видих поєднуються з формою вправи, яка сприяє найбільшій їх повноті.

6. Ходьба на місці з поступовим уповільненням темпу та розмахуванням розслабленими руками.

Особливості виконання: починають вправу в середньому темпі, поступово переходячи на повільний. Досягати вільного коливання рук з максимальним розслабленням м'язів. Поява непродуктивного глибокого вдиху – ознака зняття зайвого збудження.

7. Вправа на увагу (типу асиметричних рухів руками та ногами).

Основне значення: організувати увагу шляхом узгоджених рухів руками та ногою або різних рухів правою та лівою руками.

Особливості виконання: темп виконання вправи повільний або середній з подовженими паузами між окремими рухами (для нетривалого обдумування способів їх виконання).

Запропонований план передбачає вправи для людей, робота яких пов'язана з сидячою позою.

Типовий план комплексів вступної гімнастики для тих, хто працює стоячи

Складаючи комплекси вправ, необхідно враховувати, що робота стоячи більш динамічна, ніж сидяча робота. Необхідно пам'ятати про велике навантаження на м'язи ніг. Сильні ноги при цьому менше втоплюються, отже необхідно систематично зміцнювати мускулатуру ніг. Положення стоячи протягом трудового дня дає дуже велике навантаження на суглоби ніг, що нерідко призводить до плоскостопості.

Для зміцнення стопи у щоденну гімнастику необхідно включати вправи з різними рухами у гомілкостопних суглобах.

Оскільки під час роботи стоячи м'язи ніг зазнають тривалого статичного навантаження, вправи для ніг повинні носити переважно динамічний характер.

1. Ходьба на місці, що чергується з різними варіантами ходьби для спеціального впливу на суглоби стопи.

Основне значення: поряд з основним призначенням вправи – зміцненням гомілкостопних суглобів та зведення стопи, черговість необхідна для обмеження навантаження на ці суглоби та м'язи.

2. Підтягування.

Основне призначення: те саме, що й у попередньому плані.

3. Присідання на повній стопі (не відриваючи п'яток від підлоги) з рухами руками.

Основне призначення: доповнити вплив на гомілкостопні суглоби та зведення стопи при виконанні двох попередніх вправ.

4. Вправи для тулуба.

Основне призначення: те ж саме, що і у вправі у попередньому типовому плані.

5. Біг або стрибки на місці.

Основне призначення: сприяти руху всіх суглобів ніг. Перевагу слід надавати бігу. Робота стоячи пов'язана з різким обмеженням руху в суглобах ніг. Стрибки на місці у меншій мірі залучають у дію колінні суглоби, а ще менше – тазостегновий.

Спеціальні вправи для укріплення суглобів та внутрішніх зводів стопи і вправи для розслаблення ніг та рук. Основне призначення: доповнити вплив на суглоби та м'язи стопи такими вправами, як кружляння стопи, ходьба на зовнішніх зведеннях стопи (клишаво). Вправи для розслаблення сприяють виробленню вправності та частковому відпочинку під час роботи.

6. Вправи на увагу (типу асиметричних рухів руками та ногами).

Основне призначення: організувати увагу.

8.1. Фізкультурна пауза

Мета фізкультурної паузи – допомогти організму відпочити, відновити працездатність. Її рекомендується проводити за 1,5-2 години до обідньої перерви, коли настає втома та знижується продуктивність праці.

Типовий план комплексів фізкультурної паузи

1. Вправи в потягуванні.
2. Ходьба або біг на місці.
3. Махові вправи рук і ніг
4. Вправи для тулуба (нахили та повороти).
5. Вправи для розслаблення м'язів рук.
6. Присідання та стрибки на місці.
7. Вправи для рук (переважно для пальців та кисті).

Якщо через нестаток часу чи загального навантаження скорочують період занять, то це роблять за рахунок зменшення кількості повторень, а не за рахунок вилучення окремих вправ. Обираючи вправу, доцільно чергувати їх початкові положення: «лежачи», «сидячи» та «стоячи».

Фізіологічно корисними початковим положенням слід вважати положення «лежачи на спині» з дещо припіднятим тулубом та положення «стоячи». Початкове положення «сидячи» дещо ускладнює діафрагмальне дихання.

Типовий план комплексів вправ фізкультурної паузи для тих, хто працює сидячи

1. Ходьба на місці або легкий біг на місці з розслабленням рук.

