

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання та БЗВП

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації щодо методики виконання загальнорозвиваючих вправ на практичних заняттях з фізичного виховання для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти усіх ООП та спеціальностей МНАУ денної форми здобуття вищої освіти

Миколаїв

2026

УДК 796.035

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 19 березня протокол № 7

Укладач:

Фаріонов В. М. - старший викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Петренко Н. В. - канд.пед.наук, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання та БЗВП. Миколаївський національний аграрний університет.

Болотнікова Т.Г.- канд. наук з фізичного виховання, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту. Національний університет кораблебудування ім.адм. Макарова.

©Миколаївський національний
аграрний університет, 2026

Зміст

ПЕРЕДМОВА.....

1. Загальнорозвивальні вправи як основа фізичного виховання

2. Термінологія загальнорозвиваючих вправ та методика
проведення.....

2.1 Алгоритм проведення загальнорозвиваючих вправ за показом в цілому....

2.2 Алгоритм проведення загальнорозвиваючих вправ за показом по
розділенням....

2.3 Проведення загальнорозвиваючих вправ за розповіддю і показом по розділенням...

2.4 Поточний спосіб проведення загальнорозвиваючих вправ.....

3. Комплекс загально розвивальних вправ без предметів на місці.....

Висновок

Список використаних джерел.

ПЕРЕДМОВА

Гімнастика є універсальним засобом фізичного виховання. За допомогою засобів гімнастики вирішуються практично всі задачі фізичного виховання. Для вирішення різноманітних завдань фізичного виховання використовуються різноманітні засоби, методи і форми занять гімнастикою з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, режиму праці та відпочинку.

Історично гімнастика мала військове прикладне значення. Військові виконували стройові вправи, долали перешкоди. Під час військового стану дуже важливе значення набувають такі засоби гімнастики, як стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи та вправи прикладної гімнастики.

Загальнорозвиваючі вправи це основа фізичного виховання. Ці вправи використовуються у різних формах: руханка, розминка, лікувальна гімнастика, фізкультхвилинка, фізична реабілітація та інші.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ потрібно дотримуватись гімнастичної термінології та методики проведення.

Загальнорозвивальні вправи сприяють загальному зміцненню здоров'я, підвищують тонус організму, розвивають рухові здібності та психічні якості.

Вони вибірково впливають на окремі м'язові групи (рук, ніг, тулуба), чітко дозуючи навантаження.

Загальнорозвивальні вправи запобігають виникненню порушень постави, плоскостопості, зміцнюють зв'язковий апарат та рухливість у суглобах.

Використовуються як розминка (в підготовчій частині заняття) для підготовки нервово-м'язового апарату до складніших рухів.

Покращують точність рухів, рівновагу, а також використовуються для корекції фізичних недоліків.

Використання загальнорозвиваючих вправ є основою занять з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти.

1. Загальнорозвивальні вправи як основа фізичного виховання

У системі фізичного виховання України фізичні вправи набули розвитку у вигляді гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання та інші. При застосуванні фізичних вправ вирішальне значення мають форми і методи організації тренувального процесу. В гімнастиці історично склалася ціла система специфічних методів і прийомів використання фізичних вправ, які становлять особливості гімнастичного методу: повторність, регламентованість, суворе дотримання певної форми рухів та ін. [1]

Гімнастика, ігри, спорт і туризм у нашій країні складають єдину систему засобів і методів фізичного виховання. Відрізняючись один від одного, головним чином, умовами проведення занять і деякими особливостями, усі вони у практичній роботі використовуються в єдності, доповнюють один одного.

Серед засобів і методів фізичного виховання гімнастика посідає провідне місце, як основний засіб і метод фізичного виховання. За допомогою гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку: вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, більш швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі тощо. Гімнастика є також основним засобом формування складних рухових навичок і розвитку рухових здібностей. [1,2]

Таким чином, гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв'язання завдань педагогічного, оздоровчого – гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей та зміцнення здоров'я. Вона покликана забезпечити:

1. Всебічний гармонійний розвиток організму у цілому й окремих систем, розвиток і удосконалення його функціональних можливостей і здібностей, зміцнення здоров'я і загартування, забезпечення високої працездатності і збереження творчого довголіття людей.

2. Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які потрібні у повсякденному житті і на виробництві.
3. Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини. Дотримання певної форми рухів, прагнення до виразності і пластичності під час виконання гімнастичних вправ, наявністю музичного супроводу є дійовим засобом виховання позитивних естетичних якостей.

Завдяки широким можливостям гімнастики у розв'язанні різних педагогічних і оздоровчо – гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках системи фізичного виховання. Нею займаються у дошкільних дитячих закладах (яслях, садках), школах, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах, у навчальних систем професійно – технічної освіти, в армії і на флоті, у системі спортивних товариств тощо.

