

Донбаська державна машинобудівна академія
кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ
Теорія і методика викладання гімнастики (розділ 3)

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. Методичні аспекти викладання гімнастики.

Лекція 1. Теорія і методика викладання гімнастики як наукової дисципліни.

Мета вивчення: розглянути гімнастику як науково-методичну дисципліну.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроектор, ноутбук.

План лекції (навчальні питання):

1. Гімнастика як науково-методична дисципліна.
 - 1.1. Гімнастика як науково - методична дисципліна.
 - 1.2. Методичні особливості гімнастики.
 - 1.3. Принципи організації навчально-тренувального процесу.
2. Гімнастична термінологія.

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. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
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.

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.

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. (1)

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.

1.1. Гімнастика як науково - методична дисципліна є частиною науки про фізичне виховання. (41)

***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. (2)*

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. (42)

Загальні завдання гімнастики : (3)

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, вольових 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 : (4)

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. (5)

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. (6)

1.2. 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.

1.3. Принципи організації навчально-тренувального процесу.

Принципи - це основні вимоги, завдяки яким процес набуває цілеспрямованого та організованого характеру. (7) 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 система короткого визначення понять, явищ, предметів певної області знань і досліджень. (8)

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.

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: доступність, точність, стисливість. (43)

1. *Доступність.* Терміни повинні будуватися на основі словарного запасу рідної мови або іношомовних слів і відповідати законам словотворення і граматиці мови даного народу. (9)

2. *Точність.* Терміни повинні давати ясне уявлення про суть вправи або поняття. (10) 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.* (11) Найбільш доцільні стислі терміни, зручні для вимови.

У гімнастиці терміни поділяють на 4 групи: (44)

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);

Правила гімнастичної термінології:

Способи утворення термінів. (45)

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, сід.

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. (45)

Прийняті скорочення:

в/ж – верхня жердина,

в/в – вільні вправи,

в.п. – вихідне положення,

о.с. – основна стійка та інші.

Таблиця.1

Елементарні рухи частинами тіла

Частина тіла	Основні рухи	Проміжні рухи	Колові рухи
Руки або Рука	<i>Вниз, вперед, вгору, в сторони, назад, вправо, вліво</i> (46)	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	<i>Нахили вперед, назад, убік (вправо- вліво).</i> <i>Повороти: наліво, направо.</i> 40°-90° до кінця (47)	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	<i>Нахили: вперед, назад, вліво, вправо.</i> <i>Повороти: наліво, направо (48)</i>	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	<i>Піднімання і махи: Вперед, убік, назад.</i> <i>Повороти:</i>	Вперед-усередині. Назад-назовні	Дуги і кола вперед, назад, всередину, назовні, вправо,

	<p><i>всередині, назовні.</i> <i>Згинання в</i> <i>колінному суглобі.</i> <i>Рухи стопою: “на</i> <i>себе”, “від себе” (</i> 49)</p>		<p>ВЛІВО</p>
--	---	--	--------------

Форми запису вправ: *текстова* (термінологічний запис), *графічна* (зображення положень) : (**50**)

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.

Лекція 2. Класифікація гімнастичних та загально-розвиваючих вправ.

Мета вивчення: Розглянути види гімнастики. Визначити класифікацію загальнорозвиваючих та гімнастичних вправ.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроектор.

План лекції (навчальні питання):

1. Види гімнастики.
2. Класифікація гімнастичних вправ.
3. Загальнорозвиваючі вправи.

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. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

1. Види гімнастики.

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*: (**51**) *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.* (**52**) 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* : (**53**)

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 : (54)

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 в 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 шиккування, пересування та інших дій, які виконують відповідно до команд і застосовуються для сумісних дій в строю.* (12) За допомогою порядкових вправ розв'язують ті самі завдання але іншими формами шиквань, 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 : (55)

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. (13)

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 : (56)

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

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

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. (14)

Вони діляться : (57)

Ходьба - найпоширеніший вид фізичних вправ (похідний крок, стройовий крок, крок крадькома, випадами, високо піднімаючи стегно, на носках, на п'ятах). Ходьбу застосовують 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*. (57)

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. (15)

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. (16)

Стрибкові вправи. (58)

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. (17) 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. (18)

Види гімнастики. (59)

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. (19)

Прикладна гімнастика.

Професійно-прикладна гімнастика спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей від яких залежить успіх в оволодінні професії. (20)

Спортивно-прикладна гімнастика. Складова частина загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсмена в різних видах спорту. (21)

Військово-прикладна гімнастика. Засоби використовуються в роботі з допризовниками і служать основою фізичної підготовки до військової служби у різних родів військ. (22)

2. Оздоровчі види: (60)

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.

2. Класифікація гімнастичних вправ. (81)

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. (61)

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. (82)

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 голові 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 різнобічності 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.

3. Загальнорозвиваючі вправи.

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. (23)

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* (63): *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*. (84)

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 *напрямки*: *вперед, назад, всередину, назовні*.

Проміжні площини.

Проміжні площини (64) *дві* 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.*

Лекція 3.

Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах.

Мета вивчення: представити методичні особливості проведення загальнорозвиваючих вправ. Розглянути методичні особливості техніки гімнастичних вправ на окремих снарядах.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроектор.

План лекції (навчальні питання):

1. Характеристика окремих гімнастичних вправ.
2. Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах.
3. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

Література:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 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. 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. (62, 83)

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 потокових, 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 життєва необхідними навичками й уміннями, вчаться застосовувати їх 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 тих хто займаються, вони сприяють поліпшенню функціонального стану організму в цілому.

Вправи на снарядах (кінь, 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 снарядах.