Основне призначення: задоволення необхідності „розім'яти ноги" після довготривалого сидіння, зниження загальної втоми, а також відновлення нормального кровообігу.

Особливості виконання: всі рухи руками необхідно виконувати не напружуючись. Під час паузи руки повинні бути розслабленими; ходьбу на місці виконують у середньому темпі.

2. Потягування.

Основне призначення: випрямити хребет, поєднуючи це з глибоким диханням, тим самим задовольнивши потребу потягтися після тривалого одноманітного положення зігнутого тіла. Сприяти покращенню кровообігу.

Особливості виконання: потягування суміщати з глибоким вдихом, а повернення в початкове положення – з повним (посиленим) видихом.

3. Присідання, об'єднані з рухом напружених рук.

Основне призначення: посилення діяльності органів дихання та кровообігу помірною роботою м'язів.

В повільному темпі навантаження на м'язи більше, швидкий темп більше оживляє роботу серця та легенів. Опанувати вправи потрібно в повільному темпі, поступово переходячи до середнього.

4. Вправи для м'язів тулуба.

Основне призначення: зміцнення м'язів тулуба (переважно спини та живота) і цим сприяти покращенню робочої пози. Одночасно продовжувати позитивний вплив на кровообіг.

Особливості виконання: темп спочатку повільний з переходом до середнього. Вдих і видих поєднувати з формою вправи.

5. Стрибки та біг на місці.

Основне призначення: укріплення діяльності органів дихання та кровообігу, щоб ліквідувати застійні явища в колі кровообігу та активізувати роботу м'язів ніг.

Особливості виконання: тривалість стрибків 20-30 с, бігу – 30-40 с. Темп середній до швидкого не доводити.

6. Ходьба на місці в поступово зменшуваному темпі з розмахуванням напруженими руками.

Основне призначення: Зменшення інтенсивності діяльності органів дихання й кровообігу до невимушеної потреби глибоко вдихнути (один-два рази). Сприяти виробленню вміння розслаблювати м'язи рук.

Особливості виконання: вправу починають виконувати в середньому темпі, поступово переходячи до повільного. Добиватися вільного погойдування рук з максимальним розслабленням м'язів . Поява одного-двох невимушених глибоких вдихів („вдих-полегшення") – ознака зняття зайвого збудження.

7. Вправи на увагу (типу асиметричних рухів кінцівками).

Основне призначення: продовження зниження інтенсивності роботи органів дихання та кровообігу та одночасного зосередження уваги на виробничій діяльності.

Особливості виконання: темп рекомендується підводити (у міру оволодіння вправами) до темпу робочих рухів.

Типовий план комплексних вправ фізкультурних пауз для працюючих стоячи

1. Розслаблення м'язів ніг (типу струшування ніг та погойдуння), черговані з ходьбою на місці (розслаблюючи руки).

Основне призначення: Сприяння зниженню втоми кінцівок. Чергування з ходьбою доцільне для посилення кровообігу з метою протидії статичним навантаженням при роботі.

2. Потягування.

Основне призначення: те ж, що й вправи в попередньому плані.

3. Присідання на всій стопі (не відділяючи п'яток від підлоги) в поєднанні з рухом рук.

Особливості виконання: присідання на всій стопі в поєднанні з підніманням на носки. Доводити згинання в гомілко-ступних суглобах до повної амплітуди.

4. Вправа для м'язів тулуба.

Основне призначення: теж саме, що й вправа в попередньому плані.

5. Біг та стрибки на місці.

Основне призначення: активізувати рух всіх суглобів ніг, вправу закінчувати ходьбою на місці.

6. Спеціальні вправи для зміцнення суглобів та внутрішніх склепінь стоп, черговані з вправами для розслаблення рук і ніг.

Основне призначення: сприяти зміцненню суглобів та внутрішніх склепінь стоп.

7. На увагу (типу асиметричних рухів руками).

Основне призначення: теж саме, що й вправи в попередньому плані.

9. ЗМІНА КОМПЛЕКСІВ ТА ОКРЕМИХ ВПРАВ

Новий комплекс вимагає значного часу на вивчення вправ і на звикання до їх виконання. Тому не рекомендується одночасно змінювати всі вправи комплексу.

Враховуючи користь заміни одних вправ іншими, необхідно поступово їх ускладнювати й замінювати. Вправи підлягають заміні тоді, коли використані всі його позитивні якості і вони не викликають активної реакції організму.

