

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ
Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 2)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Долинний Ю. О. канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного
виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

Лекції.

Тема 1. Історичні аспекти зародження та розвитку гімнастики. Техніка безпеки та прийоми запобігання травматизму на заняттях гімнастики.

Лекція 1. Історія розвитку гімнастики.

Мета вивчення: Формування загального уявлення про історичні аспекти зародження та розвитку гімнастики в Стародавній Греції.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Фізичне виховання в Стародавній Греції.
2. Проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції.
3. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Література:

1. Бубка С.Н. Олимпийский спорт в обществе: история развития и современное состояние / С.Н. Бубка. – Киев : Олимп. лит., 2012. – 260 с.
2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
3. Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, А.К. Меньшиков. – М.: АК, 2004. – 443 с.
4. Платонов В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 116 с.

1. Фізичне виховання в Стародавній Греції

Велика увага в Стародавній Греції приділялося освіті і вихованню. Вже у V в. до н.е. афіняни пишалися тим, що в їх місті не було жодного безграмотного.

В основу стародавньогрецької системи освіти і виховання був покладений синтез розумового і фізичного вдосконалення. Освіта включала три однаково важливих частини: інтелектуальну, музикальну і фізичну.

Найвищого успіху стародавньогрецька система освіти й виховання досягла в IV в. до н.е., дякуючи софістам, які стали першими вчителями-

професіоналами. Софісти добре знали історію спортивних змагань, найбільш інтересні події олімпійських ігор, прізвища переможців.

Особливо великих успіхів грецька школа досягла в риториці і філософії, дякуючи *знаменитій школі риторики*, яка була заснована у 392 р. до н.е. Ісопратом. І не менш відомій Академії Платона, відкритій у 397 р. до н.е.

Хлопчики в Стародавній Греції повинні були мати трьох вчителів – граматика, кіфариста і педітриба. *Граматик* навчав читанню і письму, а також рахунку, пізніше допомагав дітям вивчати твори поетів і письменників, в першу чергу Гомера і Езопа. *Кіфарист* навчав гри на кіфарі й лірі, пісням і гімнам. Під керівництвом *педітриба* – вчителя гімнастики – діти *займались фізичними вправами, тренувались, змагались в бігу, стрибках, метаннях та інших видах, маючи надію досягти високих показників, перемогти у великих спортивних іграх.*

В системі античної гімнастики виділяли *три частини*:

- 1) ігри, які застосовувались у підготовці дітей (рухливі ігри, ігри з м'ячем, вправи з предметами – обручем, диском, списом та ін.);
- 2) палестра (це слово пішло від назви залів, де проводилися змагання борців) – система фізичних вправ з програми пентатлону (біг, стрибки у довжину, метання спису, метання диску і боротьба), доповнені плаванням, веслуванням, кулачним боєм, стрільбою з луку, бігом зі зброєю та ін.;
- 3) орхестріка – вправи, в основі яких ігри з м'ячем, акробатика, ритуальні, обрядові і повсякденні танці.

Кожна з цих частин мала своє *призначення*: *ігри* застосовувались в процесі фізичного виховання дітей; *палестра* визначала основний зміст фізичного виховання молоді; *орхестрика* була доповненням до палестри і вирішувала задачі розвитку спритності, підготовки до тренувальних занять і змагань.

Фізичне виховання починалось з *7-8 літнього віку* в гімназіях і палестрах. По досягненню 15-літнього віку фізичне виховання в гімназіях набувало спортивної спрямованості. Тут, поряд з п'ятиборством, юнаки займались боротьбою, кулачним боєм і плаванням. Юнаки з багатих родин займались в гімназіях і до 18-20 років, де вони продовжували удосконалення в різних видах спорту.

Про значення фізичної культури в Стародавній Греції свідчить те, що людина, яка не вміла писати і плавати греками вважалась "тілесною і розумовою калікою". Платон називав кульгавим кожного, у кого розум і тіло були розвинені непропорціонально.

В місті Пеллене юнак міг дістати громадські права лише витримавши іспит з атлетики. Еліни казали: "спочатку необхідно побудувати міцну

посудину, а потім вже наповнювати її вином просвіти". Рабам було заборонено займатися вправами, які розвивали силу, витривалість, тренуватися в палестрі, брати участь у змаганнях.

Коли система виховання в Афінах мала різнобічний характер і поєднувала в собі розумове, духовне й фізичне, то в Спарті виховання носило виражений військовий характер.

При цьому виховання дівчат мало в чому відрізнялося від виховання хлопчиків. Таке відношення до виховання обумовлювалось структурою населення Спарті, де основна частина населення складалася з рабів і треба було утримувати владу. В Спарті система фізичного виховання починалася з 7 років. У 15 років підлітки включалися в групу ейренів (Ейр'єна, *Ір'єна* ([грец. Eirene](#) - мир) - богиня миру, одна з дочок [Зевса](#) й [Феміди](#); вихователька). Фізична підготовка будувалась на основі п'ятиборства, кулачного бою і боротьби. Разом з юнаками навчалися й дівчата. Систематична фізична й військова підготовка здійснювалася у Спарті до 30-річного віку.

Різні спортивні змагання і в першу чергу олімпійські ігри суттєво впливали на характер фізичного виховання, яке поступово втратило виражений військовий характер.

В містах на о. Криті громадяни турбувалися про таке виховання дітей, яке дозволяло би всебічне інтелектуальне і фізичне виховання органічно поєднати з військовою підготовкою. Греки уважно слідкували за тим, щоб вся система виховання, у тому числі і фізичне органічно поєднувалася з суспільно-політичною структурою кожного міста-держави (полісу).

2. Проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції.

Зародження Олімпійських ігор у Стародавній Греції пов'язують з ім'ям грецького героя Геракла, легендарного царя Пелопса, спартанського законодавця Лікурга і еллінського царя Іфіта.

В одній з од стародавнього поета Піндара розповідається, що народження Олімпійських ігор пов'язано з іменем Геракла. У 1253 р. до н.е. цар Еліди Авгій, який володів величезним стадом, дав доручення Гераклу очистити його величезний скотний двір від гною. Геракл погодився це зробити за один день, але отримати за це одну десяту частину стада. Коли ж він це зробив (за рахунок підводу двох річок, які він пропустив через двір і вода все змила), цар Авгій не виконав обіцянки і не дав Гераклу нічого.

Через декілька років Геракл з військом прийшов до Еліди і розбив Авгія. А його самого убив. Після перемоги Геракл зібрав своє військо і всю багату здобич у міста Піси приніс у жертву олімпійським богам і заснував Олімпійські ігри, які проводились з того часу на священній рівнині, обсаженій самим Гераклом олівами, присвяченими богині Афіні-Палладі.

Друга легенда. В ті часи стародавні грецькі міста постійно ворогували між собою. Царю Еллади Іфіту після епідемії чуми оракули порадили утриматися від війн, зміцнювати зв'язки з еллінськими містами і кожний рік додавати до торжеств "Рік радості". Так нібито виникла ідея створення панеллінських торжеств і проведення Олімпійських ігор. Оскільки Еллада ворогувала головним чином зі Спартою, яка знаходилась приблизно у 350 км від них, Іфіт запропонував спартанському законодавцю Лікургу разом дотримуватись цієї поради.

Третя легенда. Деякі дослідники стверджують, що Олімпійські ігри проводились на честь свята Врожаю. Тому переможці їй нагороджувались оливковою віткою. Час проведення Ігор – серпень-вересень ніби стверджує цю версію. Існує й багато інших міфів і легенд і всі вони тісно пов'язані з героями стародавньої грецької міфології і релігійними святами.

Неможливо з достовірністю стверджувати, коли стали проводити спортивні ігри на честь богів і коли ці ігри набули загальноеллінського характеру. *Датою початку Олімпійських ігор Стародавньої Греції прийнято рахувати 776 рік до н.е.* Терміни проведення Олімпійських ігор не порушувались навіть тоді, коли країна була втягнута у великі зовнішні війни.

У III віці до н.е. афінський історик Тіней ввів систему відліку літ за "олімпіадами", тобто ввів в історіографію олімпійську еру. Дата будь-якої події визначалась за її місцем у чотирирічному олімпійському циклі. Вихідною точкою літочислення став рік проведення перших Олімпійських ігор.

Серед дивовижних досягнень стародавньої цивілізації, пов'язаних з Олімпійськими іграми, слід назвати *ексхірію* – традицію, яка забороняла всім містам-держavam проводити війни у період проведення ігор, коли змагались найкращі спортсмени Стародавньої Греції мирно змагались в Олімпії. Період загального перемир'я в Елладі продовжувався біля трьох місяців – час необхідний для підготовки атлетів до Ігор і участі у змаганнях, дорогу в Олімпію і назад.

На Олімпійських іграх поети оспівували Ігри та їх героїв у віршах, гімнах. В Олімпії звучали мудрість філософів Талеса, Геракліта, Платона, Сократа, Діогена та інших.

Олімпійські ігри часів їх розквіту були крупнішими грецькими форумами, роль і значення яких далеко виходили за спортивні рамки. Часто вони використовувались у якості арени для різноманітних політичних акцій. Наприклад, на Олімпійських іграх був укладений 30-ти річний мир між Афінами і Спартою (V вік до н.е.).

Були в стародавні часи й такі, хто заперечував проти спортивних ігор. Деякі філософи критикували односторонність фізичного виховання, що за їх думкою наносило шкоду всебічному розвитку особистості, особливо інтелектуальному. Деякі відомі люди Стародавньої Греції ревниво сприймали славу атлетів. Але популярність спорту і Олімпійських ігор була дуже високою.

На перших 13 Олімпійських іграх греки змагалися тільки в бігу на одній дистанції, довжина якої складала 192,27 м. Цей вид бігу біля півстоліття був єдиним змаганням на Олімпійському святі еллінів. Стартували бігуни зі спеціальних мармурових плит, в яких були зроблені поглиблення для пальців ніг.

На 14-й Олімпіаді (724 рік до н.е.) у програму додається біг на дві стадії. Починаючи з 15 Олімпійських ігор впроваджується біг на довгі дистанції.

Програма Олімпійських ігор 708 року до н.е. поповнилась пентатлоном, який складався з стрибків, бігу, метання диску. Метання спису або дротика і боротьби. Стрибали греки у висоту і в довжину. А також з гири з олова.

З 688 року до н.е. у програму входив і кулачний бій. Лише 8 років пізніше з'явилися добре знайомі героям Гомера змагання на колісницях запряжених четвіркою коней.

У середині VII віку до н.е. у програму змагань був включений панкратіон – боротьба, в якій були дозволені будь які прийоми.

У середині VI віку до н.е. почали практикувати перегони воїнів у повному озброєнні, яке пізніше обмежили тільки щитом.

Змагання з плавання в програми V віку до н.е. не включались, хоча греки були чудовими плавцями, тому що фізична підготовка включала в себе і плавання.

Ігри перших 24 Олімпіад (684-116 р. до н.е.) включали 6 видів змагань і проводились на протязі одного дня. Починаючи з Ігор 25-ї олімпіади, в програму яких були включені перегони на колісницях, змагання вже стали проводитися на протязі двох днів. Поступово кількість видів змагань було доведено до 20, а їх тривалість до 5 днів.

Перший день – день відкриття Олімпіади. Церемонія відкриття, учасники змагань, судді. Тренери давали клятву Зевсу Олімпійському, парад учасників, жертви богам.

Другий день – змагання серед молоді: біг, стрибки. Метання короткого спису в ціль і на відстань, метання диску, кулачні бої.

Третій день – великий день Олімпіади: змагання для дорослих з тих же самих видів спорту.

Четвертий день – змагання на колісницях, які були самим елітарним видом змагань і змагання озброєних воїнів в бігу.

П'ятий день – визначення переможців, нагородження і виконання пісень на честь переможців.

Програма Олімпійських ігор не була стабільною і в різні періоди історії олімпійського руху у Стародавній Греції змінювалась не тільки кількість і види змагань, але і послідовність розподілення за днями.

За декілька місяців до початку змагань спеціальні послы – спондофори сповіщали керівників держав і областей про час проведення Олімпійські ігри і робили об'яву про мир в Елладі. Учасники майбутніх змагань приїздили за місяць раніше для ознайомлення з місцевістю і продовженням підготовки.

Виступ Радянських та Українських гімнастів на Олімпійських іграх сучасності.

Ігри XVII Олімпіади, Рим, 25 серпня – 11 вересня 1960 р.

Вдало виступили наші гімнасти, особливо кияни Борис Шахлін та Лариса Латиніна, які стали переможцями у багатоборстві і у змаганнях з окремих видів.

Ігри XVIII Олімпіади, Токіо, 10-24 жовтня 1964 р.

Змагання з гімнастики були третім олімпійським турніром у якому приймали участь українські гімнасти Б. Шахлін і Л. Латиніна. У багатоборстві вони посіли другі місця, але отримали золоті медалі в окремих видах. Загалом Л. Латиніна виборола на всіх олімпіадах 9 золотих, 5 срібних і 4 бронзових нагороди, що є своєрідним рекордом в історії Олімпійських ігор серед всіх олімпійців світу. Б. Шахлін виборов 12 медалей (6-4-2).

Ігри XIX Олімпіади, Мехіко, 12 – 27 жовтня 1968 р.

Ігри XX Олімпіади, Мюнхен, 26 серпня – 11 вересня 1972 р.

Героєм змагань легкоатлетів став український спортсмен Валерій Борзов, який впевнено переміг американців у спринті – на дистанціях 100 і 200 м. У подальшому В.Борзов став першим президентом НОК України і членом МОК.

Ігри XXI Олімпіади, Монреаль, 17 липня – 1 серпня 1976 р.

Ігри XXII Олімпіади, Москва, 19 липня – 3 серпня 1980 р.

У спортивному відношенні ці Ігри не поступилися попереднім. Було встановлено 36 світових рекордів (у Монреалі –34, Мюнхені – 23, Мехіко – 28).

У змаганнях гімнастів Олександр Дитятін (СРСР) отримав 8 олімпійських нагород (3-4-1) – найбільша кількість на одних Іграх за всю історію Олімпіад.

Ігри XXIII Олімпіади, Лос-Анджелес, 28 липня – 12 серпня 1984 р.

Після бойкоту попередньої Олімпіади Москва зробила все, щоб бойкотувати Ігри у Лос-Анджелесі – туди не поїхали спортсмени 14 соціалістичних країн, багато з яких були лідерами олімпійського спорту (СРСР, НДР, Угорщина, Болгарія, Куба).

Ігри XXIV Олімпіади, Сеул, 17 вересня – 2 жовтня 1988 р.

Ігри XXV Олімпіади, Барселона, 25 липня – 9 серпня 1992 р.

Україна вперше виступала як незалежна країна. Українські спортсмени виступали в об'єднаній команді, яку було створено після розпаду Радянського Союзу 12 колишніми республіками. Її учасники - 475 осіб (310 чоловіків та 165 жінок) - завоювали найбільшу кількість нагород: 45 золотих, 38 срібних, 29 бронзових медалей, у сумі - 112. Українські спортсмени (15 осіб) стали олімпійськими чемпіонами в спортивній та художній гімнастиці, фехтуванні, вільній боротьбі, легкій атлетиці, гандболі, баскетболі.

Ігри XXVI Олімпіади, Атланта, США, [19 липня](#) - [4 серпня 1996 р.](#)

Кульмінацією церемонії відкриття стало запалення олімпійського вогню. Факел по стадіону несли знамениті американські спортсмени – боксёр Евандер Холіфілд, плавчиха Джанетта Еванс; а честь запалити вогонь в чаші була надана колишньому боксерові Мохаммеду Алі. Традиційну клятву принесли судді і спортсмени - від спортсменів це зробила баскетболістка Тереза Едвардс.

Ігри в Атланті були першими літніми олімпійськими іграми, на яких Україна виступала окремою командою. Українці здобули 9 золотих нагород.