Акробатичні вправи, як і вправи на снарядах, відносяться до спортивних рухів. Однак різноманіття і широкий діапазон труднощів дозволяють застосовувати їх 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.

2. Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах

Техніка – це ефективний спосіб (або сукупність способів) виконання рухових дій, - раціональна система використання рухових можливостей, яка спрямована на високі спортивні досягнення. (24)

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: (65)

- **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.

Розрізняються елементи техніки: (66)

- **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.

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.

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.

Не дивлячись на те, що в гімнастиці існують дуже багато вправ, більшість їх на гімнастичних приладах мають загальні основи техніки.

По-перше – всі рухи підпорядковуються загальним анатомо-фізіологічним закономірностям, **по-друге** – законам механіки.

Вправи на брусах (чоловіки).

Бруси - один із класичних приладів спортивної гімнастики. Найхарактернішими видами вправ на брусах є рухи великим махом в упорі, упорі на руках та рухи розгином різних видів.

Безопорні рухи на брусах - це майже всі зіскоки; тривалість польоту при сальто в упор і подібні рухи не перевищують 0,2...0,3 с. Рівновага при махових рухах на брусах має динамічний характер. У кінцевих фазах руху при порушеннях техніки виконання, проекція може покидати площину опори — спроба втримати рівновагу приводить до перевертання, бо умови статичної рівноваги тут не дотримуються.

Вправи на брусах - це передусім рухи в упорах, тому початкова підготовка допускає переважне засвоєння саме упорів, у тому числі в статичному положенні. Вправи на брусах складаються з махових, силових і статичних елементів та їх з'єднань, які виконуються в упорах і висах.

Вправи на брусах є ефективним засобом розвитку сили м'язів рук і тулуба, спритності, формування прикладних і спортивних навичок.

Основними базовими елементами на брусах (у напрямку наростання складності) є: упор і розмахування в ньому; упор на руках і вихід у положення сід ноги нарізно; стійка на руках силою і махом; повороти в стійці на руках плечем уперед і назад на 180° і 360° ; спади у вис зігнувшись пізній і ранній; профільюючі елементи; підйоми махом вперед і назад, кут в упор на руках, оберт назад в упорі, поворот махом вперед (дворучний), зіскоки сальто вперед зігнувшись і сальто назад прогнувшись.

Вправи виконуються продольно і поперек, на одній і двох жердинах, в середині, і на кінцівках жердин, обличчям всередину і назовні, виконуються

махом вперед і назад, розгином на масі вперед і назад, з місця, над жердинами і під жердинами, з поворотами, з пере махами, у вигляді підйомів і спадів, обертів і переворотів, перекидів, стійок і зіскоків і т.д. Для успішного оволодіння вправами на брусах учень повинен спочатку оволодіти правильною технічною поставою в упорах і висах і додатковими рухами у плечових суглобах, при прискоренні махових рухів і відштовхуванні від жердини у підйомах, поворотах і сальто.

Страхувати на брусах треба різними способами, використовуючи різні пристосування та обладнання. Наприклад, при оволодінні підйомів, перекидів допомога здійснюється знизу, рід жердинами, під ноги, таз або плечі. Якщо вище – використовувати підвищення якесь (гімнастичний, стілець або кінь). У всіх випадках потрібно слідкувати за тим, щоб страхуючий не чіплявся за виконуючого вправу.

Вправи на брусах.

Довжина жердин – 350 см, (67) форма жердин овальна h= 5 см, висота 4 см.

Жердини з'єднані з вертлюгами, які вставлені у стійки, закріплені на металевій рамі. Установлюють жердини на висоті **160-175** см від підлоги, відстань між жердинами 42-52 см.

Вправи на брусах:

- *упори на передпліччях, на руках;*
- *розмахування у різних в.п.;*
- *перекиди;*
- *стійки;*
- *перемахи;*
- *повороти;*
- *зіскоки.*

Бруси р/в.

У вправах на брусах різної висоти послідовно змінюються махові, статичні та силові елементи. Специфіка їх полягає у швидкій зміні характеру руху, в чергуванні махових і статичних елементів. При цьому створюються умови для активного відпочинку, а отже і для виконання тривалих вправ, які складаються із великої кількості елементів.

Маховий характер вправ потребує вміння правильно використовувати сили інерції, докладати фізичні зусилля в потрібний момент руху.

Слід відзначити специфіку хватів. Так, при обертах жердину охоплюють усіма пальцями вгорі і знизу (в залежності від напрямку руху), при перемахах ногами і в стійку на руках жердину охоплюють так, як і гриф перекладини. Основи техніки виконання махових елементів схожі з вправами на перекладині за біомеханічною структурою.

Для виконання вправ на брусах різної висоти, гімнасти повинні точно орієнтуватися в просторі та часі, а також виявляти сміливість і рішучість. Більшість елементів, які виконуються на верхній жердині, слід розучувати на нижній жердині, на брусах з однією жердиною, а також на низькій перекладині.

При розучуванні складних зіскоків, перельотів та інших подібних елементів на брусах різної висоти рекомендується користуватися підвісним поясом, поролоновими прокладками, що підкладаються на живіт або на нижню жердину. При виконанні зіскоків із приладу треба навчити гімнасток правильного м'якого приземлення, використовуючи для цього спеціальні підвідні вправи.

Із **методів навчання** при тренуванні на брусах різної висоти найчастіше застосовується **метод розчленування** - стиль, характерний і для інших видів у гімнастиці. **Цілісний метод розучування вправ у поєднанні з прийомами проводки, спрямованої допомоги, страхування** по всьому руху ефективні лише при засвоєнні відносно простих рухів (підйом розгином, махи дугою, відмахи із упорів).

Нижня жердина – $h = 130-150$ см.