Чисельність і різноманітність гімнастичних вправ дають можливість індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності людини. Особи, що регулярно займаються гімнастикою, відзначаються гармонійним розвитком мускулатури, гарною поставою та іншими рисами, які є показниками зовнішньої краси тіла і рухів.

Характерною особливістю гімнастики є те, що нею можуть користуватись як діти наймолодшого віку і підлітки, так і дорослі та літні люди, чоловіки і жінки, здорові й слабкі, добре фізично підготовлені й початківці, бо вона має великий арсенал фізичних вправ – від найпростіших, якими користуються на заняттях з малюками, людьми похилого віку і хворими, до найскладніших, які входять до програми спортивної гімнастики і які під силу лише людям з відмінною фізичною і технічною підготовкою.

Принципи формування назви вправи

Головна мета будь-якого запису — створити у виконавця вичерпну та безпомилкову візуалізацію руху. Коректно сформульований термін має давати відповіді на питання: з якої точки починати, яким способом і куди рухатися, яка частина тіла або приладу задіяна та в якому положенні вправа завершується.

Приклад: «З упору присівши — перекид вперед у сід».

Спеціалізована мова гімнастики формується трьома основними способами:

- 1.Переосмислення загальноновживаних слів: надання їм професійного значення (міст, кут, оберт, перехід).
- 2.Створення словосполучень: комбінування слів для деталізації (вис стоячи, зіскок махом, упор кутом).
- 3.Запозичення: використання іноземних назв для унікальних елементів (сальто, фляк, рондат, курбет).

При цьому назви статичних положень завжди враховують умови опори (упор на руках) та позицію у просторі (вис прогнувшись). Для махових рухів, стрибків та зіскоків ключовим стає характер дії або положення тіла у фазі польоту (підйом розгином, стрибок ноги нарізно).

Запис вільних вправ має свої специфічні правила, що відрізняють їх від інших видів гімнастичної діяльності. Головна особливість полягає в логічній послідовності: кожна попередня вправа завершується положенням, яке автоматично стає стартовою точкою для наступної. Завдяки цьому принципу безперервності зникає потреба щоразу фіксувати вихідне положення (в. п.) для кожного нового елемента всередині комбінації.

При оформленні документації для вільних вправ дотримуються такої чіткої структури:

1. Назва вправи — заголовок, що ідентифікує комплекс.
2. Музичний супровід — вказівка на музичний твір, темп або характер мелодії, під яку виконуються рухи.
3. Вихідне положення — початкова стійка, з якої гімнаст розпочинає всю комбінацію.
4. Зміст комбінації — детальний опис рухів, розписаний за рахунками. Зазвичай використовується система «вісімок», які для зручності

групуються та позначаються римськими цифрами (I, II, III і так далі).

Такий підхід дозволяє бачити цілісну картину виступу та синхронізувати рухи з музичним ритмом.

2..Термінологія загальнорозвиваючих вправ та методика проведення.

Гімнастичні вправи мають велику кількість різноманітних рухів, при навчанні яких використовуються спеціальні терміни, вимоги та правила. Без достатнього досвіду з термінології важко проводити заняття з гімнастики та фізичного виховання. З метою повторення розглянемо найбільш поширену термінологію під час проведення практичних занять зі студентами.

Загальнорозвиваючі вправи – це спеціальні вправи, які спрямовані на оздоровлення та зміцнення організму, розвиток рухових якостей. Ці вправи сприяють розвитку координації рухів, формують правильну поставу, а також використовуються як вправи лікувальної фізичної культури та гімнастики. Ці вправи використовуються у різноманітних формах на заняттях з фізичного виховання та спорту серед різних верст населення. Ці вправи основа руханок, розминок як загальних так і спеціальних.

Загальнорозвиваючих вправи впливають на окремі частини тіла: вправи для м'язів рук і плечового пояса, для тулуба та м'язів ніг та інші.

Вправи для м'язів рук і плечового пояса спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, поясу верхніх кінцівок. Ці вправи також сприяють правильній поставі. Виконання різноманітних рухів руками впливає на рухливість суглобів верхніх кінцівок, зміцнення м'язів рук, розвиває їх силу і гнучкість, стимулює кровообіг.

Загальнорозвиваючі вправи для м'язів тулуба впливають на гнучкість та рухливість поперека під час їх виконання. Все це сприяє формуванню правильної постави..

Фізіологічне навантаження при виконанні вправ для м'язів тулуба досить велике, тому що роботу здійснюють одночасно всі частини тіла. Це призводить до значного підвищення обмінних процесів і розвиває силу багатьох м'язових груп.

