***Реферат на тему:***

**Гімнастика**

***І.* ВПРАВИ В ПАРАХ**

Нахили вперед-назад, прогини стоячи спиною один до одного і взявшись іззаду ліктьовими згинами.

Згинання і розгинання рук у положенні стоячи об­личчям один до одного, немовби спершись на стінку; під­німання рук через боки з присіданням; перетягування один одного.

Стрибки: ноги нарізко через партнера та ін.

II. ВПРАВИ З НАБИВНИМ М'ЯЧЕМ АБО ІНШИМ НАВАНТАЖЕННЯМ

Ці вправи потрібно якомога більше урізноманітню­вати, що дасть змогу постійно зміцнювати м'язи рук, ніг, виробляти реакцію руху.

Стати один проти одного на відстані 5—10 м і попе-ремінно кидати м'яч від грудей, правою чи лівою рукою, із-за голови, через голову, між ногами, лежачи на спині, на витягнутих руках тощо.

III. ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

*1. Підтягування:* з вису хватом зверху, щоразу з не­рухомого положення у висі на прямих руках (1—2 с), без ривків і махових рухів ногами; підборіддя тримати вище рівня перекладини.

*2. Вихід силою:* з вису хватом зверху без ривків і ма­хових рухів поставити одну руку ліктем догори і, про­довжуючи рух, вийти в упор на прямі руки. Положення вису й упору фіксується на прямих руках (1—2 с), спуск у вис виконується довільно. Можна тренувати вихід в упор на обох руках.

3. *Підйом переворотом:* з вису хватом зверху без ривків і махів, підтягнутись, підняти ноги до переклади­ни і, перевернувшись навколо перекладини, вийти в упор на прямі руки. Положення вису й упору фіксуєть­ся на прямих руках (1—2 с). Спуск вниз повільний.

*4. Піднімання прямих ніг:* з вису хватом зверху без ривків і махових рухів прямі ноги підняти до перекла­дини, торкнувшись її носками ніг. Повільно, поступово опускаючи прямі ноги, перейти у вис. Повторювати до втоми.

IV. ВПРАВИ НА БРУСАХ

*1. «Кут»:* із положення упору підняти прямі ноги в положення «кут» і утримувати їх над жердинами. Мо­мент виконання вправи визначається з того часу, коли буде зафіксовано «кут», і до того, коли п'яти опустяться нижче жердин.

*2. Згинання і розгинання рук з розмахуванням.* Вправа виконується з положення упору, руки випрямле­ні. Опускання проводиться до повного згинання рук, а розгинання — до повного їх випрямлення. Водночас з опусканням (підніманням) розводяться ноги. Положен­ня упору фіксується.

V. ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНІЙ СТІНЦІ

*Розминка:* вилізти на гімнастичну стінку і спустити­ся, не пропускаючи перекладин; вилізти кілька разів на гімнастичну стінку; вилізти на гімнастичну стінку і спуститися з неї перемінним кроком.

/. *«Кут»:* стати спиною до стінки, витягнути руки догори, хватом знизу взятися за перекладину і, не відри­ваючи таза від стінки, повільно підняти ноги горизон­тально. Тримати 1 с і повільно опустити. Повторювати до втоми.

*2. Прогини:* стати обличчям до стінки, руками хват зверху, якомога вище схопитися за перекладину, ногами стати на нижню перекладину. Перехопленням обох рук опускатися якомога нижче, прогинаючи тулуб. Можна виконувати вправу, переступаючи через перекладину ногами, а руками нерухомо утримуючись у початковому положенні. Цю вправу можна виконувати також з повер­танням спиною до стінки.

VI. ЧОВНИКОВИЙ БІГ 10 х 10 м

Виконується з високого старту. За командою «Руш» пробігти 10 м, торкнутися ногою землі за рискою повер­нення, обернутися кругом, пробігти 10 м у зворотному напрямку, торкнутися землі за рискою старту, обернути­ся кругом і т.д. Усього треба пробігти не менше десяти відрізків.

VII. БІГ НА 100—400 м

*1.* З *високого старту:* за командою «На старт» підій­ти до стартової лінії, поставити одну ногу впритул до неї, другу відвести на півкроку назад на носок. За командою «Увага» перенести вагу тіла на виставлену вперед ногу, тулуб і голову нахилити вперед, руки зіг­нути в ліктях. За командою «Руш» почати біг.

*2. З низького старту:* за командою «На старт» стати перед стартовими колодками (ямками), присісти, впер­тися руками в доріжку попереду стартової лінії. Стопу сильнішої ноги поставити на передній упор, а другу — на задній. Ногою, що стоїть на задньому упорі, опустити­ся на коліно, перевести руки назад за лінію старту (кисті рук — паралельно стартовій лінії, великі пальці — до центра, решту пальців — разом, зовні). Голову тримати без напруги шийних м'язів; дивитися униз, приблизно на 1—2 м від старту. За командою «Увага» підняти таз і вивести плечі вперед за лінію старту. За командою «Руш» починати стартовий розгін і біг.

VIII. БІГ НА 1000—3000 м

Виконується на місцевості з підйомами і спусками. На підйом вгору краще бігти короткими кроками і на носках, значно збільшивши нахил тулуба вперед. При цьому треба енергійно відштовхуватись ногами, посиле­но працювати руками. На спусках треба бігти швидше, трохи відхиливши тулуб назад.

