

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика викладання гімнастики

галузь знань А Освіта

спеціальність А7 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Приймак А.Ю. канд. пед. наук, старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Затверджено на засіданні кафедри фізичного
виховання і спорту Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

Краматорськ – 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ
Кафедра фізичного виховання і спорту

Теорія і методика викладання гімнастики

(назва навчальної дисципліни)

ОПОРНИЙ КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

Розробник: Приймак А.Ю. канд. пед. наук, старший викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

Лекції.

Тема 1. Техніка безпеки та прийоми запобігання травматизму на заняттях гімнастики.

Лекція 1. Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання. Історія розвитку гімнастики Техніка безпеки та прийоми запобігання травматизму на заняттях гімнастики.

Мета вивчення: формування загального уявлення про техніку безпеки та прийоми запобігання травматизму на заняттях гімнастики.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукоусилююча апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Гімнастика як науково-методична дисципліна, її місце у системі фізичного виховання. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

2. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики фізичного виховання.

3. Види фізичної допомоги на заняттях гімнастики.

Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики фізичного виховання.

Література:

1. Бубка С.М. Олімпійський спорт у суспільстві: історія розвитку та сучасний стан / С.М. Бубка. - Київ: Олімп. літ., 2012. - 260 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).

3. Платонов В. Н. Енциклопедія олімпійського спорту/В. Н. Платонов. - Київ: Олімп. літ., 2004. - 116 с.

1. Фізичне виховання в Стародавній Греції

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

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

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

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

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

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

В системі античної гімнастики виділяли *три частини*:

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

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

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

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

В місті Пеллене юнак міг дістати громадські права лише витримавши іспит з атлетики. Еліни казали: "спочатку необхідно побудувати міцну посудину, а потім вже наповнювати її вином просвіти". Рабам було заборонено займатися вправами, які розвивали силу, витривалість, тренуватися в палестрі, брати участь у змаганнях.

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

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

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

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

Проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Виступ Радянських та Українських гімнастів на Олімпійських іграх сучасності.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Олімпійськими чемпіонами стали:

- *Браславець Євген* - вітрильний спорт (клас "470");
- *Кличко Володимир* - бокс (понад 91 кг);

- *Кравець Інеса* - легка атлетика (потрійний стрибок);
- *Матвієнко Ігор* - вітрильний спорт (клас «470»);
- *Олейник В'ячеслав* - греко-римська боротьба (90 кг);
- *Подкопаєва Лілія* - спортивна гімнастика (абсолютна першість, вільні вправи);
- *Серебрянська Катерина* - художня гімнастика;
- *Таймазов Тимур* - важка атлетика (до 100 кг);
- *Рустам Шаріпов* - спортивна гімнастика (вправи на брусах).

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

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

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

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

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

Олімпійськими чемпіонами стали:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Олімпійськими чемпіонами стали:

[Яна Шемякіна](#) - [фехтування](#);

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

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

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

[Олександр Усик](#) - [бокс](#);

[Василь Ломаченко](#) - [бокс](#).

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

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

Олімпійськими чемпіонами стали:

Олег Верняєв - спортивна гімнастика;

Юрій Чебан - веслування на байдарках і каное.

2. Запобігання травматизму на заняттях з гімнастики.

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

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

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

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

Основними причинами травматизму є:

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

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

Порушення методики навчання та тренування.

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

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

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

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

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

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

Для уникнення травматизму необхідно проводити загальну, спеціальну та індивідуальну розминку; 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;
- ураховувати індивідуальні особливості гімнаста;
- під час страхування не можна користуватися будь-якими нестійкими підставками;
- широко застосовувати 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 волюві якості.

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

Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше гімнаст оволодіває прийомами самострахування. Кожний педагог з самого початку занять з гімнастики повинен виховувати в учнів навички самострахування. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою акробатичних вправ. Треба навчити учнів робити перекид уперед і назад з будь-якого положення. Це дає можливість під час невдалого виконання 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 $17-20^{\circ}$, повинна бути вентиляція.

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

Установка приладів.

Перекладина:

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

Бруси:

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

Кільця:

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

Колода: не повинна хитатись.

Стрибкові прилади (кінь, козел, стіл):

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

Канати: повинні бути міцними і добре прикріпленими до стелі.

Гімнастичні мати:

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

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

Установлювати прилади і прибирати їх необхідно організовано.

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

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

Відсутність лікарського контролю за станом.

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

Основними задачами лікарсько-педагогічних спостережень є:

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

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

3. Види фізичної допомоги на заняттях гімнастики.

Травмою називається пошкодження організму або окремих органів.

Травми, що трапляються під час занять гімнастикою бувають легкими, середніми і важкими. Їх поділяють на загальні і локальні (місцеві).

Легкі травми: удари, зриви шкіри долонної поверхні кистей. Ці травми не призводять до втрати працездатності.

Середні травми: розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів, які потребують амбулаторного лікування.

Важкі травми: переломи кісток, розриви м'язів і сухожилків, струси головного мозку, які можуть вивести спортсмена з ладу на 2 місяці і більше і потребують стаціонарного лікування.

Для гімнастики найхарактернішими травмами є пошкодження верхніх кінцівок: зриви шкіри долонної поверхні кистей, розтягнення зв'язок, пошкодження зап'ясткових суглобів.

Перша допомога при травмах.

- Забій треба обробити хлоретилем або охолодити водою і накласти бинтову пов'язку. До припинення гострого болю заняття треба припинити або змінити характер тренувальної роботи.
- Зрив шкіри долонної поверхні кистей - обробити рану розчином перекису водню, змастити пеніциліновою або стрептоміциновою маззю і накласти бинтову пов'язку (рану не можна мити водою, щоб не занести інфекцію).
- При переломах необхідно іммобілізувати пошкоджену кінцівку (накласти шину) і забезпечити повний покій до прибуття бригади швидкої допомоги.
- Категорично забороняється вправляти вивихи.
- Якщо розірвано шкіряний покрив, треба зупинити кровотечу і рану обробити розчином перекису водню або розчином йоду (навколо рани).

Після середніх і важких травм поновлювати заняття можна лише з дозволу лікаря.

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

Гімнастика - це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на

укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності - високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом.

Витоки гімнастики спостерігаються зі стародавніх часів, коли різні вправи і танці були спрямовані на показ сили, гнучкості, спритності, сміливості, емоційного підвищення, а пізніше на формування краси статури людини. Саме слово —гімнастика‖ запозичене з грецької мови і має два значення: —гімнос‖ - обнажений та (грец. *Gimnasio*) - —гімназіо‖ - вправлятися, тренуватися.

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

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

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

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

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

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

Завдання гімнастики.

Загальні завдання гімнастики :

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

- 2) Виховання моральних, 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:

- 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, підготовки висококваліфікованого спортсмена.

Засоби і методи гімнастики.

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

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

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

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

Методичні особливості гімнастики.

- 1) Домінування цілісно-розчленованого методу навчання та вдосконалення складних вправ і комбінацій на основі розкладу вправи на окремі частини (фази) за смисловим принципом або біомеханічною доцільністю. Свідоме оволодіння базовою структурою окремого елемента, подібне вдосконалення частин та вправи в цілому.
- 2) Можливість вузько спрямованого (аналітичного) розвитку і вдосконалення окремих м'язових груп, рухових якостей (наприклад: гнучкості в окремому суглобі) або поєднань якостей, систем і органів та вплив на психічні здібності особистості.
- 3) Використання природних видів вправ: біг, ходьба, стрибки, поштовхи та

інші з суто гімнастичними формами і перетвореннями природних рухів в гімнастичні форми.

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

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

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

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

8) Оволодіння прийомами страхування та самострахування.

9) Попереднє спостереження за якістю обладнання та його закріплення.

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

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

Принципи організації навчально-тренувального процесу.

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

1) навчання рухам;

2) на розвиток фізичних здібностей;

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

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

Специфічні для фізичного виховання і спортивної діяльності:

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

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

Тема2: Гімнастична термінологія та її скорочення.

Лекція 2. Гімнастична термінологія та її скорочення.

Мета вивчення: формування загального уявлення гімнастичну термінологію та її скорочення.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Гімнастична термінологія.
2. Правила скорочення назви та запису гімнастичних вправ.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. / : Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. –47 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т.1. - 408 с

1. 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 іншомовних слів і відповідати законам словотворення і граматики 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 напрямки 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, сид.

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

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

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

6. *Особливості положення тіла в фазі польоту.* Даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад; стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою. (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 (46)</i>	Вниз-назовні, вперед-назовні, назад-назовні, вгору-назовні. Вперед-донизу, вперед- догори, вправо-донизу, вправо-догори, вліво-донизу, вліво-догори. Вперед-донизу-назовні.	Дуги і кола в лицьовій, бічній і проміжних площинах в різних вихідних і кінцевих положеннях

		Вперед-усередину, права зверху, вгору-всередину, одна зверху	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:</i> <i>Вперед, убік, назад.</i> <i>Повороти:</i> <i>всередині, назовні.</i> <i>Згинання в</i> <i>колінному суглобі.</i> <i>Рухи стопою: —на</i> <i>себе, —від себе (49)</i>	Вперед-усередині. Назад-назовні	Дуги і кола вперед, назад, всередину, назовні, вправо, вліво

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.

Терміни і поняття у гімнастиці та інших спортивних дисциплінах

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

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

Фізична освіта - оволодіння знаннями, руховими вміннями та навичками.

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

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

Фізична підготовка - процес, спрямований на фізичний розвиток людини.

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

Фізичний розвиток - процес зміни форм і функцій організму людини.

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

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

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

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

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

Швидкість - здатність виконувати рухи в найкоротший час.

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

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

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

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

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

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

Рухові здібності – елемент рухової функції:

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

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

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

Техніка - це раціональний спосіб виконання вправи.

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

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

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

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

Рухова навичка - автоматизований спосіб виконання і керування рухами.

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

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

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

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

2. Короткий словник гімнастичних термінів.

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

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

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

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

Характеристика рухів.

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

Однойменні - рухи, які співпадають по направленню і стороною кінцівки – правою вправо, або лівою вліво; з однойменним обертанням – це рухи вправо, з обертанням праворуч; рухи вліво з обертанням ліворуч.

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

Різнойменні - рухи, протилежні і по направленню сторони кінцівок - правою вліво або лівою вправо; різноманітним обертанням - це рух вліво з обертанням направо, або вправо з обертанням наліво.

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

Використання прийменників в термінології

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

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

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

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

Групи елементів.

Упори прості - виконуються: опорою лише руками.

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

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

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

Конкретні терміни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- «перемінний» - поєднання приставного кроку і звичайного;

- «ковзаючий» - ковзаючим рухом виставляючої ноги.

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

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

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

Оберт - коловий обертальний рух навколо вісі приладу;

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

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

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

Прилади:

а) в акробатиці розрізняють :

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

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

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

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

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

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

Перескок

а) стрибок через скакалку;

б) невеличкий стрибок з однієї ноги на іншу.

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

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

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

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

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

Опускання - спад, який виконується повільно, силою.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Присід - положення стоячи на зігнутих ногах ;

- напівприсід - положення на неповністю зігнутих ногах;

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

Рівновага - збереження пози, часто в умовах обмеженої опори.

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

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

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

Схрещування - два одночасних зустрічні перемахи ногами; різновиди:

- пряме схрещення - виконується в продовженні однойменного перемаху;

- зворотне схрещення - заздалегідний перемах в продовженні різнойменного перемаху;

Зіскок - це запланований стрибок з приладу.

Стійка

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

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

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

Перехват - змінення хвата.

«Шпагат» - сід з максимально розведеними ногами;

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

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

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

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

Вправа зі скакалкою:

а) підскок петлею;

б) підскок з правої на ліву;

в) підскок змінюючи ногу.

Рухи рук і їх направлення, виведення в проміжне положення.

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

Дугою –

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

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

Положення гімнаста відносно приладу і підлоги.

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

«Вне» -

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

б) положення ззовні двохосового снаряду.

Всередині –

а) положення ноги (ніг) між опорними руками;

б) положення гімнаста всередині брусів чи драбини.

Повздоვნя вісь гімнаста паралельна приладу.

Упоперек - плечова вісь гімнаста перпендикулярна до вису прилад.

Стоячи –

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

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

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

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

Спереду - гімнаст повернутий обличчям до приладу або підлоги.

Ззаду - гімнаст повернутий спиною до приладу або підлоги.

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

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

Зігнувшись - тіло зігнуте в кульшових суглобах майже максимально.

Кутом - прямі ноги утворюють з тулубом прямий кут.

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

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

Махом - виконується за рахунок інерції руху гімнаста.

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

Розгін - виконується за рахунок швидкості розгону.

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

Однією, правою, лівою ("верхом") -

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

б) підйом в положення ноги нарізно одною.

На одній, на правій, на лівій:

а) із опорою зігнутої (вказаної) ноги;

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

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

Форми стійки на ногах:

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

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

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

Правила гімнастичної термінології.

1. Способи утворення термінів:

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

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

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

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

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

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

2. Правила скорочення:

а) опускання слова:

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

Терміни вправ на снарядах:

Основні терміни, які вживаються при виконанні вправ на снарядах:

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

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

- «вскок» – стрибок на снаряд, "зіскок" – стрибок з снаряду;

- «прості стрибки» – стрибки, що виконуються без опори руками (підскоки, стрибки в висоту, довжину, глибину тощо);

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

Основні терміни акробатичних вправ:

- «колесо» – обертальний рух тіла із рівномірною і послідовною зміною опори руками і ногами;

- «кувирик» – рух тіла з повним обертом з послідовним дотиканням плечима і спиною до підлоги;

- «на півповорот» – рух тіла з неповним обертом, що виконується стрибком з упором руками або головою;

- «переворот» – рух тіла з фазою польоту, з повним обертом, що виконується з протилежним упором рукам або головою;

- «перекат» – рух тіла із послідовним дотиканням до підлоги без перевертанням через голову;

- «перекидка» – рівномірний рух тіла з повним обертом з проміжним упором руками, без фази польоту;

- «рівновага» – положення тіла на зменшеній площі опори (рівновага на руці, ластівка і т.д);

- «сальто» – стрибок з повним обертом тіла у фазі польоту;

- «стійка» – вертикальне положення тіла головою догори чи вниз.

Запис вільних вправ. Вільні вправи записуються:

1. Назва вправи (для кого призначаються).