Вправи для розвитку та зміцнення м'язів ніг спрямовані на покращання гнучкості в суглобах нижніх кінцівок, розтягування м'язів та зв'язок опорно-рухового апарата.

Вихідні положення. Основна стійка(о.с.) – це стійка як відповідає стройовій стійці.

Стойка ноги нарізно – ноги на ширині плечей. Також мож бути стійка ноги нарізно широка.

Упор це положення тіла при якому плчі знаходяться вище точок хвату чи опори.

Вис- це положення тіла при якому плечі знаходяться нижче точок хвату чи опори. **Стойка на колінах** – коліна, гомілки, носки спираються об підлогу.

Стойка на правому (лівому) коліні – одна нога коліном, гомілкою та носком спирається на підлогу, інша виставлена вперед, зігнута в коліні, ступня на підлозі; стегно опорної ноги та гомілки виставленої вперед ноги перпендикулярні до підлоги.

Вихідні положення для рук. Стойка руки вперед – руки підняти на висоту й ширину плечей, долонями всередину .

Стойка руки в сторони – руки підняти в сторони на висоту плечей, долонями донизу.

Стойка руки вгору – руки підняти вгору, паралельно одна одній і відвести назад до відказу, долоні всередину; голова піднята так, щоб можна було бачити кисті рук.

Стійка руки за голову – руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці при цьому торкаються потилиці, голову тримати прямо, лікті відведені в сторони.

Стійка руки до плечей – руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями доторкатися до плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків.

Стійка руки перед грудьми – руки зігнути в ліктях і підняти передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці - разом.

Стійка руки на пояс – руки зігнути в ліктях, кисті на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири - вперед), плечі розвести, лікті трохи відвести назад.

Стійка руки за спину – руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають якомога ближче до ліктів.

Вихідні положення сидячи: ноги вперед – сидячи на підлозі, прямі ноги зімкнуті, носки відтягнуті; ноги нарізно – ноги прямі, розведені на 30-40 см, носки відтягнуті; ноги зігнуті — ноги зігнуті у колінах, зімкнуті, ступні на підлозі; ноги схресно – ноги зігнуті у колінах, одна перед іншою; сидячи на п'ятах – гомілки та носки спираються на підлогу, носки повернуті досередини, сідниці на п'ятах, тулуб вертикально. Положення для рук залежить від характеру вправ.

Вихідні положення лежачи: лежачи на спині – прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, руки вздовж тулуба, долоні донизу, тулуб прямий; лежачи на животі – прямі ноги зімкнуті, руки зігнуті у ліктях долоні одна на одну або руки в упорі, руки вперед; лежачи на правому (лівому) боці – з опорою одним боком, ноги прямі зімкнуті, руки витягнуті вгору.

Виконання вправ з предметами має значно більше навантаження на м'язи рук та плечового пояса, що сприяє розвитку сили та гнучкості. Це можуть бути гімнастичні палки, ленти, гантелі, гумові стрічки та інші. Розвиток рухових якостей під час виконання вправ з предметами відбувається значно краще.

Існує два основних засоба проведення загальнорозвиваючих вправ. Перший це «за показом в цілому» та другий «по розповіді».

2.1 Алгоритм проведення загальнорозвиваючих вправ за показом в цілому.

1. Ведучий називає, показуючи вихідне положення (В.П), наприклад В.П.-стійка руки перед перед грудьми.
2. Ділі потрібно показати вправу з підрахунком виконання на 1-2,1-4 або 1-8. Вправи також можуть бути на 16,32 та 64 рахунки.
3. Потім подається команда « Вихідне положення прийняти!
4. Вправу вліво або вправо Починай!
5. Замість рахунків 2,4,8 виконати команду Стій!

2.2 Алгоритм проведення загальнорозвиваючих вправ за показом по розділенням.

- 1.Показати та назвати В.п. наприклад: В.п.-стійка ноги нарізно ,руки на пояс.
- 2.Далі потрібно показати вправу з рахунком «Роби раз», « Роби два» і т.д.
- 3.Потім подається команда : В.п. прийняти!
4. Далі потрібно показувати вправу з рахунком « Роби раз» та виправити помилки,потім-«Роби два». Теж саме і т.д.
- 5.після вивчення і уточнення вправи подається команда «Вправу у цілому Починай!,наприкінці замість рахунків 2,4,8 подається команда «Стій!»

2.3 Проведення загальнорозвиваючих вправ за розповіддю і показом по розділенням.