Олімпійськими чемпіонами стали:

- *Браславець Євген* - вітрильний спорт (клас "470");
- *Кличко Володимир* - бокс (понад 91 кг);
- *Кравець Інеса* - легка атлетика (потрійний стрибок);
- *Матвієнко Ігор* - вітрильний спорт (клас «470»);
- *Олейник В'ячеслав* - греко-римська боротьба (90 кг);
- *Подкопаєва Лілія* - спортивна гімнастика (абсолютна першість, вільні вправи);
- *Серебрянська Катерина* - художня гімнастика;

- *Таймазов Тимур* - важка атлетика (до 100 кг);
- *Рустам Шаріпов* - спортивна гімнастика (вправи на брусах).

В особистому заліку Лілія Подкопаєва (Україна) зайняла 4 місце серед усіх медалістів - 4 медалі (2+1+1).

Ігри XXVII Олімпіади, Сідней, 15 вересня – 1 жовтня 2000 р.

Спортсмени України посіли 21 місце у командному заліку 23 медалі (10-10-23). Олімпійськими чемпіонами стали: [Яна Клочкова](#) ([комплексне плавання](#) на 400 та 800 метрів) і [Микола Мільчев](#) у стрільбі.

Ігри XXVIII Олімпіади, Афіни (Греція), с 13 серпня – 29 серпня 2004 р.

Спортсмени України посіли 12 місце у командному заліку 23 медалі (9-5-9).

Олімпійськими чемпіонами стали:

[Білоног Юрій](#) — [легка атлетика](#) ([штовхання ядра](#));

[Гончаров Валерій](#) — [спортивна гімнастика](#) (вправи на брусах);

[Клочкова Яна](#) — [плавання](#) (200 м і 400 м [комплексне плавання](#));

[Костевич Олена](#) — [стрільба стендова](#) (пневматичний [пістолет](#));

[Мерлені Іріні](#) — [боротьба вільна](#) (48 кг);

[Нікітін Юрій](#) — [стрибки на батуті](#);

[Скакун Наталія](#) — [важка атлетика](#) (до 63 кг);

[Тедєєв Ельбрус](#) — [боротьба вільна](#) (66 кг).

Ігри XXIX Олімпіади, Пекін, 8 серпня – 24 серпня 2008 р.

Спортсмени України посіли 11 місце у командному заліку 27 медалі (7-5-15). Олімпійськими чемпіонами стали.

Ігри XXX Олімпіади, Лондон, 27 липня – 12 серпня 2012 р.

Спортсмени України посіли 14 місце у командному заліку 20 медалей (6-5-9). Першу олімпійську медаль в Лондоні для України здобула Олена Костевич.

Олімпійськими чемпіонами стали:

[Яна Шемякіна](#) - [фехтування](#);

[Катерина Тарасенко](#), [Наталія Довгодько](#), [Анастасія Коженкова](#), [Яна Дементьєва](#) - [академічне веслування](#);

[Олексій Торохтій](#) - [важка атлетика](#);

[Юрій Чебан](#) - [веслування на байдарках і каное](#);

[Олександр Усик](#) - [бокс](#);

[Василь Ломаченко](#) - [бокс](#).

Ігри XXXI Олімпіади, Ріо-де-Жанейро (Бразилія), 5 серпня – 21 серпня 2016 р.

Спортсмени України посіли 31 місце у командному заліку 11 медалей (2-5-4).

Олімпійськими чемпіонами стали:

Олег Верняєв - спортивна гімнастика;

Юрій Чебан - веслування на байдарках і каное.

3. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Заняття з фізичної культури і спорту повинні сприяти зміцненню здоров'я, загартуванню організму людини, всебічному фізичному розвитку й оволодінню певними руховими навичками.

Специфіка гімнастичних вправ, особливо з спортивних видів гімнастики, потребує суворого додержання певних організаційних і методичних вимог. Виконання координаційно складних вправ на гімнастичних приладах, вправ з акробатики при порушенні цих вимог завжди створює реальну загрозу зриву, падіння, невдалого приземлення, що може призвести до нещасного випадку. Отже, вживати запобіжних заходів проти шкоди здоров'ю людини - обов'язок кожного педагога.

Діставши травму, гімнаст на певний час вибуває з ладу, він витрачає спортивну форму і працездатність, а також отримує психічну травму (боязнь приладу, виконання вправи). Для подолання психологічного бар'єру педагогу доводиться застосовувати різноманітні методи і прийоми.

Запобігти спортивного травматизму можна цілим комплексом різноманітних заходів, що становлять зміст техніки безпеки під час організації і проведення занять.

Основними причинами травматизму є:

1. *Порушення методики навчання та тренування.*
2. *Порушення правил організації занять з гімнастики.*
3. *Неправильне застосування прийомів страхування та допомоги при виконанні вправ.*
4. *Порушення вимог до підготовки місць занять.*
5. *Відсутність лікарського контролю за станом.*

Запобіжні заходи проти травматизму забезпечують послідовне зростання фізичної підготовленості і спортивно-технічної майстерності гімнастів.

Порушення методики навчання та тренування.

Порушення методики і принципів послідовності, систематичності і доступності, (переоцінка фізичних можливостей).

Суворе додержання основних дидактичних принципів педагогіки (систематичність, послідовність, доступність, свідомість) створює сприятливі

умови для зміцнення здоров'я, всебічного фізичного розвитку гімнастів, для досягнення високого рівня спортивної майстерності.

Додержання педагогічного принципу *«від простого до складного»* - забезпечує створення належного рухового фундаменту, на базі якого успішно формуються нові складні рухові навички, збагачується руховий досвід, розвивається рухова координація, підвищується здатність керувати часовими і просторовими параметрами рухів.

Специфіка гімнастики полягає в тому, що до її змісту входить велика кількість вправ, які потребують певного рівня м'язової сили, спритності, гнучкості, рішучості. Складні вправи виконувати без відповідної підготовки не можливо. Це часто закінчується травмами.

Щоб запобігти травматизму в методиці навчання і тренування гімнастів широко застосовуються *спеціальні підготовчі вправи*, а також для розучування складних вправ використовують *підвідні вправи*, які мають спільну технічну структуру, але значно легші при виконанні.

Для уникнення травматизму необхідно проводити загальну, спеціальну та індивідуальну розминки; треба правильно регулювати фізичні навантаження на заняттях: воно має поступово збільшуватись, а в кінці занять знову зменшуватись. Тому доцільно чергувати роботу різних м'язових груп.

Нові складні вправи необхідно вивчати на початку занять, коли гімнасти ще не відчують втоми, і необхідно застосовувати прийоми полегшення - допомогу, зменшення висоти приладу, надійне страхування.

Порушення правил організації занять з гімнастики.

Надійним запобіжним заходом проти травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни.

Категорично забороняється учням перебувати в спортивному залі без присутності викладача. Не можна допускати запізнь. Заняття повинно обов'язково починатись і закінчуватись організовано.

Неправильне застосування прийомів страхування та допомоги при виконанні вправ.

Гімнастичні вправи характеризуються високою точністю виконання і вимагають точного розрахунку, сміливості і рішучості. Проте найменша неточність у виконанні вправи може призвести до падіння, тому потрібно створити такі умови, щоб уникнути ушкоджень. В цьому випадку найзручніше застосовувати страховку і допомогу.

Під *страховкою* розуміють *готовність тренера* своєчасно надати допомогу учню у випадку невдалої спроби.

На відміну від страховки, *допомога* передбачає «проводку» учня по траєкторії руху, підштовхування і підтримку.

«*Проводка*» полегшує оволодіння рухом в цілому. Використовуючи «проводку», *тренер повинен* прикладати лише такі фізичні зусилля, які б не підміняли дії самого учня.

Підштовхування - короткочасна фізична допомога, яка надається по ходу виконання окремих фаз руху.

Підтримка надається тренером, коли учень знаходиться в статичному положенні (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадку, коли спортсмен ще недостатньо використовує свої зусилля.

Для того щоб правильно застосовувати прийоми страхування і допомоги, треба знати і суворо дотримувати такі **вимоги**:

- під час навчання пояснювати гімнастам, де можуть бути зриви і що треба зробити при невдалому виконанні вправи;

- добре знати техніку вправ, правильно вибирати місце для страхування, не заважаючи гімнастові;

- під час виконання цілої комбінації або з'єднання змінювати своє місце відповідно до форми і характеру вправи;

- вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості гімнаста;

- ураховувати індивідуальні особливості гімнаста;

- під час страхування не можна користуватися будь-якими нестійкими підставками;

- широко застосувати для страхування ручні і підвісні пояси - лонжі, тренажери;

- застосовувати індивідуальне і групове страхування в міру потреби;

- уникати дрібної та зайвої опіки, виховувати в учнів самостійність і волю якості.

Самострахування - дуже важливий елемент навчально-тренувального процесу гімнастів. Це здатність гімнаста своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Гімнаст може припини або видозмінити вправу, щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час зриву. Наприклад, під час виконання стойки на руках або плечах на брусах у випадку падіння вперед гімнаст має зробити перекид уперед, розводячи ноги нарізно.

Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше гімнаст оволодіває прийомами самострахування. Кожний педагог з самого початку занять з гімнастики повинен виховувати в учнів навички самострахування. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою акробатичних вправ. Треба навчити учнів робити перекид уперед і назад з будь-якого положення. Це дає можливість під час невдалого виконання зскоку або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид.

Самострахування відіграє особливо велику роль на пізніших етапах навчально-тренувальної роботи, коли гімнаст виконує вправи самостійно.

Порушення вимог до підготовки місць занять.

Підготовка місць і спортивного устаткування та інвентарю є важливим фактором, від якого залежить безпека гімнастів під час занять і змагань з гімнастики.

Розміри спортивного залу, його освітлення й опалення, стан гімнастичних приладів і їх установлення мають відповідати санітарно-гігієнічним вимогам.

При денному світлі світловий коефіцієнт (відношення площини вікон до площини підлоги) повинен становити $1/4 - 1/5$. При штучному освітленні повинно бути не менш як 80 % світлового потоку на рівні підлоги. Температура повітря в залі 17-20°, повинна бути вентиляція.

Підлога в залі повинна бути дерев'яна, прилади треба встановлювати так, щоб вони не хитались, підвісні і закріплюючі системи слід регулярно перевіряти.

Установка приладів.

Перекладина:

- а) міцне кріплення перекладини зі стояками;
- б) міцність розтяжок і ланцюгів;
- в) міцність пластинок до яких кріпляться розтяжки;
- г) стан перекладини (чиста, суха, рівна).

Бруси:

- а) поверхня жердин (чиста, суха, без тріщин);
- б) міцність з'єднання жердин із стержнями;
- в) справність закріплюючих гвинтів;
- г) стійкість брусів (усього приладу).

Кільця:

- а) міцність тросів;
- б) стан блоків і систем кріплення їх до стелі;
- в) міцність самих кілець.

Колода: не повинна хитатись.

Стрибкові прилади (кінь, козел, стіл):

- а) стан ніжок і їх висування;
- б) стійкість кожного приладу;
- в) стан містка.

Канати: повинні бути міцними і добре прикріпленими до стелі.

Гімнастичні мати:

- а) цілі, рівні;
- б) правильно застелені в місцях приземлення;
- в) щільність укладення (в стик).

В залі повинні бути магnezія, каніфоль, гумові доріжки для розбігу на опорний стрибок.

Установлювати прилади і прибирати їх необхідно організовано.

Костюм та взуття для занять гімнастикою: на костюмі не повинно бути металевих, гострих речей (пряжок, шпильок). Тапки не повинні бути на жорсткій шкіряній підшві. Не можна бути в сережках, ланцюжках, обручках.

Костюм для чоловіків: майка (фуфайка), плавки, рейтузи, м'які шкіряні тапочки ("чешки"). *Жіночий костюм:* купальник, нижня білизна, "чешки". Тренуватись можна в теплих костюмах і вовняних шкарпетках. *Захисні пристрої:* наколінники, гомілкостопники, напульсники, накладки.

Відсутність лікарського контролю за станом.

Найважливішим завданням лікарсько-педагогічних спостережень є отримання свідчень про загальний вплив на організм навчально-тренувальних занять, що дає можливість визначити ступінь відповідності фізичних навантажень функціональним можливостям гімнастів, а отже, коригувати тренувальний процес. Робота спортивного лікаря з тренером дозволяє також визначити рівень спеціальної тренуваності спортсменів.

Основними задачами лікарсько-педагогічних спостережень є:

1. Оцінка санітарно-гігієнічних умов проведення тренувальних занять та змагань.
2. Оцінка відповідності засобів і методів фізичного виховання, які застосовують у педагогічній роботі тренера, віковим особливостям і рівню рухової підготованості осіб, які займаються фізичними навантаженнями.
3. Визначення об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень та їх відповідність функціональним можливостям організму.
4. Визначення функціонального стану і рівня тренуваності спортсмена.
5. Оцінка змін у стані здоров'я спортсмена.

6. Оцінка й вибір педагогічних, медичних та психологічних засобів і методів відновлення спортсменів.

Опитування чи візуальне спостереження можуть дати тренерів і лікарю загальне уявлення про функціональний стан організму, а також дозволять за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми гімнаста, запобігти можливому травмуванню.

Лекція 2. Гімнастика як науково-методична дисципліна. Гімнастична термінологія.

Мета вивчення: Сформувати загальне уявлення про гімнастику, як науково-методичну дисципліну. Представити основні поняття гімнастичної термінології.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроєктор, ноутбук.

План лекції (навчальні питання):

1. Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання.
2. Гімнастична термінологія.
3. Групи гімнастичних термінів.

Література:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
3. Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, А.К. Меньшиков. – М.: АК, 2004. – 443 с.
4. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики. – Харків: ОВС, 2004. – 413 с.

1. Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання.

Гімнастика - це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів,

яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності - високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом.

Витоки гімнастики спостерігаються зі стародавніх часів, коли різні вправи і танці були спрямовані на показ сили, гнучкості, спритності, сміливості, емоційного підвищення, а пізніше на формування краси статури людини.

Саме слово "гімнастика" запозичене з грецької мови і має два значення: "гімнос" - обнажений та (грец. *Gimnasio*) - "гімназіо" - вправлятися, тренуватися.

Спортивна гімнастика є окремим видом гімнастики, де в умовах змагань за допомогою кваліфікованих суддів *експертно-оцінним* методом у балах, визначається якість виконання вправи (її складність та гармонійність) і визначається місце (рейтинг) спортсменів. Від XV Олімпійських ігор у Гельсінкі 1952 року до XXXI Олімпійських ігор в [Ріо-де-Жанейро](#) 2016 року українські гімнасти були олімпійськими чемпіонами і призерами.

Всьому світу відомі імена видатних гімнастів: Віктор Чукарин і Марія Гороховська, Борис Шахлин і Лариса Латиніна, Юрій Титов і Поліна Астахова, Богдан Макуц і Стелла Захарова, Роман Зозуля і Оксана Омельянчик, Лілія Подкопаєва, Тетяна Гуцу і Олександр Береш.

Гімнастика як науково - методична дисципліна є частиною науки про фізичне виховання. Методологічною основою гімнастики є об'єктивне знання про людину і суспільство, яке базується на комплексі наук: педагогіки, психології, анатомії, фізіології, гігієни, теорії фізичного виховання, біомеханіки, математичної статистики та ін.

Гімнастика має свою історію, теорію та методику виховання, засоби і методи викладання, розробки нових складних гімнастичних елементів, загальні основи навчання і виховання спортсменів високого класу, закономірності технічної підготовки складних вправ.

Термінологія гімнастики є базовою основою усій спортивної термінології і має значний обсяг понять, категорій, правил користування, без яких неможливий подальший розвиток у різних видах спорту.

Суддівство в гімнастичних видах має свою складну та багатоманітну специфіку і є складною частиною знань про гімнастику.

Завдання гімнастики.