Верхня жердина – $h = 190-240$ см.

Відстань між жердинами – 45 см і більше.

Жердини укріплені на розтяжках.

Вправи на брусах р/в для ЗФП виконуються з метою удосконалення гнучкості, сили, витривалості, спритності і других рухових якостей.

Для розвитку гнучкості:

- махи ногами з різних в/п, використовуючи н.ж. або в.ж. як опору для рук;
- нахили з різних в/п, використовуючи н.ж. як опору для рук або ніг;
- прості і змішані упори, виси (навести приклад) та інші;
- перемахи в упорах.

Для розвитку сили:

- розмахування у висі вигинами;
- підйом з різних в.п. на н.ж. і на в.ж.;
- настрибування в упор на н.ж.

Вправи на брусах р/в.

- виси змішані і прості;
- упори прості і змішані;
- настрибування в упор на н.ж.;
- перемахи з упора в упор ноги нарізно, з упору ноги нарізно в упор ззаду;
- підйоми прості на н.ж. і на в.ж.;
- спади, опускання, сіди на стегні;
- зіскоки з різних в/п.

Вправи на перекладині.

Перекладина – один з видів гімнастичного багатоборства. До неї входить гриф – 28 см у діаметрі, горизонтальна укріплена на двох стійках з розтяжками (розмір: *гриф* – 240 см, *висота* стоек може коливатись від –до 120-250 см.

На перекладині виконуються тільки махові вправи, тому для гімнаста, для учня основні уміння заключаються у правильному використанні сил інерції при мінімальній витраті м'язової енергії. Повинна бути обов'язкова значна сила в пальцях рук, тому що виконання махів великої амплітуди пов'язані з переборюванням відцентрових сил, які прагнуть видірвати учня від перекладини.

Засвоєння техніки вправ на перекладині часто затримується через недостатньо точні орієнтири гімнаста у часі й просторі. Щоб скоротити процес засвоєння спортивної техніки, необхідно користуватися батуттом та іншими додатковими приладами. Додаткові засоби фізичної підготовки повинні забезпечити необхідний розвиток рухового апарату - достатню силу, рухливість у суглобах, швидкість м'язових скорочень.

Гриф перекладини (поперечини) – реально діюча вісь, навколо якої обертається учень. Всі вправи на перекладині повинні виконуватися без зупинок, єдиною комбінацією. Вправи на перекладині розвивають сміливість, координацію рухів, уміння орієнтуватися у просторі, силу, яка згинає і розгинає руки, яка розгинає плече, розвиває м'язи живота. На початкових етапах навчання учні повинні оволодіти основними позами, які

необхідно приймати в положенні вису. Навчитися простих переходів з одного виду виса або упору в інший (це різні перемахи, повороти, прості зіскоки і підйоми. Початкова підготовка на перекладині включає засвоєння таких вправ: виси і упори та їх різновиди; розмахування у висі; мах дугою із вису; "санжировка" (повороти махом вперед у серіях); мах назад із упору у вис і в стійку; великий оберт назад і вперед із зміною темпу обертання; сальто назад з розмахування, з великих обертів, подвійне сальто назад (в яму з поролоном).

Вис - основне робоче положення на перекладині, при якому необхідно досягти максимально можливого відтягування усіх ланок тіла від опори. Важливу роль у робочій позі при висах відіграє положення голови гімнаста: його зміна не тільки змінює умови орієнтування в просторі, але і впливає на м'язовий тонус. Існують чотири види робочих положень: закриті, напівзакриті, напіввідкриті, відкриті.

Оволодіння правильними розмахуваннями з максимально можливою амплітудою - одне із найважливіших завдань тренування на перекладині. Навчаючи висам та махам, викладач повинен стежити за тим, щоб тіло гімнаста було максимально відтягнуте від перекладини і переміщалося без зайвого напруження.

Вправи на колоді.

Колода – вид жіночого багатоборства. *Довжина* – **5 м, (68)** висота – 16 см, ширина – 10-12 см посередині колоди. *Від підлоги висота* – **120 см, (69)** також можна використовувати і низьку колоду.

Цей прилад використовується для розвитку функції рівноваги, тому що площини опори дуже маленькі. Центр ваги гімнастки повинен весь час знаходитись під опорою.

Техніка виконання вправ на колоді значною мірою визначається конструктивними особливостями приладу. В зв'язку з тим, що ширина опорної поверхні колоди дорівнює 10 см, то до рівноваги гімнастки ставлять високі вимоги.

При виконанні вправ на колоді ЗЦТ (загальний центр тяжіння) гімнастки розміщений вище площини опори. Тому рівновага спортсменки залежить від розміщення ЗЦТ відносно площини опори, іншими словами, відносно між висотою розташування ЗЦТ та відстанню від його проекції на площину опори до відповідної межі.

Виконання будь-якого руху на колоді потребує зберігання положення тіла, при якому проекція ЗЦТ лежить в площі опори. Від занять на цьому

приладі у гімнасток удосконалюється функція вестибулярного апарату, поліпшується орієнтування в просторі, розвивається пропріорецептивна і тактильна чутливість, виховуються сміливість і спритність.

Займаючись на колоді ступінь стійкості значно менший, ніж на підлозі. Тим самим формуються нові навички рівноваги і підвищуються рухові можливості учнів. Вправи на колоді мають прикладний характер: перелізання, лазання, пересування по колоді і під нею. Розвивають гнучкість, силові якості, рухливість у суглобах, корегують поставу, орієнтацію у просторі.

Основні вправи на колоді:

- наскоки (навести приклади);
- повороти (- * -);
- ходьба, біг, стрибки, танцювальні кроки, рівноваги, зіскоки.