2. Музичне супроводження.

3. Вихідне положення.

4. Зміст впроваджується у відповідності до структури музичного твору, наприклад, по вісімках.

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

В.п. – о.с. по діагоналі І вісімка;

1 - руки в сторони, праву вперед;

2-3 – два-три кроки, "вальс";

4 – поворот вперед;

5 – падіння вперед, згинаючи руки;

- 6 – розігнути руки, упор присівши на правій, ліву в сторону;
- 7 – коло правою;
- 8 – змінити положення ніг.

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

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

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

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

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

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

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

Графічні форми: малюнки поз та проміжних положень:

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

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

Класифікація термінів:

1. Загальні терміни – для визначення окремих груп вправ, загальних понять (стройові вправи, вільні вправи);
2. Основні терміни – дозволяють чітко визначити змістові ознаки вправ (підйом, поворот, вис, зіскок, випад, нахил);
3. Додаткові терміни - уточнюють основні та вказують напрямок рухів, спосіб виконання вправи.

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

Правила гімнастичної термінології:

Способи утворення термінів.

1. *Переосмислювання.* До таких термінів відносяться: міст, вхід, перехід, вихід і т.д.
2. *Словосполучення.* До термінів, які утворені способом, словосполучення відносяться: різновисокі бруси, кінь-махи і т.д.
3. *Корні окремих слів.* Для утворення термінів часто використовують корні окремих слів, таких як: вис, упор, мах, сид.
4. *Умови опори і положення тіла.* До термінів утворених таким чином відносяться:
 - упор, упор на передпліччях, упор на руках;
 - стійка на лопатках, стійка на голові, стійка на руках;
 - вис, вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись.
5. *Особливості руху.* Особливості руху можуть бути використані для утворення термінів, наприклад: підйом махом вперед з упору на передпліччях, підйом розгином, підйом двома або одною.
6. *Особливості положення тіла в фазі польоту.* Даний спосіб використовується для утворення термінів стрибків і зіскоків, наприклад; стрибок зігнувши ноги, зіскок дугою.

Тема 3. Стройові вправи та прийоми.

Шикування та перешикування

Лекція3. Стройові вправи та прийоми. Шикування та перешикування.

Мета вивчення: формування загального уявлення про стройові вправи та прийоми.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Стройові вправи.
2. Стройові прийоми.
3. Шикування та перешикування (з однієї шеренги у дві; з колони по одному в колону по двоє; з однієї шеренги в три шеренги, в колону заходженням плечем; з колони по одному в колону по три виступом).

Література:

1. Стройовий статут збройних сил України.
2. Термінологія стройових вправ : навч.-метод. посібник для практ. занять з гімнастики / В.Кізло, С.Герасименко, Р.Кушнір та ін. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2008. – 30 с.

1. Стройові вправи

Усі практичні заняття зі спортивних дисциплін, як правило, починаються та закінчуються шиккуванням групи, з метою організувати студентів (*учнів*), зосередити їх увагу на змісті роботи, для підведення підсумків заняття.

Стройові вправи є засобом формування правильної постави, виховання почуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, військово-прикладних навичок. За допомогою стройових вправ можна раціонально і чітко розташувати студентів (*учнів*) у залі або на майданчику. Велике значення вони мають при організації масових спортивно-гімнастичних заходів на стадіоні.

Для зручності проведення стройових вправ зал (майданчик) позначають умовними точками (рис. 1).

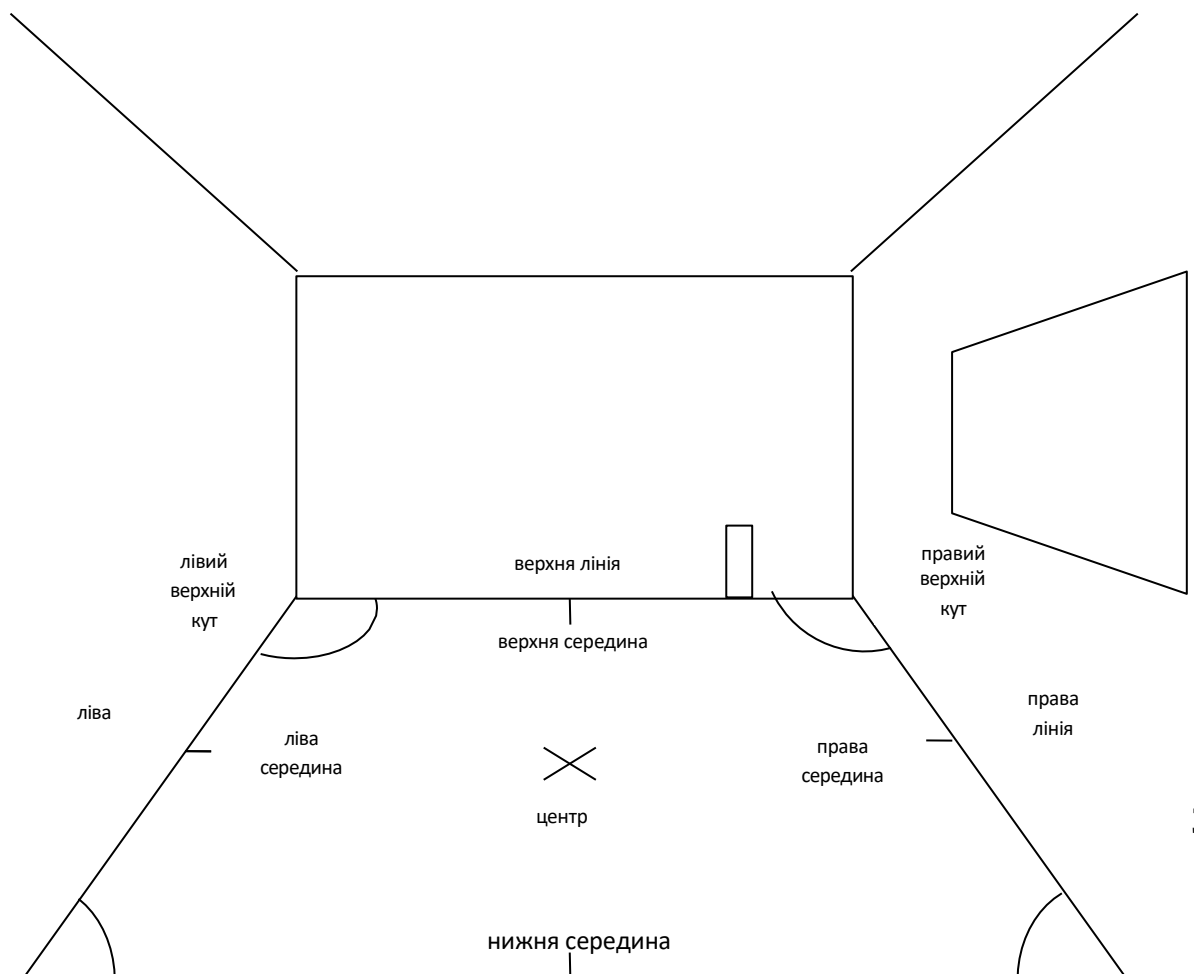


Рисунок 1 – Зал з умовними точками

В організації та проведенні занять з фізичного виховання важливим є розміщення учнів, переміщення їх під час заняття, як на місці так і в русі, тобто використання стройових вправ.

Стройові вправи – це економні колективні або індивідуальні дії учнів в строю, які виконуються відповідно до команд і правил Стройового статуту Збройних Сил України.

Стройові вправи *поділяються* на (стройові прийоми; шикування та перешикування; пересування; розмикання і змикання).

Перш ніж вивчати стройові вправи, необхідно розглянути основні стройові поняття:

Шикування – дії учнів для початкового розміщення в тому чи іншому строю.

Перешикування – перехід з одного строю в інший.

Стройову стійку приймають після команди —Ставай!! (рис. 2).

За цією командою слід триматися прямо, без напруження, п'ятки поставити разом, а носки нарізно; ноги в колінах випростувати, але не напружувати їх, груди підняти, а все тіло трохи нахилити вперед; живіт втягнути; плечі розправити; руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину; голову тримати високо і прямо, не виставляючи підборіддя; дивитися перед собою; бути готовими до негайної дії.

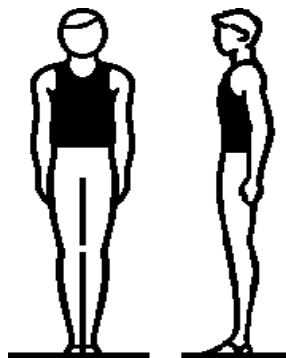


Рисунок 2

Стрій – установлене розміщення учнів для їх спільних дій (рис. 3, 4).

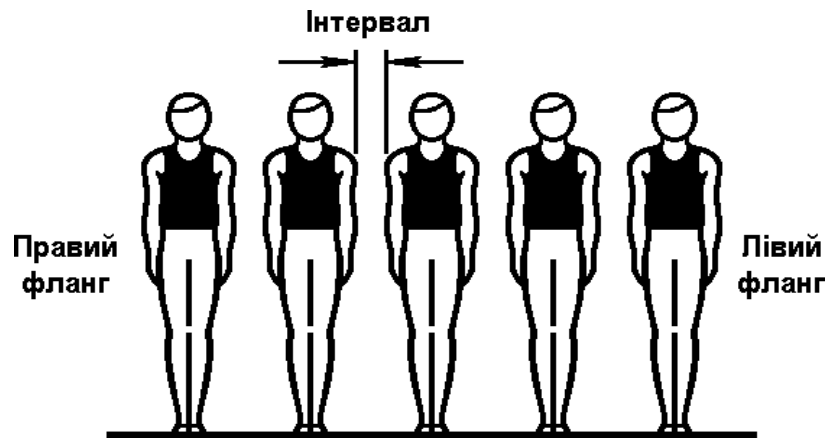


Рисунок 3 – Шеренга

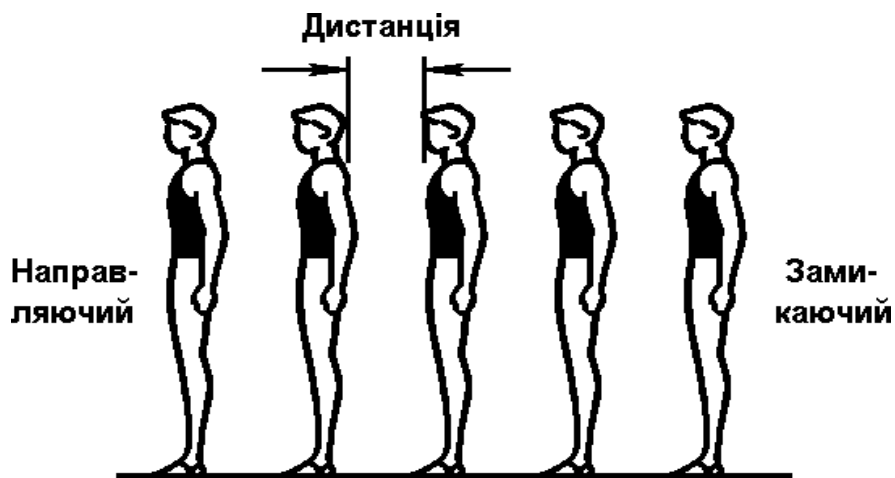


Рисунок 4 – Колона

Фланг – правий та лівий боки строю.

Фронт – бік строю, у який учні повернуті обличчям.

Тил – бік, протилежний фронту.

Розгорнутий стрій – група перед початком занять (одношеренговий або двошеренговий).

Зімкнутий стрій – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні (між ліктями) або в колонах на дистанцію простягнутої вперед руки.

Розімкнутий стрій – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах з інтервалом в один крок або з іншим інтервалом, вказаним викладачем.

Шеренга – стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим (див. рис. 3).

Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним (по одному, по двоє і т.д.) (див. рис. 4).

Направляючий – учень, який стоїть (рухається) першим у колоні.

Замикаючий – учень, який стоїть (рухається) останнім у колоні.

Інтервал – відстань по фронту між учнями.

Дистанція – відстань між учнями вглибину строю (один за одним).

2. Стройові прийоми

Стройові команди поділяються на попередні та виконавчі. Попередня команда подається протяжно, а виконавча – уривчасто та енергійно.

Основні команди:

—Ставай!! – по цій команді учні стають у стрій зліва від того, хто подає команду, займаючи стройову стійку.

—Рівняйся!! – ця команда подається для вирівнювання строю. Усі, крім правофлангового, повертають голову направо і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертого, вважаючи себе першим. Різновиди: —Наліво – рівняйся!!, —На середину – рівняйся!!.

—Струнко!! – за цією командою учні займають стройову стійку.

—Відставити!! – ця команда подається для скасування попередньої або припинення виконання вправи. Після подання команди учні займають попереднє положення.

—Вільно!! – команда, за якою потрібно розслабити в коліні ногу, не сходячи з місця.

„Правою (лівою) – вільно!! – команда, за якою у розімкненому строю потрібно відставити на один крок праву (ліву) ногу і стати вільно, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки за спиною.

—Розподілись!! – за цією командою учні розходяться, порушуючи стрій.

Розподіли:

—За порядком – розподілись !!.

—На перший і другий – розподілись !!.

—По три (чотири, п'ять і т.д.) – розподілись !!.

—На дев'ять, шість, три на місці – розподілись !!.

Розподіл починається з правого флангу. Учні швидко повертають голову наліво, називають свій номер, і повертаються у вихідне положення. При розподілі за порядком лівофланговий, називаючи свій номер, робить крок вперед і додає: —Розподіл закінчено!!.

Повороти на місці:

—Право-РУЧ!!., —Ліво-РУЧ!! – за цією командою учні виконують поворот праворуч або ліворуч на 90°.

—Кру-ГОМ!! – виконується поворот на 180° через ліве плече.

—Півповороту ліво-РУЧ!! —Півповороту право-РУЧ!! – виконується поворот на 45° у відповідному напрямку.

В окремих випадках команди можна замінити розпорядженнями: —Станьте по три||, —Поверніться наліво|| і т.д.

3. Шикування та перешикування

Для *шикування в одну шеренгу* подається команда: —В одну шеренгу — ставай !|| (рис. 5). Учні займають свої місця в строю. Таким чином подається команда для шикування в дві, три та більше шеренг, а також *в колону по одному* (двоє, троє і т.д.) (рис. 6).