Загальні завдання гімнастики :

1) Всебічний гармонійний розвиток особистості, організму людини в цілому і окремих його систем, зміцнення здоров'я, формування постави, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

2) Виховання моральних, волевих і естетичних якостей людини: дисциплінованості, акуратності, наполегливості у подоланні труднощів.

3) Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які необхідні у повсякденному житті, на виробництві та для захисту Батьківщини.

Спеціальні завдання гімнастики :

1) Збагачення спеціальними знаннями і практичними прийомами в гімнастики, навчання новим складним руховим діям, оволодіння специфічним досвідом емоційного і естетичного сприймання, вдосконалення рухової діяльності до рівня мистецтва.

2) Розвиток рухових здібностей, якостей та їх сполучень і поєднань із психічними відчуттями, уявленнями, сприйманням, необхідних для рухової координації у різноманітних умовах.

3) Формування організаторських та професійно-прикладних вмінь та навичок для успішної педагогічної діяльності.

4) В спортивних видах гімнастики це оволодіння певною формою складних рухів, вдосконалення рухового-функціонального апарату до високого рівня, підготовка висококваліфікованого спортсмена.

Засоби і методи гімнастики.

Засоби - це гімнастичні вправи, ритм і музичний супровід занять, слово педагога як психо - регулюючий вплив, природні сили, гігієнічні процедури, творчо-мистецька насиченість рухів.

Метод - „система цілеспрямованих дій та впливів, що приводять до цілі.

Методичний прийом - спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній «ситуації».

Методи у гімнастиці - це способи застосування вправ та інших засобів щодо запланованого впливу і одержання очікуваної реакції, закріплення та вдосконалення певних характеристик і параметрів рухів.

Методичні особливості гімнастики.

1) Домінування цілісно-розчленованого методу навчання та вдосконалення складних вправ і комбінацій на основі розкладу вправи на окремі частини (фази) за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Свідоме оволодіння базовою структурою окремого елемента, подібне вдосконалення частин та вправи в цілому.

2) Можливість вузько спрямованого (аналітичного) розвитку і вдосконалення окремих м'язових груп, рухових якостей (наприклад: гнучкості в окремому суглобі) або поєднань якостей, систем і органів та вплив на психічні здібності особистості.

3) Використання природних видів вправ: біг, ходьба, стрибки, поштовхи та інші з суто гімнастичними формами і перетвореннями природних рухів в гімнастичні форми.

4) Можливість ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних і кінцевих положень. Поєднання окремих вправ у зв'язки. Виконання вправ в умовах м'язової та розумової втоми, емоційного збудження або пригнічення на різних обладнаннях у різних умовах оточуючого середовища.

5) Активізація занять за рахунок використання музики, комунікативного ефекту групових вправ і масових виступів.

6) Можливість чіткого регулювання (дозування) навантажень різного характеру відповідно до контингенту (віку, статі, підготовленості, стану здоров'я та ін.).

7) Використання інших видів спорту (плавання, спортивних ігор, туризму та інших) для відновлення або збагачення рухового досвіду і рухів складної координації і структури (стрибки, метання, лижі, слалом, гребля та ін.).

8) Оволодіння прийомами страхування та самострахування.

9) Попереднє спостереження за якістю обладнання та його закріплення.

10) Поєднання гімнастичних вправ з іншими спортивними видами; природних рухів з вправами, що придумані людиною (наприклад: стійка на руках, великі оберти, різні сальто з поворотами та ін.).

11) Розвиток сміливості у гімнастиці тримається на чітких навичках виконання складних вправ, високому ступені орієнтації у просторі та часі, своєчасному використанні страхування, достатньому попередньому рівні розвитку фізичних якостей та технічної підготовленості.

Принципи організації навчально-тренувального процесу.

Принципи - це основні вимоги, завдяки яким процес набуває цілеспрямованого та організованого характеру. Вони визначають межі допустимих відхилень, вимагають динамічної рівноваги різних впливів, можливості різнобічного розвитку без ущемлення для спеціалізації.

За спрямованістю принципи поділяються на такі, що спрямовані на

1) навчання рухам;

2) на розвиток фізичних здібностей;

3) на групи: *дидактичні, специфічні, фінансово-матеріального та правового забезпечення*

Дидактичні: свідомості і активності, доступності, послідовності і систематичності, міцності, наочності навчання, творчості, вимогливості, важкості і напруги, адекватності та конструктивності завдань, напрямку навчання, психологічної мотивації.

Специфічні для фізичного виховання і спортивної діяльності: адекватності фізичної діяльності та характеру м'язових напружень, корекції до рівня розвитку фізичних можливостей, системності та ієрархії у структурі рухового акту, підпорядкованості життєвих потреб процесу тренування (на етапах вищої майстерності), експерименту.

Фінансово-матеріального та правового забезпечення: наявність умов для якісного тренування, його сучасного складу, медично-лікувального обслуговування, якісної реабілітації, достатньої оплати та винагороджування результатів праці та ін.

2. Гімнастична термінологія.

Термінологія – це наука, предметом якої є самі терміни та правила їх утворення. Терміни в гімнастиці використовуються для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів.

Гімнастична термінологія має свої особливості, які полягають у тому, що фізичні вправ, що використовуються в гімнастиці, дуже різноманітні і рідко зустрічаються в діяльності людини. Термінологія гімнастичних вправ дає можливість ширше використовувати слово в процесі викладання гімнастики. Гімнастичний термін відображає суть техніки виконання вправ.

Термінологія - область лексики, сукупність термінів, які зв'язані з відповідною системою понять.

Термінологія – це система короткого визначення понять, явищ, предметів певної області знань і досліджень.

Термін – це слово або словосполучення, яке визначає спеціальне поняття у якійсь галузі і не потребує у фахівців додаткового тлумачення. За ідеєю І.П. Павлова термін є універсальним подразником і дає попереднє уявлення про предмет обговорення (у фізичному вихованні і спорті про вправу, метод та ін.). Використання термінології виключає багатослівність і дає чіткість при поясненні виконання різних вправ, рухів і дій. Терміни використовуються для короткого позначення понять. В гімнастиці терміни використовуються для короткого позначення вправ, назв снарядів, процесів. Термінологія це

наука, предметом якої є розробка правил утворення термінів, а також самі терміни.

Основи термінології – словниковий фонд та граматична будова рідної мови, що складають доступність, зручність у користуванні.

Вимоги до термінології: доступність, точність, стисливість

Гімнастична термінологія - це система спеціальних термінів, які використовуються для скороченого позначення гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю, а також правила утворення і використання термінів, умовних скорочень і форми запису вправ. Під *терміном* в гімнастиці прийнято розуміти скорочену умовну назву будь-якої рухової дії або поняття.

Під терміном розуміється:

1. слово або словосполучення, яке точно визначає поняття і його співвідношення з другими поняттями в межах спеціальної сфери;
2. в логіці - елемент формалізованої мови.

Вимоги до термінології :

До термінів пред'являються такі вимоги:

1. *Доступність*. Терміни повинні будуватися на основі словарного запасу рідної мови або іншомовних слів і відповідати законам словотворення і граматиці мови даного народу.

2. *Точність*. Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. Точність терміна має велике значення для створення вірного уявлення про вправу, її технічну основу, форму та способи виконання.

3. *Стислість* назв та запису вправ досягається за допомогою умовних термінів, які скорочують опис у декілька разів. Найбільш доцільні стислі терміни, зручні для вимови.

У гімнастиці терміни поділяють на 4 групи:

- а) *загальні*, які складають поняття: вправа, комбінація, сполучення, елемент;
- б) *конкретні*: положення тіла і дії, стійка, вис, упор, оберт, перекид, сальто, поворот та інші;
- в) *додаткові* – спосіб виконання і напрямок дій: вперед, боком, вліво (за напрямом руху); махом, силою, розгоном, обертом, переворотом;
- г) *пози і характер дій*: на руках, на голові, на нозі (умови опори). Повільно, напружено, плавно, з акцентом (характер виконання).

Махом, присівши із захватом (засоби перетворення);

Прийняті скорочення: в/ж – *верхня жердина*, в/в – *вільні вправи*, в.п. – *вихідне положення*, 1 – *на рахунок*, о.с. – *основна стійка та інші*.

Терміни і поняття у гімнастиці та інших спортивних дисциплінах

1. Загальні терміни. Оволодіння складним матеріалом рухової діяльності людини потребує вивчення особливих понять, - термінів, що відображають суть сучасної наукової методології спортивних дисциплін.

Фізична культура - частина культури і досягнення суспільства у фізичному удосконаленні людства, набуті в процесі суспільно-історичної практики.

Фізична освіта - оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками.

Фізичне виховання - частина загального виховання спрямоване на досягнення високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Спорт - спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у певному виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявились у процесі змагань.

Фізична підготовка - процес, спрямований на фізичний розвиток людини.

Фізична підготовленість - рівень можливостей до виконання різних моторних завдань відповідно до вікового рівня розвитку організму.

Фізичний розвиток - процес зміни форм і функцій організму людини.

Фізична досконалість - високий рівень здоров'я, фізичного розвитку, підготовленості до життя, праці, спортивної діяльності.

Фізичні вправи — це рухи, рухові дії, відібрані , як засіб для вирішення завдань фізичного виховання.

Фізичні якості - властивості і здатність рухової діяльності, (рухів) прояви яких вимірюються у фізичних одиницях часу, простору, сили (сек.-хв., см.-км., г.-кг.) та експертною оцінкою у балах.

Сила – властивість і здатність переборювати або стримувати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

Спритність - здатність людини швидко освоювати нові рухи, а також перебудовувати їх згідно з вимогами обстановки, що раптово змінюється.

Швидкість - здатність виконувати рухи в найкоротший час.

Гнучкість - здатність досягати найбільшої амплітуди рухів частин тіла за рахунок високої ступені рухомості в суглобах.

Витривалість - здатність людини виконувати яку-небудь роботу з припустимою інтенсивністю протягом якомога довшого часу.

Обсяг - це кількісна характеристика роботи, яку можна подати в метрах, кілограмах, кількості підходів та інше.

Інтенсивність - це ступінь напруження, яке виявляється під час виконання тієї чи іншої вправи. Це кількість роботи, виконаної за одиницю часу.

Темп - частота циклів рухів, або кількість рухів за одиницю часу.

Ритм - це поєднання у часі сильних, акцентованих частин руху із слабкими, пасивними. Ритмічне чергування м'язового напруження й розслаблення - один з показників правильності виконання руху.

Рухові здібності – елемент рухової функції:

а) здатність до оволодіння і управління рухами в просторі за часом і ступенем м'язових зусиль,

б) психомоторні властивості, що визначають мету, якісні ознаки і робочу ефективність рухової діяльності людини.

Рухова координація - здатність до виконання точних та складних дій і сполучень рухів, за рахунок дозування оптимальних і максимальних напружень і розслаблень м'язів.

Техніка - це раціональний спосіб виконання вправи.

Основа техніки - це головні елементи руху та їх послідовність, без яких неможливо досягти достатнього рівня виконання вправи.

Траєкторія - лінія, вздовж якої рухається тіло, рухові ланки та снаряди.

Амплітуда руху - розмах коливального руху тіла, або його частин (ланок).

Рухове вміння - здатність свідомо керувати рухами. Уміння виконувати окремі рухи, внаслідок повторювання, переходить у *рухову навичку*.

Рухова навичка - автоматизований спосіб виконання і керування рухами.

Імітація – «копіювання» дій тварин, птахів, явищ природи і суспільного життя, та спрощене зображення складних рухів.

Рівновага – збереження стійкого положення під час виконання різних вправ чи поз на зменшеній опорі і піднятій над рівнем площі опори.

Окомір — здатність людини визначити відстань за допомогою зору та м'язових відчуттів.

Структура вправи – це біомеханічно-цілеспрямоване поєднання фаз, динамічних і часових характеристик (напружень і розслаблень м'язів), використання інерції певної вправи.

2. Короткий словник гімнастичних термінів.

«Поза» це положення тіла і кінцівок: стійка, нахил, присід, лежачи та ін.

Елемент - це найкоротша гімнастична вправа, яка характеризується закінченістю та не змогою розчленування на більш дрібні.

Поєднання - сукупність послідовно з'єднаних елементів, при цьому виконання у поєднанні якісно відрізняється від його ізольованого виконання.

Комбінація - сукупність елементів і з'єднання з чітко вираженим початком (вскік, заскочування) і кінцевим (як правило, зіскок) елементами.

Характеристика рухів.

Одночасні - рухи, які виконуються кінцівками в один і той самий час, можуть бути як симетричні, так і асиметричні.

Одноріччя - рухи, які співпадають по напрямленню і стороною кінцівки – правою вправо, або лівою вліво; з однорічним обертаннєм – це рухи вправо, з обертаннєм праворуч; рухи вліво з обертаннєм ліворуч.

Послідовні - рухи, які виконуються один за другим з запізненням другої кінцівки: на частину (частіше половину) амплітуди.

Різноріччя - рухи, протилежні і по напрямленню сторони кінцівок - правою вліво або лівою вправо; різнорічним обертаннєм - це рух вліво з обертаннєм направо, або вправо з обертаннєм наліво.

Рухи по черзі - це рухи, які виконуються з початку однією кінцівкою (рукою або ногою), потім іншою.

Використання прийменників в термінології

«*На*» - вказує, якою частиною тіла виконується опора, наприклад: на голові, на передпліччях, на правій (нозі), на животі, або на приладі (кільцях, брусах, інші).

«*В*» - вказує (якщо необхідно) кінцеве положення, наприклад: в стійку на руках, в упор ззаду.

«*З*» - між елементами, які виконуються одночасно (підйом з перемахом).

Сполучник "і" - між елементами, які виконуються одночасно у даній послідовності.

Групи елементів.

Упори прості - виконуються: опорою лише руками.

Упори змішані - виконуються: з додатковою опорою, крім рук (частіше ногами), з захватом лише однієї частини тіла-руками (рукою), зігнутими ногами, носками.

Стрибки прості - виконуються польотом після відштовхування ногами (ногою).

Стрибки опорні-виконуються з додатковою опорою (відштовхуванням) руками або рукою при польоті над снарядом.

Конкретні терміни.

Біг - пересування кроками, в кожному з яких є фаза польоту.

Крок - переміщення шляхом виставлення ноги і перенесення ваги на неї;

- «*на крок*» - означає виставлення однієї ноги з розміщенням ваги на дві; в художній гімнастиці розрізняють такі кроки (рухи рук, тут не вказані):

- «*м'який*» - з носка з коротким перекатом на п'ятку з легким згибом ніг без коливань у вертикальній площині;

- «*перекатний*» - з носка, виносячи другу ногу вперед, опорна трохи згинається і розгинається;

- «*пружинний*» - як перекатний, але більше згинання і розгинання ніг;

- «*гострий*» - виносячи на носок зігнуту ногу, гомілка якої, паралельна опорної гомілки (виконується різко, відриви сто);

- «*високий*» - з високим підніманням стегна і розгинання махової ноги;

- «*приставний*» - з носка однієї ноги і приставлення іншої;

- «*перемінний*» - поєднання приставного кроку і звичайного;

- «*ковзаючий*» - ковзаючим рухом виставляючої ноги.

«*Нахил*»- положення тулубу, або голови відносно вертикалі. Різновиди:

- «*пружинний*»- виконується кількома рухами з неповним повертанням у висхідне положення у проміжках;

- «*дотиковий*»- виконується доторкаючись до підлоги руками (рукою).

Оберт - коловий обертальний рух навколо вісі приладу;

- *великий оберт* - виконується з відведеними від тулуба руками вгору або назад і максимальним віддаленням центру мас від точок захвату.

Перекат - рух, вперед або назад з послідовним доторканням частинами тіла до опори без перевертання через голову.

Переворот - рух обертання тіла з повним перевертанням через голову і опорою руками (рукою об підлогу).