Вивчення вправ проходить у полегшених умовах. Наприклад, перекиди, вскоки на прилад, перевороти розучуються спочатку на гімнастичній лаві, на коні, на низькій колоді, на колоді стандартної висоти з поролоновим килимом.

Елемент, засвоєний у полегшених умовах, виконується на колоді стандартної висоти з допомогою, а потім самостійно.

При заняттях на колоді слід продумати страхування, бо кожне падіння, як правило, викликає сильну захисну реакцію. Страхування при навчанні не повинне бути тривалим, бо це виховує у гімнасток непевненість, обмежує амплітуду й волю рухів.

Балансування.

Надана група об'єднує акробатичні вправи, в основі яких лежить збереження власної рівноваги чи рівноваги одного чи декількох партнерів.

Вправи в балансуванні поділяються на **три підгрупи**:

1. **Одиночні вправи** – стійки, мости і шпагати.
2. **Парні вправи** – один партнер (нижній) не тільки зберігає власну рівновагу в різноманітних положеннях, але і підтримує рівновагу іншого (верхнього) партнера.
3. **Групові вправи** – піраміди в трьох, в чотирьох, в п'ятьох .

На заняттях з гімнастами-початківцями необхідно приділяти багато уваги вивченню акробатичних вправ, а потім вже переходити до навчання на приладах.

Щоб успішно вивчити акробатичні стрибки, учням необхідна добра загальна і спеціальна фізична підготовка. Для цього використовується

ходьба, біг, загально розвиваючі вправи, рухливі й спортивні ігри, різні естафети з бігом і стрибками. Велику увагу слід приділяти вправам, які зміцнюють сухожилля (променево-зап'ястний і гомілковий суглоби), розвивають гнучкість (рухливість у суглобах), а також швидкість бігу і стрибучість. У кінці кожного тренування рекомендується виконувати серії стрибків вгору (по 5. ..10 стрибків у темпі зі змахом руками), поступово кількість, стрибків і серій збільшуючи. Одночасно починати вивчення найпростіших акробатичних вправ: групування, переكاتи вперед і назад, перекиди вперед і назад, найпростіші види стійок, міст, шпагат, переворот убік.

Далі вивчаються: перекиди, переворот з голови, переворот вперед на одну, на дві ноги, рондат. Особливу увагу приділяють вправам: курбет, підскок, вальсет. Після того, як будуть виконані завдання початкової підготовки, гімнасти вивчають основні акробатичні стрибки: переворот назад (фляк), сальто вперед і назад, та його різновиди тощо. Потім засвоюються стрибки великої складності.

Різновиди балансування:

Кидкові вправи: такі вправи входять кидки і ловіння одного партнера другим або декілька партнерів.

Основні вправи:

- *групування, переكاتи;*
- *перекид вперед і назад;*
- *перевороти вперед і назад;*
- *стійки на голові і руках;*
- *стійки на лопатках, на руках;*
- *„рондат”.*

Вільні вправи.

Поділяються на дев'ять структурних груп.

1. **Стрибки.** До цієї групи входять акробатичні стрибки і стрибки гімнастичного і хореографічного характеру.

2. **Перевороти,** які виконуються без фази польоту.

3. **Переكاتи** – це елементи з послідовним доторканням опори частинами тіла.

4. **Перемахи ногами** – типовий гімнастичний елемент вільних вправ. Поділяються на прямі і кругові.

5. **Повороти.** В групу об'єднуються повороти, які виконуються на ногах, на руках, в змішаних упорах.

6. *Хореографічні елементи* – рухи класичного, народного, характерного і сучасного танцю.

7. *Елементарні рухи* – зв'язковий ланцюг для об'єднання складних елементів і частин руху.

8. *Рівновага* – це група статичних елементів, трудність яких в утриманні точного положення тіла на зменшеній площі опори.

9. *Пози* поділяються на *елементарні* і *комбіновані* положення, а також *силові елементи*. Основна трудність поз міститься в умінні зберігати точне положення тіла на протязі 1-2 сек.

Вільні вправи – це комбінації різноманітних і акробатичних елементів, логічно пов'язаних між собою і по законам композиції (25).

Зміст вільних вправ – рухи руками, ногами, змішані сіди, упори, рівноваги, стрибки, повороти, акробатичні вправи.

Школа рухів має велике значення на початковому етапі навчання вільним вправам.

Гімнастичні виступи – це групові вільні вправи, які можна використовувати на шкільних святах, присвяченим знаменним датам (26).

У виконанні кожної вправи в гімнастиці можна виділити **підготовчі, основні і завершальні дії**. Такий розподіл по частинах підкреслює головну направленість названих дій та їх роль у вирішенні загальних задач.

Підготовчі дії забезпечують найбільш доцільне вихідне положення тіла відносно приладу для виконання основних дій. Вони готують м'язи до ефективної роботи, а також забезпечують енергійний фон виконання елементів.

У періоді підготовчих рухів – створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Це досягається, наприклад, за допомогою виконання ряду послідовних рухів у вигляді розбігу, стрибка або обертових рухів, напрямом яких наближається до напрямку рухів в основній фазі. Але є рухові дії, підготовча фаза яких пов'язана з рухами, напрямом яких протилежний рухові в головній фазі. Наприклад, завдяки замаху в опорних стрибках і ударних рухах розтягуються ті м'язи, які в головній фазі повинні сильно і швидко скоротитися. Ефективність такої підготовчої фази полягає і в тому, що вона сприяє збільшенню амплітуди робочого руху.

Основні дії є визначальними. Вони формують рухову дію як самостійну систему рухів.

Основні рухи спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. З біодинамічної точки зору найважливішим у цій фазі є

раціональне використання зусиль у потрібному місці, напрямку і в необхідний момент.