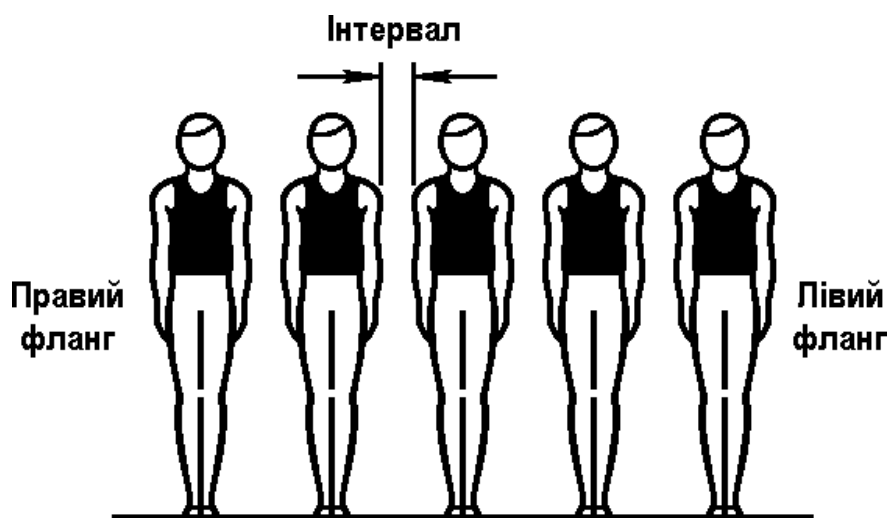


Рисунок 5

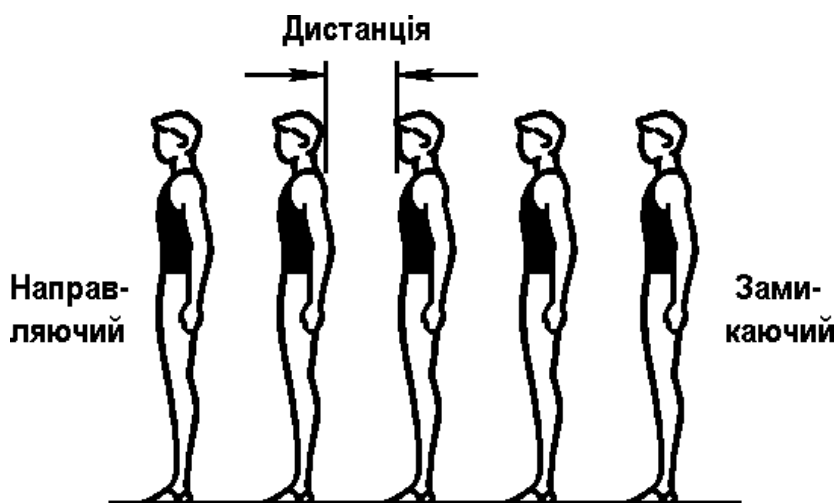


Рисунок 6

При *перешикуванні з однієї шеренги у дві* і навпаки на кінці проводиться розподіл на „перший” і „другий”, а потім подається команда: —В

дві шеренги – ШИКУЙСЬ!! (рис. 7). За цією командою перші номери стоять на місці, а другі

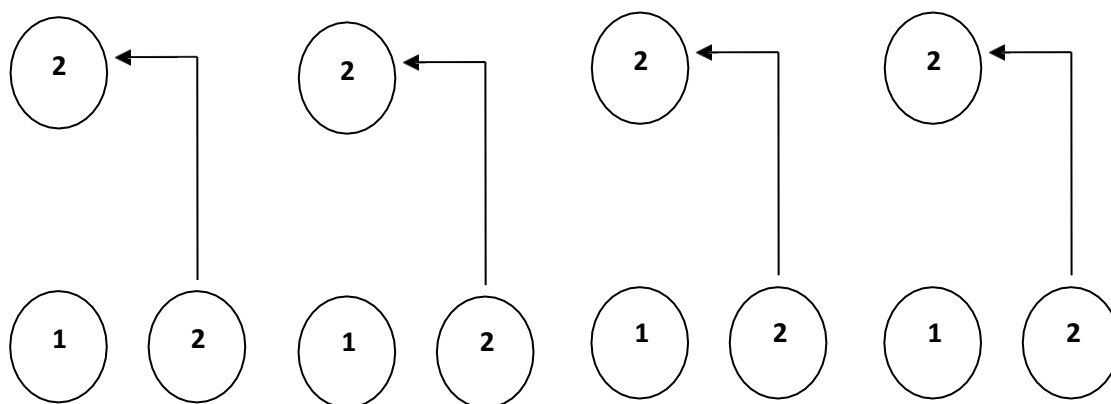


Рисунок 7

Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки виконують крок лівою назад, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими номерами. Для чіткого виконання перешикування ведеться підрахунок: —раз!, —два!, —три!. Для перешикування з двошеренгового строю в одношеренговий подається команда: —В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!!. Другі номери виконують дії у зворотному порядку.

Після повороту кругом дія перешикування не змінюється, тобто другий номер робить крок правою вперед, лівою вбік та приставляє праву ногу, стаючи попереду першого. Повернення в одну шеренгу здійснюється в зворотному порядку.

Перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки (на місці) виконується за командою —В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!! (рис. 8).

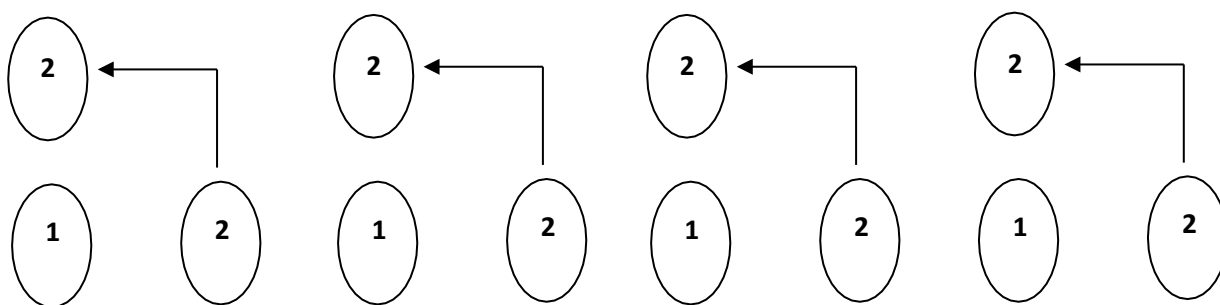


Рисунок 8

Після попереднього розподілу на „перший” і „другий”, другі номери виконують крок правою вбік, лівою вперед і, приставляючи праву ногу, стають поруч з першими. Зворотнє перешикування здійснюється за командою: —В колону по одному – ШИКУЙСЬ!!.

Для *перешиккування з однієї шеренги в три* і навпаки (на місці) проводиться попередній розподіл по три, а потім подається команда: —В три шеренги – ШИКУЙСЬ!!(рис. 9). Другі номери стоять на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік та приставляють праву ногу, стаючи позаду других номерів; треті номери виконують крок лівою вперед, правою вбік та приставляють ліву ногу. Зворотнє перешиккування виконується за командою: —В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!!.

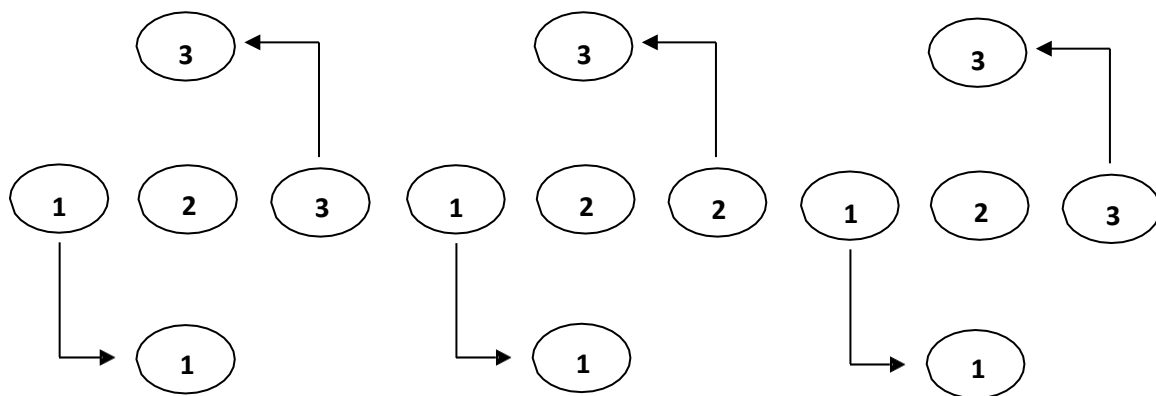


Рисунок 9

Перешиккування з *однієї шеренги в колону заходженням плечем* проводиться попередній розподіл по три (чотири, п'ять і т.д.), які можна називати відділенням, і по команді: —Відділеннями (або четвірками, п'ятірками і т.д.), ліве плече вперед, кроком – РУШ!! (рис. 10).

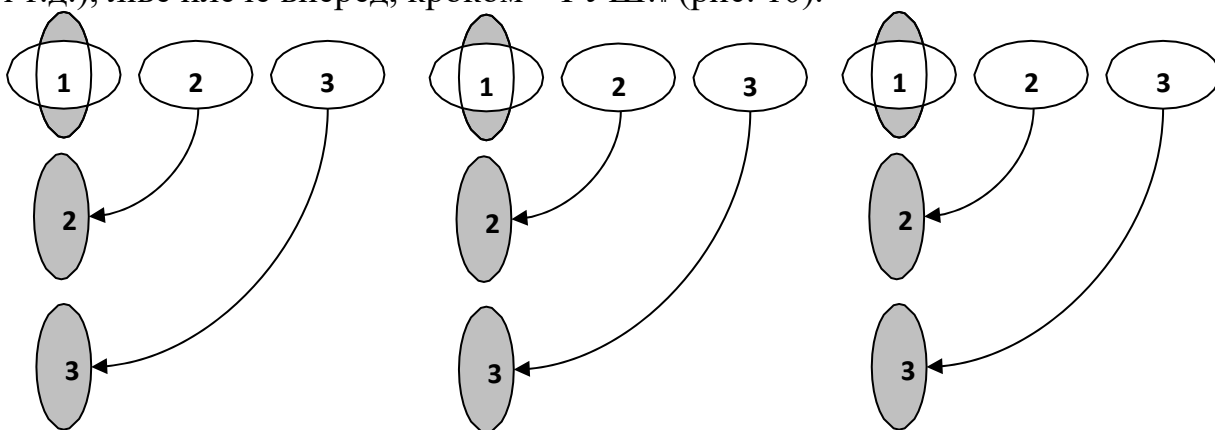


Рисунок 10

Кожне відділення заходить лівим плечем вперед навколо свого правофлангового і продовжує йти до наступної команди: —СТІЙ!! або —НА МІСЦІ!!. Якщо командою визначено конкретний стрій – —Відділеннями в колону по три (чотири, п'ять і т.д.), ліве плече вперед, кроком – РУШ!! – то учні, підходячи до положення колони, виконують крок на місці до команди: —СТІЙ!!. Для зворотного перешиккування подаються команди: —Кру-ГОМ!!, —Відділеннями, в одну шеренгу, праве плече вперед, кроком – РУШ!!. Для

закінчення пересування подається команда: —СТІЙ!! з наступним поворотом кругом.

Перешиккування *з колони по одному в колону по три виступом* після попереднього розподілу по три подається команда: —Перші номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вправо, треті номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вліво, кроком – РУШ!! (рис. 11). Для зворотного перешиккування подається команда: —На свої місця кроком – РУШ!!. Перешиккування виконується приставними кроками.

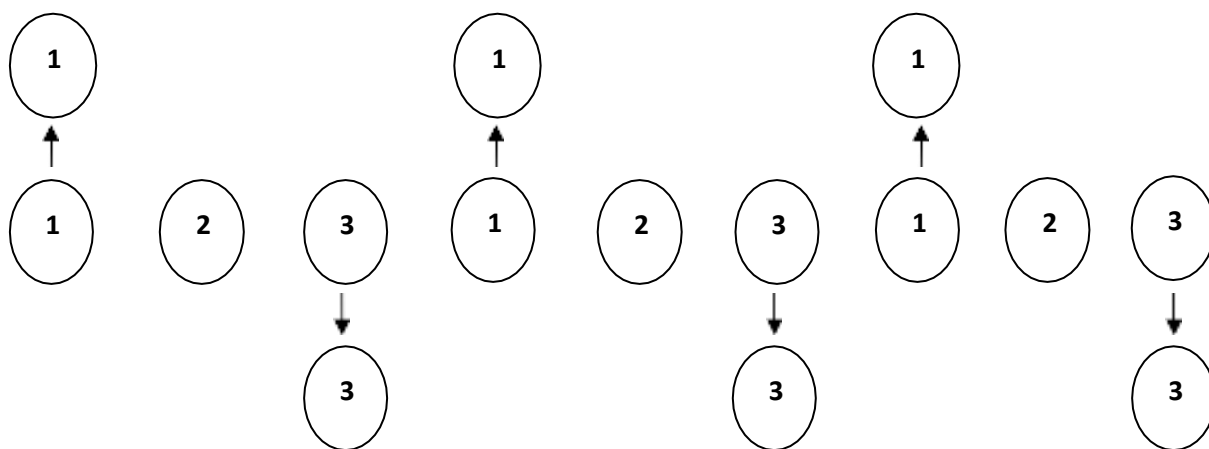


Рисунок 11

1.2 Перешиккування та пересування. Розмикання і змикання

Мета вивчення: формування загального уявлення про стройові вправи та прийоми.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Перешиккування (з однієї шеренги виступом; з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро, дробленням та зведенням; зворотне перешиккування; з колони по одному в колону по двоє в русі).

2. Пересування.

3. Розмикання і змикання.

4. Методичні поради та вказівки.

Література:

1. Термінологія стройових вправ : навч.-метод. посібник для практик. занять з гімнастики / В.Кізло, С.Герасименко, Р.Кушнір та ін. – Дрогобич : ДДПУ ім. І. Франка, 2008. – 30 с.

2. Фірсель, Н.Й. Російсько-український спортивний словник /

Н.Й.Фірсель, В.М.Калюжна. – К. : Здоров'я, 1973. – 170 с.

З. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики /
О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

1. Перешиккування

Перешиккування з *однієї шеренги виступом* для його виконання подаються команди: —На дев'ять, шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!! або. —На шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!!, —За розподілом, кроком – РУШ!! (рис. 12).

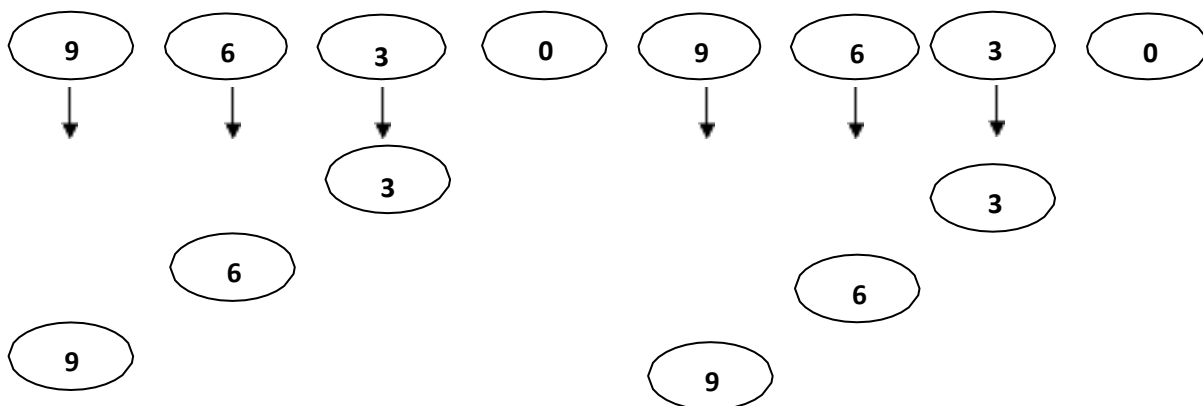


Рисунок 12

За цією командою учні виконують відповідно до розподілу необхідну кількість кроків і приставляють ногу. Підрахунок ведеться до десяти (або семи).

Для зворотного перешиккування подається команда: —На свої місця кроком – РУШ!!. За цією командою всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шеренгу, приставляють ногу і повертаються кругом. Підрахунок ведеться —раз, —два доти, поки всі не повернуться обличчям до фронту.

Перешиккування з *колоні по одному в колону по двоє* (троє, четверо і т.д.) поворотом під час руху (рис. 13).

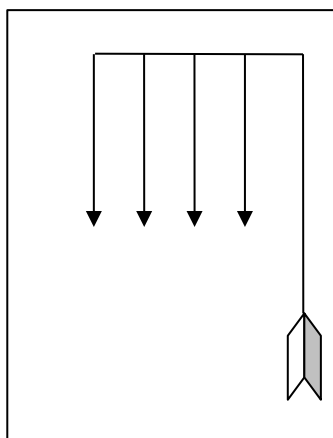


Рисунок 13

Подається команда: —В колону по двоє (троє, четверо і т.д.) наліво (направо) – РУШ!||. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу, після цього виконується крок протилежною ногою, поворот на 90° і продовжується рух в новому напрямі. Якщо змінюється спосіб пересування (біг, стрибки і т.д.), то перед виконавчою командою його слід зазначити. Після виконавчої команди перша пара (трійка, четвірка і т.д.) виконує поворот у вказаному напрямі, а наступні виконують поворот на тому ж місці, що й попередні. Якщо необхідно, можна вказати інтервал і дистанцію.

Наприклад: —Дистанція та інтервал два кроки!||. Для зворотного перешикування (з положення на місці) подаються команди: —Право – РУЧ!|| (або —Ліво – РУЧ!||, якщо направляючий на лівому фланзі), —Зліва (справа) в колону по одному, в обхід направо (наліво) кроком – РУШ!||. Ця команда подається в тому випадку, коли група знаходиться біля периметра майданчика чи залу.

Перешикування з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням. Перешикування виконується в русі. Подаються команди: —Через центр – РУШ!|| (рис. 14), —В колони по одному направо і наліво в обхід – РУШ!|| (рис. 15).

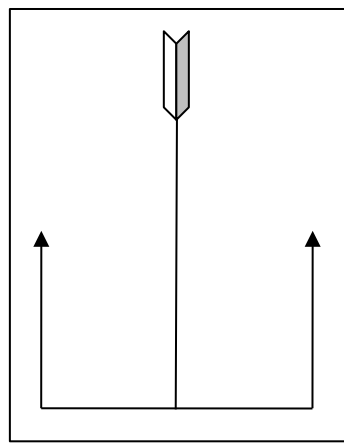


Рисунок 14

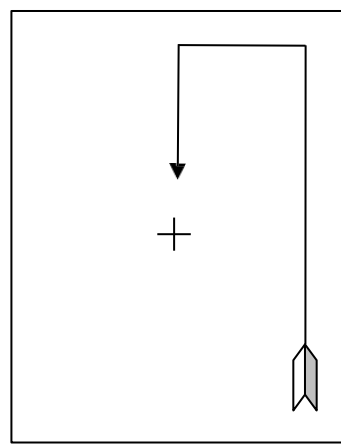


Рисунок 15

За цією командою перші номери йдуть направо, другі – наліво в обхід. —**В колону по двоє через центр** – РУШ!|| (рис. 16).

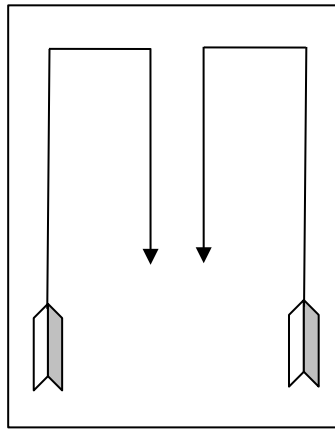


Рисунок 16

Використовуючи **перешикання дробленням і зведенням**, можна вишикувати колону по четверо, восьмеро і т.д. (рис. 17, рис. 18).

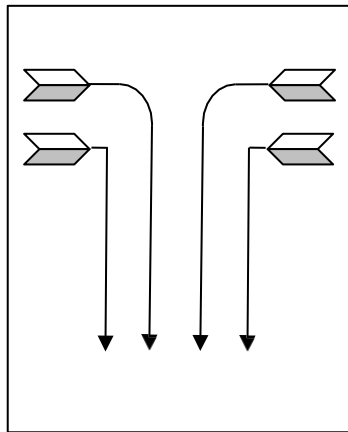


Рисунок 17

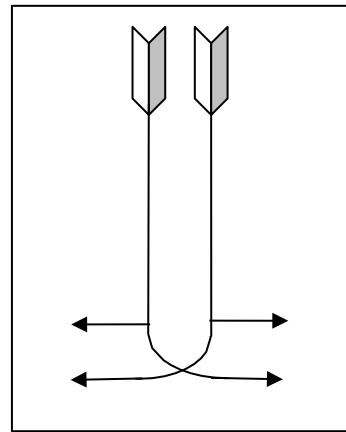


Рисунок 18

Зворотне перешикання називається розведенням і зливанням. Команди: —В колону по двоє направо і наліво в обхід – РУШ!! (рис. 19), —В колону по двоє через центр – РУШ!! (рис. 20), —В колону по одному направо і наліво в обхід – РУШ!! (рис. 21). —В колону по одному через центр – РУШ!! (рис. 22), —Наліво (направо) в обхід – РУШ!! (рис. 23).

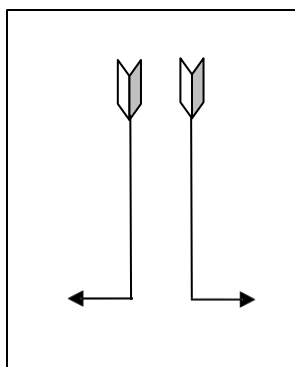


Рисунок 19

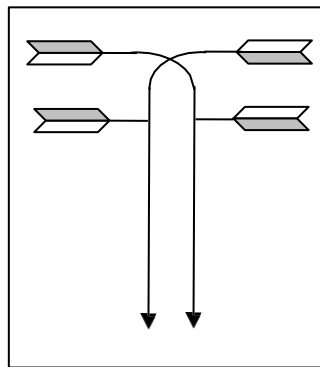


Рисунок 20

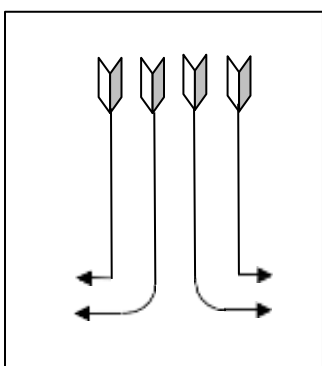


Рисунок 21

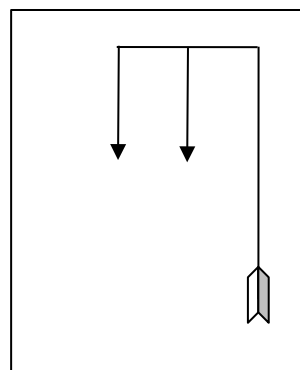


Рисунок 22

Перешиккування з колони по одному в колону по двоє в русі (рис. 24). Після попереднього розподілу на „перший” і „другий” перешиккування здійснюється за командою: —В колону по двоє – РУШ!”, яка подається під ліву ногу.

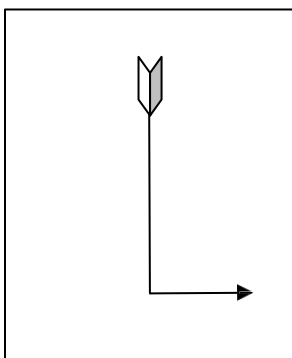


Рисунок 23

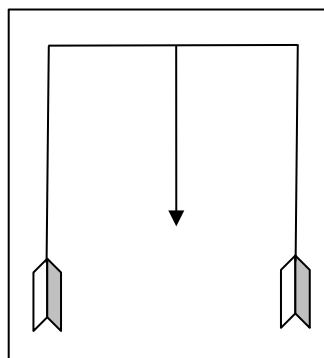


Рисунок 24

За цією командою перші номери йдуть упівкроку, а другі виходять вправо і з лівої ноги виконують повний крок, займаючи місце поруч з першим. Для перешикування з колони по двоє в колону по одному подається команда: —В колону по одному – РУШ!|. За цією командою перші номери йдуть повним кроком, а другі – упівкроку і, по ходу звільнення місця, стають за першими.

2. Пересування

Для пересування по майданчику називається спосіб пересування (кроком, бігом, стрибками і т.д.) і подається команда: —РУШ!|. Найбільш розповсюдженими є такі види пересувань та команд для їх виконання.

Крок на місці і зупинка. За командою: —На місці кроком (бігом) – РУШ!| учні починають крок з лівої ноги, а для припинення руху подається команда: —СТІЙ!|. Щоб зосередити увагу учнів, перед виконавчою командою додаються слова: —Клас!, —Група! і т.д. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого учні роблять крок правою і приставляють ліву, займаючи стройову стійку.

Рух уперед з кроку на місці. Учні виконують крок на місці, під ліву ногу подається команда: —ПРЯМО!|, після чого учні виконують крок правою на місці і з лівої ноги розпочинають рух уперед.

Рух уперед з шеренги або колони. При необхідності змістити учнів на відповідну кількість кроків подається команда: —Два (три, чотири і т.д.) кроки уперед (назад, убік) кроком – РУШ!|.

Стройовий крок. Для пересування стройовим кроком подається команда: —Стройовим кроком – РУШ!|, в русі – —Стройовим – РУШ!|. Після подання команди ногу потрібно підняти на 15–20 см і поставити на повну ступню.

Перехід зі стройового кроку на звичайний. Виконується за командою: —ВІЛЬНО!| або —Звичайним кроком – РУШ!|.

Варіанти припинення руху:

—Група – СТІЙ!| – подається під ліву ногу, виконується крок правою і приставляється ліва нога;

—Група – НА МІСЦІ!| – ця команда подається в тому випадку, коли необхідно припинити пересування вперед;

—Направляючий – НА МІСЦІ!| – ця команда використовується у випадку, коли необхідно зімкнути стрій на потрібну дистанцію.

Перехід з ходи на біг і навпаки. Для зміни способу пересування подається команда: —Бігом – РУШ!|. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого виконується крок правою і з лівої ноги починається рух бігом. Для переходу з бігу на хід подається попередня команда: —Кроком!, а під ліву ногу – виконавча: —РУШ!|, права нога виконує біговий крок, а з лівої ноги

розпочинається пересування кроком. Якщо музичний супровід відсутній, команда —РУШ! подається під праву ногу.

Зміна ширини кроку і швидкості пересування. Швидкість пересування можна змінити за рахунок зміни довжини і частоти кроку. Подаються команди: —Ширше крок! —Коротший крок! —Півкроку! —Повний крок! —Частіше крок! —Рідше крок!.

Повороти в русі. Для виконання поворотів у русі подають ті ж самі команди, як і при поворотах на місці, але виконавча команда подається під однойменну повороту ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним поворотом, продовжується рух з однойменної ноги.

Для виконання повороту кругом в русі подаються команди: —КРУГОМ! (попередня) і під праву ногу (разом з її поставленням) —РУШ! (виконавча) за цією командою учні виконують крок лівою, півкроку правою і повертаються кругом, а з лівої ноги починають рух в новому напрямку. Для дотримання чіткості виконання повороту кругом доцільно вести підрахунок, щоб зберегти ритм руху.

Навчати поворотів кругом, особливо на етапі початкового навчання, необхідно методом вивчення вправ по частинам, після того, коли засвоєні повороти направо і наліво.

Пересування в обхід (рис. 25). Виконується за командою: —Наліво (направо) в обхід кроком —РУШ!.

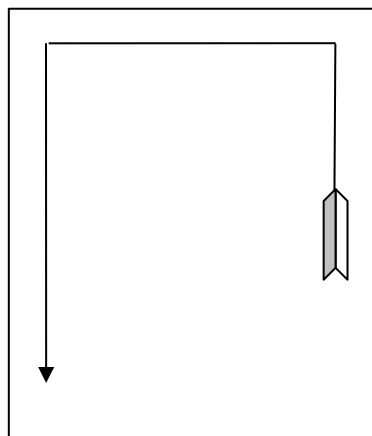


Рисунок 25

Якщо команда подається під час руху, то слово —кроком не вживається.