Прилади:

а) в акробатиці розрізняють :

- *переворот стрибком* (відштовхуванням ногами з польотом до поштовху руками);

- *темповий переворот* або просто переворот (махом однією, відштовхуванням іншою ногою, з однією фазою польоту, після поштовху руками (рукою);

- *повільний переворот* або «перекидка» (без фази польоту);

б) на снарядах переворот виконується через стійку на руках, на плечах, на голові.

Перекид - рухи обертання тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

«*Переліт*» - це переміщення з одного боку снаряду або з одної жердини на другу, з відпусканням рук і фазою польоту.

Перескок

- а) стрибок через скакалку;
- б) невеличкий стрибок з однієї ноги на іншу.

Перехід - переміщення вправо або вліво з переставленням рук на опору і виконанням перемаху або іншого елемента (вільні вправи, вправи на коні - махи).

Півоберт - оберт на 45° в стройових вправах; в стійці на руках виконується оберт плечем вперед або назад.

Підскок - підстрибування на місці або з просуванням у даному напрямі.

Підйом - перехід в упор з вису або більш низького упору.

Спад-перехід з упору у вис або у нижчий упор.

Опускання - спад, який виконується повільно, силою.

«*Хвиля*» - це цілісний рух з послідовним виведенням вперед і назад ланок тіла знизу вгору; може виконуватись рукою (руками).

Вскік - стрибок на снаряд з вказаним положенням, в яке він виконується.

«*Вхід*» - з упору (також стоячи) перехід з поворотом кругом в упор на ручках коня.

«*Вихід*» - з упору на ручках (в тому числі стоячи хватом за ручки) перехід з обертанням кругом в упор на тілі і ручці.

«*Викрут*» - швидкий перехід з вису ззаду у вис і, навпаки, внаслідок обертального руху в плечових суглобах.

Групування - положення, з захватом зігнутих ніг. Різновиди : сидячи, лежачи, у присіді, широке.

«*Пружинні*» рухи - виконуються у положенні руки в сторони: руки згинаються в усіх ланках з напруженням, ніби стискає пружину; аналогічно руки розгинаються; цілісні пружинні рухи виконуються з додатковим згинанням ніг і тулубу до пів присіду та присіду.

«*Кач*» - коливальні рухи гімнаста разом зі снарядом, розкачування маятниковоподібні послідовні сполучення качу (на кільцях, трапеції, канаті).

Колесо - а) рухи руками (рукою) по обертанню на 360° ;

б) рухи ногами (ногою) по обертанню на 360° шляхом перемахів над снарядом чи підлогою.

«*Курбет*» - стрибок назад з рук на ноги.

Мах - рух коливального характеру тілом чи кінцівками в одному напрямі; різновиди махового руху:

- *розмахування* — декілька махів виконаних поперемінно в протилежних напрямках;

- *змах* - швидкі рухи ногою (ногами) в одному напрямленні;

- *видмах* - махом переходячи з упору у вис або більш низький упор;

- *перемах* - рух ногою або ногами над підлогою або снарядом.

«*Міст*» - прогнуте положення тіла з опорою руками і ногами.

Присід - положення стоячи на зігнутих ногах ;

- *напівприсід* - положення на неповністю зігнутих ногах;

- *упор присівши* - присід з опорою або торканням підлоги руками.

Рівновага - збереження пози, часто в умовах обмеженої опори.

«*Рондат*» - переворот вперед з поворотом кругом (180°).

Сальто - безопорні оберти тіла на 360° у поперекової вісі після відштовхування або відпускання рук.

Сід - положення сидячи без додаткової опори; упор сидячи - змішаний упор, поєднуючи положення сидячи і суттєву опору руками.

Схрещування - два одночасних зустрічні перемахи ногами; різновиди:

- *пряме схрещення* - виконується в продовженні однойменного перемаху;

- *зворотнє схрещення* - заздалегідний перемах в продовженні різнойменного перемаху;

Зіскок - це запланований стрибок з приладу.

Стійка

а) звичайне положення стоячи, о.с. – основна стійка;

б) вертикальне положення ногами до верху - з вказаною опорою (на руках – одній руці, на лопатках, плечах, на голові, на руках).

Хват - спосіб тримання за снаряд (зверху, знизу, звичайний, різний, зхресний, зворотній).

Перехват - змінення хвата.

«*Шпагат*» - сід з максимально розведеними ногами;

шпагат правою (лівою) - вказана нога, яка знаходиться спереду.

Стрибок – політ-зліт після відштовхування від опори. Також свою термінологічну назву мають вправи з предметами і іншим обладнанням, наприклад:

Вправи із скакалкою - а) підскік петлею; б) підскік з правої на ліву; в) підскік змінюючи ногу.

Застосовуються наступні форми запису гімнастичних вправ: описова, термінологічна, графічна і описово-графічна, в якій сполучається опис вправ з їх зображенням.

Вправа зі скакалкою:

а) підскок петлею;

б) підскок з правої на ліву;

в) підскок змінюючи ногу.

Рухи рук і їх направлення, виведення в проміжне положення.

Дугами: вперед, доверху, донизу, назад, вправо - вліво, назовні чи всередину.

Дугою –

а) рухи рукою по колу більш чим на 90° , але менш чим на 360° , починається у вказаному напрямку і продовжується до вказаного далі кінцевого положення;

б) на снаряді - рухи, починаються спадом або наступним підняттям з нижньої точки.

Положення гімнаста відносно приладу і підлоги.

Назви положення гімнаста визначають відносно його розташування щодо приладу і підлоги:

«Вне» -

а) положення ноги (ніг) із зовнішньої сторони руки (рук);

б) положення ззовні двохосового снаряду.

Всередині –

а) положення ноги (ніг) між опорними руками;

б) положення гімнаста всередині брусів чи драбини.

Повздовжня вісь гімнаста паралельна приладу.

Упоперек - плечова вісь гімнаста перпендикулярна до вісі приладу.

Стоячи –

а) положення при якому гімнаст опирається ногами в підлогу чи снаряд, утворюючи з них кут більш 45° , тобто вертикальне чи ближче до вертикального;

б) положення ніг, близьке до вертикального (в положеннях: упор стоячи зігнувшись, упор стоячи ноги нарізно).

Лежачи - положення, при якому гімнаст знаходиться в горизонтальному положенні чи ближче до горизонтального.

Сидячи - положення, при якому гімнаст використовує опору тазом чи задню поверхню стегна.

Спереду - гімнаст повернутий обличчям до приладу або підлоги.

Ззаду - гімнаст повернутий спиною до приладу або підлоги.

Боком - вказаним (лівим чи правим) боком до приладу або підлоги.

Прогнувшись - прямий тулуб, трохи відведені назад плечі, прямі ноги, при піднята голова (не вказується чи передбачено це технікою виконання).

Зігнувшись - тіло зігнуте в кульшових суглобах майже максимально.

Кутом - прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут.

Високим кутом - прямі ноги максимально наближені до тулуба і знаходяться в положенні близькому до вертикального.

З захватом - прямі ноги максимально наближені до тулуба із утриманням рук ногами.

Махом - виконується за рахунок інерції руху гімнаста.

Силою - виконується повільно, за рахунок м'язових зусиль гімнаста.

Розгін - виконується за рахунок швидкості розгону.

Переворотом - виконується з переворотом через голову (назад, вперед узгоджується).

Однією, правою, лівою ("верхом") -

а) положення ноги нарізно, одна (вказана) нога - вперед;

б) підйом в положення ноги нарізно одною.

На одній, на правій, на лівій:

а) із опорою зігнутої (вказаної) ноги;

б) підйом (в положенні ноги нарізно одною), виконано опорою на вказану зігнуту ногу.

Двома (вперед) - характеристика підйому, виконується на перекладині з перемахом двома ногами і розгином в упор ззаду:

Форми стійки на ногах:

Нарізно (стійка ноги нарізно) - розведені на крок "ноги на ширині плечей".

Вузька (стійка ноги нарізно) - ноги розведені в стійку в двоє менше, ніж в стійці ноги нарізно).

Широка (стійка ноги нарізно) - ноги в стійці широко розведені в сторони.

Правила гімнастичної термінології.

1. Способи утворення термінів:

а) переосмислення. До таких термінів відносять: міст, вхід, перехід, вихід.

б) словосполучення. До термінів, які утворені способом словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи і т.д.

в) корені окремих слів. До таких термінів відносяться: вис, упори, мах, сід.

г) умови опори і положення тіла. До термінів утворених таким чином відносяться: упор, вис кутом, стійка на голові, стійка на лопатках і т.д.

д) особливості руху. Наприклад: підйом розгином, підйом двома, підйом однією.

е) особливості положення тіла у фазу польоту: даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад: стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

2. Правила скорочення:

а) опускання слова:

- «спереду, вперед» – коли вказується напрямок руху, якщо використовується найкоротшим, єдино можливим шляхом;
- «тулуб» – при нахилах;
- «ногою» – при перемахах, рухах ногою в ЗРВ;
- «підняти, опустити» – при рухах руками або ногами;
- «хват, зверху» – як найбільш розповсюджений;
- «прогнувшись» – якщо техніка визначає це положення;
- «долоні всередину» – в положенні рук вниз, вперед, назад, вгору;
- «долоні вниз» – в положенні рук в сторони, вліво, вправо;
- «дугами вперед» – якщо руки підіймаються або опускаються рухом вперед.

Терміни вправ на снарядах:

Основні терміни, які вживаються при виконанні вправ на снарядах:

- «хват» – спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотній, схресний, широкий, вузький, зімкнутий.
- «упор» – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь вища від осі снаряду;
- «вис» – положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь нижча від осі снаряду;
- «вис і упор змішаний» – вис і упор (завис ногою чи обома ногами об снаряд);
- «мах» – рух навколо точок хвату;
- «розмахування» – повторення маху вперед і назад, вправо, вліво;
- «кач» – маятниковоподібний рух тіла гімнаста із снарядом (кільця);
- «підйом» – перехід в упор з вису (ривком, силою, розгином, махом переверотом);
- «спад» – рух, протилежний підйому;
- «викрут» – обертальний рух в плечових суглобах з одночасним розведенням рук;
- «оберт» – круговий обертальний рух навколо осі снаряду або лінії, що проходить через точки хвату;
- «перемах» – рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі);

- «коло» – коловий рух ногою (ногами) на снарядах чи його частиною через точки хвату або під ними;
- «схрещення» – два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;
- «поворот» – рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;
- «вскок» – стрибок на снаряд , "зіскок" – стрибок з снаряду;
- «прості стрибки» – стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки в висоту, довжину, глибину тощо);
- «опорні стрибки» – стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками ("зігнувши ноги", "ноги нарізно", "зігнувшись", "боком", "кутом", "переворотом").

Основні терміни акробатичних вправ:

- «колесо» – обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною опори руками і ногами;
- «кувирок» – рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною до підлоги;
- «на півповорот» – рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою;
- «переворот» – рух тіла з фазою польоту, з повним обертом, що виконується з протилежним упором рукам або головою;
- «перекат» – рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертанням через голову;
- «перекидка» – рівномірний рух тіла з повним обертом з проміжним упором руками, без фази польоту;
- «рівновага» – положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка і т.д);
- «сальто» – стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту;
- «стійка» – вертикальне положення тіла головою догори чи вниз.

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються:

1. Назва вправи (для кого призначаються).
2. Музичне супроводження.
3. Вихідне положення.
4. Зміст впроваджується у відповідності до структури музичного твору, наприклад, по вісімках.

Вільні вправи для юнаків: муз. І.О. Дунаєвського, пісня з кінофільму "Воротар".

В.п. – о.с. по діагоналі І вісімка;

- 1 - руки в сторони, праву вперед;
- 2-3 – два-три кроки, "вальс";
- 4 – поворот вперед;
- 5 – падіння вперед, згинаючи руки;
- 6 – розігнути руки, упор присівши на правій, ліву в сторону;
- 7 – коло правою;
- 8 – змінити положення ніг.

Запис вправ на гімнастичних приладах: Спочатку ставлять назву снаряду (перекладина, бруси, кінь махи), далі:

1. Вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, із розбігу) або рух, який передуює першому елементу – розмахування в упорі на руках.
2. Назва руху (підйом, спад, переліт).
3. Спосіб виконання (розгин дугою, махом назад, переворотом).
4. Напрямок (вліво, назад).
5. Кінцеве положення (в вис, в упор), якщо сам рух не вказує на нього.

При запису руху окремими частинами тіла, потрібно одне відокремлювати від другого комою.

Приклад: перекладина низька: з вису стоячи – розбіг – підйом правою і перемах правою назад – зіскок другою.

Таблиця.1

Елементарні рухи частинами тіла

Частина тіла	Основні рухи	Проміжні рухи	Колові рухи
Руки або Рука	Вниз, вперед, вгору, в сторони, назад, вправо, вліво	Вниз-назовні, вперед-назовні, назад-назовні, вгору-назовні. Вперед-донизу, вперед-догори, вправо-донизу, вправо-догори, вліво-донизу, вліво-догори. Вперед-донизу-назовні. Вперед-усередину, права зверху, вгору-всередину, одна зверху	Дуги і кола в лицьовій, бічній і проміжних площинах в різних вихідних і кінцевих положеннях
			Колові рухи кистями, колові рухи передпліччя у середину і назовні
Тулуб	Нахили вперед, назад, убік (вправо-вліво). Повороти: наліво, направо. 40°-90° до кінця	Нахили: вперед-вправо (вліво), назад-вправо (вліво), напівнахили вперед і назад, повороти направо (наліво), на півповороти (), нахили вперед-назад з півповоротом та поворотами вліво-вправо	Колові рухи тулубом, колові рухи тазом вправо, вліво

Голова	Нахили: вперед, назад, вліво, вправо. Повороти: наліво, направо	Нахили: вперед-вправо, вперед-вліво, назад-вправо, назад вліво. Напівнахили вперед, назад. Повороти: направо-наліво (на 45°), до кінця, нахили з поворотами	Колові рухи вперед вліво, назад - вліво; назад - вліво, вперед вліво, нахил назад, вперед
Ноги	Піднімання і махи: Вперед, убік, назад. Повороти: всередині, назовні. Згинання в колінному суглобі. Рухи стопою: “на себе”, “від себе”	Вперед-усередині. Назад-назовні	Дуги і кола вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво

2. *Форми запису вправ:* текстова (термінологічний запис), графічна (зображення положень):

а) текстова повільна включає послідовний опис вправи, де попередній елемент від наступного відокремлюється знаком кома тире ” (, –).

б) текстова скорочена включає позу або положення, що приймається на кожен рахунок (записується через кому), положення тулуба, потім кінцівок зверху (руки, тулуб, ноги).

Графічні форми: малюнки поз та проміжних положень:

- а) штриховий запис;
- б) напівконтурний;
- в) контурний малюнок.

3. *Положення та рухи частин тіла* (термінологічне зазначення).

Класифікація термінів:

1. Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять (стройові вправи, вільні вправи);

2. Основні терміни – дозволяють чітко визначити змістові ознаки вправ (підйом, поворот, вис, зіскок, випад, нахил);

3. Додаткові терміни - уточнюють основні та вказують напрямок рухів, спосіб виконання вправи.

Назва вправи складається із основного терміна, який виражає її суть та додаткового терміну, який уточнює рухи, послідовність та способи її виконання. (підйом махом назад).

Правила гімнастичної термінології:

Способи утворення термінів.

1. *Переосмислювання*. До таких термінів відносяться: міст, вхід, перехід, вихід і т.д.

2. *Словосполучення*. До термінів, які утворені способом, словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи і т.д.

3. *Корні окремих слів*. Для утворення термінів часто використовують корні окремих слів, таких як: вис, упор, мах, сид.

4. *Умови опори і положення тіла*. До термінів утворених таким чином відносяться:

- упор, упор на передпліччях, упор на руках;
- стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках;
- вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись.

5. *Особливості руху*. Особливості руху можуть бути використані для утворення термінів, наприклад: підйом махом вперед з упору на передпліччях, підйом розгином, підйом двома або одною.