Завершальні рухи повинні привести до зупинки руху тіла та його ланцюгів, або утворюють необхідні умови для переходу до виконання наступної рухової дії. Вони спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Наприклад, піднімання голови і розведення ніг вперед-назад в кінці оберту вперед в упорі ноги нарізно тощо.

Підготовчі, основні, завершальні дії взаємопов'язані і взаємозалежні. Якщо рухова дія виконана чітко, точно, виразно, красиво це значить що ці три дії спрацювали разом так як необхідно для виконання цієї вправи.

Техніка (структура руху) – це певний внутрішній зв'язок між окремими частинами рухів, що зумовлює виконання всіх частин рухів як єдиного цілого в просторі і часі.

Досконала техніка дає гімнасту можливість економічніше виконувати різні рухи.

У практичній роботі розрізняють основний механізм (основу техніки) основні ланки і деталі техніки.

Основний механізм – це загальне, обов'язкове для всіх спортсменів співвідношення основних фаз рухів без урахування яка фізична вправа не може бути виконана. Основний механізм складається з рухів, зумовлених структурою рухових дій. А ми вище записали з чого складається структура руху (з підготовчих, основних і завершальних дій).

Техніка виконання безперервно змінюється і вдосконалюється. Це пояснюється постійним прагненням тренерів і гімнастів до досягнення найвищих спортивних результатів. Вона має індивідуальний характер. Кожний гімнаст з ростом майстерності не порушуючи основного механізму виконує любую вправу по своєму, в різних варіантах, в різному виконанні окремих деталей техніки.

Основа техніки визначеної вправи є обов'язковою для всіх учнів. Наприклад, при вивченні перекиду вперед основою техніки є групування. А виконувати його можливо з різних в.п. і для кожного учня основа техніки виконана повинна бути обов'язково.

Основною ланкою техніки рухів називається найбільш важлива і вирішальна частина механізму будь-якої вправи. Наприклад, у перекиді вперед основою ланкою техніки буде прискорене відштовхування ногами в момент обертального руху у групуванні, коли учень знаходиться на спині. Наприклад, на брусах або на перекладині під час виконання підйому

розгином – це є своєчасне і швидке розгинання в кульовому суглобах з наступним гальмуванням. Як правило, основну ланку техніки виконують у досить короткий проміжок часу з великими.

Деталі техніки – це другорядні особливості руху, які не порушують його основного механізму. Вони можуть у досить широких межах видозмінюватись залежно від індивідуальних особливостей учнів і рівня їх підготовленості.

Отже, при навчанні та тренуванні треба орієнтувати учня на можливість постійного вдосконалення техніки виконання гімнастичних вправ.

Необмірковане сліпе копіювання індивідуальної техніки відомих спортсменів може негативно позначитись на результатах виконання рухового завдання. У висококваліфікованих спортсменів техніка має високу стійкість і водночас гнучкість у пристосуванні до умов виконання. Наприклад, при повторному виконанні однієї і тієї ж рухової дії за однакових умов спостерігається схожість їх малюнка. А в несприятливих умовах спортсмен успішно виконує і це рухове завдання, попередньо внівши корективи в деталі виконання рухової дії, а інколи навіть і в основу техніки.

Акробатичні вправи.

Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, швидкість реакції, навчають орієнтуватись у просторі і є відмінним засобом тренування вестибулярного апарату. Всі акробатичні вправи поділяються на три великі групи: стрибки, балансування, кидкові вправи.

Стрибки в акробатиці складаються з 5 груп:

Переكاتи	Перекиди	Перевороты	Напів-перевороты	Сальто
<i>Обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову</i>	<i>Обертальний рух тіла з послідовним торканням опори з перевертання м через голову</i>	<i>Обертальний рух тіла з повним перевертання м і промінною опорою.</i>	<i>Різняться від переворотів тим, що нема повного оберту.</i>	<i>Складна вправа безопорний обертальний рух у повітрі вперед, назад, вбік, з повним перевертання</i>

				<i>м через голову.</i>
Вперед, назад, вбік.	Вперед, назад, вбік.	Вперед, назад, вбік, на одну ногу, на дві.	Виконуються вперед, назад стрибком з однієї частини тіла на другу.	
У групуванні прогнутись, зігнувшись.	У групуванні прогнутись, зігнувшись, довгий стрибком.	Перекидки		

Вправи на кільцях.

Вправи на кільцях мають специфіку, що обумовлена конструкцією приладу. В порівнянні з іншими гімнастичними приладами кільця рухливі, це вносить деякі особливості в техніку вправи. Вони полягають у тому, що при роботі на кільцях, навіть при махових вправах, усі точки тіла рухаються не по дугах кола, як, наприклад, на перекладині, а описують складні криві. ЗЦТ гімнаста повинен переміщуватися у вертикальній площині, яка проходить через точки підвісу кілець. Тому виконання махів на кільцях завжди пов'язане з набагато більшим, ніж на перекладині, ривком при проходженні тілом вертикального положення. Отже, захват приладу в цьому положенні повинен бути сильнішим, ніж при виконанні махів на перекладині. На початковій стадії вивчення вправ на кільцях гімнасти повинні оволодіти основними положеннями (позами), а також розмахуваннями і різними переходами із статичних положень у махові і навпаки.

Вправи для розвитку сили потрібно чергувати з вправами на розтягування, гнучкість, розслаблення. Такі чергування режимів роботи м'язів приводять до швидкого відновлення працездатності.

Початкова та базова підготовка включає такі елементи: вис і розмахування в ньому; упор, упор кутом, розмахування в упорі; викрути вперед і назад зігнувшись (прогнувшись), стійка на руках, силою, прогнувшись, махом; підйоми: вперед, назад, розгином, переворотом; зіскоки: сальто вперед, назад (з поворотами).