Виконавча команда подається на одному з кутів майданчика чи залу, незалежно від того, чи учні вже пересувались, чи починали рух з місця. **Пересування по діагоналі.** (рис. 26). Виконується за командою: —По діагоналі – РУШ!|. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу.

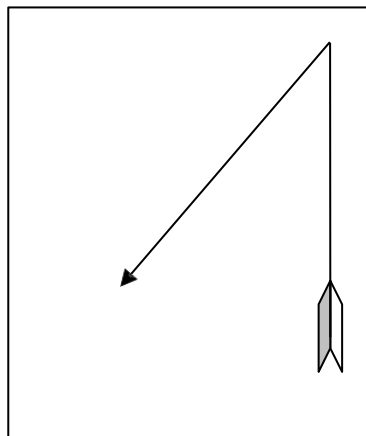


Рисунок 26

Пересування протиходом (рис. 27). *Протихід* – це зміна напрямку руху на протилежний.

Виконується за командою: —Протиходом наліво (направо) кроком – РУШ!|.

Після виконавчої команди направляючий іде в протилежному напрямі з інтервалом від основної групи в один крок. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу.

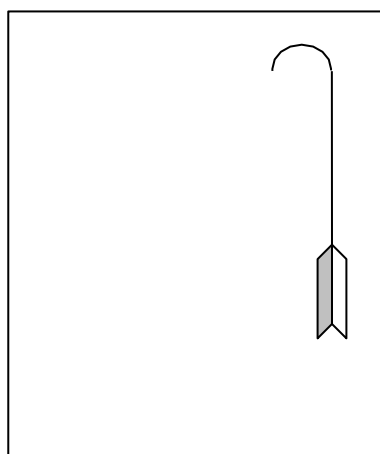


Рисунок 27

Пересування змійкою (рис. 28). *Змійка* – це ряд послідовних проти ходів правим-лівим плечем уперед.

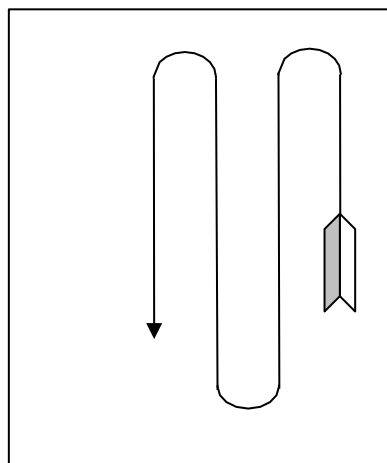


Рисунок 28

Для пересування змійкою подаються такі команди: —Протиходом наліво (направо) кроком – РУШ!||, —Змійкою – РУШ!||. Залежно від місця, де подано виконавчу команду, розмір змійки поділяють на: *велику* – команда подана на краю майданчика; *середню* – команда подана на одній з середин; *малу* – команда подана на півсередині.

Змійка може виконуватися в поперечному, повздовжньому та косому напрямках. Після першої команди направляючий іде протиходом, за другою командою він самостійно виконує протиходи направо і наліво. Припинення з пересування змійкою здійснюється за командою: —В обхід наліво (направо) – РУШ!||, яка подається на одній з меж залу (майданчика).

Пересування по колу (рис. 29). Для початку руху по колу подається команда: —По колу – РУШ!||. Виконавча команда подається на одній з середин межі залу (майданчика), після чого вказується дистанція, і направляючий іде по дузі до наступної середини.

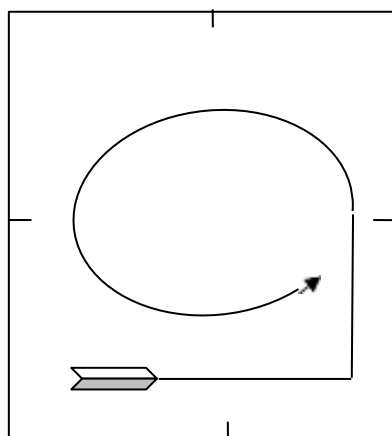


Рисунок 29

Для виходу з кола подається команда: —В обхід наліво (направо) – РУШ!||

3. Розмикання і змикання

Розмикання приставними кроками. Подаються команди: —Від середини (вправо, вліво) на два (три і т.д.) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!! . Починають розмикання крайні (крайня) в колоні. Через два рахунки наступні.

Для змикання подається команда: —До середини (вправо, вліво) приставними кроками зім – КНИСЬ!! . Змикання всієї колони розпочинають одночасно. Розмикання і змикання ведеться під рахунок —раз||, —два|| до його завершення.

Розмикання з поворотом. Виконується по команді: —Від середини (направо, наліво) на два (три і т.д.) кроки розім – КНИСЬ!! . Якщо кількість кроків не вказана, тоді розмикання виконується на один крок. Всі, за винятком учня, від якого здійснюється розмикання, виконують поворот і, пройшовши стільки, щоб відстань між ним і стоячим поряд склала вказану кількість кроків, повертаються обличчям до фронту.

Для змикання подається команда: —До середини (направо, наліво) зім – КНИСЬ!! . Всі попередні дії виконуються у зворотному порядку. Розмикання і змикання ведеться під рахунок —раз||, —два|| до його завершення.

Розмикання за розпорядженням. В окремих випадках учнів можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: —Станьте за два кроки один від одного||, —Розімкніться на положення руки в вбік|| і т.д.

Розмикання за направляючими в колонах. Викладач розміщує їх на відповідний інтервал.

Розмикання в русі. Команди: „В колону по чотири наліво (направо) з розмиканням в русі на інтервал і дистанцію три кроки – РУШ!! .

4. Методичні поради та вказівки

Проводячи стройові вправи можна використовувати як *команди*, так і *розпорядження*.

Команда зазначає конкретні дії учнів, які виконуються під рахунок.

Розпорядження вказує на дію, але не обумовлює її спосіб виконання.

Команди, як правило поділяються на *попередні* і *виконавчі* (—Кроком – РУШ!! , —Кру – ГОМ!! і т.д.).

Попередня команда визначає напрям руху, кількісний склад, спосіб виконання; виконавча є сигналом для початку дії.

Існують команди тільки *виконавчі* – —РІВНЯЙСЬ!! , —СТІЙ!! , —ПРЯМО!! ...

Щоб *зосередити увагу* учнів на цих командах, слід додавати слова: —відділення||, —клас||, —колона|| і т.д.

Після застосування попередньої команди —СТРУНКО!! , учні повинні зайняти необхідне положення тому не слід зловживати поданням цієї команди. Але якщо команда —СТРУНКО!! подана, то необхідно домагатися її

бездоганного виконання.

На уроках з учнями молодших класів у деяких випадках доцільно замінювати команди розпорядженнями. Наприклад: —Поверніться наліво!, —Сядьте на підлогу!.

Команди, в яких вказується напрям руху, розрізняються так: —Наліво! – рух у вказаний бік з одночасним поворотом; —Уліво! – рух у вказану сторону без повороту, тобто боком.

Наприклад: —Наліво на два кроки розім – КНИСЬ!! і —Вліво приставними кроками зім – КНИСЬ!!.

При поданні команди для *перешикування* слід дотримуватися наступної послідовності її частин: а) назва строю; б) напрям руху; в) спосіб виконання; г) виконавча команда.

При розмиканнях послідовність подачі команди така: а) напрям; б) величина інтервалу; в) спосіб виконання; г) виконавча команда.

При навчанні *стройових вправ* користуються, в основному, *методами показу, пояснення і навчання за частинами* (за розподілами). Найбільш поширено використовується поєднання методів показу та пояснення, а більш складні *стройові вправи* необхідно вивчати за розподілами. В одному випадку для виконання кожної дії подається окрема команда. Так, при *перешикуванні* з однієї шеренги в дві другі номери виконують такі команди:

- 1) —Крок лівою назад, роби – РАЗ!!;
- 2) —Крок правою вбік, роби – ДВА!!;
- 3) —Приставити ліву, роби – ТРИ!!.

Для більш успішного оволодіння *стройовими вправами* доцільно вже з перших уроків проводити навчальну практику з їх проведення в складі навчальних відділень. Деякі *стройові вправи* можна проводити в парах, коли один подає команду, а другий її виконує.

Тема 4. ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РУК І НІГ. ПОЛОЖЕННЯ ТУЛУБА.

Лекція 4. Загальнорозвивальні вправи. Стійки. Основні положення рук і ніг. Присіди та випаді.

Мета вивчення: формування загального уявлення про основні положення рук і ніг; присідів, напівприсідів; випадів.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроектор.

План лекції (навчальні питання):

1. Стійки та основні положення рук.
2. Проміжні положення рук.
3. Положення ніг.

Література:

1. 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.

2. Бузюн, О.І. Гімнастика : ЗРВ з предметами / О.І.Бузюн, Ю.Й.Волинець. – Луцьк, 2002. – 189 с.

3. Ковальчук, Н.М. До проблеми використання існуючих гімнастичних термінів / Н.М.Ковальчук, В.І.Санюк // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук, праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 52–56.

4. Круцевич, Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - Т. 2. - 391 с.

1. Стійки та основні положення рук

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – це рухи окремими частинами тіла та їх поєднання, які виконуються з різною швидкістю, амплітудою, м'язовим напруженням.

ЗРВ виконуються: без предметів; з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками тощо); з обтяжуваннями (гантелями, гирями тощо); на приладах (гімнастичній лаві, стінці тощо); з партнером.

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

Вихідні положення надають змоги ізолювати під час виконання вправ окремі частини тіла, а також забезпечити відповідний вплив на інші. Виконання вправи ускладнюється зміною вихідних положень, що дає можливість поступово збільшувати навантаження і підвищувати складність вправи. Йдеться про такі положення: із зміною форми й величини площі опори (положення стоячи, сидячи, лежачи, в упорі, висі тощо); із зміною величин плеча сили ваги окремих частин тіла (сід, руки вгору при переході в положення лежачи); більш низькі положення рук полегшають вправу.

Важливе значення мають не лише вихідні, а й кінцеві положення, які часто є перехідними з одного положення до іншого. Тому слід розглянути різні положення тіла в різних умовах. З цих положень можна добирати й вихідні.

Для викладача фізичного виховання потрібні як знання вихідних положень (в. п.), так і їх назв (термінів). Нижче подаються окремі положення і їх термінологічні назви.

Стійки

Основна стійка – у цьому положенні потилиця, лопатки, сідниці, п'ятки розміщені в одній площині. П'ятки разом, носки розведені під кутом 60°. Ноги прямі. Руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину. Голова прямо (рис. 30).

Вузька стійка ноги нарізно – ноги розміщені на відстані однієї стопи (рис. 31).



Рисунок 30



Рисунок 31

Стійка ноги нарізно – ноги розведені на ширину кроку, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги (рис. 32).

Широка стійка ноги нарізно – відстань між ногами більше ніж один крок (рис. 33).



Рисунок 32



Рисунок 33

Стійка ноги нарізно, лівою (правою) – ноги на всій ступні – ліва вперед, права назад. Відстань між п'яткою лівої ноги і носком правої – середній крок. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги (рис. 34).

Стійка навхрест, правою (лівою) – одна нога перебуває перед другою навхрест і торкається коліна опорної ноги (рис. 35).



Рисунок 34



Рисунок 35

Стійка на лівому (правому) коліні – стегно лівої ноги перпендикулярне до підлоги, права нога зігнута і виставлена уперед на всю ступню так, щоб її гомілка була паралельна стегну лівої ноги. Тулуб – вертикально (рис. 36).

Стійка на колінах – стегна розміщені під кутом 90° до гомілок, які лежать на підлозі. Коліна, п'ятки і носки разом; носки випрямлені (рис. 37).



Рисунок 36



Рисунок 37

Основні положення рук

Руки вниз – руки притиснуті до тулуба, пальці трохи зігнуті й торкаються долонями стегон, плечі розправлені без напруження (рис. 38).

Руки вперед – випрямлені вперед руки повернуті долонями всередину і розведені на ширину плечей. Руки на висоті плечей, плечі трохи відведені назад (рис. 39).



Рисунок 38



Рисунок 39

Руки вгору – підняті вгору руки відведені назад; долоні повернуті всередину, руки випрямлені (рис. 40).

Руки в сторони – прямі руки підняті на рівень плечей. Кисті із зімкнутими і прямими пальцями є продовженням передпліччя. Руки трохи відведені назад (рис. 41).



Рисунок 40



Рисунок 41

2. Проміжні положення рук

Проміжні положення рук у лицьовій площині

Руки вниз в сторони – від основного положення руки вниз, вони підняті під кутом 45° (рис. 42).

Руки вгору в сторони – від основного положення руки вгору, вони

опущені в сторони під кутом 45° (рис. 43).



Рисунок 42



Рисунок 43

Проміжні положення рук у боковій площині

Руки вперед-донизу – від основного положення руки вперед, вони опущені під кутом 45° (рис. 44).

Руки вперед-догори – від основного положення руки підняті під кутом 45° (рис. 45).



Рисунок 44



Рисунок 45

Проміжні положення рук у горизонтальній площині

Руки вперед-назовні – від основного положення руки розведені в сторони під кутом 45° (рис. 46).

Руки вперед до середини – від основного положення руки зведені і торкаються долоньями (рис. 47).



Рисунок 46



Рисунок 47

Положення зігнутих рук

Руки на пояс – руки зігнуті, кисті вперті в пояс так, щоб великий палець був повернутий назад, а всі інші – уперед, лікті трохи відведені назад (рис. 48).

Руки до плечей – пальці зігнутих рук торкаються плечей. Лікті якомога ближче до тулуба. Пальці і кисті закруглені. Плечі трохи відведені назад (рис. 49).



Рисунок 48



Рисунок 49

Руки за голову – руки зігнуті, долоні повернуті уперед, пальці торкаються потилиці. Лікті на висоті плечей і трохи відведені назад, голова прямо (рис. 50).

Руки на голову – руки зігнуті, пальці торкаються голови, долоні униз. Лікті вище плечей і трохи відведені назад (рис. 51).



Рисунок 50



Рисунок 51

Руки перед грудьми – лікті зігнутих рук на висоті плечей і відведені назад. Кисті рук – продовження передпліч і на висоті грудей. Плечі розпрямлені. Долоні униз (рис. 52).

Руки зігнуті в сторони – лікті зігнутих рук на рівні плечей і трохи відведені назад; долоні униз (рис. 53).