Вправи основного комплексу доцільно замінити їх варіантами на протязі кварталу. При цьому рекомендовано дотримуватись правил.

1. Заміну проводити по одній вправі. Одночасна заміна двох вправ допускається тільки тоді, коли між ними або змінними вправами існує логічний зв'язок, без якого порушується стрункість комплексу.

2. Замінити слід вправи, що виконуються без врахування статевих або вікових особливостей тих, хто ними займається, технічно складні, нелюбимі і т.д.

3. Складати комплекс на таких вправах, яким віддає перевагу більшість із тих, хто ними займається. Потрібно намагатися зрозуміти, чому вони подобаються, щоб при видозміні вправ зберегти їх позитивні якості.

9.1. Основи загартування

Найбільш ефективні для загартування організму природні фактори – сонце, повітря, вода. При загартуванні необхідно дотримуватись поступовості в зниженні температури і послідовності в збільшенні часу процедур, комплексно використовувати всі засоби загартування. Однак, вибирати їх потрібно індивідуально, оскільки привчання організму до несприятливих впливів повітря, його температури, вологості, швидкості руху не загартує людину проти впливу, наприклад, сонячних променів. Вплив природних факторів на організм стає ефективнішим в поєднанні з виконанням фізичних вправ.

Загартування повітрям

Гартувальний вплив повітря виявляється тоді, коли температура повітря нижча ніж температура шкіри, і чим більша різниця температури, тим сильніше вплив повітря на організм людини. Вітер ніби масажує відкриті частини тіла, подразнює нервові закінчення, які знаходяться в шкірі, посилює кровообіг, дихання, обмін речовин, тонізує не-

рвову систему. Вплив повітря на тіло людини, її шкіру називають повітряними ваннами. Розрізняють теплі (21-30° С), помірно-прохолодні (15-20°С), холодні (14° С та нижче) повітряні ванни. При повітряних ваннах необхідно враховувати також їх час та наявність протягів. Якщо вологість повітря є високою або вітер на відкритому повітрі є дуже сильним, то процедуру проводять у закритому приміщенні.

Загартування повітрям проводять обережно й послідовно. Температуру повітряних ванн знижують поступово: починаючи з теплих, переходять до прохолодних і на кінець до холодних. Тривалість першої ванни не повинна перевищувати 15-20 хв., в результаті тривалість процедур зростає до 1 -1,5 год. Фізичні вправи в поєднанні з повітряними ваннами підвищують загальну стійкість до охолодження. Після повітряної ванни рекомендується сухе розтирання тіла, що служить доброю підготовкою до загартування водою.

Загартування водою

Вода має температурний, механічний та хімічний вплив на шкіру, її судини та нервові закінчення. Воду, що містить хімічні речовини, в як загартовуючий чого фактор не використовують. За впливом на організм розрізняють холодну воду (до 16-20⁰ С), прохолодну (20-23⁰ С), нейтральну (32-34°С), теплу (36-40°С) та гарячу (вище 40°С). Водяне загартування використовують у вигляді обтирань, обливань, душу, ванни, купань. Водяна процедура повинна викликати хороше самопочуття, бадьорість. Швидке зниження температури не рекомендується. Загартування у вигляді обтирань, обливань, душа може використовуватися цілий рік. Більш сильний засіб загартування купання влітку в відкритих водоймах. При купанні необхідно звертати увагу на самопочуття, реакцію шкіри.

Перша реакція при зануренні в воду – відчуття холоду і збліднення шкіри. Потім шкіра починає рожевіти, і той хто купається відчуває тепло, дихання поглиблюється. Якщо знаходитися у воді нерухомо довгий час, то з'являється дрижання, збліднення і посиніння шкіри. Остання реакція є негативною. З води необхідно виходити в момент порожевіння шкіри і відчуття тепла в тілі.

Після всіх водяних процедури слід насухо розтирати тіло до порожевіння шкіри, що служить «гімнастикою» для шкірних судин та нервів. Починають купання при температурі повітря не нижче 21 -22 та води -18-20⁰ С. Тривалість купання спочатку не повинна перевищувати 3-5хв.

В цілях загартування використовують і місцеві водяні процедури, наприклад, миття шиї та ніг з поступовим зниженням температури води. Всі водяні процедури, окрім гартувальної якості, тонізують організм, покращують обмін речовин, покріплюють обмін речовин, зміцнюють нервову та серцево-судинну систему, підвищують пружність та еластичність шкіри.

