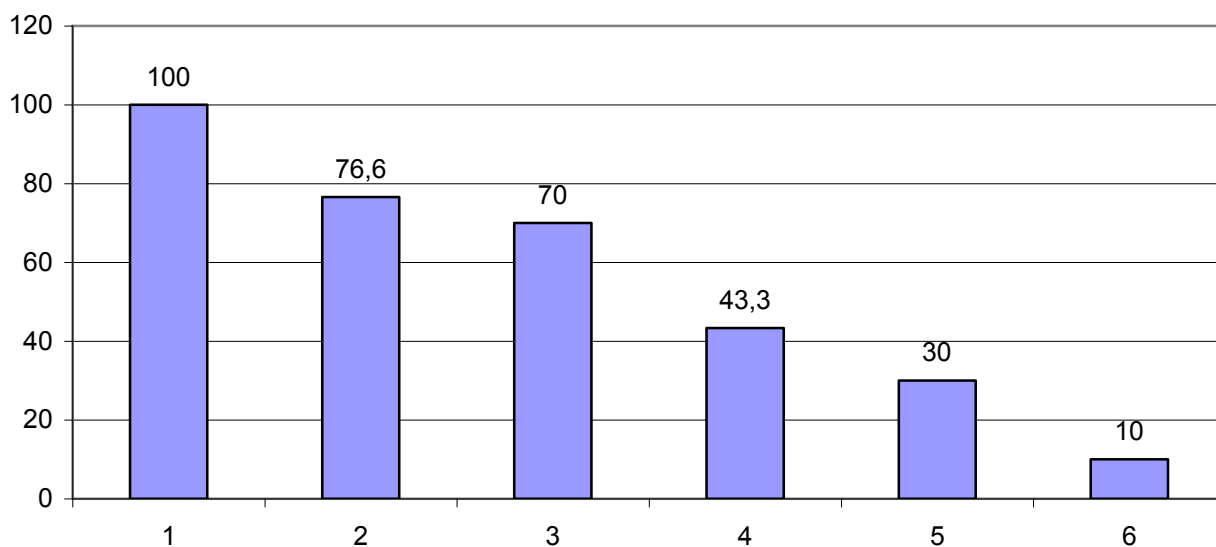


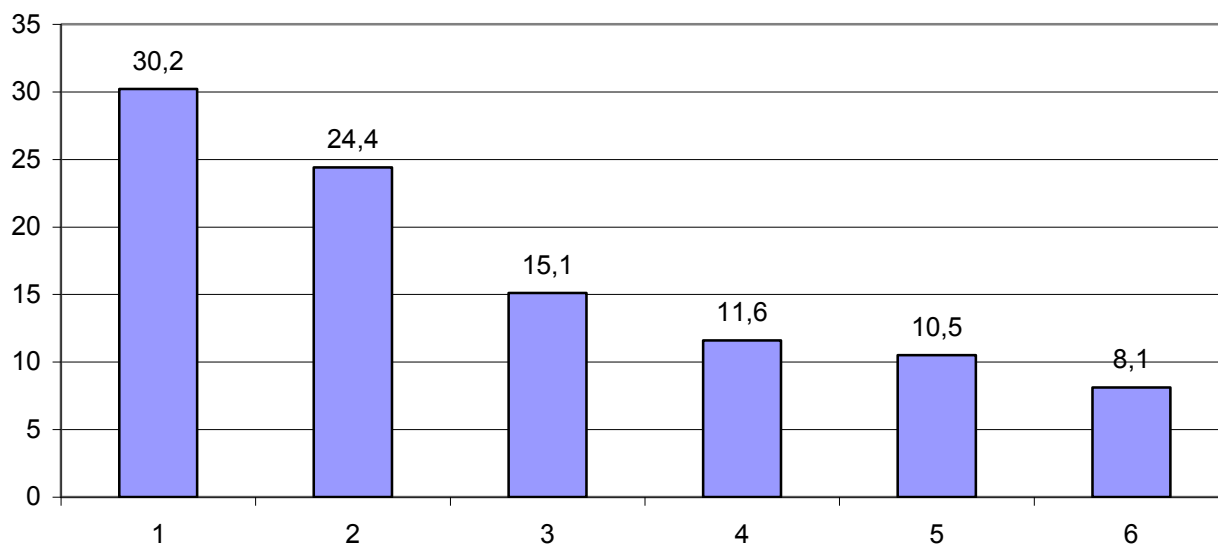
- 1 – формування правильної постави;
- 2 – формування рухової дії;
- 3 – розвиток фізичних якостей;
- 4 – навчання дихальних вправ
- 5 – формування культури рухів
- 6 – фізіологічні (підготовка організму до основної роботи)
- 7 – навчання напруженню та розслабленню м’язів

**Рис.1. Вирішення завдань уроку за допомогою загальнорозвивальних вправ**



- 1 – ЗРВ без предмета
- 2 – ЗРВ на гімнастичній стінці і біля неї
- 3 – ЗРВ на гімнастичній лаві
- 4 – ЗРВ з гімнастичною палицею
- 5 – ЗРВ з гімнастичною скакалкою
- 6 – ЗРВ з обручем

**Рис. 2. Використання загальнорозвивальних вправ у школі, %**



- 1 – ЗРВ в парах;
- 2 – ЗРВ з гімнастичною палицею;
- 3 – ЗРВ біля гімнастичної стінки;
- 4 – ЗРВ на гімнастичній лаві;
- 5 – ЗРВ в русі;
- 6 – ЗРВ без предмета

*Рис. 3. Популярність загальнорозвивальних вправ серед старшокласників, %*