Для використання методу за розповіддю і показом по розділеннях потрібно добре опанувати термінологію та алгоритм проведення. Викладач повинен одночасно назвати та показати положення вправи. Далі назвати і показувати вправу з виконанням кожних дій за рахунком. За ходом вивчення дається вказівка правильного її

виконання. Після вивченої вправим за частинами та виправленнями помилок подається команда : В цілому вправу вліво(вправо) «Починай!» і замість4-8 рахунку команда –«Стій!»

2.4 Поточний спосіб проведення загальнорозвиваючих вправ.

При використанні даного способу для виконання ЗРВ необхідно щоб вправи були знайомими тим хто займається. Перша вправа починається після пояснення та прийняття вихідного положення-«Вправу починай!» з одночасним поточним рахунком подальшого виконання вправи. Для переходу до наступної вправиподається команда замість першого рахунку – «Останній»! і далі продовжується рахунок 2,3 потім замість 4-го або 8-го рахунку виконується команда- «Можна»!

Показ наступної вправи здійснюється зразу ж після команди «Можна»!, або за час попереднього її виконання .

Приступаючи до практики необхідно глибоко вивчити завдання, які будуть на протязі неї. Ознайомитись з плануванням, організацією та умовами навчально-виховного процесу здобувачив вищої освіти. Скласти індивідуальний план роботи.

3.Комплекс загальнорозвиваючих вправ №1

1. В. п.- основна стійка. 1 - крок лівою (правою) в сторону, руки в сторони, прогнутися (вдих); 2 - в. п. «видих». 3-4 Те саме іншою ногою.

Повторити 8-10 разів.

2. В. п. стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 2 - в. п.; 3 – поворот тулуба праворуч,руи в сторони. 4 - в.

п. Повторити 8-10 разів в кожний бік.

3. В. п.- упор, стоячи на колінах. 1 - ліву (праву) руку вгору, праву (ліву) ногу назад, прогнутись (вдих); 2 - в. п. (видих). 3-4 те ж саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів.

4. В. п.- упор лежачи. 1 - махногою назад; 2 - в. п. 3-4 те саме іншою ногою. Повторити 6 -8 разів.

5. В. п. - упор, лежачи боком, упор у підлогу лівою рукою (праву на пояс).

1 - віднести вбік праву ногу; 2 - в. п. Те саме іншою ногою. Повторити 3-5 разів кожною ногою.

6. В.п. - основна стійка. 1 - стійка руки за пояс, ліву ногу зігнути вперед; 2 - стійка, руки в сторони; 3 - зігнути ногу вперед, руки на пояс; 4 - в. п. 5-8 Те саме іншою ногою. Повторити 6 -8 разів.

7. В. п. - упор позаду, сидячи. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2 - випрямити коліна,ноги вгору; 3 - зігнути ноги; 4 - в. . Повторити 8 - 10 разів.

8. В. п.- лежачи на спині. 1 - зігнути ноги, підтягнувши коліна до грудей; 2-3 – лежачи на спині ноги до гори; 4 - в. п Повторити 8-10 разів.

9. В. п.- стійка, ноги нарізно, руки на пояс. 1 - присід на лівій нозі, права в сторону на носок; 2 - в. п. 3-4 те саме в інший бік. Повторити 8-10 разів .

10. В.п.- стійка, ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах лівою ногою праворуч, руки ліворуч; 2 - в.п. 3-4 те саме іншою ногою. Повторити 6-8 разів кожною ногою.

11. В. п.- основна стійка, руки за голову. 1. поворот вправо руки в сторони. 2. В.п. 3. Поворот вліво, руки в сторони 4 – В.п.

Комплекс загально розвивальних вправ без предметів на місці №2

1. В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1. нахил голови вперед. 2. В.п.

3. Нахил голови вліво. 4. В.п.

2. В. п – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 кругові оберти головою вліво. 5-8 – вправо.

3. В. п – стійка ноги нарізно, руки до плечей. 1-4 кругові оберти вперед, 5-8 – назад.

4. В. п – стійка ноги нарізно, ліва рука вгорі, права внизу. 1-2 відведення рук назад. 3-4 зі зміною положення рук.

5. В. п – стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми.
1-2 відведення зігнутих рук назад.3-4 відведення
прямих рук з поворотом тулуба вліво, 5-6 назад,
7-8 – вправо.
6. В. п – стійка ноги нарізно, руки в сторони, нахил вперед.
1-8 - кругові оберти тулубом вліво- вправо (млинок).
7. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1-4 - кругові оберти тазом вліво. 5-8
вправо.
8. В. п – стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 – нахил до лівої ноги.2. нахил вперед.3. до правої.4.– в. п.
9. В. п – основна стійка.1. нахил вперед, руками торкнутися підлоги.
2.присід, руки вперед.3 нахил вперед. 4– в. п.
10. В. п – стійка ноги нарізно, права позаду, руки в сторони.1. мах лівою
вперед – вгору. 2. в.п.
11. В. п – основна стійка.1.стрибок ноги нарізно, руки в сторони.
2.стрибок, ноги разом, хлопок над головою.3. стрибок ноги нарізно, руки в
сторони.4.– в. п.