6. *Особливості положення тіла в фазі польоту*. Даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад; стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

Тема 2. Гімнастика та її класифікація. Методика та техніка проведення гімнастичних вправ

Лекція 1. Види гімнастики та їх класифікація. Термінологія, правила скорочення назви та запису гімнастичних вправ.

Мета вивчення: Оволодіння термінологією та знаннями правил скорочення назви та запису гімнастичних вправ. Розглянути види гімнастики та їх класифікації.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Види гімнастики та їх класифікація.
2. Загальнорозвиваючі вправи та їх термінологія.
3. Правила скорочення назви та запису гімнастичних вправ.

Література:

1. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль:

Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).

2. Журавин М.Л. Гимнастика / М.Л. Журавин, А.К. Меньшиков. – М.: АК, 2004. – 443 с.

3. Платонов В. Н. Энциклопедия олимпийского спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 116 с.

4. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики. – Харків: ОВС, 2004. – 413 с.

1. Види гімнастики та їх класифікація.

Зміст і засоби гімнастики:

Гімнастика характеризується специфічним змістом, своєрідними фізичними вправами, методами їх застосування і особливими формами організації занять. Особливістю більшості гімнастичних вправ є те що вони специфічно створені для розв'язання певних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань. Ця особливість гімнастичних вправ дає змогу цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати руховий апарат, сприяти швидкому оволодінню руховою координацією, розвитку потрібних рухових якостей.

До основних *засобів гімнастики* належать *вправи*: *стройові*, загально розвиваючі, акробатичні, хореографічні, вправи на гімнастичних приладах, стрибкові вправи, вправи з художньої гімнастики, прикладні вправи.

Під час занять гімнастикою використовують *нетипові для гімнастики вправи*: рухливі ігри, естафети, елементи танців, спортивні ігри. В усіх видах гімнастики широко використовуються *фізичні вправи з різноманітним приладами* (гімнастична лава, стінка, канат, драбинки) а також вправи з *предметами*, з гімнастичними палицями (булави, гантелі, набивні м'ячі, скакалки). Щоб полегшити вибір гімнастичних вправ для розв'язання тих чи інших завдань їх розділяють на 3 групи:

1. вправи для загального розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму (стройові вправи, ЗРВ, вправи з предметами), подолання перешкод, естафети, піднімання і перенос вантажу, рухливі ігри);

2. вправи для формування життєво необхідних умінь та навичок (різновиди ходьби і бігу, лазіння і перелазіння, подолання перешкод, перенесення вантажу);

3. вправи для розв'язання завдань спеціалізованого вдосконалення рухових якостей і здібностей, оволодіння технічною майстерністю, виховання морально-вольових якостей гімнаста (вправи на гімнастичних приладах, вправи з художньої гімнастики).

Характеристика засобів гімнастики:

В педагогічній практиці фізкультурного руху визначається три головні напрямки використання засобів гімнастики :

1. Використання гімнастичних вправ в процесі загального розвитку людини.
2. Використання засобів гімнастики для формування життєво важливих навиків, які необхідні в трудовій і повсякденній практиці.
3. Оволодіння складними гімнастичними вправами процесі інтенсивної фізичної підготовки і спортивної практики.

Гімнастичні вправи традиційно об'єднують в групи, які називаються засобами гімнастики:

Стройові і порядкові вправи, що проводять при вирішенні ряду допоміжних завдань заняття.

Стройові вправи - це найбільш економні способи шикування, пересування та інших дій, які виконують відповідно до команд і застосовуються для сумісних дій в строю. За допомогою порядкових вправ розв'язують ті самі завдання але іншими формами шикувань, розмикань і пересувань. Ці вправи сприяють вихованню правильної постави, розв'язанню гігієнічних завдань, набуванню навичок колективного пересування і військово-прикладних навичок.

Стройові і порядкові вправи діляться:

- а) прийоми;
- б) дії на місці;
- в) дії в русі;
- г) спеціальні вправи на місці і в русі.

Підготовчі або загально розвиваючі вправи (ЗРВ) - це рухи різними частинами тіла в різних напрямках з різною амплітудою, швидкістю і напруженням, що забезпечують як розвиток певних якостей так опанування загальних основ руху.

ЗРВ застосовуються на заняттях різними видами гімнастики та спорту для розв'язання різних завдань. Ці вправи спрямовані на оволодіння основами рухової діяльності. Вони є основним змістом ранкової та виробничої гімнастики, вони можуть бути певними елементами вільних вправ, вправ на приладах, різних стрибків та прикладних вправ, їх застосовують для розвитку рухових здібностей (сила, гнучкість, координація рухів), вони відіграють роль допоміжних вправ, призначені для підготовки організму до наступної роботи на початку чи наприкінці заняття, для розв'язання завдань лікувального характеру.

ЗРВ діляться:

а) за анатомічними ознаками: вправи для м'язів шиї, рук, плечового поясу, тулуба, ніг.

б) вправи для розвитку фізичних якостей: для гнучкості, координації рухів, витривалості, сили, швидкості.

ЗРВ складаються з таких елементів: рухи руками (плечовим поясом, передпліччям); рухи ногами; рухи тулубом і головою (нахили, повороти, колові оберти).

Прикладні вправи - це не складні природного походження вправи, які застосовуються в трудовій та оборонній діяльності.

Вони **діляться**:

Ходьба - найпоширеніший вид фізичних вправ (похідний крок, стройовий крок, крок крадькома, випадами, високо піднімаючи стегно, на носках, на п'ятах). Ходьбу застосовуються для оволодіння її технікою, із прикладною метою (для розвитку органів дихання, кровообігу і м'язової системи, працює велика кількість груп м'язів, виконання динамічної роботи ритмічне і без напруження.).

Біг (на місці, високо піднімаючи стегно, в сторони, вперед, назад, схресним кроком, у напівприсіді, біг стрибками). На відміну від ходьби під час бігу одноопорна фаза руху чергується з фазою польоту. Вправи з бігу пов'язані з великими вимогами до функцій дихання і кровообігу і тому дуже важливо правильно регулювати навантаження з урахуванням вікових, статевих особливостей і отупінню підготовленості учнів.

- *Вправи з рівноваги;*
- *лазіння, перелазіння;*
- *переповзання;*
- *піднімання і перенос вантажу;*
- *метання, ловіння.*

Вільні вправи - один із видів гімнастичного багатоборства в спортивній гімнастиці, загально розвиваючого характеру, використання якого спрямовано на розвиток координаційних здібностей, підвищення витривалості. Вони розвивають творчі здібності учнів, складаються із танцювальних, стрибкових і акробатичних елементів.

Акробатичні вправи - засіб розвитку фізичних здібностей, виховання координаційних рухів, хоробрості і рішучості, різні рухи і положення тіла в тому числі і через голову удосконалення орієнтування в просторі впливають на внутрішні органи, підвищують функціональну стійкість.

Стрибкові вправи.

Прикладні стрибки - характерні короткочасним м'язовим напруженням і належать до ациклічних рухів - це цінний засіб фізичного розвитку, збагачують руховий досвід учнів, сприяють підвищенню спортивної майстерності, легко переносяться у повсякденній діяльності. Опорні стрибки через гімнастичний прилад.

Вправи з художньої гімнастики - танцювальні елементи, вправи з предметами і без предметів. В художній гімнастиці застосовуються як специфічні форми руху так і різні гімнастичні вправи. Спеціальні форми руху - це відповідні форми ходьби, бігу, стрибків, повороти, вправи на рівновагу, елементи народних танців, танцювальні комбінації, вправи з предметами і музичні ігри. До інших вправ відносяться: стройові, порядкові, ЗРВ, прикладні та акробатичні.

Вправи на приладах - це переміщення окремих частин або всього тіла гімнаста, різними способами і різноманітні його положення на приладах в умовах вису і опорах.

Види гімнастики.

1. Освітньо-розвиваючі види:

Базова. Основна гімнастика - це засіб фізичного виховання. Традиційні засоби: стройові, прикладні, ЗРВ, акробатичні, вправи в висах та опорах, сприяє розвитку учнів, оздоровленню та загартуванню.

Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики зміст і методика занять якої підпорядковується особливостям жіночого організму. Задачі: розвиток пластики, виразність рухів, відчуття ритму і темпу, розвиток спритності, гнучкості і витривалості, отримання прикладних навичок.

Атлетична гімнастика - це система вправ, для розвитку сили, поєднання з всебічною фізичною підготовкою, спрямованою на зміцнення здоров'я.

Прикладна гімнастика.

Професійно-прикладна гімнастика спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей від яких залежить успіх в оволодінні професії.

Спортивно-прикладна гімнастика. Складова частина загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсмена в різних видах спорту.

Військово-прикладна гімнастика. Засоби використовуються в роботі з допризовниками і служать основою фізичної підготовки до військової служби у різних родів військ.

2. Оздоровчі види:

Гігієнічна. Це засіб фізичного виховання для зміцнення і збереження здоров'я людини, підвищення життєдіяльності організму в цілому, підтримання бадьорості, доброго настрою. Гігієнічна гімнастика може проводитися вранці, вдень і ввечері. Це обумовлює різну гігієнічну спрямованість комплексів, вправ.

Ранкова гімнастика (зарядка) - застосовується з метою швидкого досягнення оптимального стану організму після сну. На протязі дня аналогічні вправи виконують для попередження втоми. Ввечері заняття спрямовані на зниження нервової напруги, добре впливають на сон.

Професійна гімнастика - спрямована на використання фізичних вправ в режимі робочого дня з метою підвищення працездатності, знаття втоми, профілактики професійних захворювань.

Головні форми занять професійної гімнастики:

- вступна гімнастика;
- фізкультпауза;
- фізкультхвилинка;
- мікропаузи.

Ритмічна гімнастика - різновид гімнастики оздоровчої спрямованості. Зміст: *ЗРВ*, стрибки, танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним способом.

Лікувальна гімнастика. Лікувальний метод використання фізичних вправ для швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, підвищення працездатності, а також розвитку фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, координація рухів) необхідних в умовах трудової діяльності. Засоби лікувальної гімнастики: стройові вправи, різновиди пересувань, танцювальні кроки, *ЗРВ* без предметів і з предметами (палки, гантелі, скакалки, м'ячі) вправи на гімнастичній стійці, лаві з лавою, прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння і перелазіння). Позитивна сторона гімнастичних вправ - доступність для будь-якого віку, можливе використання у відповідність з віком, статтю, фізичною підготовленістю тих, хто займається. В основі лікувальної дії вправ, лежить їх здібність впливати на процеси збудження і гальмування, які протікають в корі головного мозку. Вправи через нервову систему позитивно впливають на весь організм хворого. Основною формою занять є процедури або урок лікувальної гімнастики. Вправи підбираються з урахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються із спеціальних вправ (по відношенню до захворювань) і з вправ, які загально впливають на організм. Загальний час заняття 70-60 хв.

3. Спортивні види гімнастики:

Крім загальних для видів гімнастики задач, метою занять спортивними видами гімнастики є оволодіння комбінаціями координаційно складних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях. *Спортивна, художня, спортивна акробатика* об'єднуються в одну групу завдяки загальним ознакам:

1. багаторічна спортивна діяльність полягає в постійному оволодінні координаційно складних руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання по критеріям: якість виконання, трудність і композиція вправ.

2. правила змагань передбачають норми ідеальної техніки кожної вправи. Відхилення від цих норм є помилкою.

3. Оцінка майстерності спортсмена на змаганнях виставляється в балах.

4. Особлива роль в спортивних видах гімнастики відводиться виразності рухів, артистичності.

Характерні риси для цих видів:

1. Усі спортивні види гімнастики - це багатоборство.

2. Великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти для переходу від розряду до розряду.

3. Наявність ризику і ситуацій, які вимагають вольових зусиль, уваги, професійної готовності.

4. Відсутність прямого контакту з суперником під час змагань.

5. Творча робота над створенням нових композицій і елементів, пошук індивідуального стилю виконання.

Класифікація загальнорозвиваючих вправ.

Практичні потреби доводять доцільність такої класифікації загально розвиваючих вправ.

I. *Рухи руками.* Рухи плечовим поясом: а) рухи вперед, б) рухи назад, в) рухи вгору, г) рухи вниз.

1. Рухи передпліччям (у ліктьових суглобах): згинання й розгинання передпліччя. В практиці роботи частіше мають місце поєднання згинання й розгинання передпліччя з рухами плеча, про нацією і супінацією передпліччя, з рухом кистю і пальцями.

2. Рухи руками в плечових суглобах: а) відведення й приведення плеча - рухи в лицевій площині; б) згинання й розгинання плеча — рухи в бічній площині; в) колові рухи.

II. *Рухи ногами.*

1. Згинання й розгинання гомілки - рухи в колінному суглобі. Згинання здійснюють усі м'язи, що розташовані ззаду колінного суглоба, і розгинання - чотириголовий м'яз.

В практиці роботи майже завжди маємо суміщення рухів :у колінному суглобі з рухами ступні і стегна.

2. Рухи в кульшовому суглобі: а) згинання й розгинання стегна - рухи ногою в бічній площині; б) відведення й приведення стегна - рухи ногою в лицевій площині; в) колові рухи в кульшовому суглобі (беруть участь усі м'язи стегна).

III. Рухи тулубом і головою.

1. Згинання й розгинання - рухи в кульшових суглобах (тулубом) і в суглобах хребетного стовпа в бічній площині: а) нахил вперед; б) випрямлення і нахил назад. Згинання здійснюється м'язами: переднього відділу шиї, черевного пресу, а розгинання - м'язами, що на задній поверхні тулуба і шиї.

2. Рухи в кульшових суглобах (тулубом) і в суглобах хребтового стовпа в сторони - нахили в сторони і випрямлення тулуба, що здійснюються складними діями згиначів і розгиначів кожної сторони та іншими м'язами.

3. Повертання хребетного стовпа навколо поздовжньої осі - «повороти тулуба».

4. Колові рухи тулубом.

Класифікація махових вправ.

Махові вправи на гімнастичних приладах класифікуються на основі структурно-технічних ознак руху. Всі махові вправи поділені на чотири класи, які різняться робочим положенням на снаряді.

«*Рухи великим махом*» виконуються в робочих положеннях типу висів і стійок з переміщенням центра тяжіння тіла по максимально можливому радіусу.

«*Рухи розгином*» виконуються з робочого положення вису або упору зігнувшись.

«*Рухи махом під опору*» виконуються в упорах уздовж, махом в сторону опори.

«*Рух махом від опори*» виконується з упору уздовж і зв'язаний з відштовхуванням від опори.

Наступна ознака приведеної класифікації - *наявність і напрямок маху.*

Так, як рухи виконуються в сагітальній площині, то можливі лише два полярних напрямки маху - вперед і назад.

Особливості гімнастики.

Гімнастика від інших видів фізичної діяльності і видів спорту відрізняється тим, що вона поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини /стійки на

голови і руках, різні гімнастичні елементи на приладах - оберти, підйоми, сальто і інше/ в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва.

З другого боку гімнастика цілеспрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей і потреб людини, - того, що притаманне тільки людині.

Різноманітність гімнастичних вправ, вибіркового характеру їх дії на окремі групи м'язів, можливість чіткого дозування фізичного навантаження і різнобічність впливів - це незамінний засіб фізичного виховання.

Гімнастика широко застосовується в дошкільних установах і в учбових закладах, в лікувально-профілактичній роботі і на виробництві, в армії і в спорті. Вправи гімнастики використовуються для вирішення спеціальних завдань в підготовці спортсменів всіх видів спорту. Гімнастичні вправи складають необхідну основу самостійних домашніх занять, виробничої гімнастики, фізкультурних пауз.

Гімнастику застосовують в професійно-прикладній фізичній підготовці фахівців різних галузей в установах і закладах.

Під час гімнастичних занять набувають і вдосконалюються такі вміння і життєво-необхідні звички як ходьба, біг, лазіння, рівновага, стрибки, метання, підняття і перенесення вантажу, подолання перешкод і інші, які необхідні кожному в трудовій діяльності і під час військової служби.