Загартування сонцем

Сонячне проміння – потужне джерело здоров'я людини, сприяє фізичному розвитку, загартування організму. Під дією сонячного проміння підвищується обмін речовин, зміцнюється нервова система, поглиблюється дихання, активізується поглинання кисню та виділення вуглекислоти, посилюється потовиділення, підвищується працездатність.

Перед сонячною ванною рекомендується повітряна ванна на протязі 10-18 хв. щоб дати можливість нервово-судинній системі шкіри пристосуватися до нових умов. При прийомі сонячних ванн необхідно дотримуватися ряд правил, оскільки невміле, надмірне використання сонячної енергії призводить до тяжких захворювань нервової системи, внутрішніх органів, опіків шкіри. Сонячні ванни не можна приймати безпосередньо перед їжею або відразу після неї. Приймають їх через дві години після їжі.

Сонячні ванни слід починати з 5-7 хв. додаючи кожного дня 3-5 хв. доводячи їх тривалість до 1 год. Приймаючи сонячні ванни, потрібно лежати певний час спочатку на спині, потім на кожному боці, й на кінець на животі. Знаходитися з оголеною головою на сонці категорично забороняється. Для захисту очей від прямих та відбитих сонячних променів рекомендовано носити димчасті окуляри.

Після сонячних ванн корисні водяні процедури: купання, обливання або душ з наступним розтиранням тіла досуха. Купатися перед сонячною ванною не рекомендується. Сонячні ванни рекомендується приймати біля річок, озер, моря, де відсутність пилу створює найкращі умови для ультрафіолетових променів. Оптимальний час для прийому сонячних ванн – 9-12 години дня в південних районах та 10-13 години в середній смузі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-е изд. переработанное и дополненное. Минск. Высшая школа. - 1980. - 255с.
2. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Физкультура и спорт. -М. - 1959.- 168с.
3. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. М. Физкультура и спорт. - 1970. - 88с.
4. Коркин В.П. Гимнастика и акробатика в семье. - Мн.: Полымя, 1986. - 96с.: ил. - (за здоровьем и долголетием).
5. Маріонда І.І. Методичні рекомендації з курсу «Фізичне виховання» для студентів денної форми навчання: навч. пос. /Маріонда І.І., Трифан О.М., Горват В.В. – Ужгород: Гражда, 2015. – 32 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. - 81 с.
7. Спортивная гимнастика. Под. ред. М.Л. Украна. М. Физкультура и спорт. -1965.-С. 229-231.
8. Товт В.А. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації: навчальний посібник /Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
9. Товт В.А. Гимнастика и атлетическая подготовка/ Товт В.А. и др. Учебник для курсантов и слушателей института. Спб: ВИФК, 1996. – С.386.
10. Товт В.А. Гимнастика и атлетическая подготовка. Товт В.А. и др. Учебник: Программированный курс по теоретической, методической и практической подготовке.-Спб.: ВИФК, 1999. – 346 с.
11. Товт В.А. Гімнастика у фізичній реабілітації / Основи методики викладання. Навчальний посібник/Товт В.А., Товт-Коршинська М.І., Пишка О.П.. - Ужгород: УжНУ, 2004. - 104 с.
12. Трифан О.М. Самостійні заняття загальнорозвиваючими та гімнастичними вправами. – Ужгород: Гражда, 2013. – 100 с.
13. Шлемин А.М. Спортивная гимнастика. М. Физкультура и спорт. - 1961.- 212 с.
14. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 - фізичне виховання. /В.І. Малець, М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков/. - Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 68 с.

Навчально-методичне видання

МАРІОНДА І. І., МИХАЙЛОВИЧ С. О., ТРИФАН О. М.

**САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ГІМНАСТИЧНИМИ
ВПРАВАМИ ТА ВПРАВАМИ ЗАГАЛЬНОГО
РОЗВИТКУ**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Підписано до друку 25.03.2019.

Формат 60x84/4. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний. Облік.-вид. арк. 3,0.

Наклад 300 прим. Замовлення № 49.

Віддруковано з готового оригінал макета на ТОВ "РіК-У"

88000, м. Ужгород, вул. Гагаріна, 36

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції.

Серія ДК 5040 від 21 січня 2016 року