Стрибки.

Кінь- довжина 160 см. Ширина – 36 см, **висота коня** : для **чоловіків** – **110-150 см**, для **жінок** – **110-120 см**.

Козел: довжина 60 см, ширина 40 см, висота от 100 см до 180 см.

Гімнастичні стрибки позитивно впливають на стан всього організму. Вони доступні для всіх займаючи різного віку, статі, фізичної підготовленості. За допомогою стрибків розвиваються дуже важливі якості людини, такі як сила м'язів, швидкість, спритність, сміливість, точність рухів. Стрибки мають прикладне значення. Уміння легко і швидко переборювати різні перешкоди. Навчають стрибкам в основній частині, прості стрибки можна використовувати у підготовчій частині. Поточний спосіб виконання стрибків підвищують щільність уроку. Стрибки поділяються на опорні і неопорні; або спортивні і прості.

Прості стрибки – *це стрибки без опори о прилад, а спортивні стрибки – є опора на приладі.* Коли аналізують техніку виконання якогось стрибка увагу звертають на розбіг, настрибування і відштовхування ногами з містка; політ до опори руками о прилад, політ після відштовхування руками і приземлення.

Стрибки:

- *ноги зігнувши;*
- *ноги нарізно;*
- *прикладні стрибки;*
- *в упор стоячи на коліна;*
- *в упор присівши зіскок прогинаючись;*
- *боком;*
- *кутом;*

Вправи на коні.

Всі вправи на коні поділяються на два основних класи: кругові і маятникові рухи. Кожен з класів руху поділяється на структурні групи, визначені по ознакам орієнтації і переміщенню тіла гімнаста відносно снаряду.

Рухи без переходів і поворотів — для цієї структурної групи характерно виконання вправи в одну сторону, без зміни опори снаряд (прості круги, схрещення і др.)

Рухи з переходами виконуються з переміщенням по снаряду в сторону, вперед або назад, але без поворотів (переходи, «протиходи»).

При рухах з поворотами і переходами гімнаст змінює положення на снаряді шляхом повороту навколо однієї руки (виходи і входи) або навколо

передньо-задньої осі тіла, розміщеного практично горизонтально обличчям до опори (круги прогнувшись).

Рухи з поворотами навколо поздовжньої осі складають четверту групу рухів на коні.

При навчанні на коні використовується в основному цілісний метод. Але за допомогою тренажерів і пристосувань часткового або повного розвантаження гімнаста при довільних рухах. Навчання проходить більш успішно при наданні цілеспрямованої допомоги при фіксації окремих положень тіла за допомогою партнерів і при проведенні по всьому руху ніг. Окремі ланки складної навички слід засвоювати на комбінованих приладах. У такому разі полегшені умови опори дозволяють багаторазово повторити рухи, добиватися збільшення амплітуди махів ніг і уточнення ритму докладання зусиль м'язів тулуба і ніг.

При складанні системи технічної підготовки гімнаста слід керуватися структурною подібністю і дотримуватися заданого порядку:

- спочатку вивчають основні (профілюючі) рухи, які допоможуть швидше зрозуміти закономірності техніки всіх наступних рухів тієї ж структури;
- круги обома ногами і маятникоподібні махи розучують паралельно, але в різних частинах заняття чи навіть у різних заняттях: спочатку тільки махи, а потім тільки круги або у зворотному порядку;
- після надійного оволодіння технікою рухів обох структур вивчають переходи від махів до кругів і навпаки.

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 координаційна 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 запізнень. 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 додержувати 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;
- урахувати 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 вольові 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 припинити 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 зіскоку 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 установа 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 магнезія, 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, гомілкоstopники, 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 тренерові й лікарю загальне уявлення про функціональний стан організму, а також дозволять за зовнішніми ознаками визначити ступінь втоми гімнаста, запобігти можливому травмуванню.

Лекція 4. Методика навчання стройовим, загальнорозвиваючим, гімнастичним вправам.

Мета вивчення: засвоєння студентами методики проведення та організації стройових, загальнорозвиваючих, гімнастичних вправ.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроектор.

План лекції (навчальні питання):

1. Методика навчання стройовим вправам.
2. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ.
3. Методика навчання гімнастичним вправам.

1. Методика навчання стройовим вправам.

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.

2. 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. Шиккування 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 шикванні в шеренгах – місце викладача перед шеренгами;

б) при шикванні в колонах – перед колонами з боку невисоких;

в) при шикванні 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.

3. Методика навчання гімнастичним вправам

В теорії гімнастики поняття методики розуміють як сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних вправ, що входять в арсенал спортивної гімнастики залежить від раціональної методики навчання.

Методика навчання гімнастичних вправ базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб учні свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом.

У навчальному процесі з гімнастики використовуються такі методичні прийоми:

1. Показ вправи. Ним широко користуються в роботі з молодшими школярами, з новачками, при розучуванні нових вправ.

2. Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього показу натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кінограми, відеозаписи, макети гімнастичних приладів тощо.

3. Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його дохідливість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з дітьми засобів наочності, в основі яких лежать зорові сприйняття, вимушують широко застосовувати в процесі вивчення з дітьми різних варіантів фізичної допомоги: підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, що зустрічаються по ходу виконання рухової дії, "проводку" по руху і т.п. Ці прийоми допомагають відчувати вправу, запам'ятати складне положення, зорієнтуватись в просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору.