2. Загальнорозвиваючі вправи та їх термінологія.

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

Загальнорозвиваючі вправи *класифікують* за анатомічним принципом:

1. Вправи для рук і плечового пояса.
2. Вправи для тулуба і шиї.
3. Вправи для ніг і тазового поясу.
4. Вправи для всього тіла.

Під час виконання загальнорозвиваючих вправ регулюють фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, кількість повторень, характер виконання (швидко, повільно), вихідні положення.

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

Кінцеве положення - положення, яким закінчується ЗРВ. Інколи кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для наступної. Основні та проміжні площини

У гімнастиці розрізняють *три* основні *взаємо перпендикулярні площини*: лицьова, бічна, горизонтальна, та три площини, які знаходяться під кутом 45° (до основних, відносно тулуба людини).

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

Основні *площини* лицьова, бічна, горизонтальна.

Лицьова: рухи, які виконуються в передній лицьовій площині називаються "перед тілом". Рухи, які виконуються в задній лицьовій площині називаються "за тілом". Залежно від вихідних положень рук розділяють: назовні, в сторони, всередину, вгору, вниз.

Бічна: проходить в передньо-задньому напрямку по відношенню до тіла. Коли рух виконується в правій бічній площині називається "справа", а рух, який виконується в лівій бічній площині – "зліва". Залежно від вихідних положень рук розрізняють напрями: вперед, назад, вгору, вниз.

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

Проміжні площини.

Проміжні площини знаходяться під кутом 45° до основних. Положення рук в цих площинах називають:

а) над горизонтальною площиною – доверху. Наприклад: праву руку в сторону доверху;

б) під горизонтальною площиною – донизу.

Рухи руками і ногами один відносно одного можуть бути:

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

різнойменні – рух правою рукою, або ногою в лівий бік і навпаки;

одночасні – виконуються кінцівками в один і той же час;

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

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

одно направлені – наприклад, "руки вперед";

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

Терміни вправ, які загально розвивають.

Вихідні положення - положення з якого виконується вправа.

Стійки:

- основна стійка (о.с.) відповідає стройовій стійці;

- стійка ноги нарізно, широка стійка ноги нарізно, стійка ноги нарізно правою, стійка ноги нарізно схресно, стійка зімкнута, правою (лівою) вільно.

При виконанні стійок на носках додають слово «на носках». Перехід з стійки на колінах в стійку на носках позначається терміном «встати».

Сіди - положення сидячи на полу або на приладі.

Розрізняють: *сід, сід ноги нарізно, сід кутом, сід кутом ноги нарізно, сід зігнувшись, сід з захватом, сід на п'ятках або на правій п'ятці, на стегні.*

Присіди - положення на зігнутих ногах, напівприсід, круглий присід, напівприсід, напівприсід з нахилом, напівприсід, присід на правій або лівій.

Випад - рух (або положення) з виставленням і згинанням опорної ноги, випад з нахилом, випад вправо з нахилом, глибокий випад, різнойменний випад.

Упор - положення, в яких плечі вище точок опори. Розрізняють: *упор присівши, упор на правому коліні, упор стоячи зігнувшись, упор лежачи на передпліччях, упор лежачи ззаду.*

3. Правила скорочення назви та запису гімнастичних вправ.

Правила скорочення.

В гімнастиці для стислості прийнято не вказувати цілий ряд загальноприйнятих положень, рухів або їх елементів. Наприклад, опускаються слова:

«спереду», «вперед» — коли вказується напрямок руху, якщо виконується найкоротшим, єдино можливим шляхом;

«тулуб» - при нахилах;

«нога» - при перемахах, рухи ногою в ЗРВ;

«підняти», «опустити» - при рухах руками або ногами;

«хват зверху», як найбільш розповсюджений;

«прогнувшись», якщо техніка виконання визначає це положення;

«долоні усередину» в положенні руки вниз, вперед, назад, вверх;

«долоні донизу» - в положенні руки в сторони або вліво (вправо);

«дугами вперед», якщо руки підіймаються або опускаються рухом вперед.

Основні терміни.

Положення й рухи руками, ногами, тулубом.

Усі рухи відбуваються в трьох *основних площинах*: 1) передньо-задній, 2) в боковій, 3) горизонтальній.

Рухи, які виконуються кінцівками мають такі назви:

- а) однойменний, коли рух збігається з стороною кінцівки;
- б) різнойменний, якщо напрям руху протилежний стороні кінцівки;
- в) одночасний, якщо кінцівки рухаються в один і той самий час;
- г) послідовний, якщо рухи, які виконують кінцівками, починаються і проходять в одному напрямі, але з відставанням однієї з них;
- д) почережний, якщо рухи однакові для обох кінцівок і виконуються по черзі кожною - спочатку однією, а потім другою;
- є) симетричний, якщо кінцівки виконують одночасно один і той самий рух;
- е) несиметричний, якщо кінцівки виконують в один і той самий час різні рухи.

Рухи ногою.

Для визначення руху ногою в певному напрямі вказують, яка нога робить рух, його напрям і кінцеве положення (наприклад, «права в сторону на носок», «права назад на носок», «права нога вперед»).

Рухи тулубом і головою.

Для визначення рухів тулубом вживають терміни: «нахил» (при нахилі голови додають слово «голови»). Нахил можна виконувати вперед (записуючи, слово «вперед» можна випускати), назад та в сторони (вліво і вправо). Крім того, вживаються терміни: «нахил зігнувшись», «нахил пружинячи», «нахил розслаблено», «нахил з захватом» та ін.

Для позначення рухів тулубом (головою) навколо вертикальної осі вживають термін: «поворот тулуба (голови)». Повороти можуть бути наліво і направо. Для визначення переходу тулуба чи голови з одного положення нахилу в інше (по колу) вживається термін: «коловий рух тулубом (головою)». Вправи описуються в такій послідовності: вихідне положення; нахил; вказується напрям початкового руху тулубом (наприклад: «коловий рух тулубом (головою) вправо або вліво»).

Запис загальнорозвиваючих вправ.

Правила і форми запису вправ.

Короткий і точний запис гімнастичних вправ має важливе значення для їх точного розуміння. В залежності від мети застосовують ту чи іншу форму запису: *узагальнену, конкретну, скорочену, графічну* або їх поєднання.

Узагальнений запис - використовують при складанні програм, деяких розділів навчальних посібників та підручників, інколи конспектів уроків, якщо немає необхідності конкретизувати матеріал. Наприклад: «вправи для м'язів тулуба - нахили, повороти, упори».

Конкретний запис – цю форму використовують у підручниках при записах залікових комбінацій, там де повинні бути єдині вимоги і де не припустимі різні тлумачення.

Скорочений запис – використовують при написанні різних планів, конспектів, залікових комбінацій. Наприклад: В.П. – О.С., елемент – ел., вправа – впр., верхня жердина – в/ж.

Графічний запис - зображення вправ схемою, малюнком може мати в одних випадках самостійне значення, в інших служити малюнком до тексту. Використовують при складанні конспектів занять.

До правил запису відносяться: порядок запису, встановлений для окремих груп гімнастичних вправ, дотримання граматичного строю і знаків, які використовуються при записі.

Правила запису ЗРВ.

При запису окремих рухів потрібно вказувати:

1. Вихідне положення, з якого починається рух.
2. Назву руху (нахил, поворот, мах, присід, випад і др.).
3. Напрямок (вправо, назад і т.д.).
4. Кінцеве положення (якщо необхідно).

Наприклад:

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

- 1 – нахил вліво;
- 2 – В.п.;
- 3 – нахил вправо;
- 4 – В.п.

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

Наприклад:

В.п. – широка стійка, ноги нарізно, руки до плечей;

- 1 – присід на лівій, нахил вправо, руки вгору;
- 2 – В.п.;
- 3 – присід на правій, нахил вліво, руки вгору;
- 4 – В.п.

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

Наприклад:

В.п. – о.с.;

1 – руки вперед;

2 – присід;

3 – Руки в сторони;

4 – В.п.

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

Наприклад, (-) 1-4 тощо.

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

Наприклад, нахил вліво, руки вгору.

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

Наприклад:

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

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

2 - В.п.;

3-4 - те саме в іншу сторону.

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

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

Рахунок вправи починається арабськими цифрами.

Терміни вправ на приладах.

Основні терміни, що вживаються під час виконання вправ на гімнастичних приладах:

«хват» - спосіб тримання за снаряд. Розрізняють: хват зверху, знизу, різний, зворотний, схресний, широкий, вузький, зімкнутий.

«упор» - положення гімнаста на приладі, коли плечова вісь вища від осі приладу;

«вис» - положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь його нижча від осі приладу (зусилля має характер притягування);

«вис і упор змішаний» - вис і упор, в якому має місце допоміжна опора (у тому числі і об підлогу), або завіс ногою чи обома ногами об прилад;

«мах» - рух навколо точок хвату (або вільний рух у суглобах);

«розмахування» - повторення маху вперед і назад або маху вправо і вліво;

«кач» - маятникоподібний рух тіла гімнаста з приладом (на кільцях»; відмічають середину качу і дві крайні його точки — «попереду» і «позаду»;

«підйом» - перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий; підйом можна виконувати різними способами, а тому під час записування зазначають спосіб виконання (ривком, силою, розгином, махом, переворотом тощо);

«спад» - рух, протилежний підйому. Той самий рух, виконаний повільно, називається «опусканням»;

«викрут» - обертальний рух у плечових суглобах з одночасним розведенням рук;

«оберт» - круговий обертальний рух навколо осі снаряду або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор);

«перемах» - рух ногою або ногами над снарядом (в упорі) чи під ним (у висі). Здебільшого виконують з відпусканням руки. Перемах убік без відпускання руки називають «перемахом зовні»;

«коло» - коловий рух ногою (ногами) над снарядом чи його частиною через точки хвату або під ними;

«схрещення» - два перемахи, які виконують одночасно назустріч один одному;

«поворот» - рух тіла навколо своєї осі, незалежно від положення гімнаста;

«вскок» - стрибок на прилад, «зіскок» - стрибок з приладу;

«прості стрибки» - стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки у висоту, у довжину, глибину та ін.);

«опорні стрибки» - стрибок через снаряд (перешкоду) з опорою об нього руками («зігнувши ноги», «ноги нарізно», «зігнувшись», «боком», «кутом», переворотом та ін.).

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються в визначеній послідовності:

1. Назва вправи (для кого призначаються).
2. Музикальне супроводження .
3. Вихідне положення.

Зміст вправ записується в відповідності до структури музикального твору, наприклад по вісімкам.

Термінологія основних акробатичних вправ

Колесо - обертальний рух тіла з рівномірною і послідовною зміною упору руками і ногами.

Перекид - рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною до підлоги.

Напівпереворот - рух тіла з неповним обертом, тіла виконується стрибком на руки або з рук, тіла чи голови на ноги.

Переворот - рух тіла з фазою польоту з повним обертом, що виконується з проміжним упором руками або головою (або упором руками і головою одночасно).

Перекат - рух тіла з послідовним дотиканням тілом до підлоги без перевертання через голову.

Перекид - рівномірний рух тіла з повним обертом з проміжним упором руками, але без фази польоту.

Рівновага - положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка, арабеска та ін.).

Сальто - стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту.

Стійка - вертикальне положення тіла головою догори (стійка ногами) чи донизу (стійка кистями тощо).

Запис вправ на снарядах. При запису вправ на гімнастичних приладах крім назви самого приладу прийнято вказувати:

1. Вихідне положення (з вису, упору, із стрибка, з розбігу) або рух, який передуює першому елементу(розмахування в упорі на руках).

2. Назва руху (підйом, спад, переліт, оберт, викрут).

3. Спосіб виконання (розгином, дугою, махом назад, переворотом).

4. Напрямок (вліво, назад і т.д.).

5 Кінцеве положення (в вис, в упор), якщо сам рух не вказує на нього.

При запису руху окремими частинами тіла потрібно одне відокремлювати від другого комою.

Лекція 2. Методика та техніка проведення гімнастичних вправ.

Мета вивчення: Формування загального уявлення техніки гімнастичних вправ та характеристики окремих гімнастичних вправ.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроектор.

План лекції (навчальні питання):

1. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ.
2. Техніка гімнастичних вправ.
3. Характеристика окремих гімнастичних вправ

Література:

1. Айунц В.І., Мельничук Д.Р. **Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник.** – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
3. Журавин М.Л. Гімнастика / М.Л. Журавин, А.К. Меньшиков. – М.: АК, 2004. – 443 с.
4. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики. – Харків: ОВС, 2004. – 413 с.

1. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ.

При проведенні ЗРВ користуються різними методами і прийомами:

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

2. Поточний спосіб проведення характеризується безперервним виконанням (без зупинок). Вправи складають на 16, 36, 64 рахунки тощо.

При проведенні вправ поточним способом використовувати знайомі вправи.

3. Вправи в русі (прохідний спосіб) – вправи виконуються по ходу пересування. Вправи виконуються з зупинками та без них.

Пересування можна в обхід в колону по одному, по колу, почергово шеренгами.

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

1. За *показом*: показуючи вправу в цілому, робимо підрахунок.

Команда: "Вихідне положення – прийняти!". Далі подається команда: "За мною вправу починай!". Стоячи перед групою викладач виконує вправу в дзеркальному відображенні. Після 2-3 повторень викладач переходить на підрахунок та підказку.

Закінчують вправу командою: "Стій!", яка подається на останній рахунок вправи. Якщо вправи проводять з дітьми молодшого віку, подається не команда, а розпорядження. *Наприклад*: "Прийміть вихідне положення!", "Виконуйте вправу так, як я!". Для показу можна залучати учнів.

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

3. За показом і розповіддю:

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

б) викладач подає команду для прийняття вихідного положення.

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

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

Для припинення вправи подається команда: "Стій!".

Команда: "Закінчити вправу!" подається: при самостійному виконанні вправ, при виконанні вправ в русі.

4. За розподілом: Після команди: "Вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!". Викладач подає команди розподіляючи кожен рахунок.

Наприклад: "Ліву в сторону на носок, руки вгору – РОБИ РАЗ!".

"Упор присівши на правій, ліву в сторону – РОБИ ДВА!".

"Упор присівши – РОБИ ТРИ!" Потім подається команда: "У цілому вправу почи-НАЙ!".

Основні вимоги до проведення ЗРВ:

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

2. Викладач, стоячи лицем до групи виконує вправи в дзеркальному відображенні.

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

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

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

Розміщення на площині:

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

2. При перешикуванні з колони по 1 в колону по 3, 4 поворотом наліво, викладач повинен повернути до себе групу так, щоб попереду були менші на зріст, а в наступних – вищі.

Дівчат розташовувати окремо, але поруч з чоловіками. При перешикуванні напівповороту – дівчата повинні були розташовані позаду хлопців.

3. Махові вправи, вправи у сиді, упорах, лежачи проводити, повернувши клас напівповороту.

Розміщення викладача при проведенні ЗРВ:

а) при шикуванні в шеренгах – місце викладача перед шеренгами;

- б) при шикуванні в колонах – перед колонами з боку невисоких;
- в) при шикуванні в коло – викладач стає в коло;
- г) найскладніші вправи слід показувати в різних площинах;
- д) в спортивному залі викладач стоїть обличчям до вікон, на площадці до сонця.

Регулювання фізичного навантаження при заняттях ЗРВ здійснюється за рахунок:

- а) зміни кількості вправ;
- б) зміни вправ;
- в) зміни інтервалу відпочинку між вправами;
- г) зміни кількості поворотів;
- д) темпу (більш швидкий темп має більше навантаження);
- е) вихідних положень.

2. Техніка гімнастичних вправ.

Основні поняття.

1. Техніка – це ефективний спосіб (або сукупність способів) виконання рухових дій, - раціональна система використання рухових можливостей, яка спрямована на високі спортивні досягнення.