Рисунок 52



Рисунок 53

Руки зігнуті вперед – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (рис. 54).

Руки зігнуті назад – лікті зігнутих рук на висоті і на ширині плечей; долоні всередину (рис. 55).



Рисунок 54



Рисунок 55

3. Положення ніг

Ліву (праву) вперед на носок – пряма нога торкається носком підлоги у вказаному напрямку (рис. 56).

Ліву (праву) вперед – стоячи на праві (лівій), підняти ліву (праву) під прямим кутом відносно опорної ноги (рис. 57).



Рисунок 56



Рисунок 57

Ліву (праву) вперед-вгору – пряма нога максимально піднята вперед і вгору (рис. 58).

Ліву (праву) зігнути вперед – стегно паралельно до підлоги, гомілка – вертикально (рис. 59).



Рисунок 58



Рисунок 59

Присіди

Присід – положення на максимально зігнутих ногах з опорою на носки або на всю ступню (рис. 60).

Присід із захватом правої – положення на зігнутій лівій нозі, права пряма і не торкається підлоги, тулуб нахилений вперед із захватом обома руками правої (рис. 61).



Рисунок 60



Рисунок 61

Присід на лівій – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і не торкається підлоги (рис. 62).

Присід на лівій, праву вперед на п'ятку – тулуб вертикально, голова прямо, вага тіла на зігнутій лівій нозі, права пряма і торкається підлоги (рис.63).



Рисунок 62



Рисунок 63

Напівприсіди

Напівприсід – присід, на напівзігнутих ногах (рис. 64).

Круглий напівприсід – присід, на напівзігнутих ногах, але спина кругла, голова опущена (рис. 65).



Рисунок 64



Рисунок 65

Нахилений напівприсід – присід, на напівзігнутих ногах, тулуб з невеликим нахилом назад (рис. 66).

Напівприсід з нахилом – присід, на напівзігнутих ногах, тулуб нахилений вперед (рис. 67).



Рисунок 66



Рисунок 67

Випади

Випад правою (лівою) – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги (рис. 68).

Глибокий випад правою (лівою) – випад з максимальним розведенням ніг (рис. 69).



Рисунок 68



Рисунок 69

Випад вліво (вправо) – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги в бік (рис. 70).

Нахилений випад вліво (вправо) – випад, у якому тулуб нахилений в бік випаду і складає пряму лінію з прямою ногою, руки вгору (рис. 71).



Рисунок 70



Рисунок 71

Випад правою (лівою) з нахилом – рух або положення з виставленням та згинанням опорної ноги з одночасним невеликим нахилом тулуба вперед (рис. 72).

Випад вправо (вліво) з нахилом – поєднання випаду з одночасним нахилом тулуба вперед, руки вільно (схресно) опущені перед коліном виставленої ноги (рис. 73).



Рисунок 72



Рисунок 73

2.2 Положення тулуба. Методичні поради та вказівки

Мета вивчення: формування загального уявлення про положення тулуба в стіках, сідах, упорах; положення лежачи. Ознайомити студентів з методичними порадами та вказівками.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Положення тулуба.
2. Методичні поради та вказівки.

Література:

1. 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.
2. Круцевич, Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - Т. 2. - 391 с.
3. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л.Петрина, О.Ю.Бубела. – Л. : Українські технології, 2002. – С. 64–68.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник / О.М.Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – С. 129–187.

1. Положення тулуба

Нахил

Нахил – максимальне згинання тулуба вперед (рис. 74).

Нахил вліво (вправо) – максимально зігнуте тіло вліво або вправо (рис. 75).



Рисунок 74



Рисунок 75

Нахил назад – тулуб прогнутий в суглобах грудної частини хребетного стовпа, плечі відведені назад, таз трохи поданий вперед (рис. 76).

Нахил прогнувшись – прогнутий тулуб нахилений до горизонтального положення вперед, голова прямо (рис. 77).



Рисунок 76



Рисунок 77

Положення тулуба у сідях

Сід – положення сидячи на підлозі з прямими ногами, тулуб вертикально, руки вільно торкаються опори (рис. 78).

Сід зігнувши ноги – сід з зігнутими ногами (рис. 79).



Рисунок 78



Рисунок 79

Сід ноги нарізно – сід з максимально розведеними ногами, тулуб вертикально (рис. 80).

Сід зігнувши ноги нарізно – сід з зігнутими і розведеними ногами, руки вільно торкаються опори (рис. 81).



Рисунок 80



Рисунок 81

Сід кутом – сід, в якому ноги підняті під кутом 45° відносно опори (рис. 82).

Сід кутом, ноги нарізно – сід, в якому ноги розведені і підняті під кутом 45° відносно опори (рис. 83).



Рисунок 82

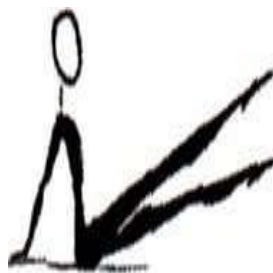


Рисунок 83

Сід кутом, зігнувши ноги – сід, в якому зігнуті ноги підняті під кутом 45° відносно опори (рис. 84).

Сід кутом, зігнувши ноги нарізно – сід, в якому зігнуті ноги нарізно підняті під кутом 45° відносно опори (рис. 85).



Рисунок 84



Рисунок 85

Сід зігнувшись – сід з вертикально піднятими ногами вгору, руки вільно торкаються опори (рис. 86).

Сід із захватом – сід з вертикально піднятими ногами вгору, руками обхопити гомілки (рис. 87).



Рисунок 86



Рисунок 87

Сід на п'ятках – сід, в якому коліна, гомілки, носки торкаються опори,

тулуб вертикально (рис. 88).

Сід на правому (лівому) стегні, зігнувши ноги – сід, в якому вага тіла на стегні зігнутої правої (лівої) ноги (рис. 89).



Рисунок 88



Рисунок 89

Сід між ступнями – сід, в якому ноги розведені, коліна, гомілки, носки торкаються опори, тулуб вертикально між ступнями (рис. 90).

Сід, зімкнувши ступні – сід, в якому коліна розведені, ступні зімкнуті, тулуб вертикально (рис. 91).



Рисунок 90



Рисунок 91

Сід на правому (лівому) стегні – сід, в якому вага тіла на стегні зігнутої правої (лівої) ноги, положення другої вказується додатково (рис. 92).

Бар'єрний сід лівою (правою) ногою вперед – сід лівою (правою) ногою вперед, права (ліва) зігнута в коліні і відведена вбік, так щоб стегна утворювали прямий кут (рис. 93).



Рисунок 92



Рисунок 93

Сід на п'ятках із нахилом – сід, в якому коліна, гомілки, носки торкаються опори з одночасним нахилом тулуба вперед (рис. 94).

Сід на правій (лівій) п'ятці – сід, в якому коліно, гомілка, носок правої (лівої) ноги торкаються опори, ліва (права) нога вперед, тулуб вертикально (рис. 95).



Рисунок 94



Рисунок 95

Положення тіла в упорах

Упор присівши – присід з опорою руками на зведених ногах, коліна між руками, голова прямо (рис. 96).

Упор стоячи зігнувшись – тіло в стійці нахилене вперед з опорою руками, ноги прямі, голова опущена (рис. 97).



Рисунок 96



Рисунок 97

Упор стоячи на колінах – стійка на колінах з опорою на руки, руки і стегна – вертикально, голова прямо (рис. 98).

Упор присівши на лівій, праву в сторону на носок – присід на лівій з опорою руками, права нога в сторону на носок, тулуб вертикально, голова прямо (рис. 99).



Рисунок 98



Рисунок 99

Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) назад – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на руки, руки і праве (ліве) стегно – вертикально, ліву (праву) ногу максимально відводиться назад (рис. 100).

Упор стоячи на правому (лівому) коліні, ліву (праву) в сторону – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на руки, ліву (праву) ногу відводиться в сторону (рис. 101).



Рисунок 100



Рисунок 101

Різнойменний упор на правому (лівому) коліні – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на праву (ліву) руку, ліву (праву) руку вперед-догори, ліву (праву) ногу назад (рис. 102).

Однорименний упор на правому (лівому) коліні – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на ліву (праву) руку, праву (ліву) руку вперед-догори, ліву (праву) ногу назад (рис. 103).



Рисунок 102

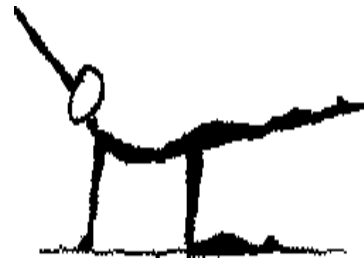


Рисунок 103

Упор лежачи – положення тіла обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг, голова, тулуб і ноги на одній лінії. П'ятки, носки і коліна зведені (рис. 104).

Упор лежачи, ноги нарізно – положення тіла обличчям до підлоги, упор руками і носками ніг розведених нарізно (рис. 105).



Рисунок 104



Рисунок 105

Упор лежачи ззаду – положення тіла спиною до підлоги, упор руками і носками ніг, тулуб трохи прогнутий, голова прямо (рис. 106).

Упор лежачи ззаду, ноги нарізно – положення тіла спиною до підлоги, упор руками і п'ятами ніг розведених нарізно (рис. 107).

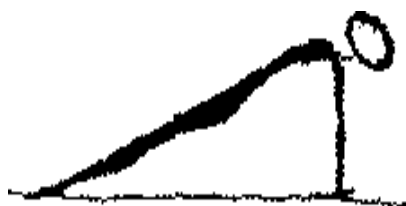


Рисунок 106



Рисунок 107

Упор лежачи боком правим (лівим) – положення тіла з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, голова, тулуб, ноги на одній лінії (рис. 108).

Упор лежачи боком правим (лівим), ноги нарізно лівою (правою) – положення тіла з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, ноги нарізно лівою (правою), вказується нога, що попереду (рис. 109).



Рисунок 108



Рисунок 109

Упор присівши на правій, ліву назад на носок – присід на правій з опорою на руки, ліву ногу назад на носок (рис. 110).

Упор на правому (лівому) коліні боком – стійка на правому (лівому) коліні з опорою на одну руку, тіло повернуте боком до опори, ліву (праву) ногу відводиться в сторону (рис. 111).



Рисунок 110



Рисунок 111

Упор лежачи на зігнутих руках – положення тіла обличчям до підлоги з опорою на зігнутих руках і носках ніг, тулуб і ноги складають одну лінію (рис. 112).

Упор лежачи на стегнах – упор лежачи з опорою стегнами на підлогу, голова трохи піднята (рис. 113).



Рисунок 112



Рисунок 113

Упор лежачи на передпліччях – положення тіла обличчям до підлоги з опорою на передпліччя і стегна (рис. 114).

Упор лежачи на правому (лівому) стегні – положення тіла боком до підлоги з опорою на одну руку і стегно праве (ліве) (рис. 115).



Рисунок 114



Рисунок 115

Положення лежачи

На спині – положення тіла спиною до підлоги, голова, тулуб і ноги на одній лінії, п'ятки, носки і коліна зведені (рис. 116).

На грудях – положення тіла обличчям до підлоги, голова, тулуб і ноги на одній лінії, п'ятки, носки і коліна зведені (рис. 117).



Рисунок 116



Рисунок 117

2. Методичні поради та вказівки

Для проведення загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) на місці викладач (учитель), зазвичай, стає обличчям до групи, використовуючи «дзеркальний» спосіб, і демонструє (показує) їх.

Демонстрація є найдоступнішим методом навчання ЗРВ, вона дає змогу створити у студентів (учнів) конкретне уявлення про вправу, яка вивчається. Ефективність її застосування забезпечується за умови дотримання таких рекомендацій:

- показувати вправу тільки тоді, коли студент (учень) за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;
- з самого початку у студента (учня) повинно бути створене уявлення не

тільки про послідовність окремих рухів, але й про їх інтенсивність, ритм, амплітуду;

- використовувати повільну демонстрацію, яка дає можливість краще сприйняти структуру вправи, що виконується;

- при показі можна зупинитися на певних місцях, підкреслювати розмах, швидкість та інші параметри рухової дії. Це дає змогу виділяти ті місця, які визначають успішне виконання вправи;

- показувати вправу варто не більше двох разів;

- доцільно максимально скоротити паузу між демонстрацією вправи і її виконанням (вона не повинна перевищувати однієї хвилини);

- показувати можна цілу вправу або її частини (показ вправи повинен служити взірцем того, що повинен відтворити студент (учень));

- показ вправи завжди повинен поєднуватися з методами використання слова.

ЗРВ на місці виконуються з різних вихідних положень (в. п.):

- стоячи (основна стійка або стійка з різним положенням ніг, тулуба, рук);

- сидячи (сід, сід кутом, сід зігнувши ноги, сід на п'ятках тощо);

- лежачи, з упорів (упор присівши, упор лежачи).

В. п. приймається перед початком виконання певних рухових дій і, зазвичай, завершується ним. Отже, для демонстрації вправ викладач (учитель) повинен обрати таке положення тулуба, яке буде найраціональнішим (найкращим) для візуального сприйняття студентами (учнями) всіх рухів.

Разом з тим, необхідно зазначити, що одну і ту ж вправу можна показувати, стоячи до групи як у профіль, так і в анфас. Все залежить від того, на яку позу або рух викладач хоче акцентувати увагу студентів (учнів). Наведемо декілька прикладів раціонального (правильного) вибору позиції тулуба викладача (учителя) відносно студентів для демонстрації ЗРВ.

Приклад перший.

Вправа виконується уперше. Позиція тулуба викладача (учителя) до студентів в анфас. Викладач називає і показує наступну вправу:

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

1 – нахил прогнувшись, руки в сторони;

2 – в. п.;

3 – нахил прогнувшись, руки в сторони;

4 – в. п.

Перш, ніж розпочати виконання вправи, викладач повідомляє такі вимоги, щодо виконання рухової дії (нахил прогнувшись, руки в сторони):

- ноги не згинати;
- спина прогнута;
- голова піднята (дивитись вперед);
- руки перебувають в одній площині з тулубом і утворюють відносно нього 90° (руки в сторони).

Після цього, викладач повертається до групи боком (у профіль), просить студентів звернути увагу на зазначені вимоги і повторно показує вправу.

Після закінчення вправи викладач повертається обличчям (в анфас) до групи і подає наступні команди:

1. «Вихідне положення – широка стійка ноги нарізно, руки на пояс, стрибком – прийняти!».