Комплекс ЗРВз палицею №3

1. В. п. стійка, палиця внизу. 1 - піднятися на носки, палицю вгору
; 2 - опускаючись на всю ступню, палицю на лопатки; 3 - піднятися на носки,
палицю вгору ; 4 - в. п. Повторити 8-10 разів.
2. В. п.- стійка, ноги нарізно,палиця вперед. 1 - поворот тулуба
ліворуч; 2 – в.п. 3 –поворот тулуба праворуч; 4 - в. п. Повторити 4-6 разів. Те
саме у правий бік.

3. В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця позаду в згинах ліктьових суглобів. 1-3 - нахил назад ; 4 - в. п. Те саме з нахилом уперед. Повторити 8-10 разів у кожний бік.
4. В. п.- стійка, палиця вгору. 1-3 - нахил ліворуч, відпускаючи праву руку, вільним кінцем палиці торкнутись підлоги зліва; 4 - в. п. Те саме в інший бік. Повторити 7-8 разів у кожний бік.
5. В. п.- лежачи на спині, палиця на грудях. 1-2 - піднімаючи палицю вгору, підняти випростані ноги вгору, торкнутися ступнями палиці . 3-4 - в. п. . Повторити 8-10 разів.
6. В. п.- стійка, палиця вниз позаду. 1 - присід на носках, затиснути палицю під колінами; 2 - руки вперед долонями всередину; 3 - захопити палицю позаду; 4 - в. п. Повторити 10-12 разів.
7. В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця внизу. 1 - переступити вперед лівою ногою; 2 - те саме правою ногою; 3 - переступити назад лівою ногою; 4 - те саме правою ногою - в. п. Повторити 4-6 разів кожною ногою.
8. В. п.- стійка, ноги нарізно, палиця в правій руці, хват за середину. 1 - відпустити палицю; 2 - спіймати її на льоту. Те саме іншою рукою. Дихати довільно. Повторити 6-8 разів кожною рукою.
9. В. п.- стійка, палиця вниз. 1 - стрибок, зігнувши ноги, через палицю; 2 - відпускаючи ліву ногу - в. п. Під час стрибка руки не відпускати. Дихати довільно. Повторити 5-7 разів.
10. В. п.- стійка ноги нарізно, палиця вперед хватом знизу. 1 - підкинути палицю вгору; 2 - спіймати її хватом зверху; 3 - підкинути палицю вгору (невисоко); 4 - спіймати її хватом знизу. Дихати довільно. Повторити 7-8 разів

Комплекс загальнорозвивальних вправ зі скакалкою №4

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

3. Стрибок на ліву зігнувши праву назад, перестрибуючи через скакалку. 4. Стрибок на лівій, випрямляючи праву вперед-донизу.

Комплекс ЗРВ з обручем №5

1. В.п. — обруч вертикально вниз, хват за верхній край.
1-2. Сійка на носках, обруч вгору, утримуючи лівою, права рука ковзає по обручу. 3-4. В.п. 5-8. Те ж, утримуючи обруч правою.
2. В.п. — сійка в середині обруча, хват на рівні попереку.
1. Упор присівши. 2. В.п. 3. Присід, обруч вгору. 4. В.п.
3. В.п. — обруч вертикально вниз-позаду, хват за верхній край.
1-2. Нахил вперед, руки по обручу вниз. 3-4. В.п. 5-8. Поперемінні оберти обручем, обводячи його вправо навколо тіла. 9-16. Те ж, виконати вліво.
4. В.п. — сійка ноги нарізно, обруч вертикально вниз-позаду, хват за верхній край.
1. Нахил вліво, обруч вліво, нижній край торкається підлоги, праву руку вгору. 2. В.п. 3-4. Те ж вправо.
5. В.п. — руки в сторони, обруч в лівій.
1-8. Обертання обруча вперед. 9-16. Те ж правою
6. В.п. — сійка ноги нарізно, обруч вертикально попереду, хват за середину.
1. Поворот тулуба вліво, обруч горизонтально вгору. 2. В.п. 3-4. Те ж вправо.
7. В.п. — обруч вертикально вниз на носках, хват за верхній край.
1. Мах лівою ногою вперед, підбити обруч вгору. 2. В.п. 3-4. Те ж правою.
8. В.п. — сійка усередині обруча, хват на рівні попереку.
1. Стрибок сійка ноги нарізно, обруч вгору. 2. Стрибок в.п.
Ходьба на місці (обруч на правому плечі).