Основа техніки – сукупність характеристик структури руху, які необхідні для вирішення рухового завдання визначеним способом: порядком м'язових напружень - розслаблень, моментів підпорядкування рухів в просторі і за часом. Основною ланкою техніки називається вирішальна частина механізму будь-якої вправи, - „провідний елемент структури вправи” (В.М. Дьячков, 1967).

Види техніки:

- *надійна техніка* – рівень досконалості, що забезпечує потрібну якість та результат рухових дій;
- *раціональна техніка* – надійна та економічна (не потребує додаткових зусиль);
- *індивідуальна техніка* – відповідає функціональним, психологічним, руховим, анатомо-конституційним і морфологічним особливостям виконавця;
- *зразкова (еталонна) техніка* – відповідає усім практичним вимогам і науково-теоретичним уявленням.

2. Розрізняються елементи техніки:

- *основні*, з яких складається структура і без яких неможливе виконання конкретної вправи;

- *додаткові*, які додаються до основних елементів з метою поліпшення вправи (у гімнастичних видах покращення видовищності);

- *індивідуальні* – це також додаткові, але притаманні даному виконавцю.

Індивідуальність техніки полягає у її різних доцільних варіантах, а не у відступі від основного механізму та структури вправи.

3. Високий рівень технічної підготовки в гімнастиці визначається:

- найбільш чіткою концентрацією м'язових зусиль у необхідні моменти;

- ефективним використанням конструктивних та еластичних якостей приладів;

- сполучення фізичних якостей у єдину структуровану рухову систему;

- видовищністю та зовнішньою легкістю простих і складних дій.

4. Шляхи вдосконалення техніки визначаються: акцентуванням внутрішніх та зовнішніх сил у необхідні фази і моменти; активним м'язовим напруженням і розслабленням; еластичними властивостями рухового апарату з використанням зовнішніх сил (вага тіла, що іноді допомагає руху, коли збігається за спрямованістю прискорення) та узгодженням внутрішніх та зовнішніх сил.

Уявлення про структуру і техніку вправ та їх співвідношення.

Структура вправи – це упорядкований склад (система) частин рухового акту за змістом і формою, які мають взаємопідпорядковані відносно внутрішніх (що проявляє організм) та зовнішніх сил.

Структурний зміст вправи - це її технічна основа, виходячи із взаємодії зовнішніх та внутрішніх сил, їх прояву або подоланню.

Структура гімнастичних вправ складається і розглядається як послідовна взаємозалежна множина динамічних акцентів та траєкторій тіла і його частин. Складні вправи містять: підготовчі, основні і заключні дії.

Фізичні закономірності рухів та одиниці їх виміру.

Вправи у гімнастиці, як і в інших видах спорту, підпорядковані фізичним законам механіки. Вони визначають *методику біомеханічного аналізу*, яка умовно розглядає спортсмена та його рухові частини як тверде тіло з ланцюгом жорстко зв'язаних між собою матеріальних точок:

- **I закон (інерції):** тіло зберігає стан спокою або прямолінійного рівномірного руху, якщо взаємодії з боку інших тіл не змушують його змінити цей стан.

- **II закон (сили):** визначає прямо пропорційну залежність між силою (F), зміною швидкості (a), масою (m): $F = m \times a$, де сила (F) – причина прискорення (a).

- **III закон (рівності дії та протидії):** сили, з якими тіла діють одне на одне рівні за модулем, протилежні за напрямком, спрямовані вздовж однієї прямої.

- «Кількість руху» або «імпульс сили» ($F \times t$) – динамічний показник, що відображає дію сили протягом часу і дорівнює: $m \times v$ (масі тіла, яка помножена на швидкість).

- «Момент сили» (M) – дія сили (F) на відстані від осі обертального руху: $M = F \times l$, де l – радіус обертання або «плече сили».

- «Момент інерції» (I) – характеристика обертального руху (визначається співвідношенням: $I = m \times r^2$, де m – маса, r – радіус обертання або плече).

- «Реактивні сили» (pF) – це сумарний показник еластичних сил (пружності приладу: гімнастичний мостик, жердини брусів) з силою, що проявляють попередньо напружені м'язи і сил, які виникають при зміні „Імпульсу сили”.

- **Внутрішні сили** – сили напруги м'язів, еластичні властивості напружених м'язів та сухожиль.

- **Зовнішні сили** – вага тіла та його ланок, тертя руху на приладах, зворотні прояви сил від пружних властивостей приладів та їх сумарні показники.

- **Кінематика тіла** – його рух (шлях) у просторі.

- **Кінематичні (просторові) характеристики:** координати тіла, його ланок, точок та їх переміщення у просторі (вперед, назад, вбік, вгору, вниз, а також по відношенню до тіла спортсмена).

- **Траєкторія** – лінія вздовж якої рухається тіло, кінцівки, суглоби, точки.

- **Динамічні характеристики** – кількісні показники внутрішніх та зовнішніх сил у точках їх прикладання до тіла і кінцівок, що викликають зміну швидкості та спрямованості рухів: кількість руху (імпульс сили, момент сили, момент інерції), реактивні сили, складання сил по спрямованості руху й проти, хода як додаткова від'ємна сила.

- **Часові характеристики:**

темп – кількість рухів за одиницю часу;

ритм – співвідношення частин рухів за величиною і зміною швидкості, час дії динамічних акцентів.

- **Просторово-часові характеристики:** лінійна або кутова швидкість та прискорення тіла і його частин (рухових ланок).

3. Характеристика окремих гімнастичних вправ.

Гімнастичні вправи класифікуються:

- 1) за анатомічною характеристикою елементарних рухів (загально розвиваючі вправи);
- 2) за характеристикою м'язових зусиль (силові вправи);
- 3) за структурою рухів (вправи на приладах).

Характеристика окремих гімнастичних вправ.

Стройові вправи - спільні дії в ладі. Вони містять у собі різні способи дій на місці, пересування, побудови і перебудування, розмикання і змикання. Одні з них передбачені Стройовим статутом Збройних Сил, інші затвердилися в процесі практичної роботи з гімнастики. За допомогою стройових вправ викладач доцільно й організовано розміщає заняття, що займаються в час, виховує навички колективної дії. Ці вправи мають велике прикладне і дисциплінуюче значення, сприяють формуванню правильної постави, стройової постави, вихованню почуття ритму і темпу. Вони застосовуються на уроках фізичного виховання, у масових гімнастичних виступах, на фізкультурних парадах, різних святкових оглядах, демонстраціях і т.п.

Загальнорозвиваючі вправи виконуються різними частинами тіла без предметів і з предметами, а також і на снарядах. Вони впливають на окремі групи м'язів, частини тіла і на весь руховий апарат у цілому, впливають на формування постави, полегшують процес оволодіння різноманітними навичками. Фізичне навантаження регулюється відповідним підбором вправ, зміною вихідних положень, числа повторень, темпу, інтенсивності і послідовності їхнього виконання. Це дозволяє поступово підвищувати працездатність і життєдіяльність організму. Загальнорозвиваючі вправи, як правило, виконуються у виді комплексів, що мають різне призначення (розминка, ранкова гімнастика, що коригує, або лікувальна, гімнастика й ін.).

Вільні вправи являють собою сполучення різних **рухів** руками, ногами, тулубом, головою, кроків, стрибків, поворотів, вправ художньої гімнастики й ін. Вони оформляються у виді поточкових, злитих, комбінацій різної тривалості й інтенсивності, підлеглих визначеному композиційному задумові і установленим вимогам. Основна їх ціль - розвиток і удосконалювання координаційних здібностей, виховання почуття ритму і краси рухів, оволодіння основними характеристиками рухів (напрямок, амплітудою, швидкістю, напругою), а також здатністю виконувати руху одночасно і послідовно, симетрично і несиметрично.

Прикладні вправи: ходьба, біг, метання, лазіння, перелізання, подолання перешкод, піднімання і перенесення вантажу, рівноваги. Виконуючи їх, ті хто займаються опановують основними життєво необхідними навичками й уміннями, учаться застосовувати них у різній обстановці. Прикладні вправи, застосовувані в комплексі, служать також засобом різнобічного фізичного розвитку.

Стрибки використовуються для розвитку стрибучості, а також сили ніг і рук, швидкості і точності руху, спритності, сміливості і рішучості.

У гімнастиці застосовуються безопорні (прості) стрибки й опорні. До першого відносяться стрибки в глибину, довжину, висоту, зі скакалкою й ін.; до других - стрибки через різні снаряди: козла, коня, плінт і ін. з додатковою опорою руками (поштовхом). Стрибки впливають на організм що займаються, вони сприяють поліпшенню функціонального стану організму в цілому.

Вправи на снарядах (коні, кільцях, брусах, перекладині й ін.) - найбільш характерні засоби спортивної гімнастики. Конструктивні особливості снарядів і незвичайність опори (переважно руками) обумовлюють значну інтенсивність цих вправ. Усебічна фізична підготовленість, а також високий рівень розвитку спеціальних рухових здібностей, вольових якостей і тренуваності вестибулярного апарата - неодмінна умова успішного оволодіння вправами на гімнастичних снарядях.

Акробатичні вправи, як і вправи на снарядах, відносяться до спортивних рухів. Однак різноманіття і широкий діапазон труднощів дозволяють застосовувати них у заняттях з різними контингентами. Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, гнучкість, швидкість реакції, орієнтування в просторі, зміцнюють органи подиху і кровообігу і є діючим засобом тренування вестибулярного апарата.

Вправи художньої гімнастики, подібно вільним вправам, являють собою злиті комбінації, що складаються з різних по складності дій і переміщень. Вони нерозривно зв'язані з музикою, мають танцювальний характер, характеризуються композиційною цілісністю і динамічністю. За допомогою цих вправ крім загальних завдань вирішуються і *спеціальні*:

а) виховання умінь додавати рухам різний емоціональний відтінок, різноманітні відтінки сили, швидкості, а також танцювальність, волю і добірність;

б) поглиблене естетичне виховання та підвищення їхньої музичної культури.

Поряд з перерахованими *групами вправ у гімнастиці* широко застосовують рухливі ігри, основу яких складають різноманітні рухові дії, частково обмежені правилами. Використовуючи в іграх придбані навички й уміння, що займаються на шляху до досягнення поставленої мети переборюють різні труднощі.

Застосовувані в гімнастиці естафети переслідують ту ж мету, що і ігри, однак у них у більшій мері виражений елемент змагання. У зміст естафет можуть входити такі завдання, як метання в мету, стрибки, лазіння, переповзання, вправи в рівновазі, перенесення вантажу, завдання на кмітливість, поінформованість тощо. У найбільш складних іграх і естафетах що займаються можуть удосконалюватися в мистецтві виконання рухів для досягнення високого рівня фізичної підготовленості і спортивної майстерності.

Стройові вправи.

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

Стройові вправи поділяють на:

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

При навчанні стройовим вправам користуються методами *показу, пояснення, навчання по частинах* (по розділах) *та в цілому*.

Застосовують також ігровий та змагальний метод навчання.

Стройові поняття.

1. Стрій – *установлене статутом розміщення студентів для спільних дій*.
2. Шеренга – *стрій, в якому студенти розміщені один поруч з іншим на одній лінії*.
3. Колона – *стрій, в якому студенти розміщені один за одним по одному, по два, по три, по чотири*.
4. Ряд – *студенти, що стоять у колоні на одній лінії по фронту; у колоні по чотири кожна четвірка становить ряд*.
5. Інтервал – *відстань між учнями по фронту*.
6. Дистанція – *відстань між студентами в глибину*.

7. Фланг – *правий і лівий краї строю. Назва флангів стала і при поворотах не змінюється).*

8. Фронт – сторона строю, куди студенти стоять *обличчям*.

9. Тил – сторона, протилежна фронту.

10. Ширина строю (шеренга) – відстань між флангами.

11. Направляючий – учень, який стоїть першим у колоні.

12. Замикаючий – учень, який стоїть останнім у колоні.

13. Зімкнутий стрій – *стрій, коли студенти розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні між ліктями.*

14. Розімкнутий стрій – *стрій, в якому студенти розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на один крок, або по завданню.*

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

Практичні заняття починаються з рапорту. Черговий стає у правий верхній кут обличчям у бік фронту шикування **подає команду**: "група (клас), в одну шеренгу – шикуйся!".

Залежно від ширини строю черговий робить один або два кроки вперед, повертається ліворуч і **командує**: "Група, – рівняйся!", "струнко!", "за порядком – РОЗРАХУЙСЬ".

Далі **командує**: "рівняння направо (наліво, на середину)!", і стройовим кроком підходить до викладача і здає рапорт. Наприклад: "Шановний Дмитре Руслановичу. Група третього курсу в кількості двадцяти семи чоловік на заняття з гімнастики з методикою викладання вишикувана. Черговий Іванов Сергій".

Після привітання викладач дає **команду**: "Вільно!"; черговий повторює команду і стає на правий фланг.

Рух по точках залу:

1 – лівий верхній кут;

2 – середина верхньої межі;

3 – правий верхній кут;

4 – середина правої межі;

5 – правий нижній кут;

6 – середина нижньої межі;

7 – лівий нижній кут;

8 – середини лівої межі;

9 – центр.

Правофланговий завжди стоїть у правому верхньому куті.

Викладач під час марширування повинен вибрати місце за межами майданчика, обличчям до групи.

Викладач подає команди тоді, коли студенти повернулися до нього обличчям.

I. Стройові прийоми.

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

Основні стройові прийоми:

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

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

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

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

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

Розрахунки:

1. "По порядку – розрахуйсь!" або "За порядком – розподілись!" – за цією командою кожен, починаючи з правого флангу, називає свій номер, повертаючи голову наліво, і відразу повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає, робить крок вперед, додає: "Розрахунок закінчено!".

2. "На перший і другий – розрахуйсь (розподілись)!", "По три (чотири) – розрахуйсь (розподілись)!" – команди виконують так: перший-другий, перший-другий-третій і т.д.

3. Для розмикання уступом роблять розрахунок "На дев'ять-шість-три – на місці!"; чотири-два – на місці! – РОЗРАХУЙСЬ".

Повороти на місці.

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

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

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

II. Пересування.

Крок на місці і зупинка строю виконуються *за командою*: "На місці кроком – руш!". Крок починається з лівої ноги. "Група – стій!".

Команда "Стій!" подається під ліву ногу, після цього роблять крок правою і приставляють ліву.

1. Рух кроком.

1.1. Для виконання руху кроком або бігом подається команда "Кроком – руш!".

Способи ходьби:

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

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

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

Для крокування на місці команда: "На місці кроком – РУШ!".

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

2. Рух бігом.

Перехід з кроку на біг виконується за командою: "Бігом – РУШ!".

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

Перехід з бігу на крок виконується за командою: "Кроком – РУШ!".

Подається команда під праву ногу. Після цього роблять два кроки бігом, із лівої переходять на ходьбу.

Способи бігу:

згинаючи ноги вперед (назад); піднімаючи прямі ноги вперед (назад, в сторони); біг на носках; повільний біг, швидкий біг; біг спиною вперед; біг плечем вперед, біг з високим підніманням стегна та ін.

Команди:

"З високим підніманням стегна – РУШ!".

"Із закиданням гомілок назад – РУШ!".

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

"Спиною вперед – РУШ!" та ін.

Для переходу на звичайний біг – команда: "Звичайним – РУШ!".

3. Повороти в русі.

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

б) Поворот направо в ходьбі.

в) Поворот кругом в русі виконується **за командою**: "Кругом – РУШ!". Виконавча команда "РУШ" подається під праву ногу.

Після цього робиться крок лівою, півкроку правою (трохи вліво), швидко повернутися наліво круком на обох носках, продовжити рух з лівої в новому напрямі. Під час повороту руки притиснуті до стегон.

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

Обхід – пересування групи вздовж границь залу.

Команда: "Наліво (направо) в обхід кроком (бігом) – РУШ!". При подачі команди в русі слово "кроком" упускається.

Діагональ з'єднує кути зали в косому напрямку.