2. «Вправу почи-най!».

Цю вправу, студенти (учні) намагаються виконувати відповідно до зазначених вимог, а викладач (учитель), задавши темп виконання, коментує його хід, вказуючи на помилки і корегуючи дії учнів.

Приклад другий.

В комплекс ЗРВ викладач включив наступну вправу:

В. п. – сид в упорі ззаду;

1 – упор лежачи ззаду;

2 – в. п.;

3 – упор лежачи ззаду;

4 – в. п.

Враховуючи те, що цю вправу студенти (учні) вже виконували на попередньому занятті і добре знають вимоги до її виконання, викладач (учитель) подає команду студентам прийняти відповідне вихідне положення, приймає його сам (у профіль) і подає команду до її виконання. Разом зі студентами повторює вправу (1–2 рази). Якщо вправа виконується студентами (учнями) технічно правильно, то викладач може лише вести спостереження за наступним її виконанням.

Тема 5. Методика загальнорозвиваючих гімнастичних вправ. Вправи без предметів, вправи на на гімнастичній лаві.

Лекція 5. Методика загальнорозвиваючих гімнастичних вправ. Вправи без предметів, вправи на на гімнастичній лаві.

Мета вивчення: формування загального уявлення про методику загальнорозвиваючих гімнастичних вправ. Вправи без предметів, вправи на на гімнастичній лаві.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ.
2. Комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів.
3. Комплекс загальнорозвиваючих вправ на гімнастичній лаві.
4. Комплекс загальнорозвиваючих вправ з палицею

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. / : Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47 с.
- 4 Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. - 408 с.

Література: [1-4]

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 шикування, 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 шикувань, розмикань і пересувань. Ці вправи сприяють вихованню правильної постави, розв'язанню гігієнічних завдань, набуванню навичок колективного пересування і військово-прикладних навичок.

Стройові і порядкові вправи діляться : (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 анатомічним ознаками: вправи для м'язів ший, 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).

ІІІ. 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 ший, черевного пресу, а розгинання - м'язами, що на задній поверхні тулуба і ший.

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 різнобічність впливів - це незамінний засіб фізичного виховання.

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

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

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

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.*

Тема 6. Характеристика окремих гімнастичних вправ та техніка їх виконання.

Лекція 6. Характеристика окремих гімнастичних вправ та техніка їх виконання.

Мета вивчення: формування загального уявлення про окремі гімнастичні вправи та техніку їх виконання.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Характеристика окремих гімнастичних вправ.
2. Техніка гімнастичних вправ.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.
2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі Технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2013. - 216 с. (монографія).
3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1-го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. - 4-е вид., випр. і доп. - Харків: «ОВС», 2008. - Т. 1. – 408 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 поточкових, злитих, комбінацій різної тривалості й інтенсивності, підлеглих визначеному композиційному задумові і установленим вимогам. Основна їх **ціль** - розвиток і удосконалювання координаційних здібностей, виховання почуття ритму і краси рухів, оволодіння основними характеристиками рухів (напрямком, 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.

Тема 7. Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах.

Лекція 7. Методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах.

Мета вивчення: формування загального уявлення про методичні особливості техніки гімнастичних вправ на снарядах.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Техніка гімнастичних вправ на брусах.
2. Гімнастичні вправи на перекладині.
3. Гімнастичні вправи на колоді.
4. Техніка вільних вправ. Послідовність навчання комбінаціям з акробатики.
5. Гімнастичні вправи на кільцях.
6. Стрибки.
7. Гімнастичні вправи на коні.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 216 с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1–го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с

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 сидіти на ногах 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 видіряти 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 батутотом 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: вис 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: закрите, напівзакрите, напіввідкрите, відкрите.

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 будь-яку 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 внісши корективи в деталі виконання рухової дії, а інколи навіть і в основу техніки.

Послідовність навчання комбінаціям з акробатики.

1. Перекид вперед.
2. Стійка на руках.
3. Стійка на голові та руках.
4. Переворот боком.
5. Переворот боком з розбігу. Підготовчі вправи.
 - 1) Вправи для розвитку м'язів рук.
 - Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
 - Стійка на руках біля стінки на час.
 - 2) Вправи для розвитку м'язів спини.
 - В стійці на голові і руках опускання ніг і повернутися в стійку.
 - В стійці на голові зігнути ноги і з розгинанням вихід у стійку на руках.
 3. Вправи для розвитку гнучкості.
 - Махи ногами.
 - Нахил вперед.

Комбінація з акробатики

№ 1. 1. З двох–трьох кроків розбігу наскок на дві ноги і стрибок вгору прогнувшись – 1,0 б.

. Перекид вперед – 1,5 б.

3. Силою зігнувшись стійка на голові і руках, тримати – 2,0 б.

4. Силою прогнувшись опускання в упор лежачи, упор присівши, встати – 1,5 б.

5. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати – 1,0 б.

6. Випрямитися і махом однієї ноги вперед поворот навкруги в о. с. – 1,0 б.
7. З двох-трьох кроків розбігу два перевороти боком – 3,0 б.
8. Приставляючи праву, основна стійка
- Послідовність навчання.
1. Перекид вперед у різних сполученнях.
 2. Сійка на руках з допомогою.
 3. Переворот боком.
 4. Стрибок вгору прогнувшись в доскок.
- Підготовчі вправи.
1. Вправи для розвитку гнучкості.
 2. Вправи для розвитку м'язів рук.
 3. Вправи для розвитку стрибучості.
- Комбінація з акробатики № 2.
1. Рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати – 1,0 б.
 2. Випрямитися, крок вперед, махом однієї і поштовхом іншої стійка на руках, позначити – 3,0 б.
 3. Перекид вперед в упор присівши – 1,5 б.
 4. Встати, крок вперед і переворот боком – 2,5 б.
 5. Поворот на 90° плечем вперед, приставляючи ногу, перекид вперед – 1,0 б.
 6. Стрибок вгору прогнувшись – 1,0 б.
- Послідовність навчання.
1. Перекид вперед у різних сполученнях.
 2. Сійка на руках з допомогою.
 3. Переворот боком.
 4. Стрибок вгору прогнувшись в доскок.
- Підготовчі вправи.
1. Вправи для розвитку гнучкості.
 2. Вправи для розвитку м'язів рук.
 3. Вправи для розвитку стрибучості
- Пересування на руках в упорі, лежачи, партнер тримає гімнаста за ноги.

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	Перевороти	Напів-перевороти	Сальто
<i>Обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову</i>	<i>Обертальний рух тіла з послідовним торканням опори з перевертанням через голову</i>	<i>Обертальний рух тіла з повним перевертанням 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 перевертанням 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 маятникоподібні 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.

Тема 8. Змагання як невід’ємна частина навчально-тренувального процесу.

Лекція 8. Змагання як невід’ємна частина навчально-тренувального процесу.

Мета вивчення: Навчити студентів основам суддівства.

Навчальний час: 2 години.

Обладнання: звукопідсилювальна апаратура, медіопроєктор.

План лекції (навчальні питання):

1. Види змагань.
2. Програма змагань.
3. Положення про змагання.
4. Підготовка та проведення змагань.
5. Порядок проведення змагань.
6. Основи суддівства.

Література:

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики / Айунц В.І., Мельничук Д.Р. /: Навч. посібник. – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – 76 с.

2. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) / С.О. Мехоношин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 21с. (монографія).

3. Гімнастика : методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» для студентів 1–го курсу вищих навчальних закладів / уклад. Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 47с.

4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник. У2–х томах. – 4–е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.

Змагання з гімнастики є невід’ємною частиною навчально-тренувального процесу. Змагання - це основна форма перевірки підготовленості гімнастів. Змагання допомагають більш точно та об’єктивно підвести підсумки навчальної роботи за певний період. Вони також слугують засобом перевірки морально-вольової підготовленості учасників, сприяють вихованню почуття колективізму, дисципліни, волі та наполегливості. За результатами змагань вносять корективи у навчально-тренувальний процес та визначають майбутні напрямки цього процесу.

Крім того, змагання є переконливим засобом наочної агітації. Добре організовані та урочисто проведенні змагання надовго залишаються у пам'яті учасників та глядачів. Вони сприяють популяризації гімнастики серед молоді та залученню її до занять у секціях і клубах.

2. Види змагань

В залежності від мети, форми, масштабу та характеру змагання поділяються на наступні:

1. За напрямом (метою): навчальні, відбіркові, першості, матчеві (дружні) зустрічі, змагання з інваспорту, масові (за полегшеною програмою);
2. За формою заліку: особисті, командні та особисто-командні;
3. За масштабом: шкільні, вузівські, районні, міські, обласні та ін.;
4. За приналежністю: територіальні та відомчі;
5. За значимістю: класифікаційні, некласифікаційні, закриті, відкриті, конкурси, змагання —з листа||.

Зазвичай перед кожними змаганнями ставиться декілька завдань. Наприклад, на першості вузу можна підвести підсумки роботи з гімнастики, виявити кращих, визначити склад збірної вузу. Всі завдання точно вказуються у програмі та положенні про змагання.

1. Програма змагань

Програма змагань - це документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників та регламент проведення. Програма змагань складається на підставі плану-календарю спортивних заходів.

В залежності від завдань, складу учасників, умов проведення програми змагань можуть різнитися. Наприклад, для визначення технічної підготовленості та отримання розряду існують державні (класифікаційні) програми. Для інших змагань програми можуть складатися організаціями, що їх проводять. Програми можуть передбачати проведення змагань за полегшеними та спрощеними правилами.

2. Положення про змагання

Положення про змагання, затверджене організацією, що їх проводить, є провідним керівним документом, на підставі якого здійснюється підготовка та проведення змагань. Цей документ розробляється у відповідності до плану-календарю спортивних заходів та розсилається спортивним колективам не пізніше як за 3 місяці до початку змагань. В Положенні вказуються:

- мета та завдання;
- місце і час проведення;
- фінансування та керівництво змаганнями;

- програма;
- вимоги до учасників та команд;
- порядок визначення переможців;
- нагородження.

5. Підготовка та проведення змагань

Підготовча робота незалежно від масштабу змагань повинна проводитися задовго до їх початку. Вона включає в себе підготовку необхідної документації (додаток 8), підбір суддів та відповідальних осіб, підготовку місць змагань та інвентарю. Всю підготовку доцільно розділити на 3 етапи.

На першому – визначаються терміни, масштаб, місце проведення і затверджується

Положення, а також наказ про проведення змагань, який складається з таких пунктів :

- з якою метою та на підставі яких документів планується проведення змагань;
- терміни та місце проведення;
- склад суддів та відповідальних за підготовку місць змагань, радіофікацію, медичне забезпечення;
- кошти на оренду спортивних споруд, харчування і проживання іногородніх учасників, оплату суддів, транспортні розходи, призи та нагороди.
- термін складання звіту про проведенні змагання.
- організації та особи, які повинні бути ознайомлені з наказом.

До наказу додається План підготовки та проведення змагань, в якому передбачається:

- матеріальне та організаційне забезпечення (підготовка місць, інвентарю, зустріч учасників та глядачів, обслуговуючий персонал та ін.);
- план-календар або графік проведення змагань, який готує головний суддя.

На другому етапі уточнюється графік змагань, підбираються та затверджуються

суддівські бригади, готується документація. Головною суддівською колегією проводяться наступні підготовчі роботи:

складаються схеми розташування приладів та затверджується відповідальна особа (комендант змагань);

визначається склад команд (за попередніми заявками), уточнюється графік, та кількість потоків, ін.;

визначення складу суддівських бригад по видам багатоборства, підбір складу

апеляційної комісії;

підготовка робочих та підсумкових протоколів, таблиць для інформації.

На третьому етапі підготовки проводиться мандатна комісія з перевірки листів-заявок на участь у змаганнях (додаток 6) та відповідності учасників встановленим вимогам, нарада представників команд, жеребкування, перевіряється надійність приладів, проводиться випробування приладів учасниками та пробне суддівство бригадами суддів на видах, перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях (додаток 8).

3. Порядок проведення змагань

Порядок проведення змагань - це чітке управління їх ходом. Чітке управління ходом змагання залежить від першої наради представників команд, де головний суддя повинен представити суддівську колегію, розібрати окремі пункти положення, надати пояснення про техніку суддівства, інформувати про порядок проведення змагань.

До наради представників доцільно підготувати папки з програмою та графіком проведення змагань, папір для записів тощо.

Змагання відкриваються парадом учасників та їх представленням. Цю частину змагань слід проводити урочисто з запрошенням великої кількості глядачів. Місце для проведення параду повинно бути святково нарядним, радіофікованим.

Учасники повинні виходити на парад у супроводі музикального маршу.

Переможцям попередніх змагань дається почесне право підняти прапор змагань під звуки гімну України, що вмотивовує учасників на спортивну боротьбу.

Управління ходом змагань (вихід чергової зміни, початок та закінчення розминки, зміну видів) здійснює замісник судді або суддя при учасниках.

Оцінку виступів проводять суддівські бригади на видах гімнастичного багатоборства, які складаються з старшого судді на виді та суддів. Старший суддя керує бригадою та учасниками змагань, слідкує за їх дисципліною, вияснює причини розходжень у оцінках, заповнює робочий протокол.

Матеріально-технічне обслуговування змагань (установка та заміна приладів, постачання магnezії, каніфолі і ін.) здійснює комендант, який підкоряється головному судді.

Лікарське обслуговування та контроль здійснює лікар змагань (помічник головного судді з медичного обслуговування).

Для висвітлення ходу командної боротьби та оголошення лідерів змагання призначається суддя-інформатор.

Завершуються змагання також урочистим парадом, при дотриманні

спеціальних ритуалів (виклик переможців на п'єдестал пошани, опускання прапору змагань новими чемпіонами). Підведення підсумків. Для швидкого підведення підсумків важлива чітка робота судді-секретаря, який перевіряє правильність виведення середнього і кінцевого балу в кожному протоколі, сумує його з результатами

попереднього виду, визначає кінцеву суму балів у багатоборстві з урахуванням результатів виступів попередньої зміни, виводить командні результати, заповнює грамоти.

Нагородження переможців.

Нагородження переможців проводиться до закриття змагань. Ритуал нагородження повинен бути завжди урочистим та цікавим як для учасників, так і для глядачів.