Комплекс ЗРВ з м'ячем №6

1. В.п. — м'яч вниз в правій руці.
1-2. Руки дугами назовні вгору, передати м'яч в ліву руку. 3-4. Руки вниз, м'яч в лівій руці.

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

Комплекс ЗРВ у парах №7

1. Піднімання рук через сторони вгору.

В.п. - основна стійка, стояти обличчям одне до одного, тримаючись за кисті рук. 1-2 - підняти руки вгору (вдих). 3-4 - опустити руки у в.п. (видих).

Повторити 8-10 разів.

2. В.п. - стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера.1.нахил тулуба в сторону (видих).2.повернутися у в.п. 3-4 те саме в інший бік.

Повторити 8 разів.

3. В.п. - основна стійка, руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів з'єднані. 1-4 - почергові згинання та розгинання рук, дихання довільне.

Повторити 16-20 разів.

4. В.п. - основна стійка, триматися за руки одне одного. 1-2 - присідання на носках (видих).3-4 стати у в.п. Повторити 8 разів.

5. В.п. - стояти на відстані кроку від партнера, руки на його плечах. 1-3 - нахил тулуба вперед (видих).4 - повернутися у в.п.

Повторити 8-10 разів.

6. В.п. - основна стійка, долоні рук партнерів з'єднані.

1 - стрибком ноги нарізно;

2 - стрибком ноги разом.

Повторити 10-12 разів.

Комплекс ЗРВ №8

1. В. п. – о. с.1-2 - права рука вгору, ліва вниз. Ривки руками. 3-4 - ліва рука вгору, права вниз. Ривки руками.
2. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.1-3-"ножиці" прямими руками перед собою. 4 - В.п.
3. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс.1-2 – поворот тулубу вліво, руки в сторони. 3-4 – поворот тулубу вправо.
4. В. п. – о. с. руки на пояс.1.випад правою, руки в сторони.2.стрибком зміна положень ніг, руки вгору.3. стрибком зміна положень ніг, руки в сторону.4.В. п.
5. В. п. – о. с. руки на пояс.1. присід, руки за голову.2. стрибком широка

стійка ноги нарізно, руки в сторону.3.–стрибком присід, руки за голову.

4.в. п.

6. В. п. – о. с.1-2 – піднімаючись на носки, нахил назад, руки вгору, голову назад. 3-4 – в. п.

7. В. п. – о.с.1. упор присів.2. упор стоячи.3–.упор присів.4. в. п.

8. В. п. – о. с.1-4. нахил тулуба вправо. 5-8 – нахил тулуба вліво.

9. В. п. – о. с.1-8 - стрибки на правій. 1-8 - стрибки на лівій. 1-8 - стрибки на двох.

Комплекс ЗРВ з палицями №9

1. В.п. – стійка, упор палицею у правою рукою, ноги на ширині плечей.

2. – права рука з палицею вперед, поворот вліво.2– в.п.3.–палиця в лівій руці ліва рука вперед, поворот вправо.4.в.п.

3. В.п. – стійка палиця внизу.1.підняти палицю вгору, ноги на носки, потягнутися.2.опустити палицю вниз, опустити ногу на стопу.

4. В.п - стійка, палиця внизу.1. палиця вперед.2. палиця вгору.3. палиця вперед.4.–вихідне положення.

5. В.п. – стійка ноги нарізно на палиці, руки вниз.1.приставний крок вліво.

2.–вихідне положення.3. приставний крок вправо.4. в.п. повторити 6 разів.

6. В.п. – палиця в руках, ноги вільно розставлені.1. присісти, палиця за голову,

2– повернутися у в.п. повторити 6 разів.

7. В.п. – стати, палиця в руках внизу, ноги разом.1.нахилитися, палицю покласти на підлогу.2. повернутися у в.п.3. нахилитися, взяти палицю,

4.повернутися у в.п. повторити 5 разів.

Вправа на розслаблення. Сидячи, ноги схрестивши, руки покласти на коліна, очі закрити,

1 – повільний вдих, плечі підняти.

2 – видих, плечі опустити, повторити 4 рази.

Комплекс ЗРВ № 10

В.п. (вихідне положення) – стійка ноги нарізно. Колові рухи руками: 4рази вперед, 4 – назад.

Повторити 10–12 разів.

1. В.п. – стійка, пальці рук переплетені за спиною.

1–2 – піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих).3–4 – в.п. (видих). Повторити 10–12 разів.