Позитивний перенос навиків широко використовується в процесі вивчення гімнастичних вправ. З урахуванням закономірностей переносу

визначають послідовність вивчення різних гімнастичних вправ таким чином, щоб засвоєння одних створювало сприятливі умови для оволодіння іншими. Негативний ефект переносу навиків найчастіше спостерігається при подібності в підготовчих фазах, але при суттєвій різниці у ведучих ланках техніки гімнастичних вправ. Наприклад, якщо був сформований стійкий навик виконання "підйому завісом" на гімнастичному турніку, то це може стати суттєвою перепоною для оволодіння "підйому однією";

Методи і прийоми навчання гімнастичним вправам

Розучування й удосконалення гімнастичних вправ і з'єднань здійснюється при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного. Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії. Його застосовують при вивченні нескладних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучувана дія не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни її основної структури. В основному цей метод використовується в початковій гімнастиці, коли розучуються прості вправи, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли учень та учитель володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування.

У практиці роботи зі спортивної гімнастики велику роль відіграє вміння викладача, тренера широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування вправи. Їх вибір залежить від особливостей навчання, складності вправи, ступеня підготовленості учня, етапу засвоєння вправи. Характерні такі прийоми:

- самостійне виконання вправи при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, партнерами; допоміжні засоби типу лонж, наявність м'якого поролону або поролонових ям тощо);
- виконання вправи з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи – і протягом усієї вправи.

Метод підвідних вправ – передбачає застосування структурно споріднених вправ, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові вправи, як правило, є складовими основної вправи. Наприклад, переكاتи – це відповідна складова перекидів. Успіх у розучуванні гімнастичних вправ здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

- підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних.

- планувати і вивчати вправи слід з наростаючою трудністю як щодо складності координації дій, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль.
- підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на даному приладі. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших приладах (пристроях, тренажерах), а також вправи (типу загальнорозвиваючих) без предметів і з предметами.
- засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної.

Метод розчленованої вправи передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу. Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних вправ у всіх видах гімнастичного багатоборства. З його допомогою підвищується доступність вправи для вивчення. Завдання побудови процесу навчання методом розчленованої вправи полягає у вирішенні питань про кількість вправ, що вивчаються, й їх вибір. Слід дотримуватись наступних правил:

- розчленування не має принципово змінювати структуру руху;
- при розчленуванні слід охопити всі фази цілісного руху, а в першу чергу – фазу енергоутворюючих дій;
- для окремого розучування необхідно вибирати тільки ті фази вправи, які можуть ефективно контролюватись учнем;
- розучувана вправа має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Позитивний результат при застосуванні методу розчленування в практиці роботи з гімнастики багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів. Пропонуються такі методичні прийоми розучування розчленуванням:

- використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації в просторі;
- застосування "проводки" у вибраній фазі руху – дає можливість тонко відчувати складні за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу.

Пропонуються такі основні групи методичних прийомів навчання:

1. Група прийомів використання комбінованих приладів. Наприклад, при вивченні вправ на коні використовується така комбінація приладів – бруси паралельні і кінь без ручок розташований під жердинами впоперек.
2. Група прийомів незначної зміни стандарту приладів (наприклад опустити одну сторону брусів при виконанні підйому махом вперед із упору на руках). Ця група прийомів використовується з метою полегшення або ускладнення умов виконання вправ.

3. Група прийомів використання допомоги і фіксації.
4. Група прийомів обмеження простору дії.
5. Група прийомів застосування обтяжень (для розвитку фізичних якостей).
6. Група прийомів, спрямованих на зниження негативної дії рефлексу самозахисту (основне завдання – подолати страх). Такими прийомами, наприклад, можуть бути: посилене страхування і безпосередня фізична допомога, зміна висоти гімнастичного приладу, використання підвісних або ручних лонж (поясів) для виконання складних акробатичних вправ або зіскоків з приладу; покладений мат на коня при вивченні опорних стрибків, стрибки з двох містків, приземлення на гору поролонових матів або в поролонову яму; виконання вправ на приладах, розміщених в поролоновій ямі тощо.
7. Група прийомів самоаналізу своїх дій. Так, наприклад, щоб прослідкувати, чи розводить гімнаст ноги при розмахуванні або під час виконання махового елемента, пропонується стопами ніг утримувати листок паперу.
8. Група орієнтирів. Для успішного розучування й удосконалення гімнастичних вправ широко використовуються зорові орієнтири. Наприклад, лінія на акробатичній доріжці, стрічка, підвішений м'яч, вікно, стеля, лампочка, гімнаст-партнер тощо. При цьому розрізняють орієнтири-стимули: щось дістати, до чогось доторкнутись тощо. У практиці роботи з гімнастами часто користуються звуковими орієнтирами, які допомагають учневі вчасно виконати рухову дію, пов'язану з активною роботою м'язів. Наприклад, подача звукового сигналу для вчасного виконання розгину, активного поштовху руками, ривкових рухів тощо. Звуковий супровід допомагає в оволодінні ритмом виконання вправи. Наприклад, "і...оп", "раз і...два" тощо.

Умови успішного засвоєння гімнастичних вправ

У процесі технічної підготовки гімнастів враховувати наступні умови навчання:

Перша умова – полягає в точній оцінці ступеня готовності учня до засвоєння вправи. Оцінка його потенційних можливостей проводиться за наступними параметрами:

- *рухова підготовка* – тут враховуються типові труднощі при розучуванні вправи, наявність в арсеналі рухового досвіду подібних вправ з новим рухом, об'єм і характер засвоєних рухів;
- *фізична підготовка* – передбачає рівень розвитку тих якостей, які мають вирішальне значення для оволодіння новими рухами;
- *розвиток психічних якостей* – цей фактор має на увазі сміливість учня, його рішучість, реакцію на довгу нервову напругу й інші особисті якості.