IX. СТРИБКИ ЧЕРЕЗ «КОНЯ» І «КОЗЛА» , В ДОВЖИНУ

/. *Через «коня»* (висота — 120 см): відштовхнутись руками, впираючись ними у другу половину «коня». Місток (як трамплін) встановлюється довільно.

*2. Через «козла»* (висота — 120 см). Місток обов'яз­ково встановлюється на відстані не менше як 1 м від снаряда; висота містка — 10 см.

X. ВПРАВИ З ЛАЗІННЯ

*1. По жердині.* Жердину обхопити руками, підтягну­ти ноги якомога вище і затиснути ними жердину. Впира­ючись ногами, випрямитись, почергово перехоплюючись руками, знову підтягнути ноги.

*2. По канату* (за допомогою ніг). Виконується у два прийоми: 1) підняти ноги і затиснути канат ступнями і коліньми на висоті пояса; 2) випрямляючи ноги, підтяг­нутись на руках і перехопитись руками вище.

Можна виконувати цю вправу на самих руках, без допомоги ніг: узятися за нижчу позначку на канаті ( на висоті 2 м від підлоги), за командою «Руш» піднятися по канату на 4 м без допомоги ніг до верхньої позначки, торкнутись її однією рукою. Починати лазіння стрибком уверх не дозволяється. Опускатись — довільно.

***27. Ігри***

І. З ЕЛЕМЕНТАМИ БОРОТЬБИ

*Парт вправи.* Перекидання вперед і назад; переворо­ти назад; присідання; обертання; стрибки; ходьба; біг із партнером, який сидить на плечах; біг із партнером у зах­ваті на «млин»; біг із партнером, який лежить на руках спереду; біг на одній нозі; біг із захопленням ніг сидячи на спині партнера; біг із партнером, який сидить на спи­ні; піднімання партнера із різних початкових положень

(захоплення ніг спереду, захоплення на «млин», обхоп-лення тулуба ззаду, захоплення ззаду під коліньми, під плечі, зворотним захопленням ніг тощо, відрив партнера від килима у захопленні на «хрест»); переповзання з партнером, який сидить або лежить на спині поперек і вздовж. Переміщення у боротьбі лежачи, стоячи на одному коліні; висід праворуч (ліворуч) в упорі, лежачи на животі; віджимання хвилею в упорі лежачи; поворот на боці навколо вертикальної осі; лежачи на спині обертання ноги (ніг) у колінному суглобі, руки на мосту, лежачи на спині обертання згинанням ніг у тазостегно­вому суглобі.

П. ПЕРЕНЕСЕННЯ НАВАНТАЖЕНЬ

Навантаженням може бути: патронний ящик, гиря, трак гусениці танка, камінь, штанга, людина та ін. Вип­рямити тулуб; підняти вантаж на плече, спину, груди; згинати і розгинати руку з вантажем; нахиляти тулуб вперед і вбік з вантажем над головою; присідати з ван­тажем над головою; присідати з вантажем; переносити вантаж на плечах, перед собою, на спині; підняти штан­гу на груди, виконати жим, ривок і поштовх штанги дво­ма руками; піднімати і переносити партнера на спині, плечах, верхом на плечах, перед собою на руках, а та­кож удвох способом «крісло».

III. З ГИРЯМИ

Початкове положення: ноги на ширину плечей, взяв­шись хватом зверху однією рукою за гирю, яка стоїть на підлозі, за командою «Вправу починай» підняти гирю вгору на пряму руку, потім опустити вниз, не торкаю­чись підлоги. Вправа виконується протягом 1 хв на мак­симальну кількість разів.

**Деякі методичні поради**

Для підвищення якості занять і тренувань доцільно скористатися найпоширенішими методами їх організації.

Одночасне проведення. Юнаки у складі всього класу (взводу, групи) одночасно виконують одні й ті самі впра­ви (прийоми, дії) при різноманітних шикуваннях, але за загальною командою викладача. Цей метод найчастіше використовується: при проведенні ранкової фізичної зарядки (розминки) і підготовчої частини занять; при

виконанні вправ на багатоперегінних приладах, тренаже­рах, з вантажем; при метанні гранат; при вивченні і тре­нуванні окремих прийомів (елементів) рукопашного бою на спеціальному обладнанні.

Групове проведення. Клас (група) ділиться на дві-три групи (відділення), які послідовно виконують вправи у різних місцях з обов'язковою заміною їх за трива­лістю.

Поточне проведення. Вправи виконуються групами, змінами або у колоні по одному, послідовно на кожній групі приладів, на навчальних місцях (пунктах), на лі­ніях приладів (мішеней, цілей і т.д.).

Цей метод широко застосовується під час виконання спеціальних бігових підготовчих вправ на швидкість, вправ на силових тренажерах, стрибків через «коня» і «козла», у тренуваннях з рукопашного бою з викорис^, танням опудал, мішеней та ін.

Тренування повинні проводитися систематично, з ба­гаторазовим повторенням вправи, що вивчається, посту­повим ускладненням умов її виконання та підвищенням фізичних навантажень. А саме:

— виконання вправи в простих умовах, потім в ус­кладнених;

— виконання вправи після дій, пов'язаних із знач­ним фізичним навантаженням;

— виконання вправи у комплексі з іншими діями на спеціально підготовлених місцях і на різноманітній по характеру місцевості;

— виконання деяких вправ у засобах індивідуально­го захисту (протигазах), в умовах обмеженої видимості і вночі.