2. В. п. – стійка: ноги нарізно, руки в сторони.1-4. повороти тулуба вправо.5-8 - повороти вліво, не відриваючи п'яти від землі. Повторити 4 рази у кожную сторону.

3. В. п. – стійка ноги нарізно. 1.нахил вліво,ліва рука за спиною рухається вправо, права рука над головою рухається вліво.

2 - Нахил вправо,права рука за спиною рухається вліво, ліва рука над головою рухається вправо.Повторити 20 разів у кожную сторону. Дивитись прямо, тулуб не повертати.

4. В. п. – о.с.Стоячи на одній нозі, іншою виконувати вільні махові рухи вперед–вгору – назад–вгору з максимальною амплітудою, не доторкаючись до землі. Намагатися зберігати рівновагу. За опору не триматись. 10 рухів кожною ногою.

5. В. п. – стійка: ноги нарізно, руки вниз.

Нахили вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів.

Нахил уперед: ноги в колінах не згинати, пальці рук тягнуться до землі.

Нахил назад: руки відвести в сторони–вверх–назад, подивитися ввверх.

6. Стоячи на одній нозі, іншою виконувати колові рухи, не торкаючись підлоги, вправо та вліво, по 4 рази в кожену сторону.

Повторити 10–12 разів правою й лівою ногою.

7. В. п. – о.с. 1. упор присівши. 2. упор лежачи. 3. упор присівши.

4– о.с.

Повторити 8–10 разів.

8. В. п. – стійка: ноги широко, нахилити тулуб уперед, руки в сторони. Виконувати повороти тулуба («млин»).

20 разів у кожену сторону.

9. В. п. – упор лежачи.

1 – опускаючи таз, прогнутись, подивитись ввверх;

2 – підняти таз, подивитись на коліна.

Повторити 10–12 разів у середньому темпі. Руки не згинати.

10. В. п. – упор лежачи позаду.

1 – підняти таз, прогнутись, подивитись назад;

2 – в.п.

Повторити 10–12 разів у середньому темпі.

11. В. п. – упор лежачи.

Робити плавні, але досить швидкі, рухи тазом униз–уверх (амплітуда 10–15 см.) таким чином, щоб пальці ніг на 1–2 см. відривались від опори (підстрибували).

Повторити 10–20 разів.

12. Повторити те ж саме у вихідному положенні «упор лежачи позаду».

Комплекс зрв на гімнастичній лаві №11

1. В.п. - упор, лежачи, ноги нарізно, руки на лаві.
1 . поворот направо, права рука в сторону.2. упор, лежачи, руки зігнуті.
3.поворот наліво, ліва рука в сторону.4.- в.п.
2. В.п. - сидячи вздовж лави, руки в сторони.1.-піднімаючи праву,
обхопити її до торкання лобом коліна.2 в. п.3-4 - те саме з лівої ноги.
3. В.п. - сидячи вздовж лави, руки вгору.1.пружний нахил до торкання
носків руками.2.сід ноги нарізно з нахилом.
4. В.п. - лежачи на животі вздовж лави, триматись за ближній край лави.
1 - мах правою ногою назад.2.в.п.3. мах лівою ногою назад;

2 - в.п.
5. В.п. - те саме.
6. - підняти голову. 3-4. в.п.В.п. – упор, лежачи, руки на лаві.1. стрибком,
упор, присівши.2. упор, стоячи зігнувшись (руки на лаві).3. упор,
присівши.4.стрибком в.п.
7. В.п. – сидячи поперек лави, ноги справа від лави, упор
ззаду. 1–2 підняти ноги. 3-4 перенести через лаву і
покласти зліва від лави.
8. В.п. – стоячи поздовж на лаві.1–4 рівновага на правій нозі, руки в
сторони.5–8 – в.п. Те саме на лівій нозі.
9. В.п. – стоячи в колоні, лави вгорі на прямих руках.1. лаву до правого
плеча 2. в.п. 3 лаву до лівого плеча. 4 - в.п.
10. В п. - стоячи в шерензі, лави перед грудьми.1. випад прав ногою, лаву
вперед.2. в. п.3.випад лівою ногою, лаву вперед.4. в.п.

11. В.п. - стоячи правим боком до лави.

Стрибки через лаву з просуванням вперед.

Комплекс ЗРВ з м'ячем №12

1. В.п. – м'яч внизу в правій руці.

1-2 - Руки дугами назовні вгору, передати м'яч в ліву руку. 3-4 - Руки вниз, м'яч в лівій руці.

Повторити 4 рази.

2. В.п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 -Кинути м'яч вгору.

2 - Упор присівши.

3 - Встати і зловити м'яч двома руками.

4 - В.п.

Повторити 8 раз.