Друга умова – передбачає засвоєння програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей. Вона складається в формі алгоритму, лінійної і розгалуженої програми, а її ефективність зростає в міру ускладнення техніки гімнастичної вправи.

Третя умова – полягає в умілому управлінні процесом засвоєння вправи, яке проводить викладач-тренер на основі аналізу дій учня і вибору корегуючих команд і контрольних завдань.

Четверта умова – передбачає наявність відповідних приміщень та засобів навчання. Це спортивні зали, які мають необхідні основні і допоміжні прилади, а також і наявність методичних засобів навчання (малюнки, схеми, кінограми, моделі тіла гімнаста, кіно і відеоапаратура, вимірні прилади тощо).

Формування в учнів конкретних рухових навиків – одне з головних завдань навчання в гімнастиці. Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування вправи.
2. Етап поглибленого розучування.
3. Етап закріплення та вдосконалення гімнастичних вправ.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про вправу, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все учитель повинен назвати вправу згідно термінології. Це дасть можливість зосередити увагу учнів на матеріалі, який вивчається. Термінологічна назва вправи передуює її показові, встановлює в пам'яті учня уяву, пов'язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елемента, який буде показаний. Назва вправи відображає істотну сторону техніки виконання вправи, її суть. Інформація, отримана від термінологічної назви, дає можливість учневі зрозуміти, як виконувати ту чи іншу вправу, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати.

Назва вправи і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення загального образу вправи в свідомості учня і встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу. Наприклад, учитель сповіщає учням, що сьогодні на брусах паралельних ми будемо вивчати: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед. У цьому випадку до учнів надходить інформація про умови опори, про переміщення в просторі, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, поки що неповної, програми руху на основі початкових уявлень про характер дій, які необхідно виконати.

Наступним кроком учителя є демонстрація вправи. Назвавши вправу за термінологією, учитель пропонує подивитись, як вона виконується. Показ вправи в натуральному вигляді дає можливість у більшому об'ємі доповнити уявлення про просторово-часові параметри рухів. У випадку, коли вчитель не володіє показом, необхідно для демонстрації вправи підготувати учня або вміти імітувати дану вправу.

Практика роботи з гімнастики показує, що демонстрування вправи в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями.

Пояснення основ техніки вправи, яка вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчувати в процесі виконання вправи. Пояснюючи, слід використовувати гімнастичну термінологію. Застосування термінів робить пояснення коротшим і полегшує запам'ятовування основних відомостей про техніку вправи. Пояснення стає дохідливішим тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями. В практичній роботі з гімнастики, а особливо з початківцями, часто застосовують відповідні ілюстрації – малюнки, схеми, кінограми, макети тіла гімнаста тощо. Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить навчально-тренувальний процес продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочностей має місце на всіх етапах вивчення вправи і ними слід скористатися при першій же необхідності.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне "відчуття" рухів. Для цього в практиці роботи з гімнастики застосовується безпосереднє виконання вправи.

Перші пробні намагання виконати вправу мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухового навичку. Перші спроби допомагають учневі реально оцінити свої можливості, а викладачеві дають інформацію, яка дозволить уточнити подальший об'єм навчальної роботи, індивідуалізувати методику і намітити подальші шляхи навчання. Після попереднього ознайомлення з вправою перед викладачем ставиться завдання – вибрати найраціональніші методи і прийоми дальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухового навичку вибір методичних прийомів особливо великий.

Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання вправи спостерігаються початкові прояви майбутньої

помилки. Тому успіх у засвоєнні раціональної техніки виконання вправи багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок. Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати. Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи учня і змушують його виконувати вправу в заданих просторово-часових параметрах. Для виправлення нетипових (індивідуальних) помилок важливо правильно розпізнати причини їх виникнення, тому що для успішного виправлення помилок необхідно перш за все ліквідувати причини їх появи. Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. Невиконання окремих дій в елементі. Це призводить в основному до невиконання вправи. Наприклад, під час підйому однією на турніку, учень не виконує розгин ногами ("крок" ногою через турнік). Це і є причиною невиконання. Виходить, що учень не усвідомив роботу ніг і що в його програмі послідовних дій вона ще не має чіткого вираження.
2. Несвоєчасне виконання окремих дій в елементі. Ця причина пов'язана з розподілом дій у часі. Наприклад, скорий або із запізненням розгин ногами під час виконання підйому розгином. Це свідчить про те, що учень ще не сприймає ритму, не відчуває і не контролює переміщення тіла в просторі.
3. Неправильний напрям руху. Подібна причина є типовою і свідчить про тимчасове невміння учня координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів).
4. Недостатня фізична підготовка. Аналізуючи характер помилки в техніці виконання вправи або окремих її дій, викладач у першу чергу повинен сказати, які з фізичних якостей недостатньо розвинуті і, залежно від того, визначити додаткові завдання, котрі передбачали б підготовчі вправи, вибірково спрямовані на розвиток необхідних якостей. Наприклад, для збільшення амплітуди маху вперед в упорі на паралельних брусах необхідно розвинути рухливість плечових суглобах.

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 часто допускаються помилки. Немає навиків володіння групою. Відсутні зауваження при неправильному виконанні. Помилки у самостійному показі вправ	1 бал

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 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 0,5-2,0 бали).	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	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 не значними 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 0,5-2,0 бали).	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 (4x10)	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).

Таблиця 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. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики: підручник / В.Г. Арефьев, 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.
5. 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 порадник для занять з тягарями (важкою атлетикою) у таборах активної реабілітації для осіб, котрі пересуваються у

кріслі-візку за методикою REKRYTERINGS GRUPPEN (Швеція) – Львів:
ЛДІФК, 1998. – 14 с.