Команда: "По діагоналі – РУШ!". Виконавча команда подається в момент постановки відповідної повороту ноги.

«Протихід» – рух у протилежному напрямку з інтервалом в один крок.

Команда: "Протиходом наліво (направо) – РУШ!".

«Змійка» – кілька протиходів – команда: "Змійкою – РУШ!". Направляючий виконує рух протиходом, заходячи то лівим, то правим плечем. Виконується "змійка" завжди після протиходу.

«Петля» – протихід. Може бути відкритою і закритою. Виконується в будь якому напрямку.

Для руху відкритою петлею команда: "Наліво відкритою петлею – РУШ!" "По діагоналі відкритою петлею – РУШ!".

Для руху закритою петлею команда: "Наліво закритою петлею – РУШ!". Рух колони змінюється в сторону її руху і студенти через одного перетинають колону.

«Коло» – це команда: "По колу направо – РУШ!", – виконавча команда подається на середині однієї з меж зали.

«Дроблення» – поділ на дві колони.

Команда: "Через центр залу – РУШ!". Виконавча команда подається на середині верхньої або нижньої межі залу.

Після цього слідує команда: "Наліво направо в обхід в колони по одному – РУШ!". За виконавчою командою перший повертає наліво в обхід, другий – направо в обхід і т. д.

«**Злиття**» – рух протилежний дробленню. З'єднання двох колон в одну.

Команда: "Через центр в колону по одному – РУШ!".

«**Розведення**» – поділ колони на дві.

Команда така ж як і при дробленні.

«**Зведення**» – це рух протилежний розведенні.

Команда така як і при злитті.

III. Шиккування і перешикування.

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

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

- назва строю;
- напрямок руху;
- спосіб пересування;
- виконавча команда.

Наприклад: "В колону по одному наліво в обхід кроком – РУШ!".

в) Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки.

г) з однієї колони в дві і навпаки:

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

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

Перешикування **з однієї шеренги в три і навпаки**. Перешикування виконується після розрахунку. Команда: "По три розділись!". Далі подається команда: "В три шеренги – шикуйсь!". Другі номери залишаються на місці, перші роблять крок правою назад, крок лівою і приставляючи праву ногу до лівої стають за другими. Треті номери роблять крок лівою вперед, правою в сторону і, приставляючи ліву ногу до правої стають перед другими.

За командою: "В одну шеренгу – шикуйсь!". Перешикування відбувається в зворотній послідовності.

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

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

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

Надалі команду: "РУШ!" подає кожний замикаючий в четвірці (трійці). Для зворотного перешикування подається команда:

1. "Напра-ВО!".

2. "В колону по одному наліво в обхід кроком – РУШ!". Вся група крокує на місці; перша четвірка починає рух у заданому напрямку, за нею послідовно заходять інші четвірки.

IV. Розмикання і змикання.

У команді для розмикання вказують:

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

Наприклад: "Вправо на два кроки приставними кроками розімКНИСЬ!".

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

Розмикання в колоні в русі виконується за командою: "Дистанцію два (три) кроки – ПРИЙНЯТИ!". Змикання відбувається в зворотному напрямку за командою: "Вперед, вліво, вправо зімкнись!". Студенти рухаються звичайним кроком.

Методика навчання стройових вправ.

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

1. У молодших класах при вивченні стройових вправ застосовують орієнтири, оплески, групові підрахування.

2. Вправи для декількох рухів розучують за розподілом з поясненням. Команда: "Роби РАЗ!", – учні виконують дію і зупиняються, а вчитель перевіряє правильність виконання дії і прийнятого положення, а також виправляє помилки. Потім подається команда: "Роби ДВА!" і т.д. Приклад перешикування з однієї шеренги в дві.

За поділом розучують:

а) повороти на місці і в русі;

б) перешикування з однієї шеренги в дві, в три та ін.

Приклади ігрових завдань при вивченні стройових вправ:

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

2. "По місцях".

Методичні поради при вивченні стройових вправ:

1. Вчитель вибирає таке місце, щоб бачити всіх учнів.

2. Команди поділяються на підготовчу та виконавчу. Наприклад: "Кроком – РУШ! ", – кроком підготовча, РУШ – виконавча. "Налі–ВО! ", – налі– підготовча, ВО! – виконавча.

3. Є тільки виконавчі команди: "Рівняйсь!", "Стій!", "Струнко".

4. Подаючи команду вчитель повинен стати в положення "струнко!".

5. Деякі команди чітко замінити розпорядженнями. Наприклад: "Замініть вихідне положення!" і ін.

6. Треба розрізняти команди "наліво" і "вліво". "Наліво" – це рух у зазначену сторону з одночасним поворотом; "вліво" – рух у зазначену сторону без повороту (боком).

7. Направляючого варто міняти. Черговий завжди стоїть на правому фланзі.

8. Для закріплення навичок стройових вправ, їх слід застосовувати на всіх заняттях і у всіх частинах.

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

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

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

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

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

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

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

6. У ході роботи при її завершенні подається команда:

- а) "Відділення, до кінця залишилася одна хвилина!";
- б) "Останній на снаряді!".

7. Далі застосовувати такі команди:

- а) "Закінчити роботу!";
- б) "Відділення – вставати!";
- в) "Рівняйсь!";
- г) "Струнко!";
- в) "Направо!".

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

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

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» здійснюється у вигляді поточного контролю знань студентів та оцінювання самостійної роботи студентів відповідно до робочої навчальної програми.

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» проводиться за такими формами:

1) усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку (максимальна оцінка *30 балів*);

2) під час практичних занять:

– оцінка за проведення (самостійно) підготовчої частини заняття (максимальна оцінка *5 балів*);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах та практичних нормативів у жінок (максимальна оцінка 60 балів).

Залік є підсумковим контролем змістового модуля. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів. Вона складається із сумарних оцінок на заліку та практичних занять і оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 1:

Таблиця 1

Шкала залікового модульного контролю

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контроль поточної успішності студентів проводиться шляхом виставлення у журналі академічної групи оцінок (за 100-бальною шкалою), отриманих студентом, станом на кінець 8-го тижня осіннього Семестру і наприкінці 6-го тижня зимового і весняного підсеместрів. Результати навчання проводиться у вигляді заліку і складається з **двох частин**:

- складання практичних нормативів згідно програмного матеріалу виконання гімнастичних комбінацій (та практичних нормативів у жінок);
- усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку.

Модульний контроль змістових модулів проводиться наприкінці виконання навчального семестру шляхом аналізу *практичних показників* поточної успішності та письмового *тестування*.

За допомогою *тестування* оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 30 балів (табл. 2).

Таблиця 2

**Система оцінки змістового модуля з тестування усної відповіді
за результатами навчання згідно питань до заліку**

№	Тематичні питання	Відповідь повна	Відповідь часткова	Ні
1	Стройові вправи та прийоми. Шикування та перешикування, пересування.	4	1 – 3	без оцінки
2	Загальнорозвиваючі вправи.	4	1 – 3	без оцінки
3	Розмикання та змикання	3	1 – 2	без оцінки
4	Основні положення рук і ніг	3	1 – 2	без оцінки
5	Основні положення тулуба	3	1 – 2	без оцінки
6	Акробатичні вправи	3	1 – 2	без оцінки
7	Вправи на гімнастичних снарядах	4	1 – 3	без оцінки
8	Виконання гімнастичних комбінацій на снарядах	3	1 – 2	без оцінки
9	Методичні поради та вказівки	3	1 – 2	без оцінки
Сума балів		30	9-21	0

До оцінки за результати тестування додається оцінка за виконання практичної частини предмету:

- оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття (табл. 3);
- оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах та практичних нормативів у чоловіків (табл. 4) та жінок (табл. 5, 6).

Таблиця 3

Оцінка за проведення самостійно підготовчої частини заняття

№	Критерії оцінювання	Оцінка
1	Правильна послідовність вправ, термінологія, чітке формулювання, впевненість, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	5 балів
2	Правильна послідовність вправ, термінологія, формулювання вправ не завжди правильне, командний голос, володіння групою учнів, зауваження при неправильному виконанні, самостійний показ вправ	4 бали
3	Є помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Голос не впевнений, немає навиків володіння групою, немає зауважень при неправильному виконанні, самостійний показ вправ не чіткий є помилки у виконанні вправ	3 бали
4	Помилки у послідовності вправ, термінології, формулюванні вправ. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	2 бали
5	Вправи виконує за підказкою викладача, у термінології	1 бал

	часто допускаються помилки. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	
--	---	--

За проведення самостійно підготовчої частини заняття студент отримує максимальну оцінку 5 балів. На протязі програмного курсу студент має право зробити 2 спроби проведення самостійно підготовчої частини і отримати у підсумку 10 балів.

Таблиця 4

Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах (чоловіки)

№	Технічна підготовка	Бали				
		10-8 балів	7-6 балів	5-4 балів	3-2 бали	1-0 бал
1	Вільні вправи	Комбінація виконана без, або із не значними помилками (носки чи ноги ігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не занадто 0,1-0,3 бали;).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки ігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; елементи вправ виконані не впевнено з помилками 0,3-0,5 бали).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки ігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки ігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,3-0,5 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали).	Комбінація майже не виконана (носки, ноги, руки ігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ відсутня; більшість елементів не виконані 0,5-2,0 бали).
2	Вправи на кільцях					
3	Гімнастична перекладина					
4	Опорний стрибок					
5	Кінь махи					
6	Бруса					
Загальна сума балів		60 - 0				

Таблиця 5

**Оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних
снарядах (жінки)**

№	Технічна підготовка	Бали				
		10-8 балів	7-6 балів	5-4 балів	3-2 бали	1-0 бал
1	Вільні вправи	Комбінація виконана без, або із незначними помилками (носки чи ноги іноді зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не занадто 0,1-0,3 бали;).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; елементи вправ виконані невпевнено з помилками 0,3-0,5 бали).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,1-0,3 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,1-0,3 бали; деякі елементи вправ не виконані).	Комбінація виконана із помилками (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ не впевнена 0,3-0,5 бали; деякі елементи вправ не виконані 0,5-2,0 бали).	Комбінація майже не виконана (носки, ноги, руки зігнуті у суглобах 0,3-0,5 бали; амплітуда махових вправ відсутня; більшість елементів не виконані 0,5-2,0 бали).
2	Колода					
3	Опорний стрибок					
4	Бруса різновисокі					
Загальна сума балів		40 - 0				

Таблиця 6

Виконання практичних нормативів (жінки)

Практичні нормативи (4х10)	10/9 балів	8-7 балів	6-5 балів	4-3 бали	2-1 бали
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі від підлоги	24/ 23-22	21/ 20-19	18/ 17-16	15/ 14-13	12/ 11-10
Піднімання тулуба із положення лежачі на гімнастичному маті (за 1 хв.)	50/ 49-46	45/ 44-42	41/ 40-38	37/ 36-32	31/ 30-25
Загальна сума балів	20 - 0				

Протягом навчального семестру на денному відділенні проводиться 1 змістовий модульний контроль. Оцінювання в кожному з них проводиться за 100-ти бальною шкалою. Рейтингові оцінки двох модульних контролів в кінці семестру підсумовуються і визначається кінцева оцінка за середнім значенням.

Підсумковий модульний контроль проводиться наприкінці навчального семестру і дає можливість визначити кінцеву ступінь освоєння навчального матеріалу. Підсумковий модульний контроль складається із сумарних оцінок тестування та практичних занять (табл. 7).

Шкала залікового модульного контролю

Показники	Бали
Контроль під час практичних занять	0-70
Усна відповідь за результатами навчання згідно питань до заліку	0-30
Загальна оцінка	0- 100

Станом на останній день Семестру викладачі усіх дисциплін, які вивчали студенти в цьому Семестрі, незалежно від форм остаточного або проміжного контролю, подають відомості поточної успішності цих студентів до відповідного деканату. Особа, яка на дату закінчення поточного контролю згідно з Семестровим графіком, отримала менше 30 балів (за 100-бальною шкалою) належить до таких, що не виконали вимоги навчального плану з певної навчальної дисципліни за мінімальними критеріями і має незадовільні результати навчання - F (табл.1). Якщо студент не набрав 30 балів з тієї чи іншої дисциплін з поважних причин декан має право розпорядженням по факультету продовжити термін вивчення цієї дисципліни для даного студента. Якщо студент має незадовільні результати поточної успішності FX (30-54) бали, то в цьому випадку потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку без погодження з деканом.

Рейтинговий бал за поточну успішність дисципліни, що закінчується екзаменом фіксується датою останнього дня тижня Семестру й може бути збільшений лише під час складання планового екзамену (не більше ніж на 15 балів). У разі наявності у студента незарахованих (ОКТ), відпрацювання заборгованостей продовжується протягом екзаменаційної сесії і при перескладанні екзамену йому зараховується мінімальна кількість балів. Для отримання позитивної оцінки з екзамену в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму (55). Студент який не з'явився на екзамен або не набрав мінімальну кількість (55) вважається невстигаючим з даної дисципліни.

Для отримання позитивної оцінки з заліку в цілому студент повинен мати кількість балів, не менше встановленого мінімуму для кожної контрольної точки (55 балів). Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

У тому випадку, якщо студент відмовляється йти на залік з метою підвищення підсумкового балу, то викладач має право поставити оцінку до відомості й залікової книжки студента. Однак якщо студент, котрому уже виставлена оцінка до залікової книжки і відомості, передумав та просить

дозволу допустити його до планового заліку, то він зобов'язаний за 1-2 дні до заліку звернутися з письмовою заявою на ім'я декана факультету. За дозволом декана студентові деканатом видається заліково-екзаменаційний листок, який оформляється і здається до деканату разом з основною відомістю.

Підсумкова оцінка визначається з урахуванням вагових коефіцієнтів кожної контрольної точки.

Форма заліково-екзаменаційної відомості наведена в додатку 6. Відомості мають здаватися до деканату як правило в день складання студентами екзамену (заліку) або наступного дня.

Вагові коефіцієнти для кожної ОКТ визначаються кафедрою в залежності від її значущості і доводяться до відома студента разом із Семестровим графіком дисципліни. Сума їх повинна дорівнювати одиниці. Можливим є вибір рівно вагових ОКТ, тоді підсумкова оцінка з дисципліни визначається як середньоарифметична оцінка, отримана за всі ОКТ.

Плановий прийом заліків і екзаменів проводиться в період сесії відповідно до затвердженого розкладу та згідно із затвердженими білетами. Розклад заліково-екзаменаційної сесії доводиться до відома викладачів і студентів не пізніше, як за місяць до її початку. Екзаменаційні білети повинні складатися таким чином, щоб їх розділи (питання, завдання) охоплювали матеріал всієї дисципліни.

Базова література

1. Ареф'єв В.Г. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник / В.Г. Ареф'єв, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко // Центр учбової літератури, 2015. – 330 с.
2. Герасименко, С.Ю. Термінологія загальнорозвивальних вправ : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С.Ю. Герасименко, В.І. Кізло, Т.В. Кізло. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2010. – 36 с.
3. Гімнастика в системі підготовки спеціалістів фізичної реабілітації/Товт В.А., Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
4. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Л. : Українські технології, 2002. – С. 64–68.

6. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.
7. Жалій А.А. Гімнастика / А.А. Жалій, В.Д. Палига. - К: "Вища школа", 1975. – С. 7-28.
8. Худолій В.М. Основи методики викладання гімнастики:[навч. посіб. у 2 томах] – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – С. 17-59.

Додаткова література

1. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в Україні. – К., 1997.–16 с.
2. Лянной Ю. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі / Ю. Лянной, А. Кравченко // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 (74639). – С. 23-25.
3. Тупайло Г. Методичний поради́ник для занять з тягарами (важкою атлетикою) у таборах активної реабілітації для осіб, котрі пересуваються у кріслі-візку за методикою REKRYTERINGS GRUPPEN (Швеція) – Львів: ЛДЦФК, 1998. – 14 с.