Парад закриття змагань. На парад доцільно запрошувати всіх учасників (як виняток – учасників останньої зміни). Команди розташовуються починаючи з правого флангу у відповідності до зайнятих місць. Оголошуються підсумки, проводиться нагородження переможців. Після спуску прапору учасники урочистим маршем покидають залу.

Складання звіту про змагання. По завершенню змагань головний суддя та суддясекретар складають звіт, в якому повинно бути наступне:

- назва та програма змагань, місце та час їх проведення;
- результати особистої та командної першості, а також інформація про виконання

розрядних вимог;

- склад суддівських бригад по видам багатоборства;
- окремі недоліки та пропозиції на наступні змагання.

4. Основи суддівства

Суддівство в гімнастиці – складний процес. Без спеціальної підготовки оцінити правильно виступ гімнаста неможливо.

Правила вимагають, щоби гімнастичні вправи виконувалися у відповідності до опису, без порушення структури елементів, з хорошою поставою та великою амплітудою рухів, чітко, впевнено, гарно і виразно.

Оцінювання окремої вправи проводиться як правило з 10 балів з точністю до десятих. Але правилами змагань передбачено суддівство і з меншої оцінки, наприклад, з 8,6 бала, щоби дати суддям можливість зробити надбавку за віртуозне виконання та виконання ризикованих елементів.

Оцінювання вправи проводиться шляхом зменшення оцінки за допущені гімнастом помилки. Розрізняють дрібні (незначне згинання чи розведення ніг, де це не передбачено технікою виконання, недостатньо велика амплітуда то

що), середні (нечіткий темп виконання, нестійке приземлення то що) та грубі (серйозні похибки техніки виконання) помилки. В залежності від виду помилки оцінка зменшується відповідно на: 0,1; 0,2; 0,3 бали. За зупинку чи падіння з приладу, відповідно зменшується на 0,5 бала.

Так, як оцінювання вправи проводить бригада суддів, оцінки яких часто не збігаються, то старший суддя, записавши оцінки своїх помічників, виводить кінцеву оцінку, закреслюючи у протоколі послідовно найбільші та найменші оцінки.

Для якісного суддівства судді повинні добре знати техніку вправ, розбиратися у всіх тонкощах правил змагань, бути достатньо організованим, зібраним, уважним і володіти хорошою зоровою пам'яттю.

Дбайливо підготовлені та проведені спортивні змагання з гімнастики є невід'ємною складовою навчально-тренувального процесу, важливим чинником фізичної та спортивної підготовки, найкращою формою агітації здорового способу життя і пропаганди засобів гімнастики серед населення.

Контрольні заходи

При оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» формується з двох складових з коефіцієнтом 0,5 кожна.

Перша складова. Оцінюється поточна успішність (ПУ) (Див. табл.1; 2). 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 (максимальна оцінка 30 балів) (Див. табл. 3);

2) під час практичних занять:

– оцінка за проведення (самостійно) підготовчої частини заняття (максимальна оцінка 10 балів) (Див. табл. 4);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах у чоловіків (максимальна оцінка 60 балів) (Див. табл. 5);

– оцінка виконання гімнастичних комбінацій на гімнастичних снарядах (максимальна оцінка 40 балів) та практичних нормативів у жінок (максимальна оцінка 20 балів). (Див. табл. 6; 7)

Таблиця 1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» (чоловіки).

Усне опитування	Проведення підготовчої частини заняття	Оцінювання виконання гімнастичних комбінацій	Поточна успішність
30	10	60	100
100			100

$ПУ (\text{чоловіки}) = 0.40УО + 0.10ПЗ + 0.60ГК$

УО-усне опитування;

ПЗ-проведення заняття;

ГК-оцінювання виконання гімнастичних комбінацій.

Таблиця 2. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» (жінки).

Усне опитування	Проведення заняття	Оцінювання виконання гімнастичних комбінацій	Здача контрольних нормативів	Поточна успішність
30	10	40	20	100
100				100

$$ПУ(жінки) = 0.30УО + 0.10ПЗ + 0.40ГК + 0.20КН$$

УО-усне опитування;

ПЗ-проведення заняття;

ГК-оцінювання виконання гімнастичних комбінацій;

КН-здача контрольних нормативів.

Таблиця 3

*Система оцінки змістового модуля з усної відповіді
за результатами навчання*

№	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

Таблиця 4.

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, не має 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 5.

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 не впевнено 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 6.

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; елементів не виконані 0,5-2,0 бали).
2	Колода					
3	Опорний стрибок					
4	Бруса різновисокі					
Загальна сума балів		40 - 0				

амплітуда махових вправ відсутня; більшість

Таблиця 7

Виконання практичних нормативів (жінки)

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

Другою складовою є іспит. Під час іспиту визначається рейтингова оцінка успішності студентів. Рейтингова оцінка студента не повинна бути меншою 55-ти балів.

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується іспитом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);

- на іспиті 100балів (мінімально необхідна кількість балів за іспит 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в заліково-екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$\sum R = 0,5(P_y) + 0,5(E_p)$$

(P_y) – підсумковий бал за поточну успішність;

(E_p) – підсумковий бал за екзаменаційну роботу. Оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 8.

Таблиця 8. Система оцінки знань з дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики»

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

Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах студенти виконують контрольні заходи передбачені в дистанційному режимі

Контрольні заходи (дистанційний режим)

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 (Див. табл. 9):
під час практичних занять:

- оцінка за тестування, яких 5 на протязі вивчення дисципліни (максимальна оцінка 60 балів);
- оцінка за складання планів конспектів 2 шт. (максимальна оцінка 20 балів) (Див. табл. 10) ;
- оцінка за ІНДЗ (максимальна оцінка 20 балів) (Див. табл. 11).

Таблиця 9. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни
«Теорія і методика викладання гімнастики»

Тестові роботи					Комплекси ЗРВ		ІНДЗ	ПУ
№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 1	№ 2		
12	12	12	12	12	10	10	20	100
60					20		20	100

$$ПУ = 0.60ПТ + 0.20ПКЗ + 0.20ІНДЗ$$

ПТ – поточні тестування;

ПКЗ – плани- конспекти занять;

ІНДЗ –індивідуальні навчально-дослідні завдання.

Таблиця 10. Критерії оцінювання ІНДЗ (дослідження у вигляді реферату)

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Обґрунтування актуальності, формулювання мети, завдань та визначення методів дослідження	1 бал
2	Складання плану реферату	0,5 балів
3	Критичний аналіз суті та змісту першоджерел. Виклад фактів, ідей, результатів досліджень у логічній послідовності. Аналіз сучасного стану дослідження проблеми, розгляд тенденцій подальшого розвитку даного питання	3 бали
4	Дотримання правил реферування наукових публікацій	1,5 балів
5	Доказовість висновків, обґрунтованість власної позиції, пропозиції щодо розв'язання проблеми, визначення перспектив дослідження	2 бали
6	Дотримання вимог щодо технічного оформлення структурних елементів роботи (титольний аркуш, план, вступ, основна частина, висновки, додатки (якщо вони є), список використаних джерел, посилання	2 бали
7	Захист роботи на практичному занятті	4 бали
8	Наявність презентації	6 балів
9	Разом	20 балів

Таблиця 11. Критерії оцінювання плану конспекту

№ з/п	Критерії оцінювання роботи	Максимальна кількість балів за кожним критерієм
1	Аналіз завдань заняття: – відповідність плану та умовам проведення; – правильність формулювання завдань заняття.	1 бал
2	Відповідність типовій структурі навчально тренувального заняття	0,5 балів
3	Аналіз змісту заняття: – термінологія; – відповідність якості та кількості вправ у підготовчий частині, їх відповідність руховим спроможностям тих, хто займається, чи забезпечують ці вправи загальну функціональну готовність до виконання основної частини заняття	3 бали
4	Аналіз доцільності запропонованого навантаження з урахуванням віку, статі, фізичної підготовленості тих, хто займається. Доцільність певного дозування згідно з методичними рекомендаціям щодо розвитку рухових здібностей, а також методичної доцільності розподілу часу на вирішення завдань заняття.	1,5 балів
5	Якість організаційних і методичних вказівок визначається наявністю та доцільністю методів організації тих, хто займається та виконання вправ, запланованого інтервалу відпочинку особливості виконання вправ (темп, швидкість, амплітуда) та ін.	2 бали
7	Захист роботи на практичному занятті	2 бали
9	Разом	10 балів

Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, має можливість отримати іспит автоматом за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів – від 55 до 94. Якщо студент набрав менше 55, або претендує на оцінку відмінно, йому потрібно скласти дистанційну екзаменаційну роботу.

Максимальна кількість балів (100) при оцінюванні знань студентів з навчальної дисципліни, яка завершується іспитом, формується з двох частин, з коефіцієнтом 0,5 кожна:

- за поточну успішність 100 балів (сума балів, зароблена студентом у семестрі, але не менше 55);
- за іспит 100 балів (мінімально необхідна кількість балів за іспит 55).

Загальний бал за засвоєння дисципліни, що підлягає внесенню в екзаменаційну відомість, розраховується наступним чином:

$$R = 0,5(ПУ) + 0,5(ЕР)$$

(ПУ) – підсумковий бал за поточну успішність, не менше 55;

(ЕР) – підсумковий бал за дистанційну екзаменаційну роботу.

Оцінюється за 100 бальною шкалою і здійснюється в відповідності до таблиці 8.

ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Стройові вправи – це
2. Шикування – дії
3. Перешикування – перехід
4. Стрій – установлене
5. Розгорнутий стрій – група
6. Зімкнутий стрій – стрій,
7. Зімкнутий стрій – стрій,
8. Шеренга – стрій,
9. Фланг –
10. Фронт –
11. Тил –
12. Колона –
13. Направляючий – учень
14. Направляючий – учень,
15. Замикаючий – учень,
16. Інтервал –
17. Дистанція –
18. Основні команди, які застосовуються у стройових прийомах:
19. Розподіли бувають за:
20. Які бувають повороти на місці?
21. Яка команда подається при шикуванні в одну шеренгу?
22. Яка команда подається при перешикуванні з однієї шеренги у дві?
23. Яка команда подається при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє?
24. Яка команда подається при перешикуванні з однієї шеренги в три?
25. Яка команда подається при перешикуванні з однієї шеренги в колону заходженням плечем?
26. Яка команда подається при перешикуванні з колони по одному в колону по три виступом?
27. Які команди подаються при перешикуванні з однієї шеренги виступом?
28. Які команди подаються при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє (троє, четверо,)?

29. Які команди подаються при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням?
30. Які команди подаються при перешикуванні з колони по одному в колону по двоє в русі?
31. Назвіть три варіанти (команди) припинення руху.
32. Стройові вправи поділяються на: стройові прийоми, , ,
.....
33. Стройову стійку приймають після команди „”
34. Спосіб пересування по майданчику: кроком, , і т.д.
35. Які команди подаються при переході з ходи на біг і навпаки – „.....”, „.....” ?
36. Протихід – це
37. Змійка – це ряд
38. При пересуванні змійкою по майданчику її розмір може бути , ,
39. Команда зазначає конкретні
40. Розпорядження вказує на
41. Попередня команда визначає напрям руху, ,
42. Виконавча команда є сигналом
43. При поданні команди для перешикування слід дотримуватися наступної послідовності її частин: а) назва строю; б)....., в) , г)
44. При розмиканнях послідовність подачі команди така: а) напрям; б)....., в) , г)
45. При навчанні стройових вправ користуються, в основному, методами: , ,
46. Зарисуйте схематично зал з умовними точками.
47. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
48. Коротка характеристика основних груп гімнастичних вправ (засоби гімнаст.).
49. Класифікація видів гімнастики (характеристика видів гімнастики).
50. Освітньо-розвиваючі види гімнастики (характеристика і класифікація).
51. Спортивні види гімнастики.
52. Оздоровчі види гімнастики.
53. Прикладні види гімнастики.
54. Форми проведення занять гімнастикою.
55. Стройові вправи (х-ка, класифікація та методичні рекомендації).
56. Найбільш поширені стройові положення (стройові поняття).
57. Команда, розпорядження, особистий приклад.
58. Шикування і перешикування.
59. Загально розвиваючі вправи.
60. Правила проведення загально розвиваючих вправ.
61. Записування загально розвиваючих вправ (ЗРВ).

62. Показ ЗРВ.
63. Послідовність ЗРВ при складанні комплексів.
64. Методичні поради щодо проведення ЗРВ.
65. Основні положення рук.
66. Основні положення ніг.
67. Основні положення тулуба.
68. Стійки.
69. Упори.
70. Сіди.
71. Характеристика термінів: вис, упор, сид, оберт, поворот.
72. Акробатичні вправи (х-ка і класифікація).
73. Акробатичні вправи (терміни).
74. Методичні поради навчання акробатичних вправ.
75. Прикладні вправи (х-ка).
76. Причини травматизму і його профілактика.
77. Структура уроку гімнастики.
78. Призначення, засоби і методи проведення підготовчої частини уроку.
79. Призначення, засоби і методи проведення основної частини уроку.
80. Призначення, засоби і методи проведення заключної частини уроку.
81. Методика розвитку гнучкості.

ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія : навчальний посібник / О.І.Бузин. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 84 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 В.А. Дуло О.А., Михайлович С.О., Товт-Коршинська М.І. Навчальний посібник. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», 2009. – 184 с.
4. Петрина, Р.Л. Основна гімнастика / Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела. – Українські технології, 2002. – С. 64–68.
5. Санюк В.І. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ / В.І. Санюк, Ю.А. Биков // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб.статей III науково-практичної конференції. – Львів, 2001. – С. 222–234.
6. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : підруч. для студ. вищ.\навч. закл. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2004. – 414 с.

Додаткова література

7. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Проект Державного комітету з фізичної культури і спорту в

- Україні. – К., 1997.–16 с.
8. Лянной Ю., Кравченко А. Рухливі ігри як засіб фізичної реабілітації учнів в загальноосвітній школі // Фізичне виховання у школі. – 1999.- № 2 . –С. 23-25.
 9. Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. Основи фізичної реабілітації. – Львів: ВКП —ВМСІ, 1999. – 120 с.
 10. Тупайло Г. Методичний poradник 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.
 11. Stiens S.A., Berkin D. A clinical rehabilitation course for college undergraduates provides an introduction to biopsychosocial interventions that mini disablement. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation. – 1997. №76 (6). – P. 462- 470.