3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці. 1.Нахил вліво, руки вгору, передати м'яч в ліву руку.

2.В.п.3-4. Теж саме в другу сторону.

4. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони, м'яч в лівій руці.

1-2 - Прогнутися, піднімаючи тулуб, і передати за спиною м'яч в праву руку.3-4 - В.п., але м'яч в правій руці. Повторити 6-8 раз.

5. В.п. – сід, руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 - Підняти праву вперед-вгору і передати м'яч під ногою в ліву руку.

2.в.п., але м'яч в лівій руці.3-4- Теж саме в другу сторону. Повторити 8 раз.

6. В.п. – стійка на колінах, ноги злегка нарізно, руки в сторони, м'яч

в правій руці.1.повернути тулуб направо і покласти м'яч між стопами.1. В.п.2. повернути тулуб наліво і взяти м'яч лівою

рукою.3 в.п.

Повторити 8-10 раз.

7. В.п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 . Кинути м'яч ввєрх, виконати хлопок в долоні за спиною.

2 .піймати м'яч лівою рукою.

3-4- Теж саме другою

рукою. Повторити 8 раз.

8. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 - Нахилиючись вперед, покласти м'яч на підлогу між ногами.

9. 2 - В.п.3 - Нахилиючись вперед, взяти м'яч лівою рукою.

4 - В.п.Повторити 8 раз.

10.В.п. – руки в сторони, м'яч в правій руці.

1 - Кинути м'яч об підлогу перед собою і швидко повернутися кругом.

2 - Піймати м'яч.

Повторити 6-8

раз.

11. В.п. – руки на поясі, м'яч на підлозі зліва біля

ніг. 1. стрибком вліво перестрибнути через

м'яч.2.стрибок на місці.3.стрибком вправо

перестрибнути через м'яч.4. стрибок на місці.

Повторити 8-10 раз.

12. Ходьба на місці.

Комплекс ЗРВ зі скакалкою №13

1. В.п. – скакалка зложена удвоє

позаду. 1-2- Крок лівою, скакалку

уверх.

3-4- Приставляючи праву, скакалку
униз. 5-8- Теж саме виконуючи кроки
назад.

2. В.п. – скакалка зложена учетверо унизу.

1- Упор присівши.

2- Ліву назад на носок, скакалку уверх, прогнутися.

3- Упор присівши.

4- В.п.

5-8- Теж саме відставляючи праву.

3. В.п. – стійка ноги нарізно на середині скакалки, хват за кінці
унизу. 1-4-Нахил уперед, накрутити скакалку на руки,

5-8- В.п.

4. В.п. – скакалка зложена удвоє на плечах.

1- Нахил уліво, скакалку уверх.

2- В.п.

3-4- Теж саме вправо.

5. В.п. – стійка ноги нарізно, скакалка зложена удвоє уверху.

1- Поворот тулуба наліво, ліву руку в сторону, праву – за голову.

2- В.п.

3-4- Теж саме направо.

6. В.п. – скакалка зложена учетверо перед грудьми.

1- Мах лівою уперед, скакалку уперед.

2- В.п.

3-4- Теж саме правою.

7. Скакалка внизу-ззаду.

- а) стрибки на двох з обертанням скакалки уперед
- б) теж саме з просуванням уперед, назад, в сторону
- в) стрибки на двох з обертанням скакалки "петлею"
- г) стрибки з подвійним обертанням скакалки. Ходьба на місці.

ВИСНОВОК

Використання загальнорозвивальних вправ під час проведення практичних занять зі здобувачами вищої освіти є невід'ємною складовою педагогічного та виховного процесу. Сприяє ефективному всебічному розвитку молоді та допомагає організації занять не тільки з гімнастики, але і з фізичного виховання та спорту.

Використання загальнорозвиваючих вправ- це основа занять з фізичного виховання .

Список використаних джерел:

1. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М., Юрчишин Ю. В. Теорія і методика гімнастичних загальнорозвиваючих вправ: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 105 с.
2. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
3. Засоби гімнастики (стройові та загальнорозвиваючі вправи) : навч. посіб. / за ред. А. В. Огнистого. Тернопіль : ТАЙП, 2020. 140 с.
4. Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я : навчальний посібник. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
5. Крупеня Світлана, Холодова Олеся. Гімнастика: підручник. Київ : Університет «Україна», 2025. 316 с.
6. Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник / І. Г. Бондаренко, Г. К. Тарасова, О. В. Бондаренко та ін. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. 80 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач:

Фаріонов Володимир Миколайович

Формат 60x84 1/16. Ум. Друк. арк. 2,4.

Тираж 10 прим. Зам. № ___

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54008, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4490 від 20.02.2013 р.